

7972/4469.40

CHINESE-JAPANESE LIBRARY
HARVARD-YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY

MAR 24 1950

本草綱目

救荒野譜

序目

首

鑄救荒食物 本草綱目

是集。迺。濟。世。鴻。書。厚。生。急。務。實。李。瀕。湖。先。生。參。補。東。垣。舊。輯。也。摻。羅。品。物。數。倍。前。編。擷。攬。見。聞。詮。詳。後。喆。錄。形。象。以。別。真。贗。著。出。產。以。明。優。劣。精。圖。繪。以。救。凶。荒。盡。烹。調。以。備。製。度。立。類。分。門。題。綱。注。目。誠。有。俾。日。用。無。忝。編。摩。鑒。者。宜。從。飲。食。之。恆。知。尊。性。命。之。正。云。南。城。翁。少。麓。梓。行。

食。物。在。子。序。
飲。食。而。以。養。生。之。時。為。
侍。生。也。凡。食。物。法。
品。者。不。以。陰。陽。五。行。具。
為。湯。不。察。生。之。時。燥。

哈佛大學漢和
圖書館珍藏印

酒之性。順逆。宜忌。之。因。
與。惟。系。願。拂。經。是。經。
而。實。不。溢。大。乎。故。東。字。
一。出。酌。於。神。農。與。周。禮。
命。之。官。屬。如。芹。芻。芥。砥。

塵。醞。鷄。梅。藪。生。有。酒。烏。髻。
之。類。纖。細。靡。遺。生。為。慮。
甚。詳。而。為。防。甚。密。古。傳。不。
察。於。此。周。公。之。名。殆。未。忘。
先。王。祀。祐。於。民。之。深。意。也。

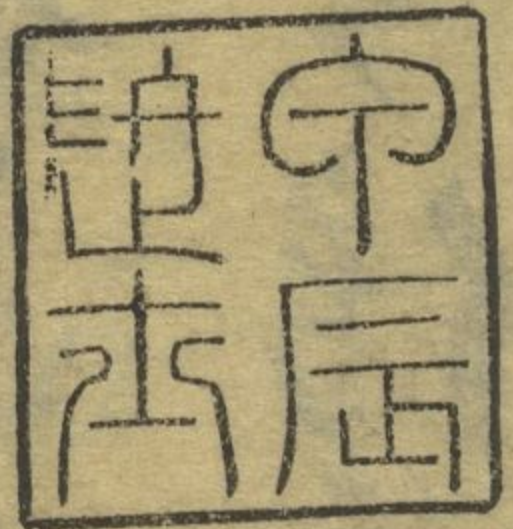
形勢二
余觀是藥。所以佐飲也者。備氣。滋味。質性。種之不同。養生。倚生之一。翻。鐘。綜。忠。而衍。釋。精。初。理。軟。大。觀。此。名。詳。訓。是。系。物。以。為。已。病。

為。後。法。即。氏。生。日。用。不。亦。度。者。為。性。擇。油。度。亦。未。已。系。之。先。俾。人。以。口。是。之。因。以。持。節。嗜。慾。生。金。名。元。氣。札。瘵。天。昏。誰。不。有。疾。哉。嗟。乎。解。

禍。如。生。之。患。人。爭。避。焉。實
伏。於。其。中。為。與
避。焉。其。中。實。有。為。人。利物
之。念。其。中。想。能。不。為。之。不
邪。余。嘗。留。心。調。攝。實

成。之。形。其。其。之。以。是。為
不。失。周。公。之。造。之。意。以
其。仁。心。於。不。宜。也。遂。為
梓。之。淵。潘。以。廣。其。傳。焉
因。之。於。端。以。告。其。事。者

東郡公宗谷中書撰



東郡公宗谷中書撰



食物本草序

食物本草者。東垣氏所作。而東

璧氏之所輯也。東垣為元名醫。

其書已集從前所有。而廣後來

所無矣。迺東璧為我

明名醫巨擘。生平積苦纂述。具
在本草綱目一書。其胤子公諸
天下。獻之。

明廷業已見其學術之大全矣。
乃於編摩餘暇。取凡日用飲食。
品物性味。其可增刪於東垣氏
原編者。無不留意蒐羅。既富採
訪。更精顏其書。猶是食物本草
也。而披卷劉覽。燦若一新。條列
部類。種種詳析。大非昔日舊觀。

部分水穀菜果鱗介蛇蟲禽獸
味草木火金玉石土共部一十
有六類分水五穀七菜五果六
鱗二介二蛇蟲二禽四獸四味
四草八木五火一金一玉石一

土一。共類五十有八。次附救荒
野譜。治蠱論方。書凡二十二卷
有奇。不獨飲食所需。一品一物。
無不條悉。卽其間種產質性。生
尅忌宜。以及五味所和。四時所

調百病所療之說亦皆審悉眩
陳大哉是編也洵有關乎民生
日用者哉夫日用莫切飲食飲
食貴以養生第人生古今異質
品物亦古今異生人性南北異
稟品物亦南北異種執鴻荒之
毛血而茹飲於輓近有戕生焉
已爾操江南之橘柚而栽植於
關隴有變種焉已爾不佞獲是
編而攬之未嘗不深慨其弘裨

蒼生而有以躋斯世於仁壽也。已又歎著述之難。雖古聖聖賢。賢。遍。闡。迭。詮。不。免。互。有。得。失。微。論。亥。豕。魯。魚。僅。譌。點。畫。卽。黍。稷。瓜。果。禽。蟲。草。木。之。類。間。亦。依。回。

成說。稽訂。矢實。誤載。籍卽。誤民。生。不。佞。雖。不。習。醫。竊。用。憫。焉。因。肆。力。窮。探。僭。加。評。註。每。類。各。種。細。心。駁。正。補。其。闕。失。刊。其。繁。紊。至。得。罪。先。正。弗。顧。也。卽。日。有。功。

先○正○不○敢○也○嗟○乎○造○食○飲○以○養○
人○生○而○或○縱○食○飲○以○傷○人○命○可○
不○慎○之○哉○可○不○慎○之○哉○顏○其○書○
仍○是○食○物○本○草○也○而○訂○正○精○嚴○
繕○鐫○工○緻○用○以○閱○布○海○內○海○內○
之○人○鮮○不○知○飲○食○之○味○而○嬾○生○
生○之○化○於○無○窮○也○詎○曰○不○佞○與○
有○力○焉○請○歸○諸○東○璧○氏○請○進○而○
歸○諸○東○垣○氏○

嘗天啓辛酉重九日八十一翁

錢允治功父題



食物本草序

時珍殫心醫業垂三十年。而本草綱目始成。自謂綜天地生成所有。補聖賢著述所無。濟人利物。商成全書矣。藏諸家笥。未遑

透獻緣念造物生萬人震
而貴故寓內動植潛蜚鴻
纖巨細罔非大生廣生而
原厥所以生之意搃以
資養民生俾之津榮振衛
全登仁壽之域而已匪弗

愛物仁民孔棘此上帝好
生之心蓋自茹毛飲血以
來固已目萬物之利而保
萬民之生繇來久矣身及
物顛混淆飲食失正饑渴
內攻寒烜外襲而後輓世

之民。天札。痍厲。疾病。生焉。
始有。賴乎。墜藥。方書。是則。
食。物。本。草。視。諸。藥。性。本。草。
尤。為。先。務。也。攷。古。矣。帝。軒。
岐。躬。有。本。草。墜。經。南。明。至。
理。嗣。後。姬。公。定。食。醫。之。禮。

淮南王有食經一百二十
卷。崔浩食經九卷。竺暄食
經十卷。膳饈卷療二十卷。
孫思邈古今食治三十卷。
孟詵食療本草三卷。陳良
士食性本草十卷。昝殷食

經心鑑三卷。婁居中。經
通說一卷。陳直奉親養老
二卷。吳瑞日用本草八卷。
汪頴食物八類。本草州二卷。
審原名鑑本草四卷。互明
奧妙。時珍悉廣按。而窮攬

之。於是羅列諸家。參訂其
詳畧。是正其舛。而又廣
以見。商益。以心得。為書二
十二卷。今一十五部。
今六十二類。附以治蠱論
方。備以救荒野。譜繁者。削

之。潮者增之。涸者剝之。岐
者合之。疑者釋之。謬者去
之。詳其本末。稽其出產。明
其性味。志其制度。具其意
調。俾天下生民。於居恒日
用飲食之際。披而覽之。無

不。曉。然。何。物。得。以。養。生。何
物。得。以。戕。生。何。物。養。生。而
失。其。道。反。可。戕。生。何。物。戕
生。而。有。其。方。亦。可。養。生。庶。今
處。常。處。變。居。夏。居。夷。人。無
朵。頤。之。累。家。多。鼓。腹。之。遊。

