



野菜博錄卷下目錄

本草

葉可食

茶樹科

木槿樹

龍栢芽

木葛

凍青樹

月芽樹

白楊樹

木欒樹

老葉兒樹

青楊樹

椿樹芽

黃櫨

檀樹芽

山茶科

野菜博錄

卷下目錄

筍樹

臭竹樹

回回醋

槭樹芽

女兒茶

白槿樹

烏稜樹

刺楸樹

黃絲藤

山格刺

報馬樹

堅莢樹

稭芽樹

白辛樹

椒樹

臭蕘

馬魚兒條

雲桑

省沽油

省沽油



堯櫨樹

花楸樹

椋子樹

柳樹

黃棟樹

夜合樹

槲若

黃蘗

蜜蒙

菴摩勒

杜蘭

白棘

海洞皮

落鴈木

沒藥樹

南籐

乾漆

木天蓼

釣籐

五倍子樹

野乘博錄

卷下目錄

二

獨搖樹

伏牛花

杉木

接骨木

藩籐枝

花可食

臘梅花

馬棘

藤花樹

楸樹

欄齒花

實可食

青舍子條

蕤核樹

白棠子樹

野木瓜

野櫻桃

軟棗

水茶白

老婆布鞋

櫨子樹

木瓜

實棗兒樹

孩兒拳頭

酸棗樹

橡子樹

石岡橡

荊子

拐棗

山藥兒

落霜紅

木桃兒樹

無花果

土藥樹

藥荆

鼠李

野萊博錄

卷下目錄

三

野葡萄

花葉可食

槐樹

藥華木

房木

葉實可食

杏樹

沙果樹

皂莢樹

青檀樹

桃樹

棗樹

婆婆枕頭

青岡樹

枸杞

栢樹

柘樹

楮桃樹

山榦

木羊角科

金櫻子

賽苦茗

賣子木

南燭

石榴

花葉實可食

松樹

吉利子樹

文冠花

棠梨樹

旁其

葉皮實可食

野菜博錄

卷下目錄

四

榆錢樹

桑椹樹

女貞實

老兒樹

野菜博錄木部卷三

新安鮑

山在齊編

茶樹柯

葉可食



茶樹柯

一名茗一名莽樹柯叢生大小類枝子葉春  
初生芽作細茶葉長半寸餘作籠茶味苦性寒無毒  
食法採嫩葉焯作茶烹去苦味二三次水淘淨油  
鹽薑醋調食

野菜博錄

卷下

木槿樹



木槿樹一名如小葵花淡細色五葉成一花朝開暮  
歛亦有千葉者性平無毒葉味甜  
食法嫩葉焯熟冷水淘淨油鹽調食

龍栢芽



龍栢芽 生山野中此木若年久亦大葉似初生椽櫟  
葉短小葉味微苦  
食法 採芽葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

