

野

菜

博

錄

野菜博錄卷中目錄

草部

葉可食

地錦苗

星宿菜

萱草

石竹子

山甜菜

剪刀股

夏枯草

鼠菊

綿絲菜

藺蒿

竹節菜

辣辣菜

杓兒菜

佛指甲

地榆

葛勒子秧

鐵掃帚

羊角苗

尖刀兒苗

杜當歸

鷺兒菜

黃鶴菜

干屈菜

香春菜

女婁菜

嫩葉青

兔兒酸

扯根菜

蓼芽

水蘄菜

火焰菜

山葱

兔兒尾苗

牛苻菜

香菜

山萵苣

雞冠菜

牛尾菜

白屈菜

白水紅苗

柿娘蒿

山梗菜

柴胡

藁本

邪蒿

葵菜

孛孛丁菜

遏藍菜

獨掃苗

狗棹尾苗

粘魚鬚

蠍子花菜

野園菱

鐵桿蒿

水蔓菁

荆芥

滑勝菜

蕪菜

野韭菜

背韭菜

紫豇豆苗

豇豆苗

眉兒豆苗

蘇子苗

地踏菜

馬齒莧

烏英

水春臺

玉帶春苗

毛連菜

水馬齒

雀舌菜

銀條菜

苦苣菜

絲瓜苗

芝蔴葉

莖可食

水慈菰

苧絲菜

黑三稜

莖葉可食

鳳仙花

蒹草

根可食

菽蓩根

鷄兒頭苗

山蔓菁

山蘿蔔

百合

天門冬

蒼朮

苕根

土圉兒

蓄子根

鷄腿兒

老鴉蒜

章柳根

麥門冬

菱蕤

沙參

菖蒲

野胡蘿蔔

金瓜兒

綿棗兒

地參

細葉沙參

地瓜兒苗

甘露兒

獐牙菜

野山藥

茅芽根

芭蕉根

實可食

龍芽草

潑盤

蒺藜子

地稍瓜

鷄冠果

馬旆兒

雞眼草

鷲麥

錦荔枝

山鰲豆

山扁豆

胡豆

野豌豆

踴豆

棘子

野黍

回回米

川穀

稗子

穆子

莠草子

地角兒苗

回回豆

山菜豆

葉實可食

荏子

薺菜

羊蹄苗

姑娘菜

米布袋

王不留行

胡枝子

天茄兒苗

紫蘇

白薇

猪尾把苗

土茜苗

御米花

山絲苗

蒼耳

蓬子菜

丁香茄兒

舜芒穀

灰菜

苦馬豆

花葉可食

望江南

金銀花

大蓼

菊花

根花可食

何首烏

葛根

根葉可食

牛皮消

地黃苗

黃精苗

遠志

草三柰

野蔓菁

牛芎子

杏葉沙參

藤長苗

菹草

水蘿蔔

水豆兒

水葱

澤蒜

根實可食

瓜樓根

磚子苗

萍蓬草

野菜博錄卷中目錄

終

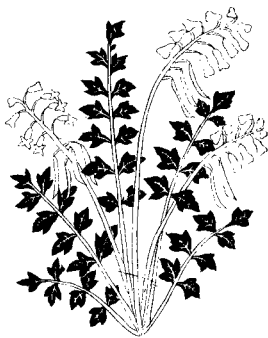
野菜博錄草部卷二

新安鮑

山在齊編

地錦苗

葉可食



地錦苗生田野中小科苗高五七寸苗葉似園荜葉
間開紫花細小角兒苗葉味苦
食_土採苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食



星宿菜 生田野中作小科苗生葉似石竹子葉細小
又似米布袋葉微長稍上開五瓣小尖白花苗葉味

甜
食法 採苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

萱草花



萱草花 一名川草花 一名鹿葱 一名宜男 葉似菖蒲
葉柔弱 又似粉條 兒菜 葉肥大 葉間攏葶 開金黃花
味甘 根涼 無毒
食法 嫩苗 葉 焯熟 水浸 淘淨 油鹽 調食

