

救荒野譜



内閣文庫	
番號	漢 3451
冊數	17 ( 16 )
函號	300 76



明 王西樓輯  
姚可成補

# 救荒叢林土譜

皇都書舖 白松堂壽梓



救荒野譜補遺 **序章文庫**

救荒本草梓告成坊人將

附刻王西樓救荒野譜及

姚可成補遺求序於予曰

序之曰人之尚博綜者將

以錯諸事業也。非徒誇其富也。故風寒暑濕之既不免時感。則有方劑之書。以驗之。歎弁百物之氣味。良毒。則有本草。以備之。而天

災流行。歲有豐歉。則救荒之方。亦不可以不講焉。前書既詳其品。而世二書補其闕。拾其遺。亦可以無憾矣。郵諸四方。則不待郵使

本草綱目

卷之四

二

之圖流民而救蒼赤于艱  
 食尚亦有益哉回書  
 正德乙未臘月之吉

京兆伊藤長胤序



救荒野菜譜并補遺序

野菜譜六十種。明正德末高郵王鴻漸為救荒  
 而在也。崇禎中姚可成復廣遺類信為百二十  
 種。皆可以供野人芥菴之副也。語云一不為少  
 予於此書亦言之矣。何也。觀夫世之富者。述堆  
 篇章者千百。其卷帙億萬。其紙葉而要其所可

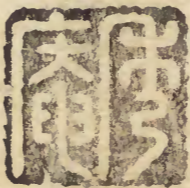
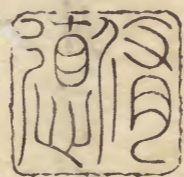
取用則僅。不過三數四而已矣。亦不謂百不  
 為多也。夫歲之凶也。天不下澤。地不蒸氣。五穀  
 不登。衆蔬不茂。山類竭。水族涸。禽鳥虫豸之屬。  
 亦不復息。當是時也。可賴以死生者。唯有野州。  
 杜焉。茹能預識別形色。辨審採捕。則雖微毒備  
 性。味苦氣臭之品。而猶且掇艾嫩苗稚葉。淘燥

之煮熟之。亦足以充餓腸。而挽殘喘。况日用恒  
 蔬茹。啖不措乎。斯之近于躬者。而湯不加意。厄  
 至困及。方始委頓。取辨仁者。勿觀得。不縮手於  
 袖間耶。此野菜譜之所以不可不常講。以備而  
 優于雜家。無禪之書。第也。一不為少。若其不  
 有在。乎。僮使求此書者。當移玉。稚恭目而視焉。

則此書之為鴻寶大用。奚翅豐年。玉比賑歎。恤窮之首務。亦憂民瘼者之所不得不被。駿爛額取乞於斯也。則豈不以野人菜蔬觀乎哉。於是乎嘉獎書坊。謀刻之意。為存冠首云。

皇和正徳乙未臘月既望秀菴居士香川修徳

書



野菜譜序

穀不熟曰飢。菜不熟曰饑。飢饑之年。堯湯所不能免。惟在有以濟之耳。正徳間。江淮迭經水旱。飢民枕藉。道路有司。雖有賑發。不能遍濟。率皆採摘野菜。以充食。賴之活者甚衆。但其間形類相似。美惡不同。誤食之。或至傷生。此野菜譜所不可無也。予雖不為世用。濟物之心。未嘗忘。田居朝夕。歷覽詳詢。前後僅得六十餘種。取其象

而圖之俾人人易識。不至誤食而傷生。且因其名而為詠。庶乎因是以流傳。非特於吾民有所補濟。抑亦可以備觀風者之採擇焉。此野人之本意也。同志者因其未備而廣之。則又幸矣。西樓王磐序。

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。瓜祭不食本也。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。觀茲辟穀

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下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貪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燻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丸可行五百里二丸可行一千里



又方  
用鐵脚鳳尾艸同黑豆蒸熟揀去艸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即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夏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潰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夏能滋潤臟腑若欲仍用飲食以葵子三合研末煎湯冷服取藥如金任喫諸物並無所損前知隨州朱頌教民用之有驗序其首尾勤石漢陽大別山太平興國寺

宋黃庭堅

山谷救荒煮豆法  
真黑豆一升。按莎極淨用貫衆一升細剉如豆一般。參和豆中。量水多少。慢火煮豆香熟。攤籃就日曬乾。翻覆令展盡餘汁。去貫衆瓦器收貯。空心日啖五七粒。則食百艸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。故僭列救荒本艸之首云。

按救荒本草凡百品餘。而人或未識。莫知所用。且味或螻口用。亦不適。惟得一煮豆法。以通之。則所遇艸木件件可口。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。讀醫瘡窵肉之詩。能不爲之於邑。  
休菴道人跋

救荒野譜

明王西樓輯六十種

蒿萊野人姚可成補遺六十種

草類

- 食莖葉 二十六種
- 食葉 五十三種
- 食苔 三種
- 食花 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  
食苗 二種

