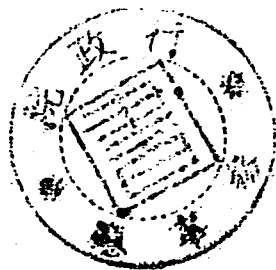


清楊景原著

# 雜糧

振務委員會籌振處重印



630

4662

「述而不作  
信而好古」

## 弁言

清道光三年，直隸江蘇等省被水災，常熟楊景仁先生時方里居辦賑，輯古今荒政名言之可法者，成籌濟篇三十二卷，當時刊本不一，逮遭兵燹，印行絕少，光緒四年，其孫恩海先生以進於朝，詔稱爲有用之書，敕江督沈葆楨蘇撫吳元炳印發各行省，以裨荒政，蓋取已然之迹，以爲來者之師，意良厚也，邇者余奉

層憲之命，掌理振濟，道州何默園先生以江蘇書局重刊本見貽，循誦嘉良，深感著者知周乎萬物而道濟天下之言，退食之餘，輒相研討，頗擬重爲校理，因時而損益之，而執掌簿書，時未吾許，爰先取其第三十一卷備雜糧一編重印之，以廣去年特振雜糧之意，備各界補苴偏災之方，舊籍飄零，陳言廢棄，是卷之述，殆亦好古之謂歟。

民國三十年九月邵希廉識

弁  
言

籌濟篇卷三十一 備雜糧



(南)

1473

虞書播奏庶艱食鮮食鄭康成謂教人種澤物業蔬艱厄之食蓋水害初除蒸民未粒菜蔬艱厄之與鮮食並進焉周禮九職二曰園圃毓草木八曰臣妾聚斂疏材註樹果蔬曰園園其樊也疏材百草根實可食者凡以輔九穀所不及歲稔亦相須也荒政十有二五曰舍禁疏云山澤所遮禁者舍去其禁使民取蔬食明李氏濟謂縱民採取以濟饑也夫慮患不嫌於過深匡乏必圖其所絕萬一荒歉頻仍米穀猝無可措則果蔬百草之屬苟可充腹以延命者皆為雜糧所謂惟事事乃有其備亦籌荒者不得已之極思也