仲尼有云。人莫不飲食也。鮮能知味也。子輿有云。飲食之人。無有失也。口腹豈適為尺寸之膚哉。夫人稟陰陽五行之氣。以成形。而不得。不資陰陽五行所化。

生之物。以養其生。不至為饑渴所害。以遂其所生之性。故上自王公大人。下迨士夫。氓庶。雖其間鼎烹釜爨。豐約不同。而仰事父母。俯畜妻子。中膳一身。其所

以藉為頤。養計者。大要。以能知飲食之味。而不失乎飲食之正。為指。此古昔聖賢。迭相著述之仁。千載一轍也。時珍不敏。竊幸私泚。孔孟之遺言。遠紹炎黃。維

聖。暨漢晉以來。先賢濟人利物。一點相承。苦心不靳。神慮無間。暑寒積有年力。而併成是集。別其目曰。食。物本草。一仍前哲之舊。而不敢苟異。以自外於古今。

著述之林。後之君子。獲我
同心。必有進焉。以擴上帝
好生之意。則生民幸甚。
蘄州李時珍東壁撰



食物本草總目

卷首

論○方○法

食物論

李時珍 明

濟饑急救方 四條

孫思邈 唐

辟穀救饑簡易方

劉景先 晉

煮豆法

黃庭堅 宋

救荒野譜

明王西樓輯六十種○蒿萊野人
姚可成補遺六十種共百二十種

○草類

食莖葉 二十六種

食葉 五十三種

食苔 三種

食根 十一種

食苗葉 三種

食實 六種

食根苗 三種

○木類

食根 二種

食實 二種

食根葉 三種

食葉 十一種

食花 二種

食皮 二種

食苗 二種

食物本草總目

卷之一

水部一

天水類 十六種

地水類 三十七種

名水類 三十七處

毒水類 四種

卷之二

水部二

名泉類一

北直諸泉 三十八處

南直諸泉 一百一十二處

齊魯諸泉 二十九處
中州泉水 四十處

三晉諸泉 二十五處

卷之三

水部三

名泉類二

秦隴諸泉 六十五處
三楚諸泉 三十八處

西江泉水 七十三處
巴蜀諸泉 三十五處

卷之四

水部四

名泉類三

兩浙諸泉 六十處
閩福諸泉 七十四處

東粵諸泉 二十八處
西粵諸泉 十四處

滇南泉水 十五處
黔地諸泉 十處

附 煮泉小品
諸水有毒

卷之五

穀部

稻類 三種
稷粟類 十七種

麥類 七種
麻類 三種

菽類 十四種

禽造類 四種

炊蒸類 十九種

卷之六

菜部一

葷辛類 二十九種

柔滑類 二十三種

卷之七

菜部二

柔滑類 三十八種

蔬菜類 十八種

水菜類 十種

芝栴類 十六種

卷之八

果部一

五果類 十四種

山果類 三十三種

卷之九

果部二

夷果類 三十九種

異果類 三十三種

蔬果類 七種

水果類 五種

諸果有毒

卷之十

鱗部

魚類 五十二種

無鱗魚類 六十二種

卷之十一

介部

龜鼈類 十九種

蚌蛤類 三十六種

蛇類 七種

蟲類 十四種

卷之十二

禽部

原禽類 二十三種

水禽類 二十五種

林禽類 十七種

山禽類 十二種

諸鳥有毒

卷之十三

獸部一

豢畜類 十種

卷之十四

獸部二

野獸類 三十六種

鼠類 十種

猴類 五種

諸肉有毒

卷之十五

味部一

造釀類

十二種

芬香類

五種

卷之十六

味部二

調飪類

二十九種

襍類

二十六種

卷之十七

草部一

山草類

十八種

隰草類

二十五種

卷之十八

草部二

隰草類

四十七種

卷之十九

草部三

芳草類

十二種

蔓草類

八種

水草類

十六種

苔草類

三種

石草類

三種

毒草類

六種

大毒草

九種

麻藥狂亂草

五種

卷之二十

木部

香木類 二種

喬木類 二十種

灌木類 十七種

寓木類 二種

苞木類 一種

卷之二十一

火部 十種

金部 十種

玉石部 二十三種

土部 五種

卷之二十二

攝生諸要

五味所補

五味所傷

五味所走

五臟所禁

五臟所忌

五臟所宜

五穀以養五臟

五果以助五臟

五畜以益五臟

五菜以充五臟

食物相反

服藥宜忌

妊婦宜忌

諸獸有毒

諸鳥有毒

諸魚有毒

諸果有毒

解諸食毒

治食方法

調養事宜

治蠱論方

原蠱毒症

八條

試蠱毒法

七條

防中蠱毒

八條

治蠱毒方

二十二條

食物本草總目

食物本草

凡例

一是書為頤生日用之要。別類分門。詳詮細攷。於凡

載籍之所傳見聞之所及。以至庖司客座之所手

經口授者。罔不兼收。該採得其目者。二千餘條。真

足以為尊養鴻書。雖或間有闕漏。亦必無裨於飲

食之正者也。用供左披右攬。匪云管見班窺。

一凡天生地成。與物彙滋息。人工長養。其間品味。苟

有。關乎日用者。無不羅載。詳明。以便稽訂。至於會

造○炊○煎○製○釀○烹○飪○之○法○悉○皆○次○第○詳○列○使○覽○者○知○
有○物○必○有○則○庶○不○負○上○天○生○我○蒸○民○之○意○

一○首○重○水○部○者○以○水○之○爲○物○雖○總○一○源○而○其○所○自○出○
則○種○種○各○別○性○味○亦○種○種○不○同○良○毒○攸○分○利○害○殊○
切○故○自○天○泉○地○水○以○迄○海○內○名○泉○罔○不○廣○摻○志○記○
所○詳○盡○載○域○中○諸○勝○令○覽○者○隨○夫○居○處○遊○行○之○地○
而○辨○其○清○濁○高○下○之○分○併○附○前○賢○品○列○以○俟○參○求○
一○大○書○正○文○悉○仍○大○觀○本○草○及○諸○家○方○帙○體○式○俾○閱○
者○一○展○卷○而○綱○目○瞭○然○不○敢○以○已○見○擅○易○貽○悞○於○

世○

一○每○類○各○題○之○下○俱○用○細○書○備○載○諸○家○註○釋○務○求○人○
無○遺○論○物○無○妄○收○寧○詳○勿○略○寧○刻○勿○疎○既○令○覽○之○
者○廣○厥○探○求○復○示○用○之○者○審○所○採○取○

一○細○註○中○兼○載○名○人○叙○記○題○咏○使○讀○是○集○者○偶○有○答○
乎○品○味○之○微○即○可○達○乎○性○命○之○正○

一○於○諸○品○良○毒○有○關○去○取○宜○忌○之○處○俱○用○旁○加○圈○點○
庶○摻○閱○者○觸○目○警○心○誠○恐○口○腹○累○小○飢○渴○害○大○實○
保○生○之○要○旨○

一。品類中。或有。生。植。之。奇。或有。良。毒。之。異。或。時。月。之。相。反。或。地。土。之。相。違。種。種。變。幻。無。方。他。書。記。載。未。悉。茲。刻。詳。而。錄。之。俾。覽。者。不。特。足。以。正。性。命。抑。亦。可。以。廣。見。聞。善。讀。者。當。有。得。焉。

一。應。驗。單。方。皆。古。昔。聖。賢。軫。念。民。瘼。苦。心。所。立。茲。亦。附。錄。於。冊。既。明。品。物。之。功。復。佐。倉。卒。之。用。斯。亦。濟。人。利。物。竊。比。古。昔。聖。賢。之。意。云。爾。

一。附。救。荒。野。譜。繪。形。註。釋。辨。草。木。之。根。莖。詳。烹。炊。之。製。度。設。當。水。旱。凶。年。辟。穀。無。術。樂。飢。不。堪。之。時。既。

可。藉。以。充。腸。抑。或。得。以。延。命。唯。在。仁。人。君。子。廣。爲。開。諭。弘。濟。時。艱。本。也。人。身。一。小。天。地。飲。和。食。德。

一。附。治。蠱。方。論。雖。絲。邊。陲。惡。習。中。原。鮮。有。然。中。之。者。特。猛。于。鳩。毒。惻。隱。之。心。奚。分。遐。邇。茲。刻。流。播。四。方。使。懷。奸。者。不。得。逞。其。技。被。禍。者。不。致。戕。其。生。未。云。無。補。好。生。君。子。幸。曲。爲。治。療。以。廣。同。仁。辨。物。性。不。

食物本草總論

夫飲食生人之本也。人身一小天地。飲和食德。還

藉天地所生成之物。以養其身焉。是故五行相生。

陰陽運用。五味相和。水火烹調。而生人之道備矣。

飲食正。則無戕無害。而寓合胥登仁壽之域矣。顧

第弗綜討古聖賢神明緒論。則物性不辨。物性不

辨。則氣味不分。氣味不分。則鼎飪無節。人道幾何。

而鮮戕賊之虞哉。蓋嘗攷諸黃帝內經。素問其略

有曰。嗜慾不同。各有所通。天食人以五氣。地食人

以五味五氣入鼻藏于心肺上使五色脩明音聲能彰五味入口藏于腸胃味有所藏以養五氣氣和而生津液相成神乃自生是則萬物之氣與味皆天地所篤生使人人鼻口以養其形體者此自然之性矣又曰東方之域天地之所始生也其民食魚而嗜鹹皆安其處美其食魚者使人熱中鹽者勝血其病爲癰瘍治宜砭石西方者天地之所收引也其民華食而脂肥故邪不能傷其形體其病生于內治宜毒藥北方者天地所閉藏之域也

其民樂野處而乳食藏寒生滿病治宜灸焫南方者天地所長養陽之所盛處也其民嗜酸而食附故其病攣脾治宜微鍼中央者天地所以生萬物也衆其民食雜而不勞故其病多痿厥寒熱治宜導引按蹻是五方異食五食異嗜五嗜異病五病異療明乎食物之不可以一方拘而不可或苟矣又曰陰之所生本在五味陰之五宮傷在五味是故味過于酸肝氣以津脾氣乃絕味過于鹹大骨氣勞短肌心氣抑味過于甘心氣喘滿色黑腎氣

不充。味過于苦。脾氣不濡。胃氣乃厚。味過于辛。筋
脉沮弛。精神乃央。是故謹和五味。骨正筋柔。氣血
以流。腠理以密。又曰。味厚者爲陰。薄者爲陽。氣
厚者爲陽。薄者爲陰。味厚則泄。薄則通。氣薄則
發泄。厚則發熱。氣味辛甘發散爲陽。酸苦涌泄爲
陰。陰勝則陽病。陽勝則陰病。是則物有五氣。必有
五味。寔歸五宮。各分陰陽。不可或過。氣或過於厚。
則熱。過於薄。則汗。味或過於厚。則泄利。過於薄。則
疎通。而陰陽之爲人。患不少矣。又曰。五味入胃。各

歸所喜。酸先入肝。苦先入心。甘先入脾。辛先入肺。
鹹先入腎。五臟各有所苦。肝苦急。急食甘以緩之。
心苦緩。急食酸以收之。脾苦溼。急食苦以燥之。肺
苦氣上逆。急食苦以泄之。腎苦燥。急食辛以潤之。
五臟各有所欲。肝欲散。食辛以散之。用辛補之。酸
泄之。心欲奠。食鹹以奠之。用鹹補之。甘寫之。脾欲
緩。食甘以緩之。用苦寫之。甘補之。肺欲收。食酸以
收之。用酸補之。辛寫之。腎欲堅。食苦以堅之。用苦
補之。鹹寫之。又曰。肝色青。宜食甘。粳米。牛肉。棗。葵。

皆甘。心色赤。宜食酸。小豆。犬肉。李。韭。皆酸。肺色白。宜食苦。麥。羊肉。杏。薤。皆苦。脾色黃。宜食鹹。大豆。豕肉。粟。藿。皆鹹。腎色黑。宜食辛。黃黍。雞肉。桃。葱。皆辛。又曰。為五穀湯液。及醪醴。必以稻米。炊之。稻薪。稻米者完。稻薪者堅。此得天地之和。高下之宜。故能至完。伐取得時。故能至堅也。中古之道。世德稍衰。邪氣時至。服之。萬全是。則五味與五臟各有所欲。所苦所喜。因各有所補。所寫五食。各應五色。五食各有主味。而湯液醪醴。以通穀肉果疏之窮。則陰

陽之為人道。患者得生。尅變化而人生。日用飲食之能事盡矣。信乎飲食生人之本也。而要以穀氣為主。諸肉果疏湯液醪醴。為佐主。佐適均。飲食得正。如是則穀氣充。穀氣充則血脉融會。筋力壯強。形神完固矣。且脾胃為五臟六腑之宗。四臟之氣稟命於脾。又胃為水穀之海。藉飲食以生氣。資氣以益精。精足則神定。神定則形全。而身泰。是故氣血飲食相須為用者也。然而究所為飲食者。寔不越乎五味。經乃言其有所本。有所傷者。何則。本於

味者天性自然之味傷於味者過乎人為烹飪之味也是故保身之道先於日用嘗行務期參訂詳明調養中節勿令生我者反為我戕養我者反為我害庶幾敬慎尊生之道一或失宜而禍且叵測矣縱燔泡生靈摻列珍美椒桂斯馨鹽梅為和亦各制之有方用之無患不使薑芥或以聚熱瓜果或以凝寒斯得衛生之要即得盡性之端立命之旨云爾抑又有說焉仙經服餌利濟高明成驗諸方拯渡人世制而用之有法神而明之在人擇其

可取用附編中以為却病延年之助有識之士量臙腑陰陽之殊進寒溫平熱之味務令嗜慾簡節性氣和平精神強固則服食之力未必無裨不然吾恐七情具戰六慾交馳雖餌仙藥反促壽元又孰與日用嘗行得飲食之正資天地生成之品類還以養育此飲和食德一小天地之身之為愈也可弗慎哉可弗慎哉是著為論

食物本草卷首救荒辟穀諸方

引

炎農興耒耜。藝五穀。天縱神聖。生活斯民。孔子雖
蔬食菜羹。瓜祭不忘本也。後世賢明者固多。而愚
昧者亦復不少。不特暴殄招愆。卽一語忽慢。輕於
鴻毛。殊不知獲罪重於山嶽。故有災荒饑饉之報。
天本好生。造化原非弄人。奈人自弄此造化。太上
云禍福無門。唯人自召。覩茲辟穀諸方。是亦昔賢
挽回造化。拯溺救焚。一時權變之術。雖未果於斷

穀證僊若能按法服食當令一班餓夫茫焉懵焉如醉如夢苦樂兩忘形同木偶延此一綫轉溝壑以俟豐穰耳成恐昧是理者反生誕妄之譏故特拈筆以解

崇禎壬午清明日蒿萊野人姚可成識

救荒辟穀簡便奇方

唐孫思邈

凡遇荒年玉粒桂薪之時貧不能自給者用白茯苓四兩為末頭白麩一二兩入水同調稀以黃蠟三兩代油燂成煎餅飽食一頓便絕食至三日覺難忍三日後氣力漸生熟菓芝蔴湯米飲凉水微用些少以潤腸胃無令涸竭仍用飯食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