石竹子



石竹子一名瞿麥一名巨句麥一名大菊一名大蘭
又名杜母草鸞麥薺麥苗高一尺葉似獨掃葉尖小
又似小竹葉細窄莖亦有節稍間開紅白花結蒴內
有小黑子味苦辛性寒無毒

食法

嫩苗葉煤熟水浸淘淨油鹽調食

山甜菜



山甜菜 生山野中苗高二三尺莖青白色葉似初生
綿花葉窄花又頗淺其莖葉間開五瓣紫花結子似
枸杞子生青熟紅葉味苦

食法

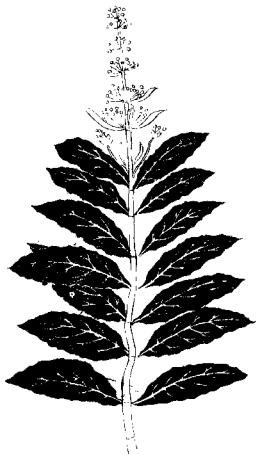
採葉焯熟水浸淘去苦味油鹽調食

剪刀股



剪刀股 生田野中就地作小科苗葉似嫩苦苣菜葉
細小色頗似藍莖有白汁稍間開淡黃花葉味苦
食法 揀苗葉燉熟水浸淘去苦味油鹽調食

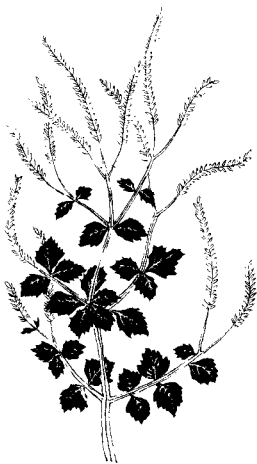
夏枯草



夏枯草 生田野中苗高二三尺對節生葉葉似旋覆
葉極長大邊有細鋸齒背白上多氣脈紋路葉端開
花作穗長二三寸其花紫白色似丹參花葉味苦微
辛性寒無毒

食法 採嫩葉燂熟水浸淘去苦味油鹽調食

鼠菊



鼠菊本草名鼠尾草一名勤草生山野間苗高一二尺葉似菊花葉微小却肥厚淡綠色莖端作四五穗似車前子穗極疎細開五瓣淡粉紫花又有赤白色者葉味苦性微寒無毒

食法

採葉焯熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

綿絲菜



綿絲菜 生山野中苗高一二尺葉似兔兒尾葉但短
小又似柳葉菜葉亦比短小稍頭攢生小菁莢開豨
白花其葉味甜

食法 採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

藺蒿



藺蒿 生田野中苗高二尺餘莖幹似艾其葉細長鋸齒葉挿莖生味微苦性微溫

食法

採嫩苗葉燂熱水浸淘淨油鹽調食

竹節菜



竹節菜 一名翠蝴蝶 一名翠娥眉 一名筍竹花 一名
倭青草 葉似竹葉 微寬短莖 淡紅色 就地叢生 攪節
似初生嫩葦 節稍葉間開翠碧花

食法

採嫩苗 葉焯 熟油鹽調食

辣辣菜



辣辣菜 生荒野中苗高五七寸初生尖葉後分枝莖
上出長葉開青白花結匾蒴其子似米蒿味辣

食法

採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

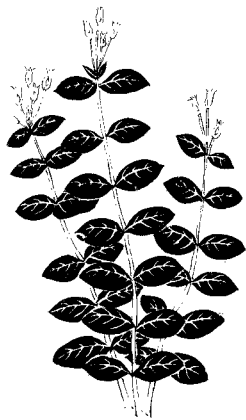
杓兒菜



杓兒菜 生山野中苗高一二尺葉似狗筋蔓葉窄長
黑綠色微有毛溢稍葉更小稍間開碎瓣淡黃白花
葉味苦

食法 採葉燻熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

佛指甲



佛指甲 生山谷中 科苗高一二尺 莖微帶赤黃色 葉淡綠 背微白 葉如長匙頭樣 皆兩葉對生 開黃花 結實形如連翹 微小 中有黑子 小如粟粒 葉味甜

食法

採嫩葉 煤熟 換水淘洗 淨油鹽調食

地榆



地榆 生山野中多宿根其苗初生布地後攢莖直高三四尺對分生葉青色似榆葉狹細頗長邊有鋸齒開花如椹子紫黑色又類鼓故名王鼓味苦甘酸性微寒無毒

食法

採嫩葉煤熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

葛勒子秧



葛勒子秧 本草名律草俗名擄擄藤田野道傍處處
有之其苗延蔓而生藤長丈餘莖多細澁刺葉似草
麻葉小亦薄莖葉亦有澁刺能抓挽人莖葉間開黃
白花結子似山絲子葉味甘苦性寒無毒

食法

採嫩苗葉燂熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

鐵掃帚



鐵掃帚

生荒野中就地叢生一本二三十莖苗高二四尺葉似苜蓿葉細長開小白花葉味苦

食法

採嫩苗葉燂熟換水浸去苦味油鹽調食

羊角苗

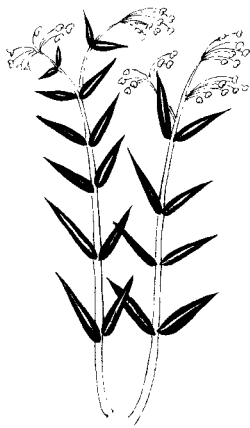


羊角苗 一名羊妳科 一名紐絲藤 生田野中 拖藤蔓
而生 莖色青白 葉似山藥 葉長大 面青背白 兩葉皆
相對生 莖葉折之 俱有白汁 出葉間 出穗開五瓣 小
白花 結角似羊角 狀中有白穰 葉味甘微苦

食法

採嫩葉 焯熟 換水浸去苦味 油鹽調食

尖刀兒苗



尖刀兒苗 生山野中苗高二三尺葉似細柳葉皆兩
兩柿莖對生葉間開淡黃花結尖角兒長二寸許麓
卵蘿葡萄角中有白穰區黑子其葉味甘

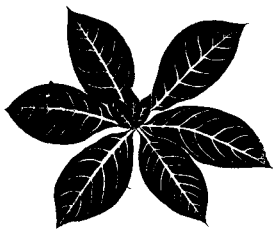
食法 採葉燂熟水淘洗淨油鹽調食

杜當歸



杜當歸 生山野中苗高一尺許莖圓有線楞葉似山
芹葉硬邊有細鋸齒利又似蒼朮葉每三葉攢生
一處開黃花根似胡根又似野胡蘿蔔根葉味甜
食法 採葉燂浸作成黃色換水淘洗油鹽調食