食皮 二種

救荒野譜目錄

艸類

白鼓釘  
猪殃殃  
牛塘利  
水菜  
狗腳跡  
針蒿  
燕子不來香  
眼子菜  
地踏菜

剪刀股  
絲薺薺  
浮薺  
看麥娘  
破破衲  
江薺  
狸腳跡  
猫耳朶  
窩螺薺

烏藍擔

馬欄頭

籬籬頭

雁腸子

芟兒菜

灰條

抱娘蒿

苦蕒臺

水馬齒

黃花兒

蒿柴薺

蒲兒根

青蒿兒

馬齒莧

野落籬

倒灌薺

烏英

枸杞頭

羊兒秃

野苣菜

野苧薺

野菘豆

油灼灼

蔓蒿

雀兒綿單

燈蛾兒

芽兒拳

碎米薺

老鸛筋

牛尾蘊

兒絲根

抓抓兒

附辟穀二方

雷色菌

掃帚薺

菱科

薺菜兒

板薺薺

天藕兒

鵝觀草

野蘿蔔

艸鞋片

雀舌艸



本草綱目

卷之十一

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

猪食之則病故名

春采熟食

猪殃殃胡不祥猪不食葉  
道傍我拾之充饑糧



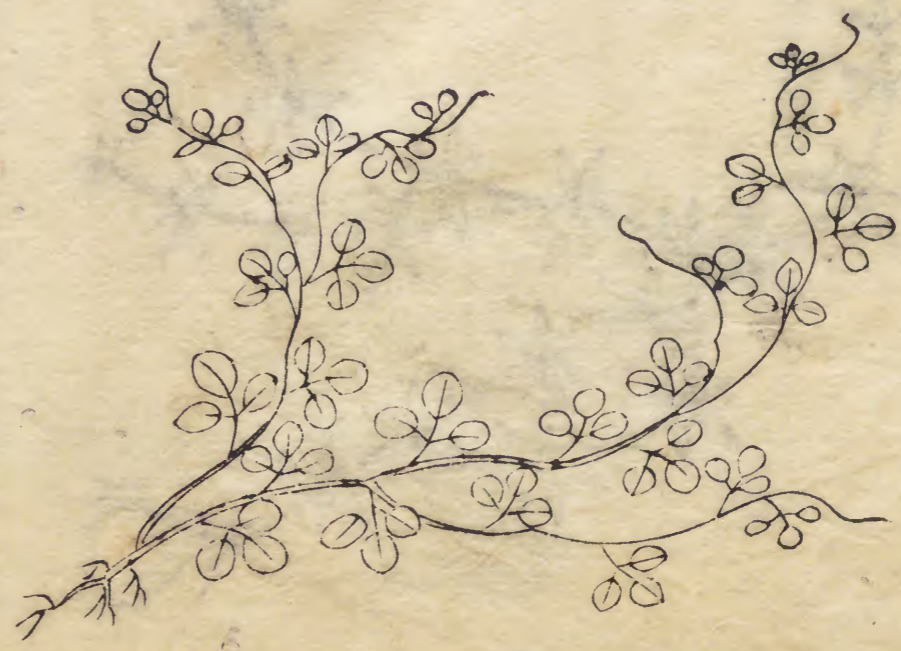
本草綱目

卷之十一

絲蕎蕎 ノエドク 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  
齊挑菜衣襪襪張家姑李  
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  
食亦可作醬

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



浮薺 ミツギキ 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

此種即浮蘋葉員白花者  
是若葉尖黃花者其名曰  
荇其根莖亦可蒸為蔬



水菜 ミツナ 食莖葉

秋生水田狀類白菜煮  
熟食之

水菜生水中水滾不可測挈  
篙遶堤行日暮風波息水清  
忽照入面色如菜色





看麥娘 食莖葉

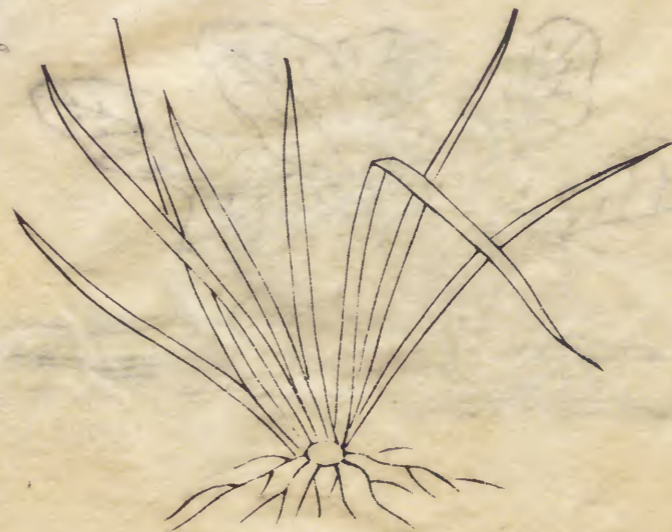
隨麥生隴上因名春

采熟食

看麥娘來何蚤麥未登人

未飽何當與爾還厥家共

嚙糟糠暫相保



狗脚跡 食莖葉

生霜降時葉如狗脚故名熟食

狗脚跡何處尋狡兒亂走妖

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



按畧過之間脫泡或淪字

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 イヌナツメ 食莖葉

生臘月生熟皆可用花時不宜但可作齋

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 ノシリン 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