又方

凡遠行水火不便或脩行人欲省緣休糧用黃耆赤石脂龍骨各三錢防風半錢烏頭一錢炮於石臼內搗一千杵煉蜜丸如彈子大要行遠路飽喫飯一頓服一九可行五百里二丸可行一千里

又方

用鐵脚鳳尾草同黑豆蒸熟揀去草每食五七粒終

日自然忘食。

又方

用糯米二三合炒過以黃蠟二兩銚內溶化再入米同炒令蠟乾不出任便食之即數日不飢如要喫食以胡桃肉二箇嚼下即便思食。

救荒辟穀不饑簡易奇方

晉劉景先

辟穀之方見於石刻水旱蟲荒國有代有甚則懷金立鵠易子炊骸為民父母者不可不知此法也昔晉惠帝永寧二年黃門侍郎劉景先表奏臣遇太白山隱氏傳濟饑辟穀仙方臣家大小七十餘口更不食別物若不如斯臣一家甘受刑戮其方用黑大豆五斗淘淨蒸三遍去皮用大麻子三斗漬一宿亦蒸三遍令口開取仁各搗為末和搗作團如拳入甑內蒸從戌至子時止寅時出甑午時晒乾為末乾食之以

食物本草 救荒方
飽為度。不得食一切物。第一頓得七日不饑。第二頓得四十九日不饑。第三頓三百日不饑。第四頓二千四百日不饑。更不必服。永不饑也。不問老少。但依法服食。令人強壯。容貌紅白。永不憔悴。口渴即研大麻子湯飲之。更能滋潤臟腑。若欲仍用飲食。以葵子三合研末煎湯冷服。取下藥如金色。任喫諸物。竝無所損。前知隨州朱頌教民用之。有驗。序其首尾。勒石漢陽大別山太平興國寺。早歲荒。國本外。其限。今

山谷救荒煮豆法

宋黃庭堅

真黑豆一升。按莎極淨。用貫衆一斤。細剉如豆一般。參和豆中。量水多少。慢火煮豆。香熟。攤篋就日晒乾。翻覆令展盡餘汁。去貫衆。瓦器收貯。空心日啖五七粒。則食百草木枝葉。皆有味。可飽也。此在凶年儉歲。米珠薪桂之日。不可忽遺。此方。故僭列救荒本草之首云。