【周】秦大饑應侯請發五苑果棗粟以活民

韓非子

【漢】龔遂為渤海太守令口種一樹榆百本蠶五十本葱一畦韭家二母雞五鷄益蓄果實菱芡

漢書

王莽末南方饑饉人庶羣之野澤採鳧茈而食之

漢書。景仁按王莽時洛陽以東米石二千莽分遣大夫調者數民糞木為醢不可食重為煩擾此鳧茈之採猶足充飢特係水蟲

雜糧

一

與吳民移就蒲菘於東海之濱  
俱非山居陸處者所能得也

自更始敗後殿內掘蘆蕪根捕魚而食之

後漢書

和帝永元五年令郡縣勸民蓄蔬食以助五穀其官有陂池令得采取勿收假稅二歲

假猶租賃  
後漢書

桓帝永興二年蝗災爲害五穀不登令郡國種蕪菁以助食

後漢書

獻帝時尙書郎以下自採稻

稻音呂自生稻。後漢書。景仁按稻即稽本字時避兵荒無所得  
食採稻充飢猶有穀氣王粲英雄記幽州歲不登民始知採稻即此

【三國】魏楊沛爲新鄭長興平末人多饑窮沛課民益畜乾椹收豨豆

豨音勞  
野豆也

閱其有餘以補不足

如此積得千餘斛藏在小倉

魏志

鄭渾爲山陽魏太守課樹榆爲籬並樹五果榆皆成藩五果豐實民得財足用饒

魏志

鮑出遇飢歲採蓬實日得數斗爲母作食

略魏

【南北朝】齊沈顛逢齊兵兵荒與家人并日而食或有饋其梁肉者閉門不受惟採蓴苕根供食

樵採自資怡怡然不改其樂

南史

【唐】杜甫家寓鄜彌年艱窶因許甫自往省視出爲華州司功參軍關輔飢棄官客秦州負薪採橡粟

自給唐書

陽城隱中條山歲饑屑榆爲粥講論不輟有奴都兒化其德或哀其餒與之食不納致糠覈數括乃受

唐書。景仁按諒宗時自關東至海大旱冬蔬皆盡貧者以蓬子爲麵槐葉爲蓋則榆粥糠覈士大夫固不可不知此味耳

昭宗天復甲子歲隴西亢暘民多流散山中竹皆放花結子飢民採之舂米而食珍於粳糯唐書

【宋】眞宗以江淮兩浙旱荒命取福建占城稻三萬斛分給三路爲種擇田高者蒔之蓋旱稻也內出

種法令轉運使揭榜示民大學衍義

范文正公爲江淮宣撫使見民以野草煮食卽奏而獻之效荒本草

仁宗時右司諫龐籍奏曰臣在太平州界檢會廣德軍判官錢中孚等狀稱諸鄉貧民多食草子名曰

烏味并取蝗蟲暴乾摘去翅足和野菜煮食臣今取草子封進康濟錄

程昞知徐州久雨壞穀昞度水涸時耕種已過乃募富家得豆數千石以貸民使布之水中水未盡涸

而甲已露矣是年遂不艱食臣鑒錄

江翺爲汝州魯山令邑多苦旱乃自建安取旱稻種耐旱而繁實且可久蓄高原種之歲歲足食種法大率

土有高低燥溼之分父母斯民者宜有以教之宋真宗命江浙種占城稻避旱荒也程响布豆救水災也汜勝之云種堪水旱種無不熟之時擇其結長粒大者種之水旱皆可避也晉山令能立法救荒於茲數者可無愧矣。康濟錄。景仁按占城稻建安旱稻與豆原係穀屬特非本地所產或糲時已過種之以備水旱故亦列雜糧

明道末天下旱蝗吳遵路以飛蝗遣種勸種豌豆卒免艱食

宋史

【元】世祖至元二十二年伯顏代宗王阿只吉總其軍先是邊兵嘗乏食伯顏令軍中採蔑佉葉兒及菴敦之根貯之四斛草粒稱是盛冬雨雪人馬賴以不饑

元史

至元二十八年詔頒農桑雜令每丁課種粟二十本雜種十本土性不宜者種榆柳等其數以生成爲準願多種者聽各社種苜蓿以防饑近水之家許鑿池養魚牧鵝鴨蒔蓮藕菱芡蒲葦以助衣食荒閒之地悉以付民

康濟錄

【明】河南大旱登封令梅傳見麥俱枯槁因思蕎麥可種勸民備種而待之祈禱畢信步行數里遇一隱士揖曰令君勤苦然雨關天行非旦夕可得也梅曰蕎麥尙可種乎其人歎息曰可惜一片仁心向樹下一指曰公欲活民非此不可視之則菜也梅遂令民廣收菜子與蕎麥並種未幾又霖雨不止蕎無一生者惟菜則勃然透發矣且逾常年數倍民賴以不死

苟以難必之事教民不若以得飽之道率衆令君意在活民誠心祈禱亦可得隱士之指迷此隱士者烏



知非神人之化身不然何以知藟之不生而藟之必茂也。康濟錄

永樂間周定王作救荒本草長史卞同序曰植物之生於天地間莫不各有所用神農嘗百草木以濟人之夭札而於可茹以充腹者未之及也周王孳爲善嘗讀孟氏書云五穀不熟不如莩稗因念民不幸遭旱澇五穀不登則可以療饑者恐不止莩稗而已也於是購田夫野老得甲圻勾萌者四百餘種植於一圃召畫工繪之爲圖乃疏其花實根幹皮葉之可食者彙爲一帙名曰救荒本草深得古聖賢安不忘危之之旨不亦善乎 僉事李濂重刊救荒本草序曰沿江瀕湖諸郡邑有魚蝦螺蜆菱芡藻之饒飢者猶有賴焉齊梁秦普之墟平原彌望一遇大稜鵠形鳥面之殍枕藉於道路吁可悲已後漢種蕪菁助食然五方之風氣異宜物產之形質異狀使不圖列而詳說之其弊至於殺人此救荒本草所以作也或遇荒歲按圖而求之隨地皆有無艱得者苟如法采食可以活命是書也有功於斯民大矣

景仁按明史周定王權太祖景五子就藩開封書以國土夷曠庶草蕃無考核其可佐飢饉者四百餘種繪圖疏之名效旌本草 欽定四庫全書簡明目錄謂是書以備饑饉最切日用惟齊本題周憲王譯者誤憲王名有熒乃定王子也今遵改