鷺兒菜



鷺兒菜 生密縣山澗邊苗葉樹地生葉似匙頭樣頗長又似牛耳朶菜葉小微澁又似山萵苣葉亦小頗硬頭微團味苦

良法 採苗葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食

黃鶴菜

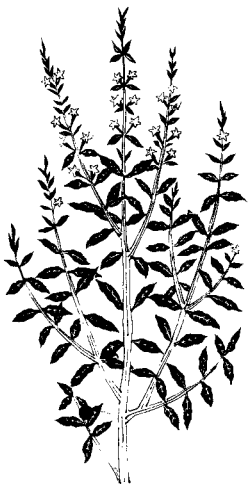


黃鶴菜 生密縣山谷中苗初榻地生葉似初生山萵
苣葉小葉腳邊微有花叉又似孛孛丁葉頭頗團葉
中攏生莖叉高五六寸許開小黃花結小細子黃茶
褐色葉味甜

食法

採苗葉燂熟換水淘淨油鹽調食

干屈菜



干屈菜 生田野中苗高二尺許莖方四楞葉似柳葉
菜葉短小葉頭頗齊皆相對生稍間開紅紫花葉味
甜

食法 採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

香春菜



香春菜 生山野中苗高二尺餘莖淡紅色葉似柳葉而厚短有澁毛梢間開四瓣深紅花結細長角兒葉味甜

食法 採苗葉焯熟油鹽調食

女婁菜



女婁菜 生山谷中苗高一二尺莖又相對分生葉似
旋覆花葉頗短色微深綠拈莖對生稍間出青膏藥
開黃花吐白藥結實青子如枸杞微小其葉味苦
食法 採嫩苗葉燂熟換水浸去苦味淘淨油鹽調

嫩葉青



嫩葉青 生中牟荒野中 科苗高二尺餘 莖似蒿 莖葉似柳葉 短拈莖生開小白花 銀褐心 葉味微辛

良法

採嫩葉 煤熟水浸 淘淨油鹽 調食

兔兒酸



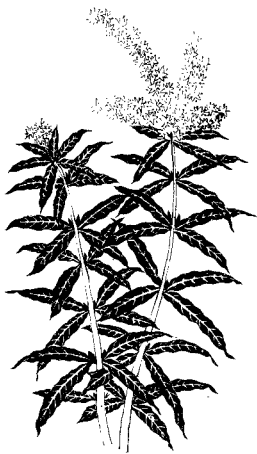
兔兒酸 一名兔兒漿苗比水菘矮短莖葉皆類水菘其莖節密其葉亦稠比水菘葉稍薄小性酸味寒

食法

調食

採苗葉焯熟以新汲水浸去酸味淘淨油鹽

野史博錄 卷中
一四
扯根菜



扯根菜 生田野中苗高一尺許莖色赤紅葉似小桃
紅葉微窄小色頗綠又似小柳葉亦短厚窄其葉週
圍攢莖生開碎瓣小青白花結小花蒴似蒺藜樣葉
苗味甘

食法

採苗葉焯熟水淨淘淨油鹽調食

蓼芽菜



蓼芽菜 本草有蓼實生雷澤川澤今處處有之葉似
小藍葉微尖又似水荭葉而短小色微帶紅莖微赤
稍間出惠開花赤色莖葉味辛性溫
食法 采苗葉焯熟換水浸去辣氣淘淨油鹽調食

水蕲



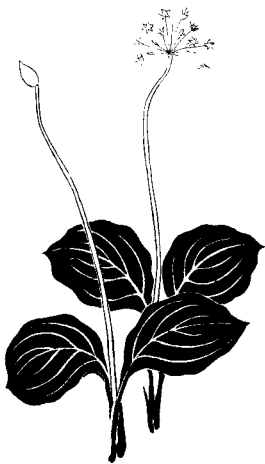
水蕲俗作芹菜一名水英生水田邊根莖離地二三
 寸分生莖又其莖方窠面四楞對生葉邊有大鋸齒
 似薄荷葉短開白花似蛇床子花味甘性平無毒
食法發英時採之燂熟食醃食亦可

火焰菜



火焰菜 苗葉俱似菠菜葉稍微紅形如火焰結子亦
如菠菜子苗葉味甜性微冷
食法 採苗葉焯熟水淘淨油鹽調食

山葱



山葱 一名隔葱 一名鹿耳葱 葉似玉簪 葉微團 葉中攏葶似蒜 葶甚長 澁稍頭結葶莢似葱 葶莢微小 開白花 結子黑色 苗味辣

食法

採苗葉 燂熟 油鹽調食 生可食

兔兒尾苗

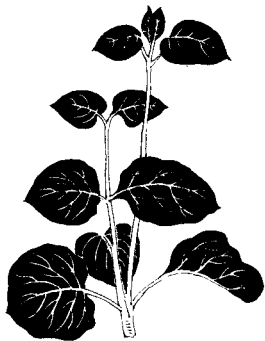


兔兒尾苗 生田野中苗高一二尺葉似水荳葉狹短
其尖頗齊稍頭出穗如兔尾狀開花白色結紅膏莢
如椒目大葉味酸

食法

採嫩苗葉煤熟水浸淘淨油鹽調食

牛奶菜



牛奶菜 出山野中拖藤蔓生葉似牛皮硝葉大又似
馬兜鈴葉極大葉皆對節生稍開青白小花其葉味
甜

食法 採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

香菜



香菜 家園圃種之苗高一尺許莖方窠面四稜莖色紫稔葉似薄荷葉微小邊有細鋸齒亦有細毛稍頭開花作穗花淡藕褐色味辛香性溫

食法

採苗葉焯熟油鹽調食

山萵苣



山萵苣 生山野間苗葉搗地生葉似萵苣葉小葉頭
微尖邊有細鋸齒葉間攢葶開淡黃花苗葉味微苦
食法 採苗葉焯熟水浸淘去苦味油鹽調食生揉
亦可食

鷄冠菜



鷄冠菜 生田野中苗高尺餘葉似青莢菜葉窄小又似山莧菜葉窄稍間出穗似兔兒尾穗却微細小

食法

採苗葉焯熟水浸淘去苦氣油鹽調食

牛尾菜



牛尾菜 生山野間苗高二三尺葉似龍鬚菜葉葉間
分生叉枝及出一細絲蔓又似金剛刺葉小紋脉皆
豎莖葉稍間開白花結子黑色其葉味甘
食法 採嫩葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