按救荒本草。凡百品餘。而人或未識。莫知所用。且味或螫口。用亦不適。惟得一煮豆法。以通之。則所

食物本草
遇草木。件件可口。豈復畏道旁之苦李。雖然。凡骨非仙。安能人人辟穀。從赤松。問安期哉。讀醫瘡。空肉之詩。能不爲之於邑。

休菴道人跋

食物本草卷之首目錄

附救荒

六十種

白鼓釘

以下俱草類

剪刀股

猪殃殃

絲蕎蕎

牛塘利

浮蕎

水菜

看麥娘

狗腳跡

破破衲

斜蒿

江薺

燕子不來香

猢猻腳跡

眼子菜

猫耳朵

地踏菜

窩螺薺

烏藍擔

蒲兒根

馬欄頭

青蒿兒

籬籬頭

馬齒莧

雁腸子

野落籬

菱兒菜

倒灌薺

灰條

烏英

抱娘蒿

枸杞頭

苦麻臺

羊耳禿

水馬齒

野苧菜

黃花兒

野苧薺

蒿柴薺

野菜豆

油灼灼

雷聲菌

萋蒿

掃帚薺

雀兒綿單

菱科

燈蛾兒

薺菜兒

芽兒拳

板薺薺

碎米薺

天藕兒

老鶴筋

鵝觀艸

牛尾瘟

野蘿蔔

兔絲根

艸鞋片

抓抓兒

雀舌艸

補遺

六十種

雞頭

鳳仙

以下草類

葛根

鼓子花

芭蕉

香蒲

老鴉蒜

禹餘糧

何首烏

黃精

萍蓬草

蓴菜

雞冠

荅菜

地錢兒

黑牽牛

山羊蹄

胡椒菜

酸漿

山牛膝

敗醬草

鴨跖草

葵

蓆蘇

蠶實

金蠶兒

車前草

章柳

摩羅

蒼耳草

貓睛草

落葵

苧頭

薺菜

蕪荑

南燭

景天

解草

馬蘭

醋筒草

節草

蓬草子

狼尾草

茵草

惡實

檀 以下木類

桑椹

榆錢

椿樗

白楊

五加

山茶

鵲不踏

木天蓼

楮殼

冬青

合歡

檉

槿

槐

食物本草卷首 救荒野譜

白鼓釘 食莖葉

一名補公英，四時皆有，惟極寒天小而可

熟食

白鼓釘，白鼓釘，豐年賽社，
鼓不停，凶年罷社，鼓絕聲，
鼓絕聲，社公惱，白鼓釘，化

為艸



剪刀股 食莖葉

春采生食、兼可作蔬、

剪刀股剪何益。剪得今年地皮赤。東家羅綺西家綾。今年不聞剪刀聲。



猪殃殃 食莖葉

猪食之則不故。名春采熟食。

猪殃殃。胡不祥。猪不食菜。道傍我拾之。充糲糲。



絲蕎蕎

食莖葉

二三月采熟食
四月結角不用

絲蕎蕎如絲縷昔為養蠶
人今作挑菜侶養蠶衣整
齊挑菜衣襪樓張家姑李
家女隴頭相見淚如雨



牛塘利

食莖葉

一名牛舌頭二三月
采熟食亦可作羹

牛塘利牛得濟種艸有餘
青蓄水有餘味年來水艸
枯忽變為荒薺采采療人
飢更得牛塘利



浮薺 食莖葉

入夏生水中，六七
月采生熟皆可食。

采采浮薺，涉彼滄浪，無根
可託。有莖可嘗，野風浩浩，
野水茫茫，飄蕩不返。若我
流亡。此種即浮蘋，葉員白
者，其名曰荇，其根
莖亦可蒸為蔬。



水菜 食莖葉

秋生水田，壯類
白菜，煮熟食之。

水菜生水中，水深不可測，
挈管遶堤行。日暮風波息，
水清忽照人，面色如菜色。



看麥娘

食莖葉

隨麥生隴上。因名。春采熟食。

看麥娘來何蚤。麥未登人未飽。何當與爾還厥家。共噉糟糠暫相保。



狗脚跡

食莖葉

生霜降時。葉如狗印。故名。熟食。

狗脚跡何處尋。狡兔亂走妖狐吟。北風揚沙一尺深。狗脚跡何處尋。



破破衲 食莖葉

臘月便生，正二月采，熟食，三月老，不堪用。破破衲，不堪補寒，且飢聊作脯，飽煖時，不忘汝。



斜蒿 食莖葉

三四月生，小者一科，俱可用。大者摘嫩頭，於湯中畧過，晒乾，臨食再用湯泡，油鹽拌食，白食亦可。

斜蒿復斜蒿，采采臨春郊。終日不盈把，悵望登東臯。欲進不能進，風日寒瀟瀟。



江薺

食莖葉

生臘月生熟皆可用
花時不宜但可作齏

江薺青青江水綠江邊挑
菜女兒哭爺娘新死兄趁
熟止存我與妹看屋



燕子不來香

食莖葉

蚤春采可熟食燕來
時則腥臭不堪故名

燕子不來香燕子來時便
不香我願今年燕不來常
與吾民充餼糧



糊絲脚跡 食莖葉

以形似名三月采之熟食

猢猻脚跡宜爾泉石胡不
自安犯我田宅遭彼侵凌
畎畝蕭瑟獲而烹之償我
稼穡



眼子菜 食葉

生水澤中葉青背紫莖柔滑而細長可數尺六七月采之熟食

眼子菜如張目年年盼春
樓布穀猶向秋來望時熟
何事頻年倦不開愁看四
野波漂屋



猫兒菜 食葉

正二月采搗爛和粉麪作餅蒸食

猫兒菜聽我歌今年水患傷田禾倉廩虛今鼠棄窠猫兮猫兮將奈何



地踏菜 食苔

一名地耳狀如木耳春夏生雨中雨后天熟食見日即枯沒

地踏菜生雨中晴日照郊原空莊前阿婆呼阿翁相携兒女去匆匆須臾采得青滿籠還家飽食忘歲凶東家懶婦睡正濃



窩螺薺

食葉

正二月采之熟食

窩螺薺如螺髻生水邊照

華麗去年郎家田不收挑

菜女兒不上頭出門忽見

窩螺蓋或云此種即吳鄉東地之名盤蟻青

也是也



烏藍擔

食葉

烏大也村人呼大為烏此菜但可熟食

烏藍擔擔不動去時腹中

飢歸來肩上有上重行

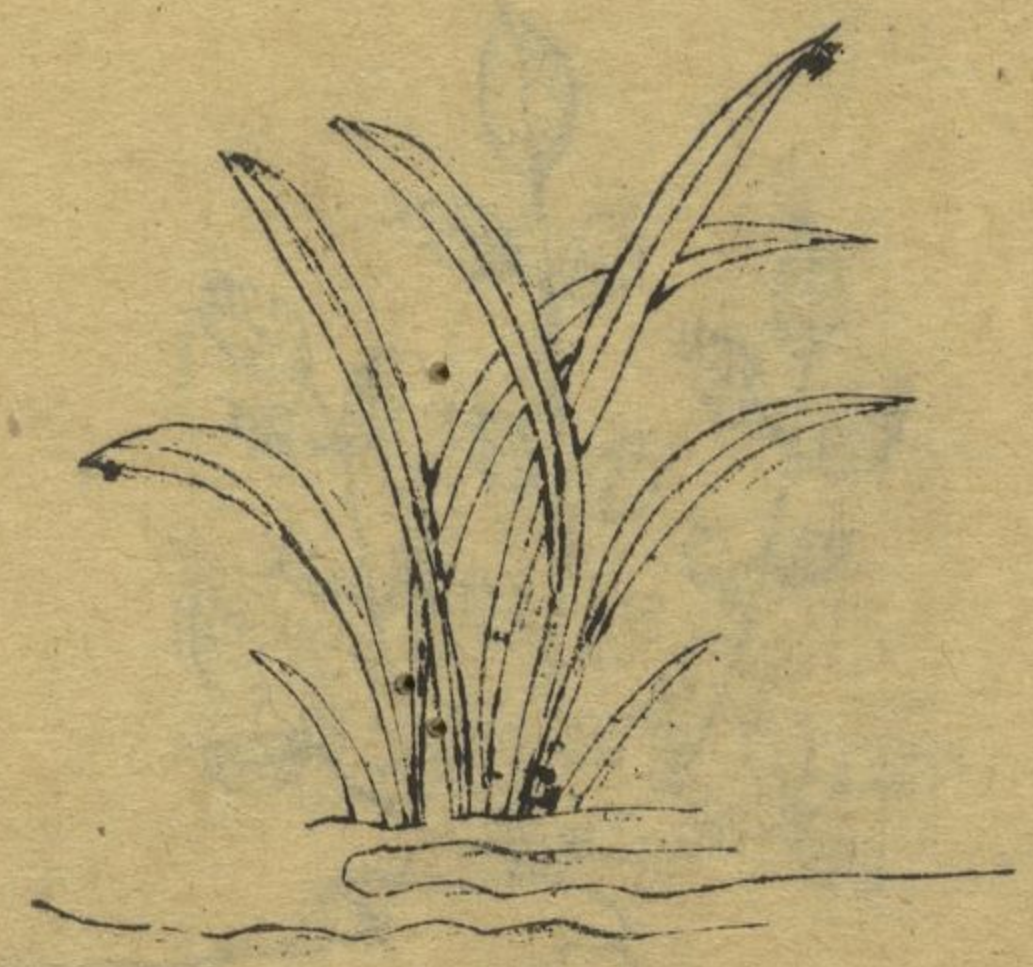
路遲日暮還家方蚤炊



蒲兒根 食根