二

木葛



木葛 生山野中樹高丈餘葉似杏葉團味微甜  
食法 採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

凍青樹



**凍青樹** 枝葉似桂樹極茂盛凌冬不凋開白花結子如豆粒大青黑色葉味苦

**食法** 採芽葉燻熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

三

月芽樹



**月芽樹** 又名仍芽莖似槐條葉似歪頭菜葉短硬味甘微苦

**食法** 採嫩葉燻熟水浸淘淨油鹽調食



白楊樹



**白楊樹**處處有之此木高大皮白色葉似梨葉圓肥

背白葉邊鋸齒狀味苦性平無毒

**食法**採嫩葉燂熟作成黃色換水淘去苦味洗淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

四

木藥樹



**木藥樹**生山谷中樹高丈餘葉似棟葉寬大稍薄開淡黃花結薄殼中有子大如豌豆烏黑色人多摘取

**食法**採嫩芽葉燂熟換水浸淘油鹽調食

老葉兒樹



**老葉兒樹** 生山野中高六七尺葉似李樹葉而長邊

有毛澁葉味甘微澁  
**食法** 採葉燂熟水浸去澁味淘淨油鹽調食

野菜博錄 卷下 五

青楊樹



**青楊樹** 生山野中樹高大葉似白楊樹葉俠小青色  
皮亦青色葉味微苦  
**食法** 採葉燂熟水浸作成黃色淘淨油鹽調食

椿樹芽



**椿樹芽**一名樗樹芽係二種椿芽紫色葉香樗芽疏而臭氣下可食椿芽微苦回味性熱無毒

**食法**

採芽葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

六

黃櫨



**黃櫨**生山野中木黃色枝莖紫赤色葉似杏葉圓大味苦性寒無毒

**食法**

採嫩芽焯熟換水淘去苦味油鹽調食

檀樹芽



**檀樹芽** 生山野中樹高一二丈葉似槐葉長大開淡粉紫花葉味

**食法** 採芽葉燂熟浸去苦味淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

七

山茶科



**山茶科** 生山野中科高四五尺枝梗灰白色葉似皂莢葉圓四五葉攢生一處葉甚稠味苦

**食法** 採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食或蒸晒乾作

茶煮飲可

統樹



**統樹** 生山谷中樹高丈餘葉似槐葉大却軟薄似檀  
樹葉薄小開淡紅色花結子如菘豆大熟則黃茶褐  
色其葉味甜

**食法** 採葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

臭竹樹



**臭竹樹** 生山野中樹甚高大葉似楸葉厚花又似枹  
葉亦大其葉面青背白味甜

**食法** 採葉焯熟水浸去邪臭氣味油鹽調食

回回醋



**回回醋** 一名淋樸樹生山野中樹高丈餘葉似椿葉厚大邊有鋸齒或三葉或五葉排生一莖開白花結子大如豌豆熟紅紫色味酸葉味微酸  
**食法** 採葉燻熟水浸去酸味油鹽調食用子調和百味如醋

野菜博錄

卷下

九

槭樹芽



**槭樹芽** 生山野間木高一二丈葉似野葡萄葉五花尖又似絲瓜葉却小淡黃綠色開白花葉味甜  
**食法** 採葉燻熟水浸作成黃色換水淘淨油鹽調

食

女兒茶



**女兒茶**一名牛李子生山野中科條高五六尺葉似郁李子葉長大稍尖葉色光滑微黃綠結子如豌豆大生青熟黑茶褐色葉味淡微苦

**食法**採嫩葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

十

白槿樹



**白槿樹**生山谷中樹高五七尺葉似茶甚濶大光潤開白花葉味苦

**食法**採嫩葉燂熟換水浸去苦味油鹽調食

烏稜樹



**烏稜樹** 生山野中樹高丈餘葉似省沾油葉背微白  
開白花結子如梧桐子大生青熟紅葉味苦  
**食法** 採葉燂熟換水浸去苦味作過淘洗淨油鹽  
調食

野菜博錄

卷下

十一

刺楸樹



**刺楸樹** 生山野中樹高大皮色蒼白上有黃白斑枝  
梗多有大刺葉似楸葉薄味甘  
**食法** 採嫩葉燂熟水浸淘淨油鹽調食



黃絲藤



**黃絲藤** 生山野間形類葛條葉似山格刺葉小背微  
白邊有細鋸齒味甜  