萱草花俗名川草花本草一名鹿蔥生山野人家園圃中多種其葉就地叢生開金黃花味甘根涼無毒救飢採嫩苗葉燻熱水浸淘淨油鹽調食元扈先生曰花葉芽俱嘉蔬根可作粉如治厥法遇歲飢

山民多賴之

馬蘭頭本草名馬蘭生澤傍北人呼爲紫菊葉似薄荷味辛性平救飢採嫩苗葉燥熟新汲水浸去辛

味淘洗淨油鹽調食

景仁按野菜譜蘭作欄二三月發生熟食又可作齏詩云馬欄頭  
欄路生我爲拔之容馬行只恐救荒人出城騎馬直到破柴荆

蒿子根俗名打碗花生平澤中處處有之蔓生其根甚多大者如小筴粗長一二尺色白味甘性溫救

飢採根洗淨蒸食之或曬乾杵碎炊飯食或磨作麵作燒餅蒸食皆可久食則頭暈腹破間食則宜元

扈先生曰吳人呼秧子根藥地宜稅植備荒

野山藥生輝縣太行山中根比家山藥極細瘦甚硬皮色微赤微甜性溫平無毒救飢採根煮熟食之

雀麥本草一名鷲麥生荒野林下結穗似麥穗子甚細小味甘性平救飢採子春去皮搗作麵蒸食作

餅食

回回米本草名苡蕙仁生平澤及田野處處有之結實青白色形似珠而稍長子味甘微寒俗呼菩提

子救飢採實春去皮其中仁煮粥食

蒺藜子本草一名旁通生平澤道旁結子有三角刺人味苦辛性溫微寒無毒又一種白蒺藜出同州

沙苑結子如腰子樣小如黍粒味甘有小毒救飢收子炒微黃去刺磨麵作燒餅或蒸食

**穀子**本草名蒲實處處有之結實俗呼爲穀饅頭子黑色如豌豆大味苦性平無毒救飢採嫩穀取子生食子堅實時收浸去苦味晒乾磨麵食

**稗子**有二種水稗生水邊旱稗生田野中今處處有之結子如黍粒大茶褐色微苦微溫救飢採子搗米煮粥蒸食或磨作麵食元扈先生曰稗自穀屬十得五米下田種之野生者可據拾積貯用備飢窘

**穆子**生水田中及下溼地內子如黍粒大茶褐色味甘救飢採子搗米煮粥或磨作麵蒸食

**川穀**生水縣田野中結子如草珠兒微小味甘救飢採子搗爲米用冷水淘淨後以滾水泡三五次去水下鍋作粥或作炊飯食可以造酒

**莠草子**生田野中其子比穀細小熟時卽收味微苦性溫救飢取子搗米作粥或作水飯

**野黍**生荒野中科苗皆類家黍粒細小味甜性微溫救飢採子春去粗糠或磨麵蒸糕食甚甜

**鷄眼草**生荒野中子小如粟粒黑茶褐色味微苦氣味與槐相類性溫救飢採子搗取米先用冷水淘淨却以滾水泡三五次去水下鍋煮粥或炊飯食或磨麵作餅食

**鷲麥**田野處處有之麥粒極細小味甘救飢採子春去皮搗磨爲麵食

**地角兒苗**一名地牛兒苗生田野中結角有子似豌豆顆味甘救飢採嫩角生食硬角煮熟食之

**山煎豆**一名山豌豆生密縣山野中結小角兒其豆扁如豌豆味甜救飢採取角兒煮食或打取豆食

**龍芽草**一名瓜香草生輝縣鴨子口山野間子大如黍粒味甜救飢收其子或搗或磨作麵食之

**錦荔枝**苗引藤蔓延附草木生葉間生細絲蔓結實如鷄子狀如荔枝而大生青熟黃內有紅顆味甜

救飢採黃熟者食瓢元扈先生曰南中人甚食此物不止於瓢實青時採者或生食與瓜同用此恆蔬

不必救荒

**蒼耳**本草名葇耳詩曰卷耳處處有之結實比桑椹短小而多刺味苦性溫救飢摘其子炒微黃搗去

皮磨麵作燒餅蒸食

**羊蹄苗**俗呼豬耳朵今所在有之其子三稜味苦性寒無毒救飢子熟時搗爲米以滾水泡三五次淘

淨下鍋作水飯食微破腹

**蓬子菜**生田野中所在有之其子如獨掃子大救飢採子搗米青色或煮粥磨麵作餅蒸食

王不留行又名剪金草生太山谷今祥符沙欄間亦有之子如葶蔴子大色黑味苦甘性平救飢採嫩葉燥熟淘去苦味油鹽調食子可爲麵食

胡枝子俗名隨軍茶生平澤中結子如粟粒大味與槐相類性溫救飢採子微春卽成米先冷水淘淨以滾水泡三五次去水煮作粥或炊飯食

米布袋生田野角中有子如黍粒微扁味甜救飢採角取子水淘洗淨下鍋煮食

苦馬豆生延津縣郊野中結殼俗呼羊尿胞內有子如檉子大茶褐色味苦救飢取子水浸淘去苦味或磨或搗爲麵作燒餅蒸食

蒲筍本草名香蒲卽甘蒲也水邊有之根比菖蒲肥大而少節味甘性平救飢採根刮去粗皺曬乾磨麵打餅蒸食

蘆筍苗名葦子草本草有蘆根採嫩筍燥熟油鹽調食其根甜亦可生啞食之元扈先生曰根本勝藥北方亦作果食其筍北方者可食南產不可食

茅芽根根甚甘美採嫩芽剝取嫩穰食及取根啞食味甜久服利人

葛根形如手臂味甘性平救飢掘取根入土深者水浸洗蒸食或以水中揉出粉澄瀘成塊蒸食皆可食

瓜萋根俗名天花粉入土深者良生鹵地者有毒根大者如手臂皮黃肉白救飢採根削皮寸斷之日換水浸經四五日爛搗以絹袋盛之澄瀘極細如粉或將根曬乾搗爲麵水浸澄瀘二十餘過使極細膩如粉或爲燒餅作煎餅切細麵食

磚子苗一名關子苗生水邊子如黍粒大根如蒲根而堅實味甜救飢採子磨麵食取根洗淨換水煮食或曬乾磨麵食

麥筍本草名菰根俗呼爲麥白今水澤邊皆有之結實青子味甘性寒救飢採子舂爲米合粟煮粥食之甚濟饑景仁按野菜譜麥兒菜卽麥芽詩云麥兒菜生水底若蘆芽勝飯米我欲充飢采不能滿眼風波淚如洗。以上草部