即蒲艸嫩根也。生熟皆可食。

蒲兒根生水曲年年砍蒲
千萬束水鄉人家衣食足
今年水深滄絕蒲食盡蒲
根生意無



馬攔頭 食葉

二三月叢生熟食又可作羹

馬攔頭攔路生我為拔之
容馬行只恐救荒人出城
騎馬直到破柴荆



青蒿兒 食莖葉

即茵陳蒿春月采之
炊食時俗二月二月
和粉麩作餅
食之是也

青蒿兒纔發穎二月二日
春猶冷家家競作茵陳餽
茵陳療病還療飢借問采
蒿知不知



籩籬頭 食莖葉

臘月采熟食
入春不用

籩籬頭延蔓艸傍籬生青
裊裊今年薪貴穀不收拆
籩籬者煮籩籬頭



馬齒莧 食莖菜

有紅白二種入夏采
沸湯瀰過曝乾冬用
旋食亦可楚
俗元旦食之

馬齒莧馬齒莧風俗相傳
食元旦何事年來采更頻
終朝賴爾供殮飯



雁腸子 食葉

二月生如豆芽菜
熟食之生用亦可

雁腸子遺溝壑應是今年
絕飲啄兩翼低垂去不前
苦遭餓鶻相擒搏嗟哉雁
今有羽翰何況人生行路
難



野落籬 食苗葉

正二月采其苗，湯泡過食之。

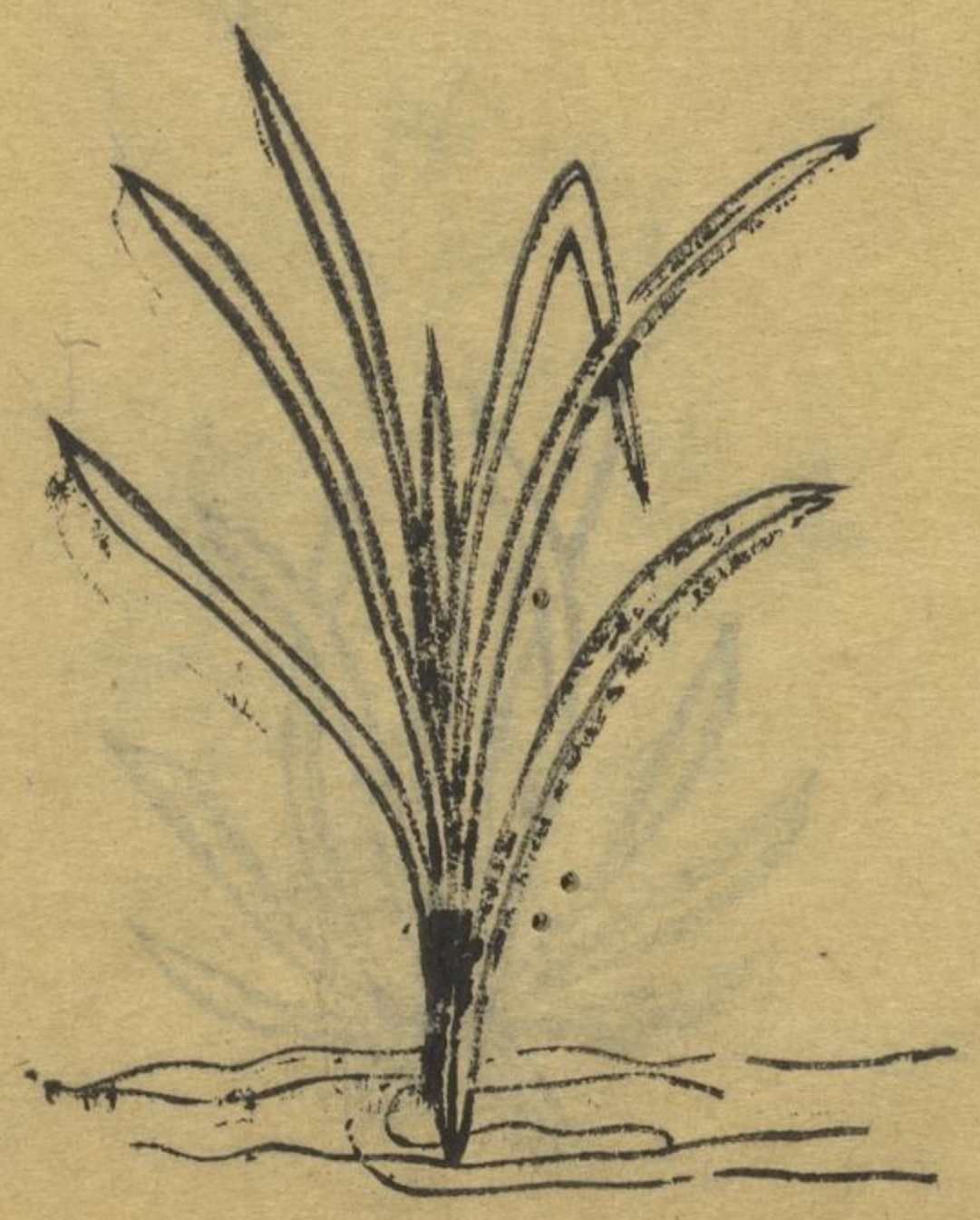
野落籬舊遮護昔為里正家今作逃下戶春來荒莽滿階生挑菜人穿屋裏行



菱兒菜 食葉

入夏生水澤中即菱芽也生熟皆可食

菱兒菜生水底若蘆芽勝菰米我欲充飢采不能滿眼風波淚如洗 家菱有苗野菱有芽 又菱苗生穗其菱米亦可食



倒灌薺

食葉

采之熟食
亦可作羹

倒灌薺生早田上無雨露
下有泉抱甕不來還自鮮
造物冥冥解倒懸



灰條

食葉

葉大而赤者為藜藿
葉小而青者俗名灰
蓼頭俱用灼
過油鹽拌食

灰條復灰條采采何辭勞
野人當年飽藜藿凶歲得
此為嘉穀東家鼎食滋味
饒徹却少牢羹太牢



烏英 食葉

一名烏英花，入夏生水澤中，生熟皆可食。

烏英花烏英菜，菜可茹，分花可愛，連朝摘菜不聊生。那有心情摘花戴。



抱孃蒿 食葉

叢生故名，一三叶采之熟食。

抱孃蒿結根牢，解不散，如漆膠。君不見，昨朝兒賣客船上，兒抱孃哭不肯放。



枸杞頭 食莖菜

村人采為甜菜頭春
夏采嫩頭熟食秋采
實即枸杞子冬
采根即地骨皮

枸杞頭生高丘實為藥餌
來甘州二載淮南穀不收
采春采夏還采秋飢人飽
食如珍羞



苦麻臺 食葉

三月采用葉搗和
麪作餅生食亦可

苦麻臺帶苦嘗雖逆口勝
空腸但願收租了官府不
辭喫盡田家苦



羊耳秃 食葉

二三月 采熟食

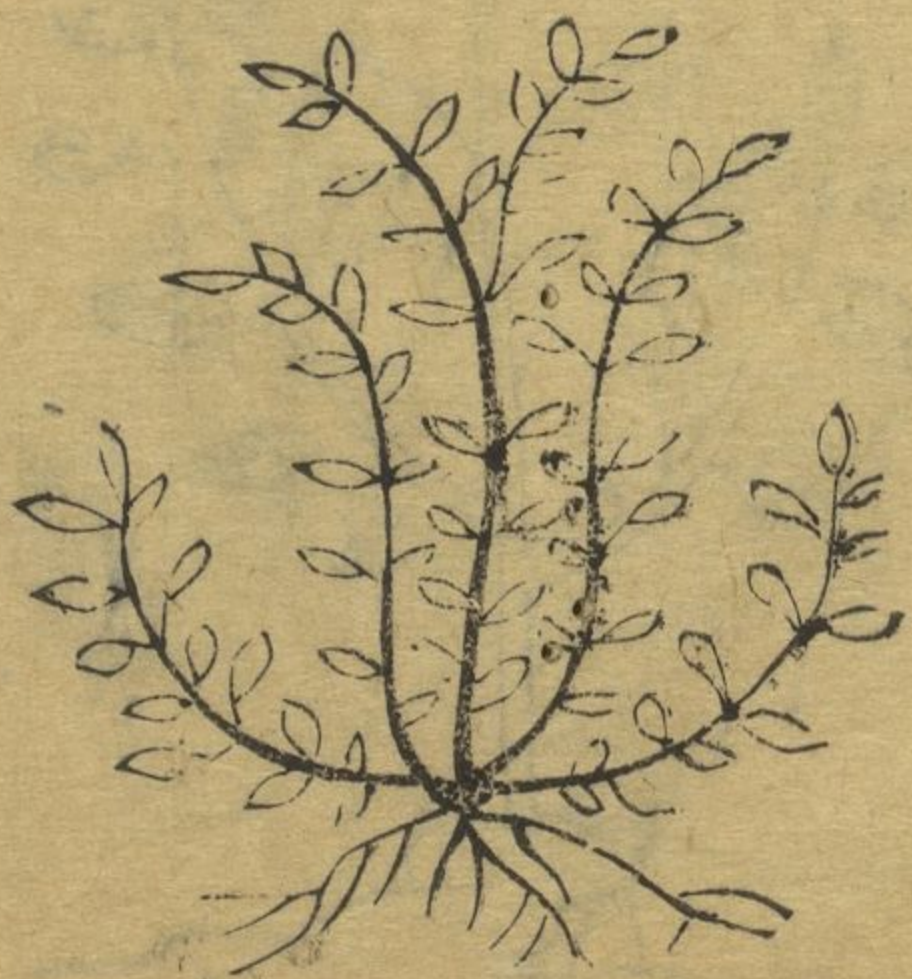
羊耳秃短簇簇穿籬籬如
抵觸飢來進退無如何前
村後村荆棘多



水馬齒 食葉

生水中與陸地馬齒
莧甚相似熟食

水馬齒何時落食玉粒銜
金嚼我民餓殍盈溝壑惟
皇震怒剔厥齧化為野艸
充藜藿



野苜菜

食葉

類家苜夏
采熟食

野苜菜生何少。盡日采來

克一飽。城中赤苜美且肥。

一錢一束賤如艸。

家苜菜
大野苜

葉細一云
家白野赤



黃花兒

食葉

正二月
采熟食

黃花兒郊外艸。不愛爾花

愛爾克我飽。洛陽姚家深

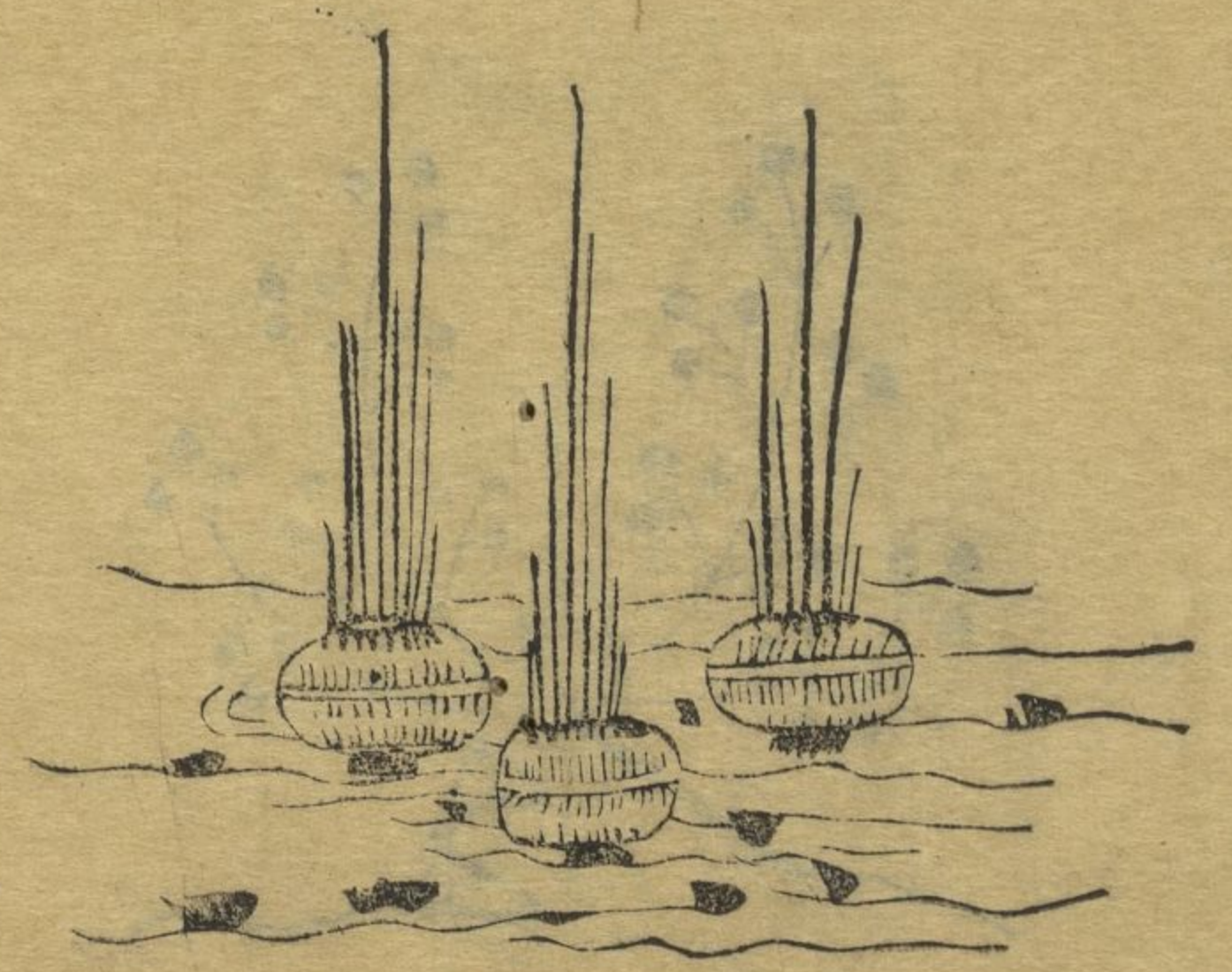
院深。一年一賞費千金。



野苧薺 食實

四時采生熟皆可食之

野苧薺生稻畦苦薺不盡
心力疲造物有意防民飢
年來水患絕五穀爾獨結
實何纍纍



蒿柴薺 食葉

正二月采熟食又可作薺

蒿柴薺我獨憐葉可食
積可燃連朝風雪攔邨路
飢寒不能出門去



野菜豆

食葉

俗名艸裏菜，莖葉似菜豆而小，生野田，多藤蔓，生熟皆可食。

野菜豆，匪耕耨，不種而生，不其而秀，摘之無窮，食之無臭，百穀不登，爾何獨茂。



油灼灼

食葉

生水邊，葉光澤，生熟皆食，又可作乾菜。

油灼灼，光錯落，生岸邊，照溝壑，溝壑朝來，餓殍填骨，肉未冷，攢鳥食。



雷聲菌

食苔

夏秋雷雨後生。茂艸中，如蘑菇，味亦相似。

雷聲菌如卷耳。想是螫龍兒。雷聲呼輒起，休誇瑞艸生。莫歎靈芝死，如此凶年穀不登。縱有禎祥安足倚。



萋蒿

食莖葉

春采苗，葉熟食。夏秋莖可作葶，心可入茶。

采萋蒿，采枝采葉還采苗。我獨采根賣城郭，城裏人家半凋落。



掃帚薺

食莖葉

春采
熟食

掃帚薺青簇簇去年不收
空倚屋但願今年收兩熟
場頭掃帚掃盡禿此種俗
名落帚
母者嫩者可采其老
可束為掃帚故名之



雀兒綿單

食葉

三月采作齋此菜延
蔓鋪地而生故名

雀兒綿單託彼終宿如茵
如衾匪絲匪縠年飢願得
充我餐任穿我屋蔽爾寒

此種俗名綿繭頭其色
白其質軟韌可拌粉食



菱科 食莖葉

夏秋采
熟食

采菱科。采菱科。小舟日日
臨清波。菱科采得餘幾何。
竟無人唱采菱歌。風流無
復越溪女。但采菱科救飢
餒。



燈蛾兒 食葉

二月采
熟食

燈蛾兒落滿地。化作艸青。
青遭此飢荒歲。曾見當年
遶絳紗。于今燈火幾人家。



薺菜兒 食莖葉

春月采之生熟皆可食

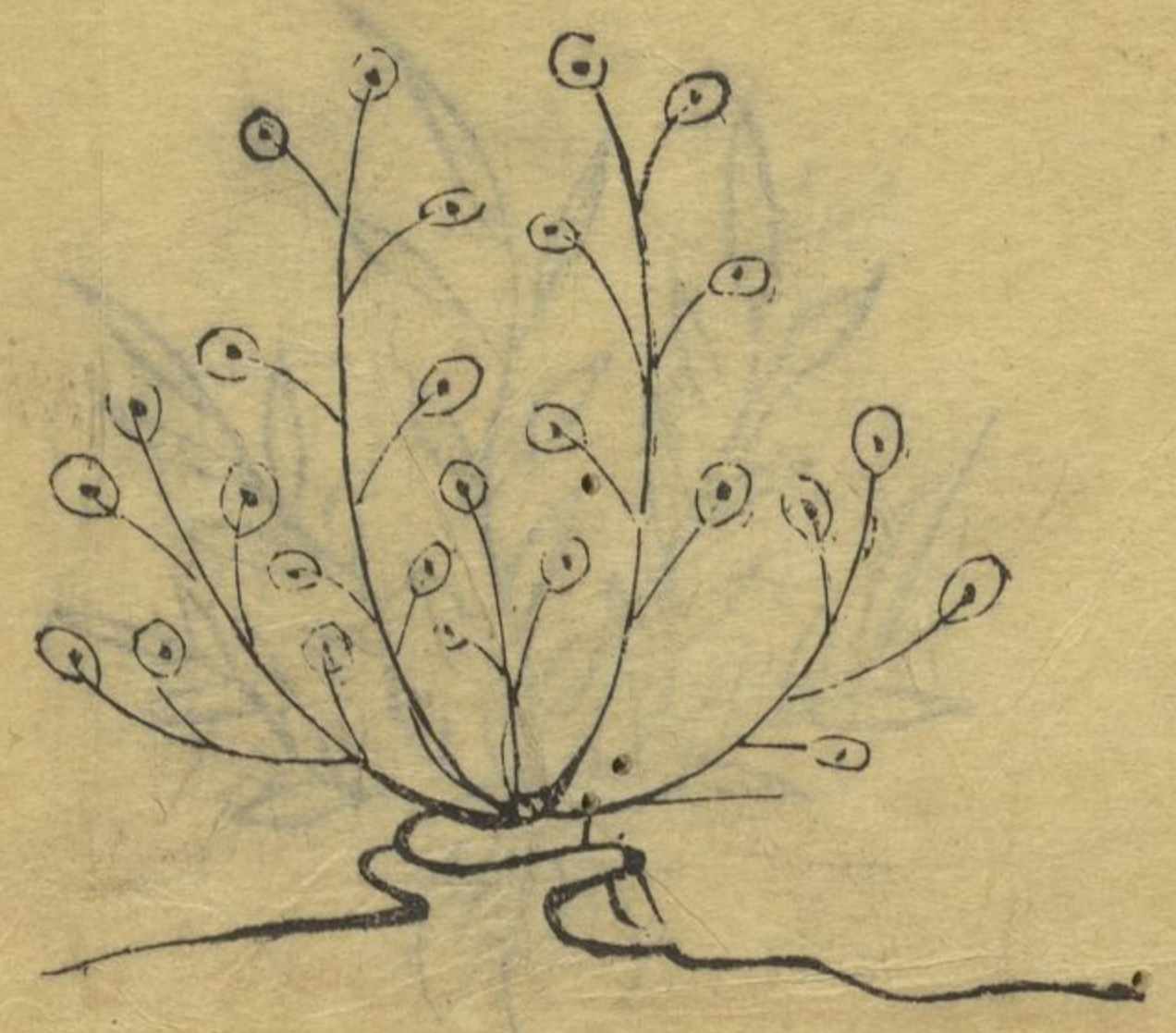
薺菜兒年年有采之一二遺八九今年纔出土眼中挑菜人來不停手而今狼籍已不堪安得花開三月三