獼猴脚跡 食莖葉

以形似名，三月采之，熟食。

獼猴脚跡宜雨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



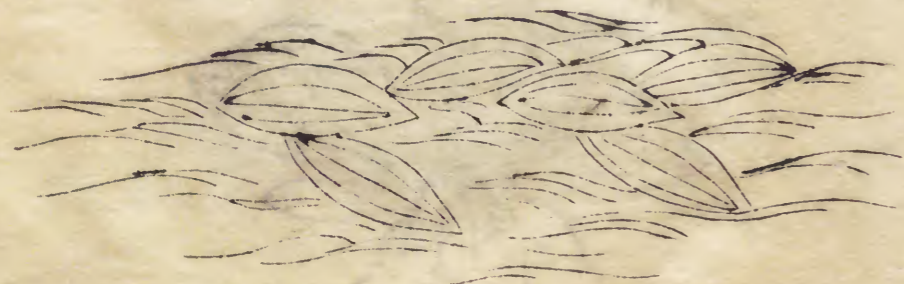
眼子菜 食葉

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懷布鼓猶向秋來望時熟何事頻年倦不開愁看四野波漂屋



猫兒朶 食葉

正二月采搗爛和粉麩作餅

蒸食

猫兒朶聽我歌今年水患

傷田禾倉廩虛兮鼠棄窠

猫兮猫兮將奈何



地踏菜 食苦

一名地耳狀如木耳春夏生

雨中雨後采熟食見日即枯

沒

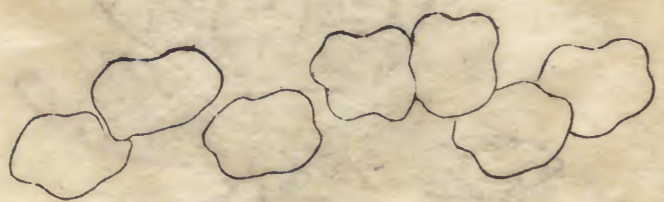
地踏菜生雨中晴日一照

郊原空莊前阿婆呼阿翁

相携兒女太匆匆須更采

得青滿籠還家飽食忘歲

凶東家懶婦睡正濃



窩螺齋 食葉

正二月采之熟食  
窩螺齋如螺髻生水邊照  
華麗太羊郎家田不收挑  
菜女兒不上頭出門忽見  
窩螺羞

或云此種即吳鄉東地  
之名盤蜺青是也



烏藍擔 食葉

烏大也村人呼大為  
烏此菜但可熟食  
烏藍擔擔不動太時腹  
中飢歸來肩上海重上  
重行路遲日暮還家方  
釜炊



蒲兒根 食根

即蒲州嫩根也生熟皆可食

蒲兒根生水曲年年砍蒲  
千萬束水鄉人家衣食足  
今年水涸滄絕蒲食盡蒲  
根生意無



馬欄頭 食葉

二三月叢生熟食又可  
作蔬

馬欄頭攔路生我為拔之  
容馬行只恐救荒人出城  
騎馬直到破柴荆



青蒿兒 カハラヨモギ 食莖葉

即茵陳蒿春月采之炊  
食時俗二月二日和粉  
麩作餅食之是也

青蒿兒纔發穎二月二日  
春狝冷家家競作茵陳餅  
茵陳療病還療飢借問采  
蒿知不知