蕤核樹俗名蕤李子花白色子紅紫色核仁味甘其果味甘酸摘熟者食之

酸棗樹爾雅謂之棗棗結實紅紫色似棗而圓可釀酒未紅熟時採取煮食亦可

椴子樹本草椴實椴木子也其實有椴葉自裹味苦澁性微溫救飢取子換水浸煮十五次淘去澁味

蒸極熟食之厚腸胃肥健人不飢元扈先生曰取子碾或舂或磨用水淘去苦味次淘去粗渣取細粉如製真粉天花粉法與粟粉不異也凡木實草根去惡味取淨粉法同

荆子本草有牡荊實俗名黃荊結實大如黍粒色黃黑味苦性溫救飢採子換水浸去苦味曬乾搗磨爲麵食之

枸杞根名地骨結實形如棗核熟則紅色採葉燻熟作羹食子紅熟時可食若渴煮葉作飲以代茶仁

按野菜譜枸杞頭春夏採嫩頭熟食秋採實冬採根詩曰枸杞頭生高邱實爲藥餌來甘州二載淮南殺不收採春採夏還採秋飢人飽食如珍羞

孩兒拳頭一名繫迷結子數對共爲一攢生青熟赤味甘苦檀榆之類採子紅熟者食之又煮枝汁少加米作粥甚美詩疏云斫檀不得得繫迷卽此木也

山梨兒葉似杏開白花實如葡萄顆大熟則紅黃色味甘酸採食之

山裏果兒一名山裏紅開白花結紅果味甜採食之

無花果葉形如葡萄枝葉間生果熟大如李子味甜採果食之

白棠子樹一名沙棠梨枝似棠梨樹而細葉似棠葉而小色微白子如豌豆大味酸甜熟時摘食之

拐棗結實似生薑，拐叉而細，短味甜，摘成熟者食之。

木桃兒樹子似梧桐子，大熟則淡銀褐色，味甜可食。

石崗橡葉似橡栗，開黃花，實如橡而極小，味澁微苦，採實換水煮五六次，令極熟食之。

水茶白莖有小刺，葉似黑豆，葉開黃白花，結果如杏，大色紅，味甜酸，熟時摘食之。

野木瓜名八月檣，蔓生，結瓜如肥皂，大味甜，採嫩瓜換水煮食，樹熟者亦可摘食。

土欒樹結子小如豌豆，而匾生，青色熟紫，黑色味甘，取其熟者食之。

驢駝布袋葉似郁李子，葉結子如菘豆，大兩兩並生，熟則色紅，味甜，採食之。

婆婆枕頭葉似櫻桃，葉結子如菘豆，大生則青，熟則紅，味甘，採食之。

吉利子樹一名急藤子，科葉似野桑而小，結子如椒粒，大兩兩並生，熟則紅，味甘，摘食之。

槐樹芽本草有槐實，處處有之，味苦酸，鹹性寒，救飢採嫩芽，燉熟換水浸淘去苦味，油鹽調食，或採槐

花炒熟食之。元扈先生曰：晉人多食槐葉，枯落者亦拾取和米煮飯食之。嘗見曹都諫真子述其鄉先

生某云：世間真味獨有二種，謂槐葉羹、飯、蔓青羹、飯也。趙六亭民部言：食槐葉法，燉熟置新甑瓦上，陰