白屈菜



白屈菜 生田野中苗高一二尺初作叢生莖葉皆青
白色莖有毛刺稍頭分又上開四瓣黃花葉頗似山
芥菜葉花又極大又似漏蘆葉色淡味苦微辣
食法 葉和淨土煮熟浸一宿換水淘淨油鹽調食

白水葶苗



白水葶苗 一名葶草 一名鴻鵠 有赤白二色 生水邊
葉似蓼葉 長大有澁毛 花開紅白 又似馬蓼 其莖有
節 赤味鹹 性微寒 無毒

食法

嫩苗葉 焯熟 水浸 淘淨 油鹽 調食

拈娘蒿



拈娘蒿 生田野中苗高二尺許莖似黃蒿莖其葉碎
小茸細如針黃綠色嫩則可食老則爲柴苗葉味苦
食法 採嫩苗葉燂熟換水浸淘去蒿氣油鹽調食

山梗菜



山梗菜 生山野中苗高二尺許莖淡紫色葉似桃葉
短小又似柳葉菜葉亦小稍間開淡紫花其葉味甜
食法 採嫩葉焯熟淘洗淨油鹽調食

柴胡



此木

一名地薰一名山菜一名如草葉一名芸蒿生

苗甚辛香莖青紫堅硬微有細線楞葉似竹葉開小

黃花根淡赤色味苦性平微寒無毒

食法

採苗葉燂熟換水浸淘去苦味油鹽調食

藁本

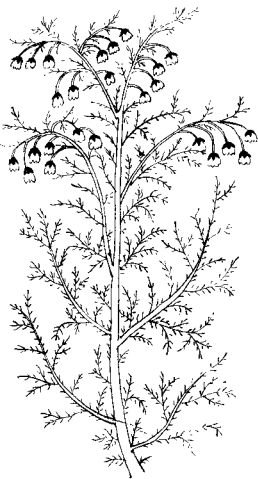


藥本 一名鬼卿 一名地新 一名山園 芫苗高五七寸
葉似芎藭 葉細小 又似園芫 葉稀疎 莖比園芫 莖頗
硬 直味辛 微苦 性溫 微寒 無毒

食法

採嫩苗 葉燻熟 水浸淘淨 油鹽調食

邪蒿



邪蒿 苗高尺餘似青蒿細軟似葫蘿蔔葉微細多花
又莖葉稠密稍間開碎瓣小黃花苗葉味辛性溫平
無毒

食法

採苗葉煤熟水浸淘淨油鹽調食

葵菜



食法 本草名冬葵子苗高二三尺莖及花葉似蜀葵
差小子及根俱味甘性寒無毒

食法 採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

孛孛丁菜



孛孛丁菜 一名黃花苗苗初撮地生葉似苦苣葉微
短叢中間攢莖稍頭開黃花莖葉折有白汁味微苦
食法 採苗葉燂熟油鹽調食

過藍菜



過藍菜 生田野中苗初塌地生葉似初生菠菜葉小
其頭頗團葉間攢葶分義上結莢兒似榆錢葉味辛
香微酸性微溫

食法

採苗葉煤熟浸取酸味用水淘淨油鹽調食

獨掃苗



獨掃苗 生田野中葉似竹形柔弱細小拊莖生莖葉
稍間結小青子小如粟粒葉味甘
食法 採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

狗掉尾苗



狗掉尾苗 生山野中苗長二三尺拖蔓生莖方色青
其葉似歪頭菜葉稍大尖觜色深綠紋脉微多又似
狗筋蔓葉稍間開五瓣小白花黃心衆花攢開其狀
如穗葉味微酸

食法

採嫩葉熟換水浸去酸味淘淨油鹽調食

粘魚鬚



粘魚鬚一名龍鬚菜生初先發筍其後延蔓生莖發
葉每葉間皆分出一小叉及出一絲蔓葉似土茜葉
大又似金剛刺葉亦似牛尾菜葉不澁光澤味甘

食法

採嫩筍葉焯熟油鹽調食

蠍子花菜



蠍子花菜 一名蛇蚤花 一名野菠草 生田野中 苗初
塌地生 葉似初生菠菜 葉瘦細 葉間攪生 莖又高一
尺餘 莖有線楞 稍間開小白花 其葉味苦

食法

採嫩葉 燻熟 水淘淨 油鹽調食

野園荜



野園荜 生田野中苗高尺餘苗葉結實皆似家胡荜
但細小瘦窄味甜微辛香
食法 採嫩苗葉燂熟油鹽調食

鐵桿蒿



鐵桿蒿 生田野中苗莖高二三尺葉似獨掃葉微肥
短又似扁蓄葉短小分生莖又稍間開淡紫花黃心
葉味苦

食法

採葉煤熟淘去苦味油鹽調食

水蔓青



水蔓青一名地膚子苗高一二尺葉似地瓜兒葉却短小捲邊窠面又似鷄兒腸葉頗尖梢稍頭出穗開淡藕絲褐花葉味甜

食法

採苗葉焯熟油鹽調食

荆芥



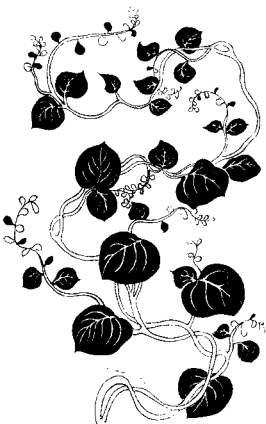
荆芥 本草名假蘇一名鼠萸一名薑芥莖方窠面葉似獨掃葉狹小淡黃綠色結小穗有細小黑子鏡圓