籓籓頭 食莖葉

臘月采熟食入春不用  
籓籓頭延蔓艸傍籓生青  
葛葛今年薪貴穀不收折  
籓籓煮籓籓頭





本草綱目

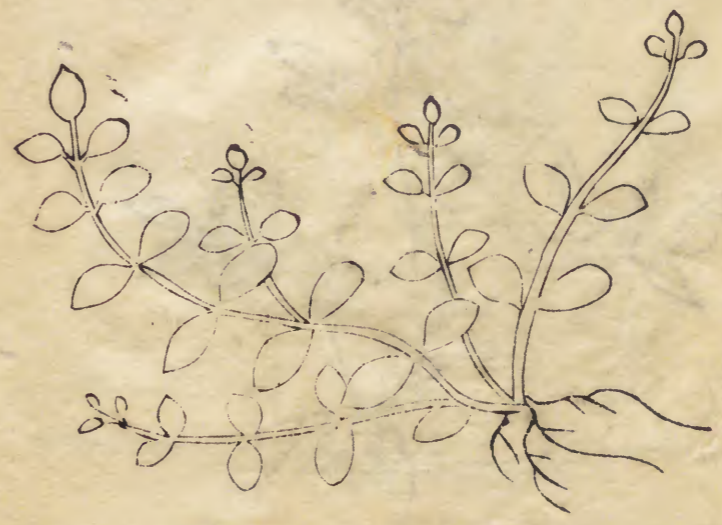
卷之四

十一

馬齒莧 スハリヒユ 食莖葉

有紅白二種入夏采沸湯淪過曝乾冬用旋食亦可楚俗元旦且食之

馬齒莧馬齒莧風倍相傳食元旦何事年來米夏頻終朝賴爾供殮飯



鴈腸子 食葉

二月生如豆芽菜熟食之生用亦可

雁腸子遺溝糲應是今年絕飲啄兩翼低垂忒不前苦遭餓鵲相搶搏嗟哉雁兮有羽翰何況人生行路難



效荒野詩

卷之二

十一

本草綱目卷之十一  
卷之十一

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亾戶春來荒薺滿階生挑菜人穿屋裏行



十一

芡兒菜 食葉

入夏生水澤中即芡芽也生熟皆可食

芡兒菜生水底若蘆芽勝菰米我欲克飢采不能滿眼風波淚如洗

家芡有首野芡有芽又芡苗生穗其芡米亦可食



本草綱目卷之十一

卷之十一

十一

倒灌薺 食葉

采之熟食亦可作醬  
倒灌薺生旱田上無雨露  
下有泉抱甕不來還自鮮  
造物真真解倒懸



灰條 食葉

葉大而赤者為藜藿  
葉小而青者俗名灰  
藜頭俱用汙過油鹽  
拌食

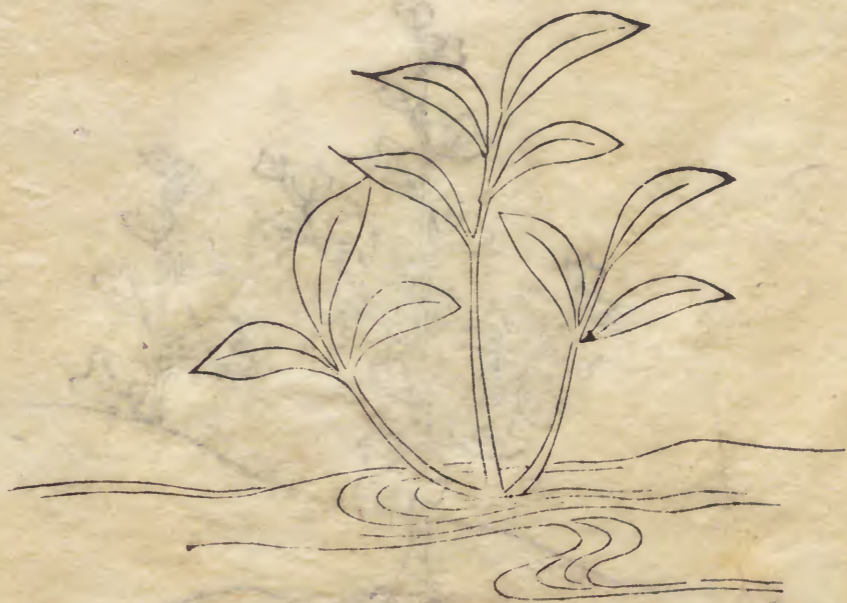
灰條復灰條采采何辭  
勞野人當年飽藜藿凶  
歲得此為嘉穀東家鼎  
食滋味饒徹却少牢羹  
太牢



連核時珍  
綱目抱娘  
蒿即莠蒿  
別名狀似  
小薊此所  
圖殊不類  
疑誤寫

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，  
今花可愛，連朝摘菜不  
聊生，那有心情摘花戴。