乾更燥如是三過絕不苦凡食樹芽葉世宜用此法去其苦味

棠梨樹葉如蒼朮葉開白花結棠梨如小楝子味甘酸花葉味微苦採花燥熟食或曬乾磨麵作燒餅食採嫩葉燥熱水浸淘淨油鹽調食或蒸曬作茶亦可其棠梨經霜熟時摘食甚美

文冠花陝西人呼爲崖木瓜實似枳殼三瓣中有子二十餘顆其瓢如栗子味淡又似米麵味甘可食採花燥熱油鹽調食採葉燥熱水浸去苦味亦用油鹽調食摘實取子煮熟食元扈元生曰嘗過子本佳果花甚多可食

桑椹樹本草有桑根白皮各處有之結實爲桑椹有黑白二種桑根白皮肥白出土者不可用殺人味甘性寒忌鐵器桑椹味甘性暖救飢採桑椹熟者食之或熬成膏攤桑葉上曬乾搗作餅或直取椹子曬乾可藏經年其葉嫩老皆可燻食皮炒乾磨麵可食

榆錢樹本草榆皮一名零榆春時生榆莢俗呼爲榆錢後方生葉榆皮味甘性平救飢採肥嫩榆葉燥熱水浸淘淨油鹽調食榆錢煮米羹食佳榆皮刮去其上乾燥皺澁者取中間軟嫩皮剉碎曬乾焙炒極乾搗磨爲麵拌糠粳草末蒸食取其滑澤易食又榆皮與檀皮爲末食之令人不饑根皮亦可搗磨

爲麵食

竹筍採竹嫩筍燻熟油鹽調食以上木部

野豌豆生田野中結角如家豌豆但秕小味苦救飢採角煮食或取豆煮食或磨麵食

踴豆生平野中北地有之結小角其豆如黑豆形小味甘救飢取豆淘淨煮食或磨麵打餅蒸食

山扁豆生田野中結小扁角兒味甜救飢採嫩角燻食其豆熟時收取豆煮食

回回豆又名那合豆生田野中結角如杏仁樣而肥大有豆如牽牛子微大味甜救飢採豆煮食

胡豆生田野間結小角有豆如踴豆狀味甜救飢採取豆煮食或磨麵

蠶豆生田園中結短角如豇豆而小色赤味甜救飢採豆煮食炒食亦可

山菜豆生輝縣太行山中比家菜豆結角瘦小其豆黯綠色味甘救飢採取其豆煮食或磨麵攤煎餅

食景仁按野菜譜有野豌豆莖葉似菜豆而小生野田多穰與山菜豆略同詩曰野豌豆非耕耨不種而生不其而秀播之無窮食之無具百穀不登爾何獨茂

蕎麥苗各處種之味甘平性寒救飢採麥蒸便氣餽於烈日中曬令口開春取煮作飯食或磨爲麵作餅蒸食

御米花本草名嬰子粟結殼似髓箭頭殼中有米數千粒色白隔年種佳味甘性平救飢取米作粥或與麵作餅食元扈先生曰嘉蔬嘉實

赤小豆江淮間多種時今北土多有之結角比菘豆角大其豆有赤白黧色三種味甘酸性平救飢豆角可煮食又法赤小豆一升半炒大豆一升半焙二味搗末每服一合新水下日三服盡三升可度十日不飢又說久服令人黑瘦枯燥