味辛性溫無毒

食法

採嫩苗葉燂熟水浸去邪氣油鹽調食

滑藤菜



滑藤菜 一名紫果兒人家園圃亦多藤苗附草木延生葉似山藥葉苗間開紅紫花結子如豆大鮮紫色亦可染紙其味甘苦性平無毒

食法

採嫩葉焯熟水淘淨去苦味油鹽調食

蕘菜



蕘菜一名蕘菜延地如藤叢生莖梗皆空心葉似菠
菜葉頗小獨南京人多種此菜其味甘苦性燥有毒
食法採梗葉煤熟油鹽調食

野韭



野韭生荒野中形如韭苗葉極細弱葉圓葉中攢莖
開小粉紫花似韭花狀苗葉味辛
食法採苗葉燂熟油鹽調食生醃亦可食

背韭



背韭 生山野中葉頗似韭葉甚寬大根似葱根味辣
背韭 採苗葉燂熟油鹽調食生醃食亦可

紫豇豆苗



紫豇豆苗人家園圃中種之莖葉與豇豆同但結角
色紫長尺許味微甜

食法採嫩苗葉焯熟油鹽調食

豇豆苗

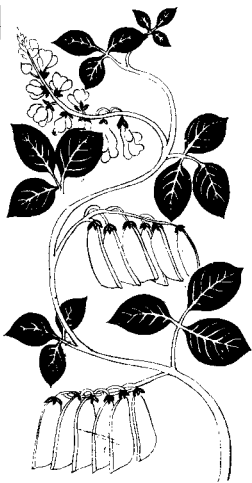


豇豆苗今處處有之人家田園中多種就地拖秧而生亦延籬落葉似赤小豆葉極長開淡粉紫花結角長五七寸其豆味甘

食法

嫩葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

眉兒豆苗



眉兒豆苗人家園圃中種之妥蔓而生葉似菜豆葉而
肥大濶厚潤澤光俊每三葉攢生一處開淡粉紫花結
匾角每角有豆止三四顆其豆色黑匾而皆白眉故名
味微甜

食法

採嫩苗葉焯食

蘇子苗



蘇子苗人家園圃中多種之苗高二三尺莖方紫面
四楞上有澁毛葉皆對生似紫蘇葉大開淡紫花結
子北紫蘇子亦大味微辛性溫
食法採嫩葉焯熟換水淘洗淨油鹽調食子可炒
食亦可葉油

地踏菰



地踏菰一名地耳一名紗羅請一名鼻涕肉春夏時
雨久濕氣積滯地上生出纍纍形狀木耳味甘性寒
有毒

食法採取淘淨去沙土油鹽調食

馬齒莧



馬齒莧菜 又名五行草舊不著所出州土今處處有之以其葉青梗赤花黃根白子黑故名五行草耳味甘性寒滑

食法 採苗葉先以水焯過晒乾燻熟油鹽調食

烏英



烏英 一名鳧葵 一名浪陰草 生水 中沙土間 科條出
水面上 葉似杜衡 葉大 葉間抽莖 開小白花 味苦性
寒 稍有毒

食法 採葉 燂熟 油鹽調食

水春臺



水春臺 一名海青蓂一名水青菜生水邊沙土間科
葉似白菜葉大又似蒼蓬菜葉又似火焰菜葉味甘
性平無毒

食法

採葉焯熟油鹽調食

玉帶春苗



玉帶春苗 生田野中其葉初生就地叢生長則四散
分垂葉似萱草葉瘦細微短葉間攢葶開淡黃花葉
味甜

食法

採葉燂熟淘洗淨油鹽調食

毛連菜

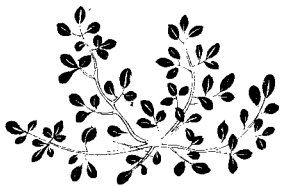


毛連菜一名常十八生田野中苗初搨地後生莖又
高二尺許葉似刺薊葉長大稍尖葉邊曲皺上有澁
毛稍間開銀褐花味微苦

食法

採葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

水馬齒



水馬齒 一名長命菜 一名薤菜 生水 中葉類 旱馬齒
莧葉梗 赤葉青 花黃 根白 子黑 味酸 性寒 無毒
食法 採葉 焯 淘去酸味 油鹽 調食

雀舌菜



雀舌菜 一名很牙 一名麗春草 踏地叢生 每莖葉對
生 葉似九牛草 葉壯似荏子 葉頗小 味甘 性平 無毒

食法

採葉 燂熟 油鹽調食

銀條菜



銀條菜 人家園圃多種苗葉皆似萵苣細長色頗青
白攏葶高二尺許開四瓣淡黃色花結蒴似蕎麥蒴而
圓中有子如油子大淡黃色其葉味微苦性涼
食法 採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