**食法** 採葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

山格刺



**山格刺** 生山野間葉似白槿樹葉短尖味甘  
**食法** 採葉燻熟水浸作成黃色換水淘淨油鹽調  
食

報馬樹



報馬樹

生山野中枝似桑條葉似青檀葉大邊有花

又葉味甜

食法 採葉燻熟水淘淨油鹽調食硬葉燻熟水浸作成黃色淘去涎沫油鹽調食

野菜博錄

卷下

十三

堅莢樹



堅莢樹

生山谷中樹枝堅勁可以作棒皮色烏黑對分枝又葉似拐棗葉却大色淡綠亦對生開黃花結小紅子葉味苦

食法

採嫩葉燻熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

穉芽樹



穉芽樹 葉似冬青葉微長開白花結青白子其葉味甜

食法 採嫩葉燥熟水淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

十四

白辛樹



白辛樹 生山野間樹高丈許葉似青檀樹葉頗長色微淡綠又似月芽樹葉大色亦差淡葉味甘微澁

食法 採葉燥熟水浸淘去澁味油鹽調食

椴樹



**椴樹** 樹甚高大其木細膩枝又對生葉似木槿葉長  
大微薄色頗淡綠皆作五花扭又邊有鋸齒開黃花  
結子如豆粒大色青白葉味苦

**食法**

採嫩葉燂熟水浸去苦味淘洗淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

十五

臭蕨



**臭蕨** 科條高四五尺葉似柞瓜葉尖脯又似金銀花  
葉亦尖脯五葉攢生如一葉開花白色其葉味甜

**食法**

採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

椒樹



椒樹一名川椒本草名蜀椒生蜀郡川谷間高四五尺枝莖有刺葉似薔薇葉堅硬結實無花葉間如豆顆皮紫赤色中有小黑子味辛性溫大熱有小毒

食法採葉燻熟換水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

雲桑



雲桑生山野中樹枝葉皆類桑但葉頭有花又如雲開細花青黃色葉味微苦

食法採嫩葉燻熟換水浸淘去苦味油鹽調食或蒸晒作茶亦可

馬魚兒條



**馬魚兒條** 俗名山皂角生荒野中葉似初生刺藤花  
葉而小枝梗色紅有刺似棘針微小葉味甘微酸

**食法**

採葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

十七

省沽油



**省沽油** 一名環珠花科條似荆條圓枝又對生葉似  
鹽醜布袋葉大又似葛藤葉小每三葉攢生一處開  
白花似環珠色葉味甘微苦

**食法**

採葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

兜樅樹



**兜樅樹**一名壞香葉似回回醋樹葉薄窄又似花楸  
樹葉却少花又葉皆對生味苦

野菜博錄

卷下

花楸樹



**花楸樹**生山野中樹高大葉似回回醋葉微薄邊有  
鋸齒又葉味苦  
**食法**採芽葉焯熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調  
食

椋子樹



**椋子樹** 樹有大者初生作科條狀類荊條對生枝又  
葉似柿葉薄小兩葉對生開白花結子細圓如豌豆  
大生青熟黑色味甘鹹性平無毒葉味苦  
**食法** 葉燂熟水浸淘去苦味洗淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

垂柳



**垂柳** 有二種枝葉上生為楊枝葉下垂為柳其樹高  
丈各處多有性寒味苦無毒  
**食法** 採嫩芽葉燂熟淘去



黃棟樹



黃棟樹葉似初生椿樹葉極小又似棟葉微帶黃色  
開花紫赤色結子如豌豆大生青熟紫赤色味苦  
食法採嫩芽葉燂熟換水浸去苦味油鹽調食

野菜博錄

卷下

夜合樹



夜合樹一名合歡一名合昏木似梧桐枝甚柔弱葉  
似皂莢葉又似槐葉極細密每一風來輒似相解了  
不相牽綴其葉至暮而合花發紅白色瓣上若絲茸  
然散垂結實作莢子極薄細味其性平無毒  
食法採嫩葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