抱娘蒿 食葉

叢生，故名，二三月  
采之，熟食。

抱娘蒿結根牢，解不散，如  
漆膠，君不見，昨朝兒賣客  
船上，兒抱娘哭不肯放。



枸杞頭 クノノカバヘ 食莖葉

村人采為甜菜頭春夏

采嫩頭熟食秋采實即

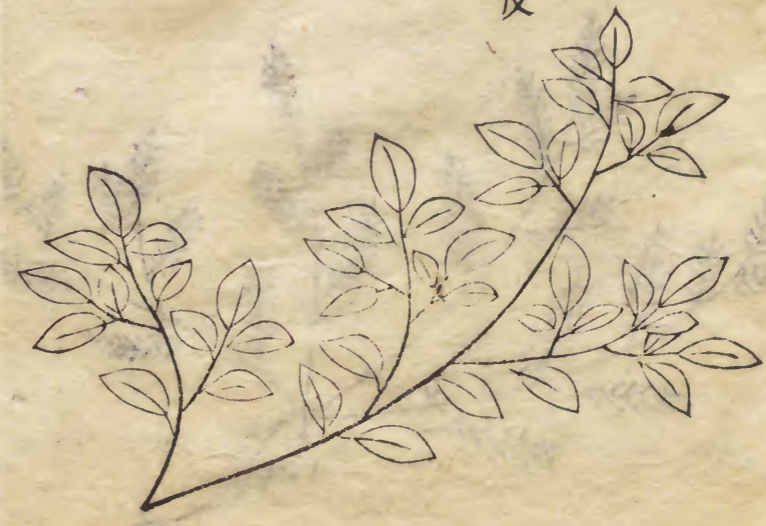
枸杞子冬采根即地骨皮

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



苦蕒莖 タラサウノク 食葉

三月采用葉搗和麩作

餅生食亦可

苦蕒莖帶苦嘗雖逆口勝

空腸但願收租了官府不

辭弊盡田家苦



羊耳秃 食葉

二三月采熟食

羊耳秃短簇簇穿藩籬如  
牴觸飢來進退無如何前  
村後村荆棘多

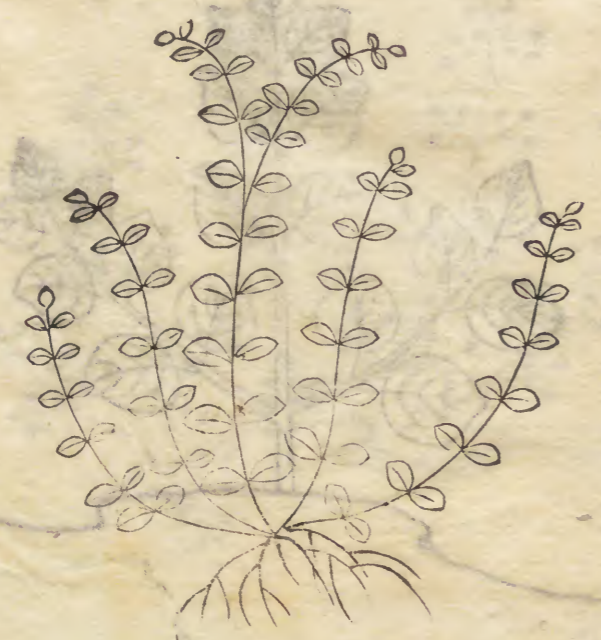


水馬齒 食葉

生水中與陸地馬齒草

相似熟食

水馬齒何時落食玉粒銜  
金嚼我民餓殍盈溝壑惟  
皇震怒剔厥鬻化為野州  
充藜藿



野苧菜 食葉

類家苧夏采熟食

野苧菜生何少盡日

采來充一飽城中赤

苧美且肥一錢一束

賤如艸

家苧葉大野苧葉細一

云家白野赤



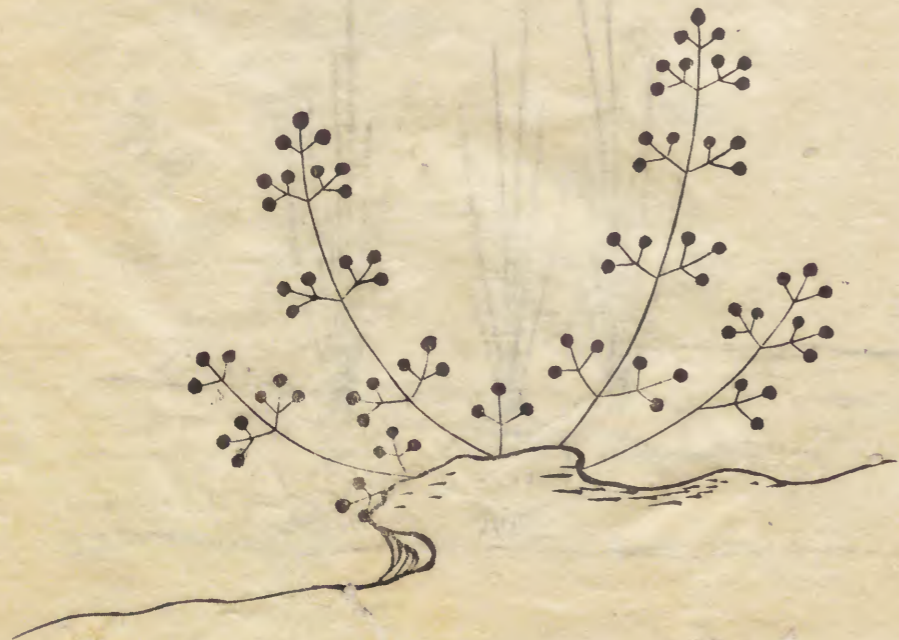
黃花兒 食葉

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淡

院淡一年一賞費千金