苦苣菜

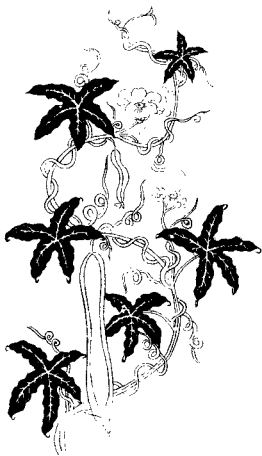


苦苣菜 一名野苣 一名編苣 苣苗 一名天精菜 葉榻地
生其葉光者似黃花 苗葉花者似山苦 莖葉莖葉中
有白汁 味苦 性平

食法

採苗葉 燉熟水浸去苦味 淘淨油鹽調食

絲瓜苗



絲瓜苗 延蔓生葉似栝樓葉花又大每葉間出一絲
藤纏附草木上莖葉間開五瓣大黃花結瓜形如黃
瓜大色青嫩時可食老則去皮內有絲縷可以擦洗
油膩器血味微甜

食法 採嫩葉切碎燂熟水浸淘淨油鹽調食

芝蔴



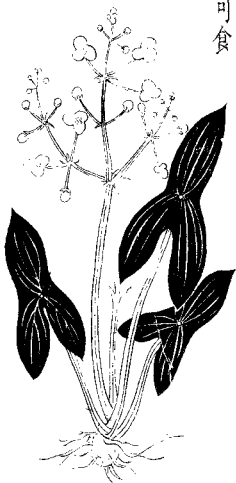
芝蔴 一名巨勝 一名油蔴 一名脂蔴 一名狗蚤 單科
直梗無枝 莖方 葉有鋸齒 對生 葉似鳳仙花 頗大
開白花 結小子 包內味甘 無毒

食法

採葉 燻熟 淘淨 油鹽調食

水慈菰

莖可食



水慈菰 一名剪刀草生水中莖面穴背方有線楞其
 葉三角似剪刀形葉中攏生莖又稍間開三瓣白花
 黃心結青莖莢如青楮桃狀頗小根類葱根龐大莖
 味甜

食法 採近根嫩笋莖燂熟油鹽調食

苻絲菜



苻絲菜 一名金蓮兒 一名藕蔬 菜水中拖蔓生葉似
初生小荷葉近莖有橙刺葉浮水土葉中攪莖上開
金黃花莖味甜

食法

採嫩莖蝶熟油鹽調食

黑三稜



黑三稜 生山谷水邊苗高三四尺葉似菖蒲葉厚大
背皆三稜劍脊葉中攢葶葶上結實攢爲刺毬如楮
桃實大顆瓣甚多根如烏梅大有鬚蔓延相連葶葶
甜根味苦性平無毒

食法

採嫩葶剝去麤皮爍熟油鹽調食

鳳仙花

葉實可食



鳳仙花

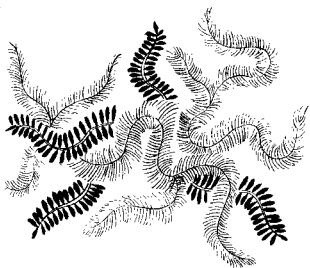
一名金鳳花一名急性子一名染指甲花科
條高尺餘枝葉對生梗如蒿芭花開有五色種包內
結子老時易裂味平性燥無毒

食法

採梗去皮鹽醃可食取葉燂熟亦可食

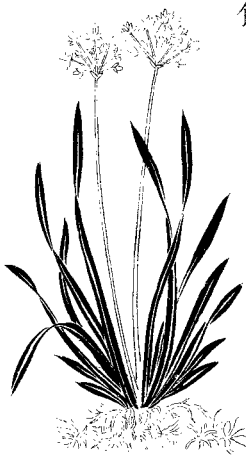
蒹草

蒹草 一名水藻 一名牛尾蒹 一名馬藻 有二種 生中
浮沉間 長六七尺 一種葉細如絲 類魚腮 壯一種密
葉對生 如釵股 壯味甘性寒滑 無毒
食法 採葉洗淨 燂熟 淘去腥味 米麩蒸食