槲若



**槲若**一名槲木一名斗樹生山谷中樹頗高大葉似桑樹葉其味甘性平無毒

**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食

野菜博錄

卷下

二二一

黃蘗



**黃蘗**一名蘗木一名子蘗生山谷中樹高數丈葉似茱萸葉經冬不凋皮外白色裏黃色其味苦性寒無

毒

**食法**採嫩葉焯熟浸去苦味油鹽調食



**蜜蒙**一名寒不凋生山谷中樹頗高大葉似冬青樹葉又似橘葉而厚背白色有細毛味甘平性微寒無毒

**採法**採嫩葉燂熟油鹽調食

野菜博錄

卷下

菴摩勒



**菴摩勒**一名餘耳生山谷中其樹高大枝條甚軟葉青細密朝開幕合花着條而生如粟粒大味苦性寒無毒

**採法**採嫩葉燂熟水浸去苦味油鹽調食

杜蘭



**杜蘭**一名林蘭生深山中樹高數仞葉似菌桂葉有三道縱文其味苦性寒無毒

**食法**採嫩葉燂熟油鹽調食

野菜博錄

卷下

二十三

白棘



**白棘**一名棘鍼一名棘刺生山中柯莖多刺葉似酸棗葉又似赤刺葉開花結實如棗形味辛性寒無毒

**食法**採嫩葉燂熟油鹽調食

海桐皮



海桐皮 生山谷中樹高二三丈葉如手大味苦性平無毒

食法 採嫩葉燥熟水淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

二十四

落鴈木



落鴈木 生深山中其柯苗作蔓纏遶大木葉似茶葉不結花實味平溫無毒

食法 採嫩葉燥熟油鹽調食

沒藥樹



沒藥樹

生深山谷中其樹甚頗高大葉似楓樹葉味

苦性平無毒

食法

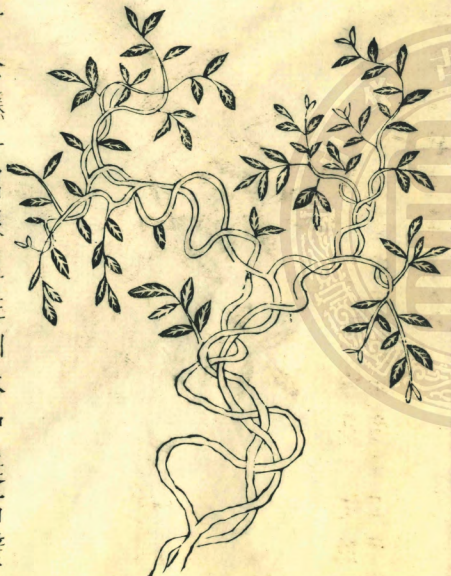
採嫩葉燻熱水浸去苦味油鹽調食

野菜博錄

卷下

二五

南藤



南藤

一名丁公藤一名象豆生山谷中延石壁古木

纏連其茁如馬鞭有節紫褐色葉似杏葉短尖味辛

烈無毒

食法

採嫩苗葉燻熱油鹽調食

乾漆



**乾漆**一名地節一名黃芝生山中樹高二丈餘皮白色葉似椿樗葉花似槐花結子如中旁子其味辛溫無毒

**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食

野菜博錄

卷下

三六

木天蓼



**木天蓼**一名蓬萊金蓮枝生山谷中樹高數丈餘葉似枝子花葉開花似小蓮花其味辛溫有毒

**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食

釣藤



**釣藤**一名鈎草藤生山谷中莖土多刺如鈎葉似通山藤葉味微寒無毒

**食法**採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

二七

五倍子樹



**五倍子樹**

一名文蛤一名百歲倉生山谷中葉似椿樹葉無花結實如拳內多小蟲其味苦酸性平無毒

**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食



獨搖樹



**獨搖樹** 一名水榆 一名高飛 一名蒲楊 生山谷中 樹頗高大 葉有三角 其味苦 無毒  
**食法** 採嫩葉 焯水 浸去苦味 油鹽調食

野菜博錄

卷下

三八

伏牛花



**伏牛花** 一名隔虎刺 生山谷中 樹頗高大 葉似黃蘗 葉梗多刺 莖赤色 花開淡黃色 作穗似小杏子 味甘 無毒

**食法** 採嫩葉 焯熱油 鹽調食

杉木



**杉木** 一名杉材 一名杉菌 生深谷中 樹頗高大 勁直 葉附枝生 若刺葉 似刺栢葉 又似榲榲葉 味苦 性溫 無毒

**食法** 採嫩苗 葉 燂 熟 水 浸 去 苦 味 油 鹽 調 食

野菜博錄

卷下

三九

接骨木



**接骨木** 一名木萌 藿生深谷中 樹高大 丈餘 葉似水 芹 葉 開 花 似 陸 英 樹 花 其 味 甘 苦 性 平 無 毒

**食法** 採嫩葉 燂 熟 油 鹽 調 食

藩籬枝



**藩籬枝**一名軟枝鬚其本不甚高大枝梗俱帶軟葉  
似枸杞葉性平味寒稍有毒  
**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食

野菜博錄

卷下

臘梅花

花可食



**臘梅花**

樹枝條類李樹葉似桃葉寬大微厚紋脉甚

**食法**

採花燂熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

三十一

馬棘



**馬棘** 生山野間科高五七尺葉似新生皂莢葉却小  
**食法** 採花燂熟水浸淘淨油鹽調食

老兒樹



生山野中高五六尺葉似櫻桃葉小開五瓣  
碧玉色小尖花結子如椒粒大兩並生熟紅色味甜  
採花燂熟食之

野菜傳錄

卷下

又三三

野菜博錄卷又三

新安鮑

山在齋編

藤花菜



藤花菜

生荒野中葉似椿葉小淺綠黃色枝間開淡

紫花味甘

食法採花焯熟水淘淨油鹽調食或微焯過曬乾  
焯食亦佳

野菜博錄

卷下

三

楸樹



楸樹

生山野中樹高大木可作琴瑟葉似梧桐葉薄  
小葉稍有三尖又開白花味甜

食法

採花焯熟油鹽調食或曬乾焯食炒食皆可

欄齒花



**欄齒花** 本草一名錦鷄兒花葉似枸杞子葉小每四  
葉攢生一處枝梗亦似枸杞有小刺開黃花狀類鷄  
形結小角兒味甜

**食法** 採花碟熟油鹽調食

野菜博錄

卷下

三十三

青舍子條

實可食



青舍子條 生山谷間科條微帶柿黃色葉似胡枝子葉光俊微尖稍間開淡粉紫花結子似枸杞子微小生青熟紫黑色味甜

食法 採摘共子紫熟者食之

野菜博錄

卷下

三三五

蕤核樹



蕤核樹 俗名蕤李子生函谷川谷及巴西河東皆有今古嶠關西茶店山谷間亦有之其木高四五尺枝條有刺葉細似枸杞葉而尖長又似桃葉而狹小亦薄花開白色結子紅紫色附枝莖而生狀類五味子其核仁味甘性溫微寒無毒其味甘酸