本草綱目 卷上 十八

本草綱目 卷上 十八

野苧薺 ククハヘ 食實ヲ

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

獨結實何累累



蒿柴薺 食葉

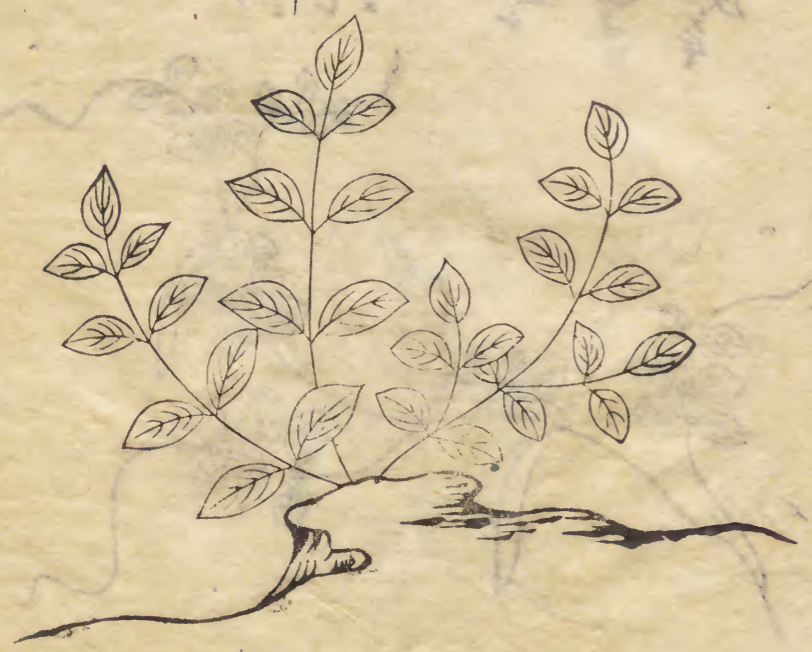
正二月采熟食又可

作醬

蒿柴薺我獨憐葉可食稽

可燃連朝風雪攔邛路飢

寒不能出門衣

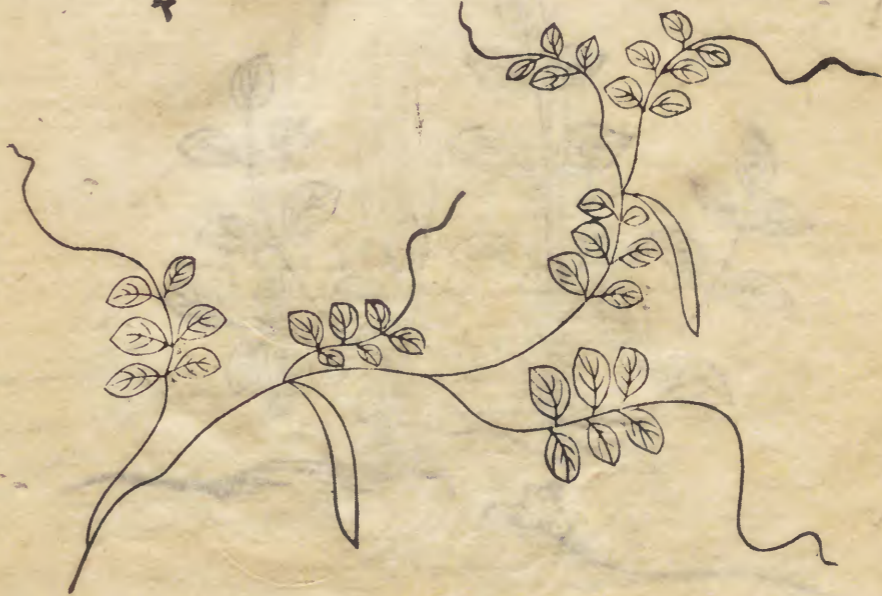




野菘豆 ノエドウ 食葉

俗名、艸裏菘、莖葉似  
菘豆、而小生、野田多、  
藤、蔓生、熟皆可食

野菘豆、匪耕耨、不種而生、  
不莢而秀、摘之、無窮、食之、  
無臭、百穀不登、爾何獨茂



油灼灼 タカラレ 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、碎  
填骨肉、未冷攢、烏、鳶



雷色菌 食菝

夏秋雷雨後生茂州中如  
蘑菇味亦相似

雷色菌如卷耳想是蟄龍  
兒雷色呼輒起休誇瑞州  
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  
可作齏心可入茶

采萋蒿米枝米葉還米  
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。本年不收，  
空倚屋。但願今年收兩熟，  
場頭掃帚掃盡禿。