菘蓯根

根可食



菘蓯根

一名面碌礮生水邊下濕地其葉就地叢生

葉似蒲葉肥短葉背如劍脊樣葉叢中間攏亭上開
淡粉紅花俱皆六瓣花頭攢開結子如韭花莖菜其
根如鴈爪黃連樣味甘

食法

採根楷去皴毛水淘淨蒸熟食

鷄兒頭苗



鷄兒頭苗 生田野中就地妥秧生葉甚稀疎每五葉攢生狀如一葉其葉花又有小鋸齒葉間生蔓開五瓣黃花根又甚多其根形如香附子鬚長皮黑肉白味甜

食法 採根換水煮熟食

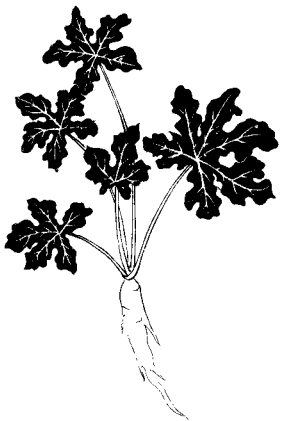
山蔓菁



山蔓菁 生山野中苗高一二尺莖葉皆蒿苣色葉似
桔梗葉頗長觔不對節生根形如手指麤其皮灰色
中間白色味甜

食法 採根煮熟食生亦可食

山蘿蔔

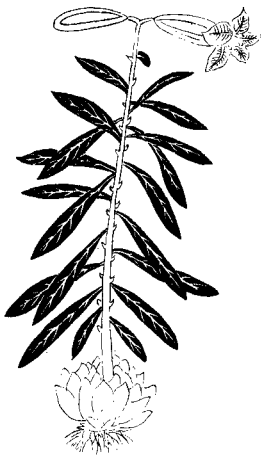


山蘿蔔 生山谷間田野中苗高五七寸四散分生莖
葉似菊葉闊大微有艾香每莖五七葉排生如一大
葉稍間開紫花根似野胡蘿蔔根黦白色味苦

食法

採根煤熟水浸淘去苦味油鹽調食

百合



百合 一名摩羅生野中苗高數尺蔕龕如箭四面生
葉似大柳葉寬青色開淡黃白花如大蒜瓣根如葫
蒜重疊生二三十味甘性平無毒

食法 採根煮食

天門冬



天門冬 一名萬歲藤 一名娑羅樹 一名顛勒 一名地
門冬 一名筵門冬 一名巔棘 一名淫羊食 一名管松
藤 蔓長至丈餘 延附草木上 葉如茴香 尖細 根黃白
紫色 長二三寸 味苦 性平 大寒 無毒
食法 採根 換水 浸去 邪味 去心 煮食

蒼朮



蒼朮 一名山薊 一名山姜 一名山連 一名山精 苗葉似棠葉 葉有三五叉 皆有鋸齒 如小刺 花紫碧色 又似刺薊 花根長如指 大皮茶褐色 味苦甘 性溫 無毒

食法

採根去黑皮 薄切 浸二三宿 去苦味 煮食

芋根



芋根 苗高六七尺一科十數莖葉如楮葉面青背白
上有短毛葉間出細穗花如白楊花子熟茶褐色根
黃白色如手指瓮根味甘性寒
食法 採根刮洗去皮煑極熟食

土團兒



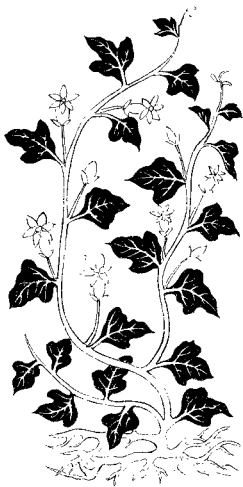
土團兒

一名地栗子細莖延蔓生葉似菜豆葉微尖
梢每二三葉攢生一處根似土瓜兒根微團味甜

食法

採根煮熟食之

菑子根



菑子根 一名打碗花 一名兔兒苗 一名狗兒秧 一名
鵝菑根 千葉者 一名纏枝牡丹 一名穰花 延蔓生葉
似山藥葉 狹小 開花狀似牽牛花 微短圓粉紅色 其
根甚多 大者如小筋 麓長一二尺 色白 味甘 性溫
食法 採根洗淨 蒸食 或晒乾 杵碎 炊飯食

鷄腿兒



鷄腿兒 一名 鷄白草 生山野中 苗高七八寸 細長 鋸齒葉 硬厚 背白 其葉似地榆 葉細長 開黃花 根如指大 長三寸許 皮赤肉白 兩頭尖 餽味甜

食法

採根 煮熟食 生喫亦可

老鴉蒜



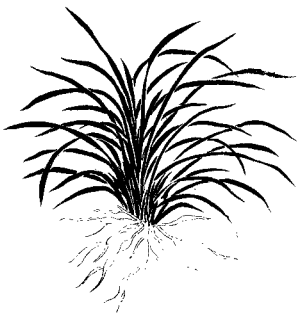
老鴉蒜 生水邊下濕地中其葉直生出土四垂葉狀
似蒲短背起劍脊其根形如蒜瓣味甜
食法 採根燂熟水浸淘淨油鹽調食

章柳根



章柳根 本草一名商陸一名白昌苗高三四尺幹麓
似鷄冠花葶微有線楞色微紫赤葉青如牛舌長大
根如人形赤白二種赤者傷人白者堪食性乎無毒
食法 取白根切作片燂熟換水浸洗淡食

麥門冬



麥門冬本草一名草韭一名愛韭一名馬韭一名草
著一名禹葭一名禹餘糧生葉似韭葉長冬夏長生
根如穉麥白色味甘性平微寒無毒

食法

採根換水浸去邪味洗淨蒸熟去心食

姜蕤



姜蕤本草一名女萎一名莢一名地節一名玉竹一名馬薰生苗高一二尺莖班葉似竹葉闊短肥厚葉尖處有黃點又似百合葉却頗窄小葉下結青子如椒粒大其根似黃精小異節上有鬚味甘性平無毒

食法

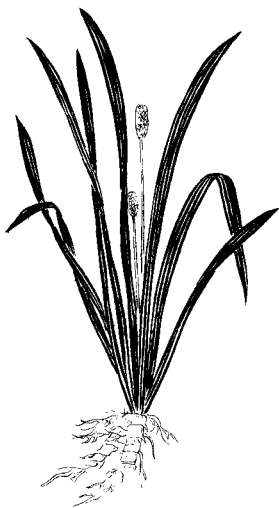
採根渙水煮極熟食之

沙參



沙參 一名知母 一名苦心 一名志取 一名虎鬚 一名
白參 一名識美 一名文希生 苗長一二尺 叢生崖坡
間 葉似枸杞 葉微長 有叉牙 鋸齒 開紫花 根如葵根
赤黃色 中正白實者 佳味微苦 性微寒 無毒
食法 掘根 浸洗 極淨 換水 煮去 苦味 再煮 極熟食