芽兒拳 食葉

正二月采之熟食

芽兒拳生樹邊白如雪軟似綿煮來不食淚如雨昨朝兒賣他州府



板蕎蕎

食葉

正二月和羹采之炊
食三四月結角老不
用

板蕎蕎兮吾不識出無路
兮入無室將學道兮歸空
山艸為衣兮木為食



碎米薺

食葉

三月采止
可作羹

碎米薺如布穀想為民飢
天雨粟官倉一月一開放
造物生生無盡藏



天藕兒

食根

根如藕而小，熟食，稽葉不可食。

天藕兒降平陸，活生已如
雨粟，昨日湖邊聞野哭，忽
憶當年采蓮曲。



老鸛筋

食葉

二月采之，熟食，亦可作羹。

老鸛筋，老鸛筋，去年水涸，
無纖鱗，蟻垤，纍纍聲不聞。
老鸛何在，筋獨存。



鵝觀艸 食葉

正二月如
麥青炊食

鵝觀艸滿地青青鵝食飽
年來赤地不堪觀又被飢
人分食了鵝觀艸



牛尾瘟 食葉

生深水中葉如髮莖
如藻冬月和魚煮食
夏秋亦可食

牛尾瘟不敢吞疫氣重流
遠村黃毛特烏毛嫩十莊
丸疇無一存摩抄翠肥淚
如湧田中無牛更無種



野蘿蔔

食葉

葉似蘆菔
故名熟食

野蘿蔔。生平陸匪蔓菁。若
蘆菔。求之不難。烹易熟。飢
來獲之。勝梁肉。



兔絲根

根苗俱食

一名兔絲苗。春采苗
葉。秋冬采根。蒸食。味
甘。多食令人眩暈。

兔絲根。美可嘗。千萬結。如
我腸。飢人得食。不輟口。腸
細。食多。死八九。



艸鞋片 食葉

二三月采之熟食

艸鞋片甘貧賤不踏軟紅塵嘗行芳艸茵從教惡且蔽忍向泥塗棄一任前途阻且長看來猶能趁熟場



抓抓兒 食葉

深秋采之日乾和穀煮食如粉清香可愛

抓抓兒生水溜却似瓦松初出時須知可食不可棄不能療痒能療飢



雀舌艸 食葉

以形似稱初生時采熟食

雀舌艸葉似茶采之采之溪之涯途中飢渴不能進遍尋烟火無人家



救荒野譜補遺

雞頭根 食根

生水中夏秋取之煮熟油鹽拌食

蒿萊野人輯 以下草類

采雞頭采雞頭清波渺渺搖輕舟年年采得如琳球玳筵羅列陳珍饈年來穀貴雞頭萎但采雞頭根濟饅



鳳仙花 食根 秋采根 莖鹽拌食之

鳳仙花形似鳳花開時無

心弄連年穀不收采作膏

梁奉門前索舊租剗肉醫

瘡痛辟穀丹靈少處尋征

徭吏苛無門控但願來秋

五穀登還甦溝壑林林衆

四海欣逢堯舜天萬民競

效商周貢_斫听擊壤樂康衢嗟呼轉作豐年頌



葛根 食根及苗

處處有之江浙甚多春生苗荒年掘根作

粉食之苗亦可食

豐年宴逸翹檠迷人采彼

葛根解我宿醒凶年勞苦

不繼饕餮何如葛根飽我

黎民



鼓子花 食根

一名旋花生川澤蔓生葉似山藥根無毛節味甘美荒年掘取蒸食之

鼓子花鼓子花豐年簫鼓競繁華今年鼓吹寂無譁流離滿眼多傷嗟



芭蕉 食根

一名蘘荷處處有之根似薑可食救荒

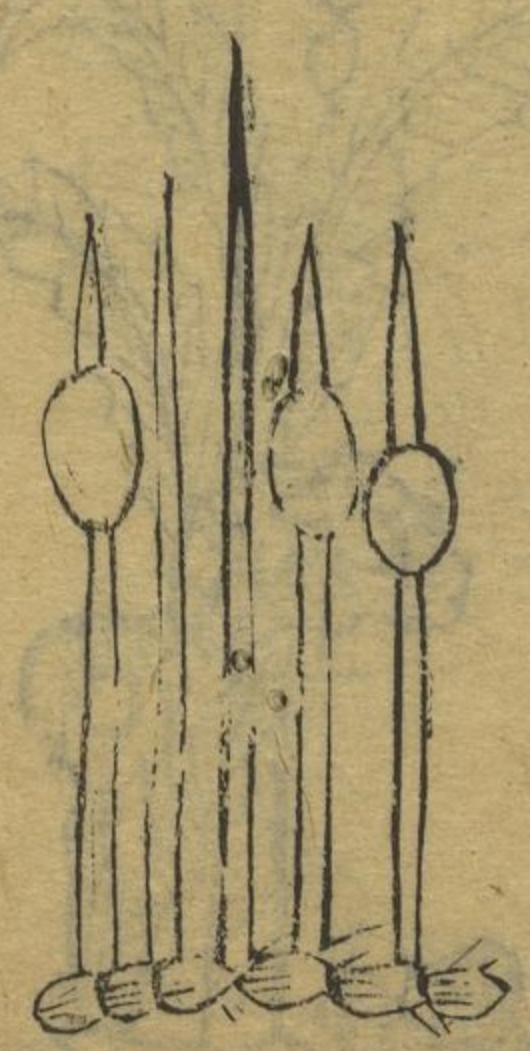
芭蕉綠紗牕曉太湖石畔春波渺玉饌珍馐貴客侈誰識窮途多餓殍歲凶荒收穫少流離一似傾巢鳥不給饗殮已淡旬蕉根斗大猶嫌小