食法 摘取其果紅紫色熟者食之



白棠子樹



白棠子樹

一名沙棠梨兒生荒野中枝梗似棠梨樹細小葉似棠梨葉窄小白色結子如豌豆大味酸甜

食法 摘熟子食之

野菜博錄

卷下

三六

野木瓜



野木瓜

一名杵瓜生山野中蔓延受附草木上葉似黑豆葉微小光澤四五葉橫生一處結瓜如肥皂大

味甜

食法 摘嫩瓜換水煮食熟時亦可摘食

野櫻桃



**野櫻桃** 生山谷中樹高五六尺葉似李葉更尖開白花似李了花結實比櫻桃又小熟色鮮紅味甘微酸

**食法**

摘取其果紅熟者食之

野菜博錄

卷下

軟棗



**軟棗** 一名丁香柿又名牛乳柿又呼羊矢棗爾雅謂之栳其樹枝葉皆類柿結實甚小乾熟則紫黑色味甘性溫無毒多食動風發冷咳嗽

**食法**

採取軟棗成熟者食之

水茶白



**水茶白** 科條高四五尺莖上有小刺葉似大葉胡枝  
子葉有尖開黃白花結果如杏大狀似甜瓜瓣而色  
紅味甜酸  
**食法** 果熟紅時摘取食之

野菜博錄

卷下

三十八

老婆布韃



**老婆布韃** 生山谷中科條淡蒼黃色葉似是頭樣色  
嫩綠光俊又似山柎刺葉却小味甘  
**食法** 採葉燂熟水浸作過淘淨油鹽調食

櫨子樹



櫨子樹 生山野中多有之樹高丈許葉似冬青樹葉  
稍潤厚背色微黃葉形又類棠梨葉但厚結果似木  
瓜稍團味酸甜微溢性平  
食法 果熟時摘食之多食損齒及筋

野菜博錄

卷下

木瓜



木瓜 生山野中處處有之樹枝狀似柰花深紅色葉  
似柿葉微小厚爾雅謂之櫨其實形如小瓜似枯樓  
小兩頭尖長淡黃色味酸性温無毒  
食法 栳熟木瓜食之多食亦不益人

實棗兒樹



**實棗兒樹** 本草名山棗黃生山野中葉似榆葉寬團  
紋粗開淡黃白花結實如酸棗大兩頭尖長赤色乾  
則皮薄味酸性平微溫無毒

**食法** 採紅熟棗食之

野萊博錄

卷下

四十

孩兒拳頭



**孩兒拳頭** 本草名莢蓬生山野中樹小葉似杏葉頗  
大薄溢枝葉間開黃花結子共為一攢生青熟赤味  
甘微苦性平無毒

**食法** 採紅熟子食之或煮枝汁少加米作粥食甚  
美

酸棗樹



**酸棗樹** 爾雅謂之棗棗生山野間木似棗樹皮細莖多刺葉似棗葉微小結實比棗圓小紫紅色味酸性平

**食法** 採棗為果食未熟時煮食亦可

野菜博錄

卷下

橡子樹



**橡子樹** 本草橡實櫪子也生山野間樹高大葉似果葉大開黃花結實有核裂其實味苦澁性微溫無毒  
**食法** 取子換水浸煮數次淘去澁味蒸極熟食之厚腸胃肥健人不饑

石岡椽



**石岡椽** 生汜水西茶店山谷中其木高丈許葉似椽  
標葉極小而薄邊有鋸齒而少花又開黃花結實如  
椽斗而極小味澁微苦

野菜博錄

卷下

荆子



**荆子** 一名牡荆實一名小荆實一名黃荆科條生枝  
莖堅勁對生枝又葉似麻葉疎短開花作穗色粉紅  
微帶紫結實大如黍粒黃黑色味苦性溫無毒  
**食法** 珠子換水浸淘去苦味晒乾搗磨為麵

拐棗



**拐棗** 生密縣梁家衝山谷中葉似楮葉無花又却更尖  
繃面多文脉邊有細鋸齒開淡黃花結實狀似生姜  
拐又細短深茶褐色故名拐棗味甜

**食法** 摘取拐棗成熟者食之

野菜博錄

卷下

四十三

山藜兒



**山藜兒** 一名金剛樹又名鉄刷子生鈞州山野中  
科條高三四尺枝條上有小刺葉似杏葉頗團小開  
白花結實如葡萄顆大熟則紅黃色味甘酸

**食法** 採果食之



落霜紅



**落霜紅** 生山野間高四五尺葉似土欒葉開自花結  
子如菘豆大生青熟紅味甜

**食法** 摘紅熟子食之

野菜博錄

卷下

四四

木桃兒樹



**木桃兒樹** 生中牟土山間樹高五尺餘枝條上聚為  
疙磨狀類小桃兒極堅葉似青檀葉稍間開淡紫花  
結子似梧桐子熟則淡銀褐色味甜