山絲苗本草有麻蕒生太山川谷人家園圃中多種蒔子味甘性平微寒滑利救飢子可炒食

油子苗本草有白油麻俗名脂麻人家園圃中多種結四稜蒴兒每蒴中子四五十粒味甘微苦生性太寒炒熟性熱救飢其子可炒熟食或煮食

黃豆苗今田園中多種結角比黑豆稍肥大救飢採角煮食或收豆煮食磨爲麵食

刀豆苗人家園籬邊多種結角似皂角狀而長形如屠刀樣味甘微淡救飢豆角嫩時煮食熟時收豆煮食或磨麵食

眉兒豆苗結扁角每角有豆止三四顆色黑扁而皆白眉味甘救飢豆角嫩時採煮食熟時打取豆食

元扈先生曰南名扁豆種類甚多

紫豇豆苗人家園圃中種之結角色紫長尺許微甜救飢嫩時採角煮食熟時打取豆食之

蘇子苗結子比紫蘇大味微辛性溫救飢子可炒食

豇豆苗人家田園多種結角長五七寸其豆味甘救飢採嫩角煮食熟時打取豆食

山黑豆生密縣山野中結角比家黑豆瘦小豆亦極細小微苦救飢採角煮食或打取豆食

舜芝穀俗名紅落梨生田野及人家莊窠上多有之結子如粟米顆灰青色味甜救飢磨麵作餅食以

米穀部

菱救飢採鮮菱大者去殼生食殼老及雜小者煮熟食或曬其實以充糧作粉極白潤宜人又多食臟

冷腹脹滿暖薑酒下或含吳茱萸噓津液卽消

鐵勒臍本草名烏芋救飢採根煮熟食實作粉食之厚人腸胃不飢孕婦不可食景仁按野菜譜有野芋實四時采生熟皆可食與鐵

勒薯略同詩曰野芋齋生稻畦苦籜不盡心力疲造物有意防民飢年來水患絕五穀爾獨結實何榮榮

蓮藕救飢採藕煮熟食生食亦可蓮子蒸食或生食又磨爲麵食或屑爲米加粟煮飯食

鷄豆實一名芡救飢探實刺食之蒸過烈日曬之其皮卽開春去皮搗碎爲粉蒸燂作餅食多食損脾

胃氣并難消化以上果部

蔞菜生平澤中處處有之結實小如荏菥子味甘性平患氣人食之動冷疾不可同麵食救飢採子用

水調良久成塊或作燒餅或煮粥食味甚粘滑景仁按野菜譜蔞菜兒生熟皆可食詩云蔞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

三月

荏子生園圃中子如黍粒味辛性溫救飢子可炒食又研雜米作粥甚肥美

灰菜生田野中葉有灰麩音字屑麥也結子青成穗者甘散穗者苦性暖生墻下樹下者不可用穗成熟時

採子搗爲米磨麵作餅蒸食景仁按野菜譜有灰條一種葉大而赤即藜藿一種葉大而青湯泡過油煎并食卽麥也北方靈條同音此灰菜當同類詩曰灰條復灰條采采何辭勞野人當年飽藜藿凶年得此爲佳肴

東家列鼎滋味饒撤却少年饒太牢

山藥本草名薯預一名山芋處處有之結實如皂莢子大其根皮色黧黃中則白色人家園圃中種者

肥大如手臂味美懷孟間產者最佳味甘性溫平救飢取根蒸食甚美或燒熟食或食其實亦可煮食

以上菜部。救荒本草。景仁按救荒本草載草木野菜等四百十四種凡草類二百四十五種木類八十種米穀類二十種果類二十三種菜類四十六種今錄米穀部二十種外附草部三十三種木部二十五種果部菜部各四種皆可助米穀救飢者其餘不

雜糧

一七

戰真

王磐野菜譜序曰正德間江淮迭經水旱饑民枕藉道路有司雖有賑發不能遍濟皆採野菜以充食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田居朝夕歷覽詳詢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爲詠庶因是以流傳焉非特於民有所補濟亦可備觀風者採擇焉