香蒲 食根

處處有之。春初生葉，其中心入地，白弱，大如筋，啖之可飽。李時珍曰：香蒲采其嫩根，燒熟可濟飢，又可磨粉作餅食。

青青水中蒲，幼女携筐筥，就水采蒲根。意况殊淒楚，米摘不盈筐。未可供朝糈。



老鴉蒜 食根

處處有之。春初生苗如蒜秧，七月乃枯，其根亦如蒜，肉色白，荒年煮食之，可充飢。

老鴉蒜生田畔，荒年采得充晨爨。但願靈禽遺種多，飢人佩德難勝算。



禹餘糧

食根

一名仙遺糧。一名冷飯團。昔禹王乏食，采此充糧，而棄其餘，故名。生山谷，采根食之。

禹餘糧。禹王采得濟饑荒。聖神猶自逢陽九。尼父曾遭陳蔡殃。禹餘糧好收藏。可嚶再四早隄防。



何首烏

食根

昔有何翁服之，白髮再烏，雙瞳炯炯。後人采根食之，可以濟飢。

何首烏。今雙眸碧。我未衰。兮鬢先白。飢餒相煎愁。多首烏療飢。還療疴。猶得還童除却老。爭似濟荒功。更好。



黃精 食根

采根九蒸九曝
可以辟穀當糧

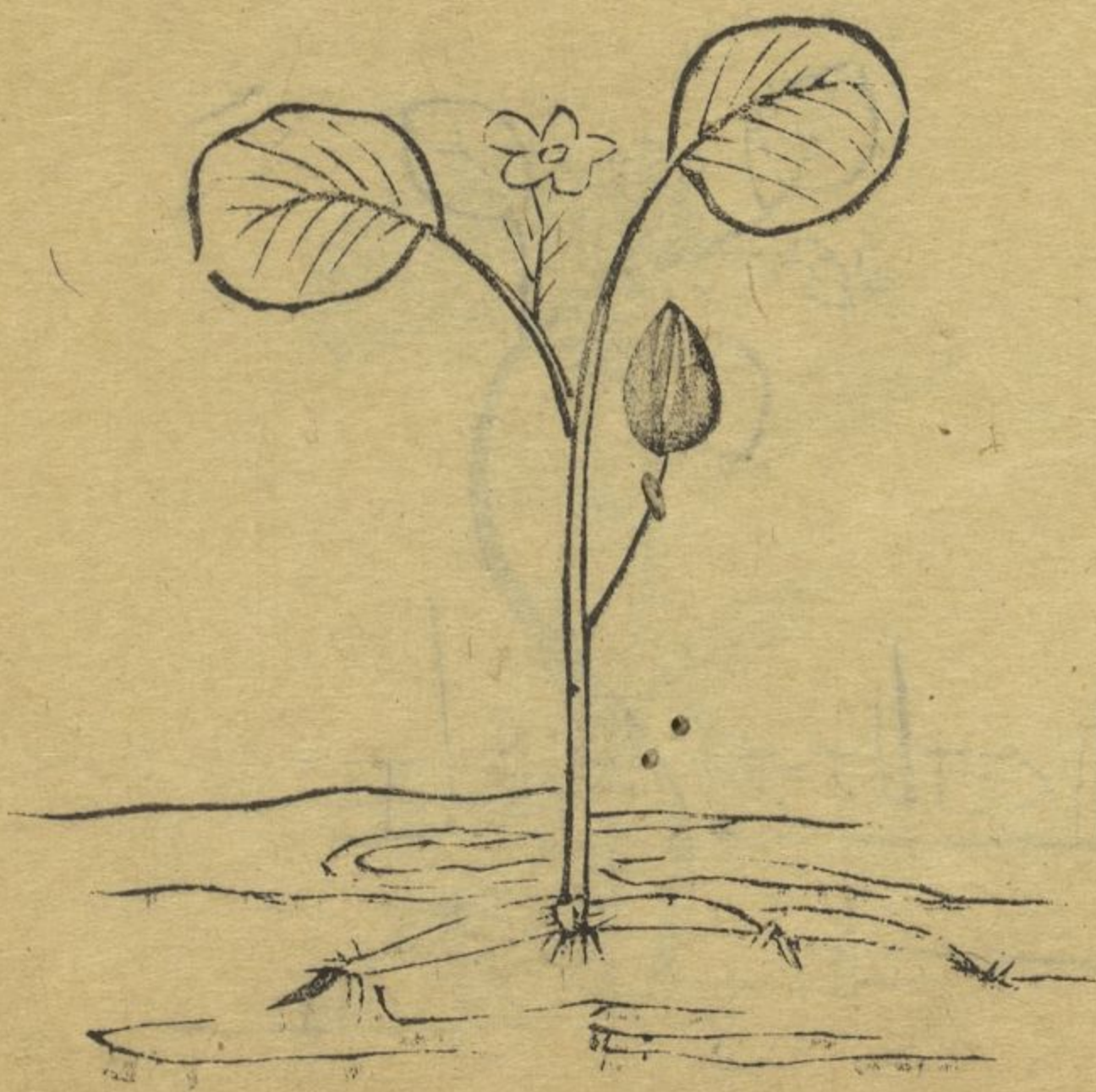
神艸黃精濟我窮氓代糧
辟穀且使長生胡不食之
羽化身輕受茲飢餒苦志
勞形。



萍蓬艸 食根及實

生池澤中其根如藕
飢年可以代糧六七月
開黃花結實狀如
角黍可作飯食之

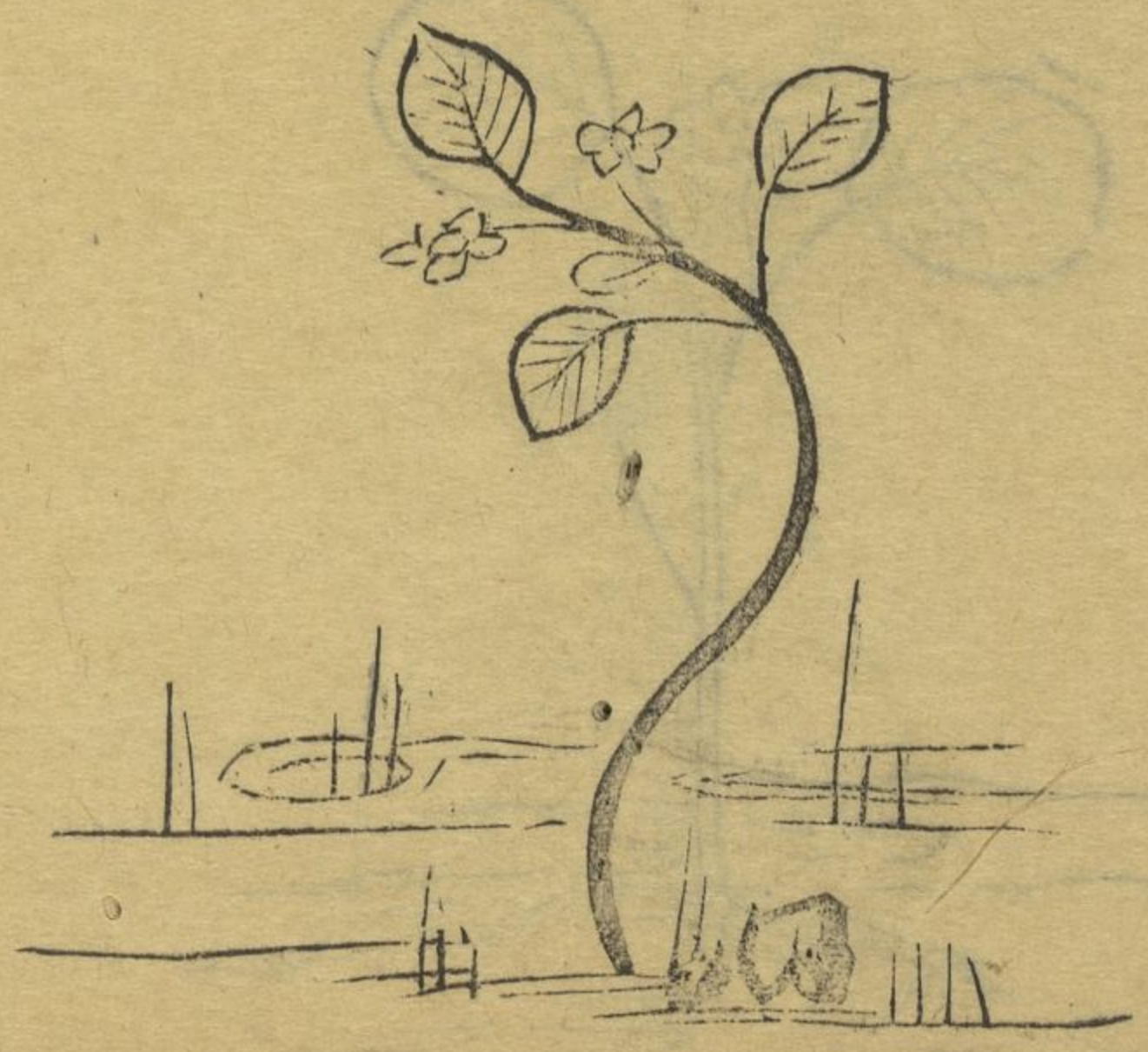
萍蓬子結實秋初如角黍
萍蓬根藕形水底自生成
飢年采得來充腹抵却黃
梁與白粟



蓴菜 食葉

葉似鳧葵，浮在水上，采而食之，味甜體軟。

水菜曰蓴，可以調烹，飢年食之，勝彼藜羹。藜羹藿食，充貧窶，玉膾珍殽，厭華綺。



雞冠 食葉

七月內采嫩葉煮食之，佳。

采雞冠，采雞冠，雞聲午唱，無朝餐。人生遇此花，應笑笑爾顛。連老難少，愁緒關情。花豈知風波，滿眼誰能道。但求炳炳，君王心逃亡，偏借光明照。



菘菜 食葉及實

生水澤中葉似蓴而微尖，儉年人采食之，結實大如梨，人亦食之。

菘菜生水底，采采携筐，岸高水又深，徬徨泪如雨。



地錢兒 食葉

一名積雪艸，葉圓如錢，生宮院寺廟砌縫中，延蔓搏地，八九月采之，可充生菜，濟飢。

地錢兒生荒砌，洪鈞鑄就資荒歲，既可療民飢，更喜無官稅，囊橐虛兮釜甑空，滿庭天雨相周濟。



黑牽牛 食葉

周憲王抄荒本艸謂之狗耳艸六七月采嫩葉熟食其實嫩時亦可蜜漬為果

黑牽牛領破蹄穿耕隴頭田荒蕪兮穀不收牛充庖兮供脯脩



山羊蹄 食葉

生溼地葉狹長如蔞苳春月采之熟食

山羊蹄來何時牧芻已足脂膏肥好濟貧家腹正飢



胡椒菜

食葉

一名水薑 周憲王
救荒本艸謂之胡椒
菜以其味辛如芥也
凶年采苗葉為食之

胡椒菜辛於芥凶年穀不
如稊稗彼蒼生得療飢荒
還同降瑞布沆瀣



酸漿

食葉

一名燈籠艸夏
月采嫩葉為食

采酸漿當飢糧挑菜女兒
哭斷腸阿翁新死阿姑病
夫君流落未還鄉



山牛膝 食葉

周憲王救荒本艸謂之山覓菜，亦苗為食。

山牛膝。屈伸也。自知勞逸。愁鬼。東山明月出。調燮當年推丙吉。問渠何事喘聲悲。耕作極兮筋力疲。旱潦不調傷田畦。徒辛苦兮民仍飢。但願雨暘得其時。人畜竝受天之禧。



敗醬艸 食葉

俗名苦菜。春初發苗。葉布地而生。狹長有鋸齒。莖高二三尺。數寸一節。食之有醬氣。

敗醬艸。莖多節。味同敗醬。難分別。止望充腸療我飢。豈圖美好滋喉舌。



鴨跖艸

食葉

一名竹葉菜處處平地有之三月采嫩苗食之

鴨跖艸生平澤今年霪潦漂阡陌鵝鴨無窠卵絕雛瀾瀾四望皆成白彼蒼憫念下民飢化為藜藿資貧瘠



葵 食莖葉

處處有之取苗葉灼熟極甘美肥好

菜中葵春秋諸種皆相

宜栽培可以濟民飢儉

年食之甘如飴按葵正月種者

為春葵六七月種者為秋葵八九月種者為冬葵其菜易生為百蔬之主備四時之饌可防荒儉可以菹腊誠蔬茹之要品民生之資益者也



食物本草 卷首
苳菘 食葉

周憲王救荒本艸名
粘糊菜處處有之春
生苗葉採其嫩者為
去苦味鹽拌食之

艸苳菘生丘原食之可以
度飢年嗟哉今歲收無田
厨絕爨兮突無煙終朝采
得帶霞餐采不盈筐還自
嫌何慮咀茹滋味蘇



蠶實 食葉

周憲王救荒本艸名
鐵掃帚生陝西諸郡
其葉似薤嫩時為
去苦味油鹽調食

蠶實艸葉如薤食之令人
無損害歉歲農桑兩不收
饗殮八口將誰賴憲王
收入救荒書惠及元元皆
感戴



金盞兒

食葉

生常州蔓延籬下花黃如金采葉灼食之

金盞兒黃燦燦當年曾把
供瑤案一派韶光瞥眼過
今朝昨日事如何事如何
翻局了昔時金盞成虛杳
綺麗華靡一旦銷化作青
青資餓殍



車前艸

食葉

一名當道一名車輪
以此艸好生道邊故
有諸稱春初生苗葉
布地團而微尖面有
稜線如白萼花葉
嫩時采之灼食

車前艸生道傍馬蹄輪轂
春風狂只今千里無人跡
萋萋野艸生荒涼



章柳 食葉

一名商陸，一名杜大黃，一名牛舌頭，春夏采葉為

食之。

青青野艸名章柳。藜藿凶年視瓊玖。煙爨蕭蕭百二三。餓殍笑笑十八九。惟彼豪門貴客家。筵前慢舞章臺柳。



蘿摩 食葉

蔓延籬垣極易繁衍，葉厚而大，為熟食之。

采采蘿摩。飢年奈何。嗟哉雨暘不時。今傷田禾。饗殮不繼。今命將殂。相枕藉兮。溝壑多。紛紛滿目。今流民

圖



蒼耳艸 食葉

處處有之，三月生苗，葉大，采刈食之。

蒼耳艸如珥珠挑菜女兒好孤恹妾家今年絕穀種珥珠賣盡典寒衣。



貓兒眼睛艸 食葉

一名澤漆，一名綠葉，一名五鳳艸。處處有之，春生苗，葉如貓睛，灼熟可救飢。

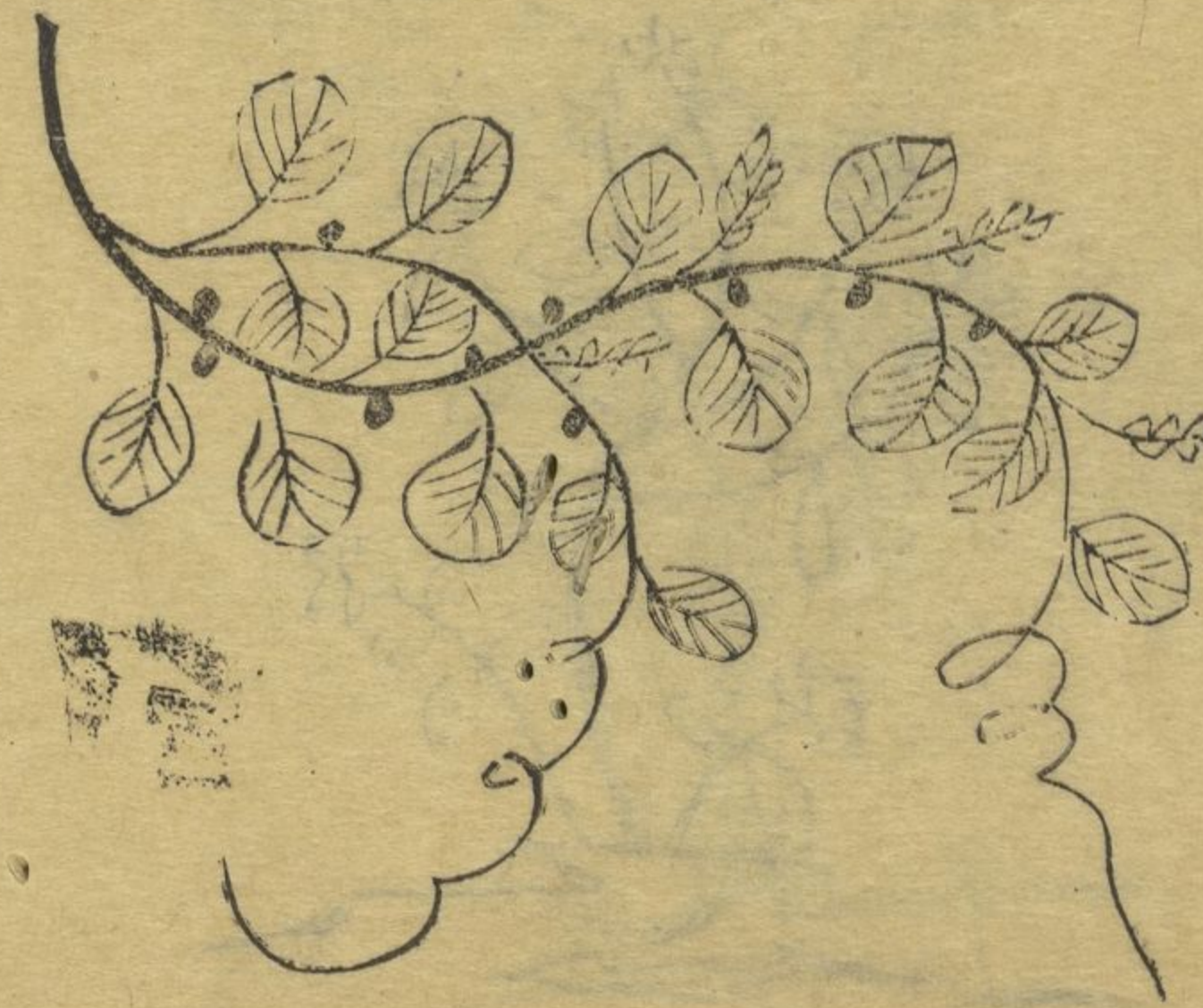
貓兒睛看睜睜淺黃深絲何分明窺得田蕪人罷耕糧耗虛兮鼠絕聲貓兮貓兮亦哀鳴利牙瓜兮徒猙獍。