**食法** 採子熟者食之

無花果



**無花果** 生山野中今人家園圃中亦栽葉形如葡萄  
葉頗長硬厚稍作三叉枝葉間生果初則青小熟大  
如李子似紫茄色味甘

**食法** 採熟果食之

野菜博錄

卷下

四五

土藥樹



**土藥樹** 生山野中木堅勁可作秤桿葉似木葛葉微  
狹厚背白微毛開淡黃花結小子如豌豆而扁生青  
熟紫黑色味甘  
**食法** 採紫熟子食之



**藥荆**一名柸楊生山谷中樹高大少枝梗葉輪木葉冬不開花紫白色結子似蘇子大味苦性平有毒  
**食法**子熟時摘食

野菜博錄

卷下

四六

鼠李



**鼠李**一名牛李一名鼠梓一名趙李一名皂李一名烏程槎生田野中枝葉俱似李子其味苦性微寒無毒

**食法**李子熟時摘食

野葡萄



**野葡萄**俗名煙黑生荒野中莖葉實俱似家葡萄皆  
細小實亦稀疎味酸  
**食法**採葡萄紫熟者食之亦中釀酒飲

野菜博錄

卷下

# 槐樹芽

葉實可食



**槐樹芽**本草有槐實葉大而黑者名棟槐晝合夜開者名守宮槐葉細青綠者謂之槐開黃花結實似豆角狀味苦酸鹹性寒無毒

**食法**採芽燂熟淘去苦味油鹽調食採花炒食

# 野菜博錄

## 卷下

四八

# 藥華木



**藥華木**一名賽木槿生山谷中樹頗高大樹葉俱似水槿樹葉開花似槐花黃色味苦性寒無毒

**食法**採花嫩葉燂熟油鹽調食



房木一名辛矧一名辛夷一名候木生山中樹高數  
 仞葉似柿葉而狹苑似著毛花結實似小桃色白其  
 味辛溫無毒

**食法**

採花嫩葉燻熟水浸去邪味油鹽調食

野菜博錄

卷下

杏樹

葉實可食



**杏樹**本草有杏仁核仁處處有之樹高丈餘葉頗圓  
淡綠帶紅色似木葛葉光嫩微尖開紅色結實金黃  
色核人味甘苦性溫冷利有毒得火良

**食法**採葉燻熟以水浸漬作成黃色換水淘淨油  
鹽調食杏黃熟時摘取食

野菜博錄

卷下

辛

沙果子樹



**沙果子樹**即花紅人家園圃亦多栽種樹高丈餘葉  
似櫻桃葉深綠色開粉紅花瓣微長不尖結實似李  
甚大味甘微酸

**食法**摘取紅熟果食之嫩葉亦可燻熟油鹽調食

皂莢樹



**皂莢樹** 生山野間葉似槐葉長尖枝間多刺結實有三種小者為猪牙皂莢有長五七寸者用之當以肥厚者為佳味辛酸性溫有小毒

**食法** 採嫩芽燂熟水浸淘淨油鹽調食採子炒春去皮浸軟煮熟以糖漬之食

野萊博錄

卷下

青檀樹



**青檀樹** 生山野間皮紋細薄葉類棗葉微尖背白而澁開白花結青子如梧桐子大葉味酸澁實味甘酸  
**食法** 採葉燂熟水浸淘去酸味油鹽調食子熟時摘食之



桃樹



**桃樹**本草有桃核仁處處有之高丈餘葉似柳葉闊大多紋脉開花紅色結實桃核仁味苦甘性平無毒  
**食法**採嫩葉燂熟水浸作成黃色換水淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

五十二

棗樹



**棗樹**本草有大棗樹高一二丈葉似酸棗葉大光澤葉間開青黃色小花結棗味甘美性平無毒  
**食法**採嫩葉燂熟水浸作成黃色淘淨油鹽調食

婆婆枕頭



婆婆枕頭生鈞州密縣山坡中科條高三四尺葉似櫻桃華長開黃花結子如菜豆大生則青熟紅色味甜

食法 採熟紅子食之

野菜博錄

卷下

五三

青岡樹



青岡樹枝葉條幹皆類橡櫟但葉色頗青花又味苦性平無毒

食法 採嫩葉焯熟以水浸漬作成黃色換水淘洗淨油鹽調食

枸杞



**枸杞**一名杞根一名地輔一名仙人杖一名地仙苗根  
各地骨莖幹高三五尺有小刺苗葉如石榴葉軟薄開  
小紅紫花結實熟則紅色味微苦性寒子微寒無毒  
**食法**採葉燂熟水淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