此種俗名落帚莓者嫩  
者可采其老可束為掃  
帚故名之

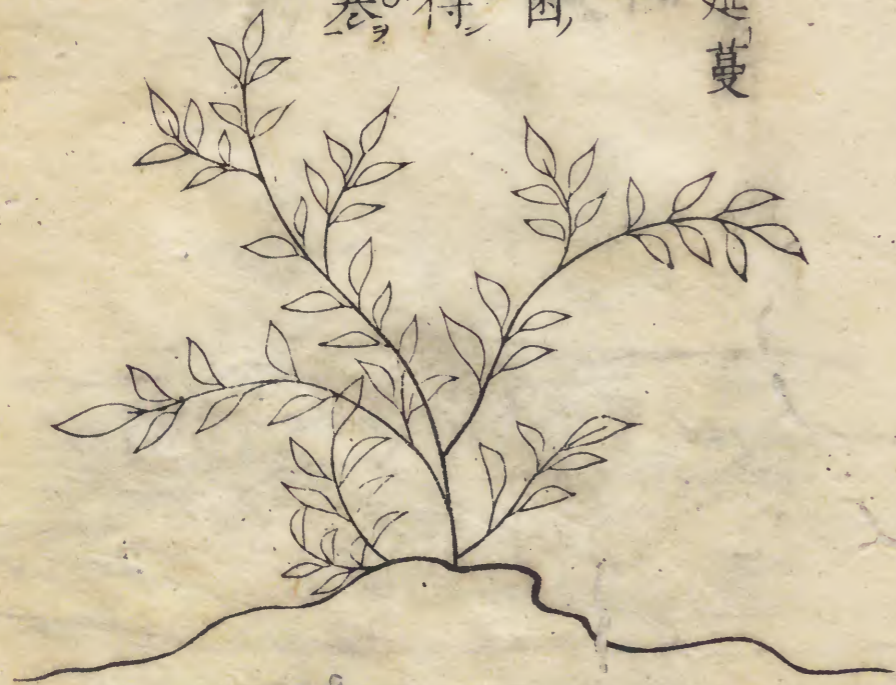


雀兒綿單 食葉

三月采作羹此菜延蔓  
鋪地而生故名

雀兒綿單託彼終宿如茵  
如衾匪絲匪穀年飢願得  
克我餐任穿我屋蔽爾寒

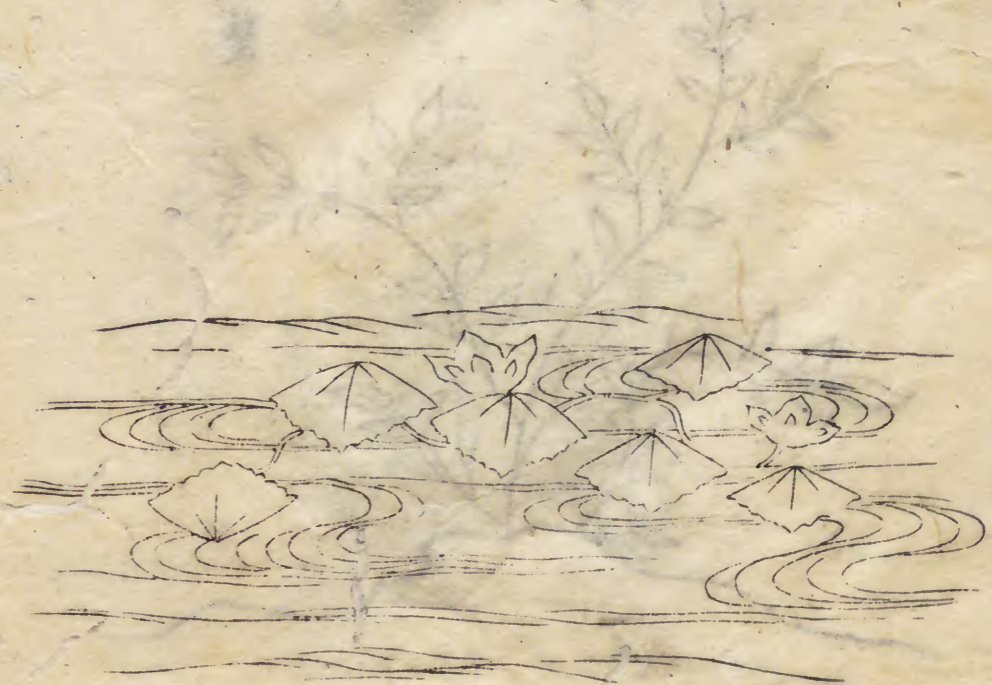
此種俗名綿繭頭  
其色白其質軟韌  
可拌粉食



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  
遠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

二遺八九今年纔出土

眼中挑菜人來不停手

而今狼藉已不堪安得

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

四月結角老不堪用

板蕎蕎兮吾不識出無路

兮入無室將學道兮歸空

山草為衣兮木為食



碎米薺 食葉

三月采止可作醬

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 熟食穢

葉不可食

天藕兒降平陸活生民如

雨粟昨日湖邊聞野哭忽

憶當年采蓮曲



老鶴筋 食葉

二月采之熟食可作齋

老鶴筋老鶴筋公羊水洞

無纖鱗蟻垤累累色不聞

老鶴何在筋獨存



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



牛尾蘊 食葉

生浚水中葉如髮莖如藻  
冬月和魚煮食夏秋亦可  
食

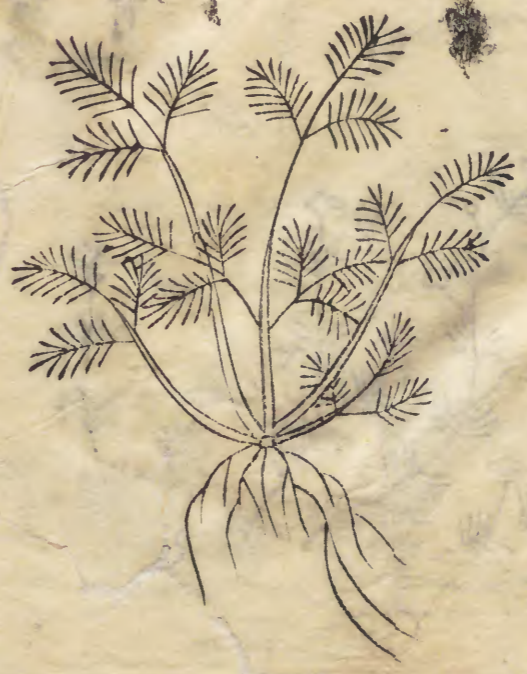
牛尾蘊不敢吞疫氣重流  
遠村黃毛特烏毛嫩十莊  
九疇無一存摩杪犁耙淚  
如湧田中無牛更無種