落葵 食葉

一名紫艸，蔓延籬垣，七月蕃茂，葉圓光潤，肥厚，灼熟可以濟飢，結實紫色，可入染彩。

采采落葵，賑我荒落，充我餽糧。代彼藜藿，藜藿今年食盡，科落葵存得，有還無。采采落葵，濟我民飢，甑空若洗，釜欲生魚，那堪荒歲，田家苦。桂視薪來，米若珠。



芋頭 食葉

生閩蜀江浙，今南直南陵多植之，可采嫩頭救飢。

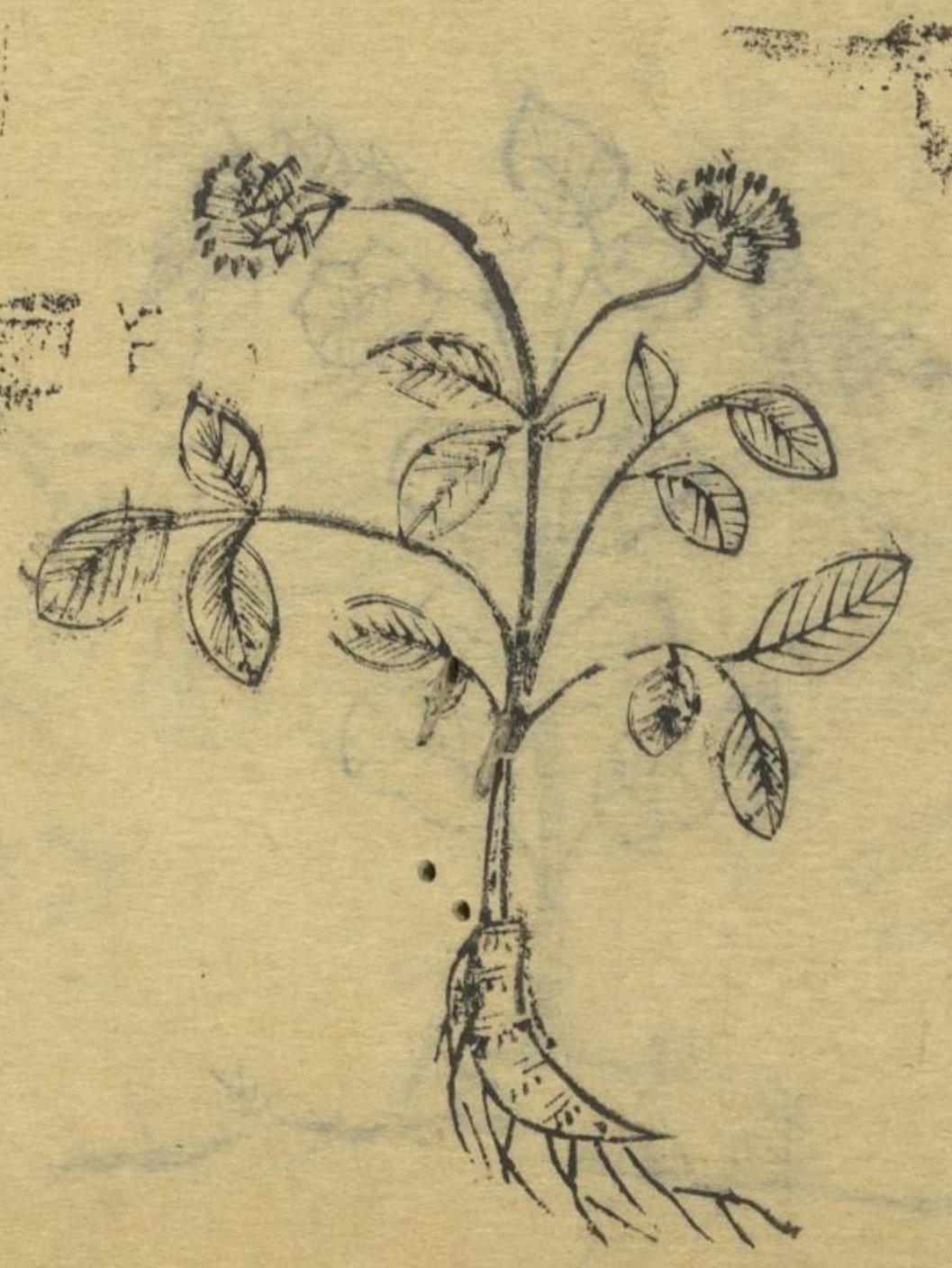
采芋頭，當深秋，携筐筥來，荒丘途窮，日暮衣單薄，天空露冷，風颼颼。



薺菜 食苗葉

周憲王救荒名本葉沙參采嫩苗汙熟食

采薺菜聊充飢相攜兒女過前谿須臾采得青薺菜路逢蕩子醉離披猶道尋芳鬪艸歸



蕨菜 莖葉俱食

處處山中有之生石罅中

蕨菜生石傍烈士當年餓首陽曾將彼菜當餓糧茲生不遇遭歲荒胡不食之充饑腸



南燭

莖葉俱食

吳楚山中甚多，葉似山礬，光滑而味酸，可濟飢。

南燭葉似山礬，葉面光光

味帶酸，荒歲米珠薪比桂

摘來和露當朝餐



景天

食葉

生太山川谷，春生苗葉，易蕃茂，葉似馬齒莧而大，作層而上，可食，可濟飢。

景天草來仙島，年來早曠

兼淫潦，蒼蒼有意救民生。

春初便得抽莖早，慰吾民。

莫煩惱，權將藜藿充梁稻。

固窮順命暫時艱，泰來自

獲豐年好。



薺草 食葉

所在有之。生水旁。花青白色。葉似石瀉而小。可蒸熟。克飢。

薺草生水旁。摘來當饑糧。味歛。嚙不下。相視意徬徨。



馬蘭 食苗葉

生湖澤卑濕處。赤莖白根。長葉有刻齒狀。二月生苗。洵食可濟荒。

馬蘭草生卑濕。饑年粟麥收無粒。私租官稅交煎急。馬蘭采得當饑糧。徬徨母子相携泣。



醋筒草 食莖葉

生湖湘水石間，葉似木芙蓉而扁，莖空而脆，味酸，食之可飽。

醋筒草。生石間。采蒿萊。渡溪灣。歸來紅日下。西山相煎兒女淡潛潛。



篩草 食實

一名自然穀，生東海邊，有實，食之如大麥。七月成熟，可濟荒。方孝孺集名海米。

海邊有草名海米。大非蓬蒿小非薺。婦女携籃晝作羣。采摘仍于海中洗。歸來滌釜燒松枝。煮米為飯充朝饑。莫辭苦澁嚙不下。性命聊假須臾時。



蓬草子

食實

生湖澤中，葉如菰蒲，
秋月成穗，子細如粟，
荒年人采食之，
又號飛蓬子。

蓬草子。號飛蓬。遭荒歲。歎
囊空。風顛柳絮。浪漂蓬。采
得飛蓬。聊濟餒。還同飛絮。
逐西東。



狼尾草

食實

生澤地，莖葉如
粟，實可濟飢。

狼尾草。狼尾米。凶年食之。
甘若薺。還愁采得不充朝。
子女相携。淚如洗。



芮草 食實

生水田中，苗似小麥而小，四月熟，可以作飯，克。

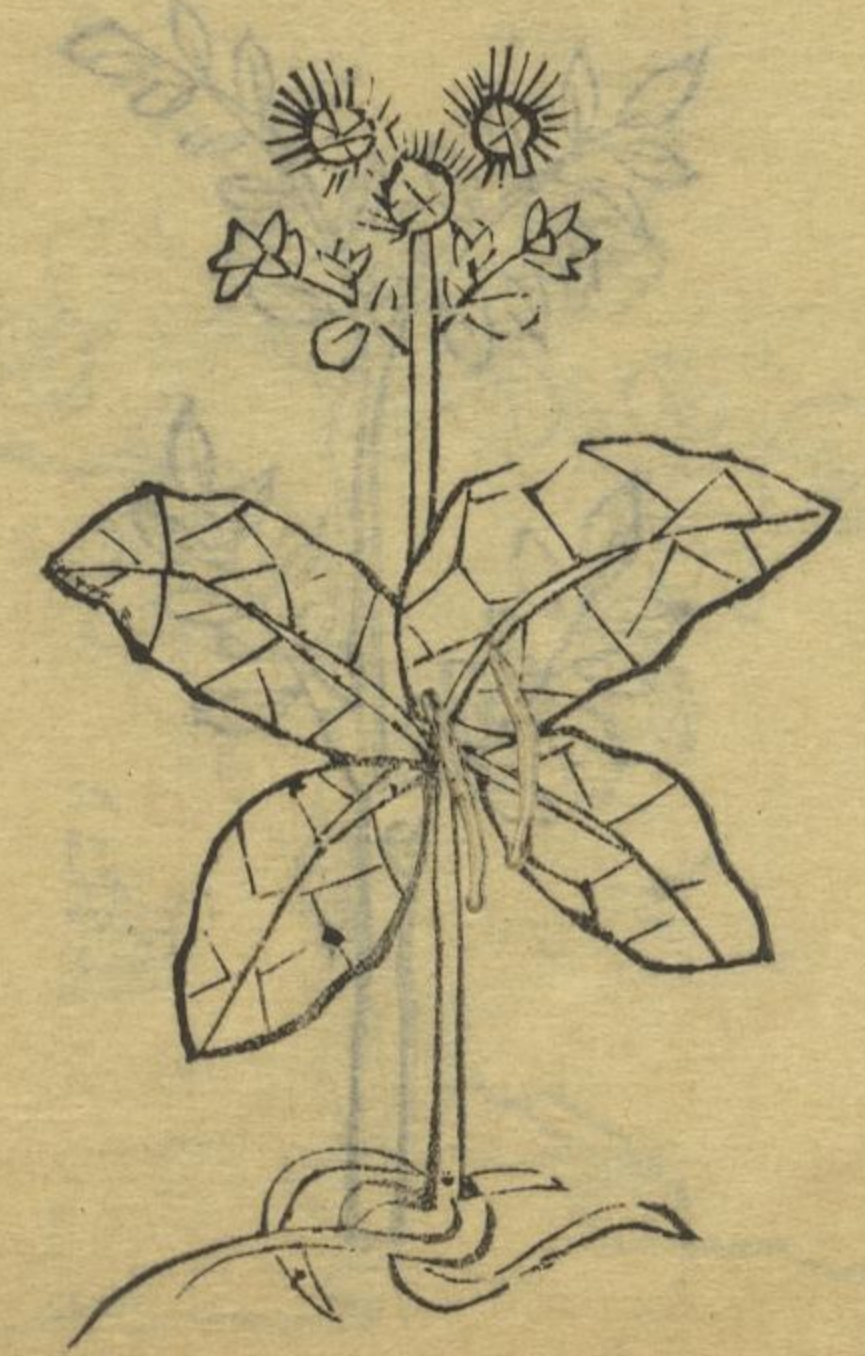
芮草，芮草生水田，窶人食之，度饑年。瓜兒女苦相煎，嚼之不下，梗人咽。



惡實 食苗葉

處處有之，三月生苗，剪刈食之，可濟飢。

惡實何遲遲，貧家爨絕炊。阿翁疲，故霜摧草。阿姑殘喘如懸絲，良人征戍玉關外。妾身獨力難支持，早起甌空囊若洗。且將惡實聊克饑。



檀 食根

處處有之其根如葛可作粉濟荒

白檀樹根堪粉充飢腸搏
作餅搏餅充腸腸未充那
堪性命如朝菌



以下木類

桑 食實

四月紫色時采之生食

采桑采桑復采桑葉飼蠶
今堪濟荒朝來洒淚溼蠶
筐怨悵西郊遊冶郎綺羅
裳厭膏梁金鞍玉勒恣尋
芳



榆錢

食根及葉

形狀似錢成串三月
采之可作羹荒歲農
人取根皮為粉食
之當糧不損人

采榆錢度飢年擣榆根當
養殮年年飛絮漫天舞今
年采得供塵釜



椿樗

食葉

嫩葉香甘可茹
歉年人采食之

采椿樗強咀茹爨無薪兮
瓶無儲潦年民物皆成魚
昔時臺榭今郊墟



白楊 食葉

其木處處有之。葉圓如梨葉。無風往往獨搖。采嫩者可以救荒。

白楊葉善飄颻。荒庭古樹。風蕭蕭。年來儋石無餘粟。采作晨餐當糜粥。



五加 食葉

春月采嫩枝熟食之。可以充飢。

飢年穀價五倍加。民無食。今興咨嗟。采得五加充我腹。勝於白璧遺無瑕。



山茶 食葉

周憲王救衆本艸云，山茶嫩葉，燻熟水淘，食之可以濟荒。

山茶紅麗春風年來花事少從容田荒蕪今秋成空面憔悴兮鬢鬆采山茶今資歲凶時不遭兮受磨



鵲不踏 食葉

一名檉木，生江南山谷，高丈餘，直上無枝，莖有刺，故謂之鵲不踏。山人取嫩頭救荒。

鵲不踏枝蕭蕭三匝無依遶樹號嗟嗟巨浸滔天兮成不毛民無居兮鳥無巢采得山間鵲不踏聊將藜藿為嘉穀



木天蓼

食葉

生蜀中其芽可濟飢

木天蓼來川蜀。旱歲驕陽。何太酷。焰未燃。今禾已焦。農夫束手。吞聲哭。天蓼抽芽。療我飢。下民困餒。天翁知。采得新芽。充早餉。嗷嗷數口。聊相資。



楮穀

食花

即今俗呼曰穀樹是也。極易生於荒僻無人之處。葉有極實如楊梅。荒年采花食之。

楮穀樹生荒僻。那堪圍廢。成砂礫。艸莽榛蕪。人跡稀。鳥窺敗牖。蛩吟壁。分付山妻與稚兒。採花帶葉連新枝。朝來細揉和烟嚼。笑笑八口聊充飢。



冬青 食葉

采嫩葉水浸去苦味
汆熟食之可以濟荒

采冬青。采冬青。眼前景物
何凋零。人流亡。今戶多扁
入其室。今闕空庭。



合歡葉 食葉

處處有之。葉細而繁
密。互相交結。每一風
來。輒為相解。了不牽
綴。至夜則合。嫩時可
食。濟

合歡樹。合歡枝。凶年子女
成拋離。采得合歡難相資。
蠲人忿。濟人飢。合歡葉。合
歡皮。



樺樹葉

食葉

處處有之。葉似榆而狹長。荒年可食之。

樺柳樹。葉似榆。貧家采得

充朝需。凶年終歲苦勤劬。

饑無糲食寒無襦。

合糖菜 食葉



槿樹葉

食葉

處處有之。其木如李。其葉末尖而有極齒。嫩時可食。濟荒。

槿葉青青槿葉黃。良人遠

戍未還鄉。頻年饑饉飽風

霜。且將槿葉充餽糧。



槐樹葉 食葉

處處有之，二三月生
芽，可食救荒，或以槐
子種畦中，
采苗食之。

槐陰庭院膏梁足窮簷餉

午炊無粥窺得豪門槐葉

青摘來母子充枵腹



[Faint handwritten notes in the top left corner of the left page]

[Faint handwritten notes in the bottom left corner of the left page]