五四

栢樹



**栢樹**本草曰栢實生山野中葉及實皆味苦性平無  
毒

**食法**列仙傳云赤松子食栢子齒落更生採葉搗  
水浸去苦味初食苦澁入蜜或棗肉和食尤好

柘樹



**柘樹**處處有之其木堅勁皮紋細密枝條有刺葉比桑葉小而薄色黃淡葉稍三叉綿柘刺少枝葉間結實狀如楮桃熟有紅藥味甘微苦柘木味甘性溫無毒  
**食法**採嫩葉燂水浸去邪味油鹽調食

野菜博錄

卷下

楮桃樹



**楮桃樹**一名楮實所在有之葉似葡萄葉作瓣又上多毛澁而有子者佳桃如彈大青綠色後變紅成熟浸洗去穢取中子實葉俱味甘性寒涼無毒  
**食法**採葉燂爛水浸握乾作餅食或取熟紅楮

山葵



山葵樹

生密縣梁家衝山谷中樹高丈餘葉似物生  
筴葉又似芙蓉葉肩兩傍却又有角艾開白花結  
子如枸杞子大熟則紫黑色味茸酸葉味苦

食法

採葉燻熱水浸去苦味淘洗淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

五六

木羊角科



木羊角科

一名羊桃料一名小桃花生荒野中紫莖  
葉似初生桃葉光俊色微帶黃枝間開紅白花結角  
似豇豆角甚細而大觚每兩角並生一處味微苦酸

食法

採嫩稍葉燻熱水浸淘淨油鹽調食

金櫻子



**金櫻子**處處俱有柯梗叢生似薔薇有刺開白花夏秋結實實上亦有刺黃赤色似小石榴形味酸澁性平無毒

**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食子熟摘

野萊博錄

卷下

五七

賽苦茗



**賽苦茗**一名如茶一名槩子生山谷中樹高大葉似大葉茶又似枝子葉開花白色如薔薇花其味苦性寒無毒

**食法**採嫩葉焯熟油鹽調食子熟摘食

賣子木



**賣子木**一名紫翠英生山谷中樹頗高大葉似柿葉稍尖開花紫翠色其味甘性寒無毒

**食法**

採嫩葉焯熟油鹽調食皮磨麵食子熟摘食

野菜博錄

卷下

五十八

南燭



**南燭**一名猴藥一名男續一名後卓一名惟那木一名染菽生山谷中樹頗高大葉似苦楝樹葉其味苦性平無毒

**食法**

採嫩葉焯熟油鹽調食子熟摘食

石榴



**石榴**本草名安石榴廣雅謂之若榴舊云漢張騫使西域得此種還處處有之其葉似枸杞葉長微尖綠色微蒂紅葉實味甘酸性溫無毒

**食法**

採嫩葉燂熟油鹽調食榴果熟時摘取食之

野菜博錄

卷下



松樹

花葉實可食



松樹有三種一名山松一名錫牙松一名雲南五針松皮粗厚如鱗花開黃色如金粉結實如荔枝狀每辦內一子三種花相同于有大小山松子如麻子小牙松子雲南松子如豆大味甘性溫無毒

食法採嫩針煮爛淘去苦味和麵油鹽調食

野菜博錄

卷下

六十

吉利子樹



吉利子樹生山野中高五六尺葉似櫻桃葉小開五瓣碧玉色小尖花結子如椒粒大兩兩並生熟紅色

味甜  
食法摘熟子食之

文冠花



**文冠花** 樹高丈餘葉似榆葉窄小花似藤花白色穗長四五寸結實似枳殼分三瓣中有子二十餘顆類如栗子味甘淡花味甜葉味苦

**食法** 採花燂熟油鹽調食摘嫩葉燂熟淘去苦味油鹽調食摘實取子煮熟食齋

野菜博錄

卷下

棠梨樹