野蘿蔔 食葉

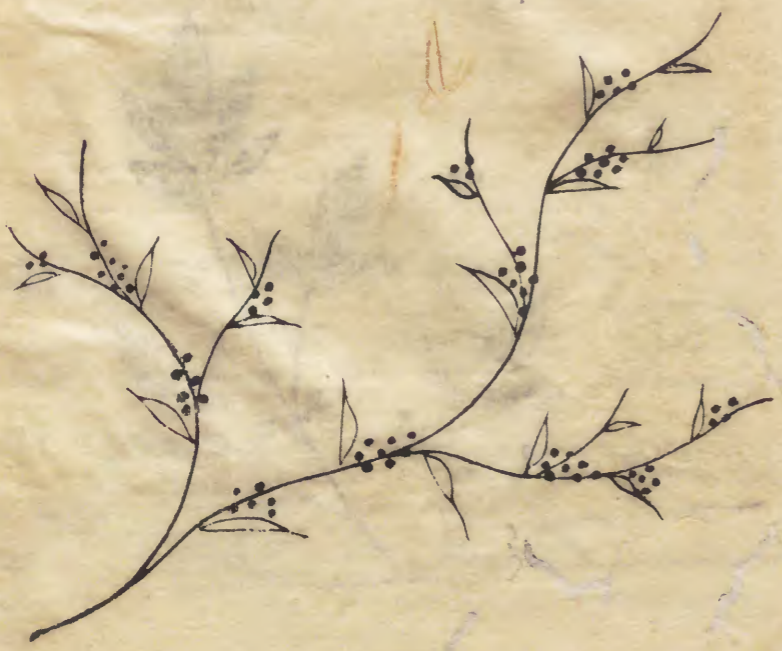
葉似蘆菔故名熟食  
野蘿蔔生平陸匪蔓菁若  
蘆菔求之不難烹易熟飢  
來獲之勝梁肉



兜絲根 根苗俱食

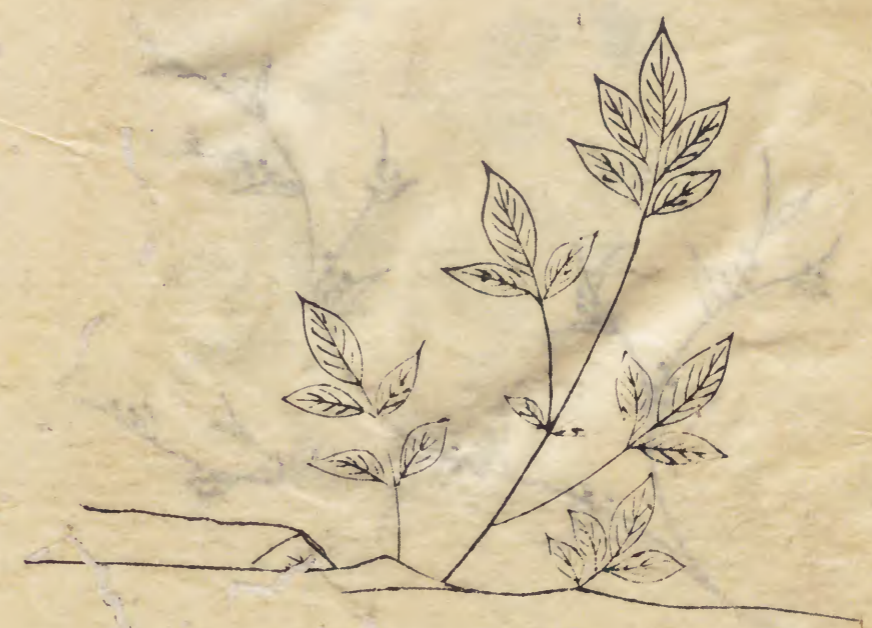
一名兜絲苗春采苗葉  
秋冬采根蒸食味甘多  
食令人眩暈

兜絲根美可嘗千萬結如  
鵝腸飢人得食不礙口腸  
細食多成八九



艸鞋片

二三月采之熟食  
艸鞋片其食賤不踏軟紅  
塵嘗行芳草茵從敏惡且  
敝忍向泥塗棄一任前途  
阻且長着來猶能趁熱場



抓抓兒 食藻

淡秋采之日乾和殼煮  
食如粉清香可愛  
抓抓兒生水湄却似瓦松  
初出時須知可食不可棄  
不能療痒能療飢



スミナ  
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

救荒野譜卷上終



文化財