蒲兒根卽蒲草嫩根生熟皆可食詩曰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

青蒿兒卽茵陳蒿春月采之炊食時俗二月和粉麵作餅詩曰青蒿兒纒發穎二月二日春猶冷家家競作茵陳餅茵陳療病還療饑借問采蒿知不知

馬齒莧入夏采沸湯淪過曬乾楚俗元旦食之詩曰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

剪刀股春采生食兼可作蠶詩曰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

弊

野苧菜夏採熟類家覓詩曰野苧菜生何少盡日採來供一飽城中赤苧美且肥一錢一束賤如草

萑蒿春採苗葉熟食夏季莖可作蠶心可入茶詩曰採萑蒿採枝採葉還採苗我獨採根走城郭城裏

人家半凋落

芽兒奉正二月採熟食詩曰芽兒奉生樹邊白如雪軟如絲煮來不食淚如雨昨朝兒賣他州府

白鼓釘一名蒲公英四時皆有惟極寒天小而可用採之熟食詩曰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草

野菜譜。景仁按持有古樂府首節摘錄諷詠彌見民生之艱難焉譜中菜已見救荒本草者不復載間有名小異而實同一物即

於本草各種下參引野菜譜添註證明並附採詩證人深省徐文定光啓備荒考

食草木葉法用杜仲醋鹽炒去絲茯苓甘草荆芥等分爲末糊丸如桐子大每服數丸細嚼卽喫草木

可充饑止有竹葉惡草不可食嘗見苦行僧人入山必炒鹽入筒攜往云食草葉有毒惟鹽可解

辟穀方用黃蠟炒粳米充饑食胡桃肉卽解

千金方蜜二觔白麵六觔香油二觔茯苓四兩甘草二兩生薑四兩去皮乾薑二兩泡爲末拌勻搗爲

塊子蒸熟陰乾爲末每服一匙冷水調下可待百日

食生黃豆法取種樹葉同生黃豆食之味不作嘔可以下咽每日食三台可度一日

農政全書。景仁按種福編有救荒辟穀奇方

黑豆五斗淘淨蒸三遍去皮大麻子三斗清一宿亦蒸三遍令口開取仁各搗爲末和搗作糊如拳入飯內蒸從戌時至子時止寅出飯午曬乾爲末乾食之以飽爲度不得食一切物第一頓七日不飢第二頓四十九日不飢第三頓三百日不飢第四頓永不飢口渴即研大麻仁湯飲之更能滋潤腸胃仍欲飲食以葵子三合研末煎湯冷服取下痢如金色任喫諸物並無所損此方乃晉劉景先用以濟飢者有驗又山谷救荒黃豆法馬料豆一升貫衆一觔荆判如豆一般同煮然曬乾去貫衆瓦器收貯空心日咳五七粒則食百草木枝葉皆有味可飽附誌於此

吳氏儀洛曰凡可以救荒者收載稍繁其以有神於生成之用也

蜀黍一名高粱一名蘆稜粒大如椒紅黑色米性堅實黃赤色有二種黏者可和糯糲釀酒作餌不黏者可作糕羹粥可以濟荒

玉蜀黍一名玉高粱子大如櫻子黃白色可爍炒食之

東廬子生河西子似葵青黑色九十月熟可爲飯食廣志云梁禾蔓生其米粉白如麵可作饅粥六月種九月收此亦一穀似東廬者也河西人誤云貸我東廬償爾田梁時珍曰相如賦東廬彫胡卽此

蓬草子作飯食不飢無異粳米蓬類不一有彫蓬卽菘米也又有黃蓬青科飛蓬黃蓬草生湖澤中秋



月結實成種子細如彫胡米饑年人採食之須浸洗曝舂乃不苦澹青科西南夷人種之子如赤黍而細其稃甚薄曝炊舂食飛蓬乃藜蒿之類末大本小風易拔之子如灰藿菜亦可濟飢大抵三種蓬子不甚相遠

蒹草米甘寒作飯益氣力久食不饑生水田中苗似小麥而小四月熟郭璞云一名守氣生廢田中子如彫胡可救荒

藟草子久食健人輕身不飢博物志云東海洲上有草名曰藟有實食之如大麥七月熟民斂穫至冬乃訖呼爲自然穀亦曰禹餘糧李珣曰藟實如球子八月收之彼民常食中國未曾見也詩曰海邊有草名海米大非蓬蒿小非薺婦女攜籃畫作羣採摘仍於海中洗歸來滌釜燒松枝煮米爲飯充朝飢莫辭苦澹嚙不下性命聊假須臾時

本草從新

雜

種

三