**棠梨樹** 生荒野中葉似蒼木葉亦有團葉者有三葉者葉邊皆有鋸齒葉色頗紫白開白花結棠梨如小棘于大味甘酸花葉味微苦

**食法** 採花燂熟食或晒乾磨麪作燒餅食亦可採嫩葉燂熟水浸淘淨油鹽調食或蒸晒作茶亦可

旁其



**旁其** 一名烏藥生山谷中其樹高大枝葉三桠葉似  
 恭葉開黃白細花結實如山藥實其味辛性溫無毒  
**食法** 採花葉燥熟油鹽調食子熟摘食

野菜博錄

卷下

六十一

榆錢樹

葉皮實可食



**榆錢樹** 本草有榆皮一名零榆木高大春時未生葉枝間先生榆莢形似錢薄小色白俗呼為榆錢落後生葉似山茱萸葉長尖潤澤榆皮味甘性平無毒  
**食法** 採肥嫩榆葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

野菜博錄

卷下

六三

桑椹樹



**桑椹樹** 本草有桑根白皮有黑白二種桑之精英盡在於椹味甘性寒無毒桑椹味甘性暖

食法

採葉嫩老皆可焯食皮炒乾磨麵可食

女貞實



**女貞實**一名拘骨樹頗高大葉似冬青樹葉四時茂盛花開細青白色冬結實如牛旁子味苦性平無毒

**食法**

摘取子熟時食之

野菜博錄

卷下

野菜博錄跋

予與元則交雖忘年而知寔深元則賦性  
穎異不與流俗伍自弱冠從太學歸益厭  
囂塵思離脫迺入黃山築室白龍潭上超  
超乎欲遐舉而遠引焉松雲泉石朝夕吟  
哦時同老衲坐蒲團叅禪守寂而茹淡有  
跋

年偏得菜中味蓋身涉世中而神已遊物  
外矣邇值邊方不寧慮民艱食而出素所  
餐茹而紀載者名為野菜博錄公之梓人  
裨資生者時一披閱不難博採而調食之  
則取不傷蘆野無遺利不但凶荒足以當  
裹糧且不傷生饜腹而神清氣爽足為導

引食霞地迺知茲錄一刻備種善根可  
以療饑可以止殺可以濟世可以延年庶  
幾乎仁者之用心矣予即不敏亦願釋褐  
從遊相與採精茹華作出世脫離想乎彼  
肉食者直將糟粕而吐棄之吾不知其人  
何如也

跋

味玄居士程大中跋

聖菜博錄跋

余不揣濁質性嗜玄宗視身外之浮名浮  
如敝屣故栖遑衡門忘鋒泌水自覺亦在  
其中矣因憶就沙會識及形時訪同志  
者遍寰海內皆勝戊午春遊白下聞薇郡  
有黃山甲江南之秀產種之異乎也世異

漢

人在焉或謂予曰願之艷其在高則曾極  
區此山或跣足石上或獲髻松梢或呼鶴  
而舞或招猿而呼鋒公聖菜渴飲消名孰  
於若神仙中人且遇玉人授仙方圖一快  
飲之能種牙延年彼自著聖菜博錄每百  
種數之可充條救荒予聞之神清骨爽六



此仙矣。亟圖對淺而眠。在高果。果乘書。如  
雲水之消淡。吐皆烟霞之清。由是寃竟真  
詮道悅契洽。遂訂物外盟。已穢年去秋矣。  
一日予索仙草。聖藥二書。一閱在齊。笑曰  
飛佛種仙流。而可。視予。六笑而答之。八  
百地仙出。飛赤穿。其淮歟。徐閱。二書。真是  
靈秀。適人予。渴在。高曰。方今。時予。弗字。瓦  
多。降。屯。聖。藥。當。亟。梓。以。滿。世。三。可。作。脩。道  
功。乃。之。一。醜。云。五。仙。草。乃。服。良。之。旨。不。可  
擅。洩。又。當。秘。之。始。俟。異。日。

古陰趙洪中黃子淺