菖蒲



菖蒲一名堯韭一名昌陽生川澤中葉似蒲匾有脊如劔刃其根盤屈有節狀如馬鞭蕪大根傍引三四小根一寸九節者良節尤密者佳味辛性溫無毒

食法

採根肥大節稀水浸去邪味製造作果食

野胡蘿蔔



野胡蘿蔔 生荒野中苗葉似家胡蘿蔔細小葉間攪
生莖義稍頭開小白花衆花攢開如傘蓋結子比蛇
床子大其根比家胡蘿蔔尤細小味甘

食法

採根洗淨蒸食生食亦可

金瓜兒



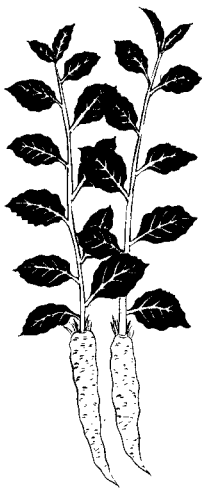
金瓜兒 苗似小葫蘆葉小又似赤電兒葉莖方葉有
毛刺出細藤延蔓開五瓣尖黃花結子如馬稔大生
青熟紅皮土黃色肉青白色味微苦性寒
食法 掘取根換水煮浸去苦味再以水煮極熟食

綿棗兒



綿棗兒 一名石棗兒生石間苗高三五寸葉似韭葉
闊葉中攙葶苈出穗似鷄冠莧穗開粉紅花結小蒴兒
子似大藍子黑色根類獨穎蒜又似棗形味甜性寒
食法 採取根宜多換水多煮極熟食

地參



地參 一名山蔓菁苗高二三尺葉似初生桑科小葉
微短又似結梗葉微長開花似鈴鐸樣淡紅紫色根
如母指大皮色蒼肉黧白色味甜

食法

採根煮食

細葉沙參

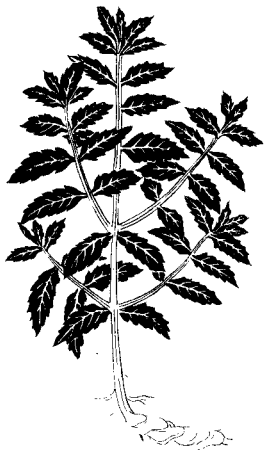


細葉沙參 生山衝間苗高一二尺莖似蒿葉似石
似子葉細長又似水蓂衣葉亦細長稍間開紫花根
似葵根麓如母指大皮色灰中間白色味甜性微寒

食法

掘取根洗淨煮熟食之

地瓜兒苗



地瓜兒苗

苗高二尺餘莖方四楞葉似薄荷葉微長

大葉栉莖生根名地瓜形類甘露兒更長味甘

食法

掘根洗淨燥熟油鹽調食亦可醃食

甘露兒



甘露兒 葉似地瓜兒葉甚闊有毛澁葉對節生色微淡綠開紅紫花根卽甘露兒形如小指紋節甚稠皮色黝白味甘

食法

採根洗淨煮熟油鹽調食可醃食

獐牙菜



獐牙菜 生水邊苗初搗地生葉似龍鬚菜葉長窄葉頭頗團不尖又嫩薄其根如茅根嫩皮色灰黑味甜

食法

掘根洗淨煮熟油鹽調食

野山藥



野山藥 生山野中妥藤生其藤似葡萄條稍細藤頗
紫色葉似家山藥葉太微尖根比家山藥極細瘦甚
硬皮色微赤味微甜性溫平無毒

食法

採根煮熟食之

茅芽根



茅芽根

一名茅根一名茅針生山谷中春初生苗布

地如針夏生白花茸茸至秋枯根性寒茅針性平花

食法

採嫩芽剝取嫩穰食取根啞食

芭蕉



芭蕉一名芭苴一名天苴有二種取根粘者可食葉
長大重皮包裹根如芋頭開花起莖稍間結蓬纒纒
如蓮瓣形每開一瓣中有水味如蜜性甘大寒無毒
食法取根肉切片灰汁煮熟去汁再煮油鹽調食

龍芽草

實可食



龍芽草

一名瓜香草生山野間苗高一尺餘莖多澁毛葉形如地棠葉寬大葉頭齊團每五葉或七葉作一莖排生葉莖脚下有小芽葉兩兩對生稍間出穗開五瓣小圓黃花結青毛膏莢有子大如黍粒味甜

食法

收取其子或搗或磨作麵食之

潑盤



潑盤一名托盤苗高五七寸莖葉有小刺其葉彷彿似艾葉稍團葉背亦白每三葉攢生一處結子作穗如半柿大類小盤堆石榴顆狀下有蒂承如柿蒂形味甘酸性溫

食法

以潑盤顆粒紅熟時採食之

蒺藜子



蒺藜子

本草一名旁通一名屈人一名止行一名材

羽一名升推一名卽藜一名茨布地蔓生細葉開小

黃花結子有三角味苦辛性溫微寒無毒

食法

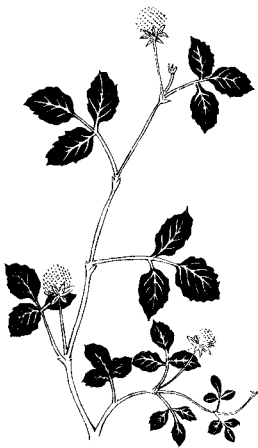
收子炒微黃搗去刺磨麵作燒餅蒸食皆可

地稍瓜



地稍瓜 生田野中苗長尺許作地攤科生葉似獨掃
葉細窄光硬又似沙蓬葉亦硬週圍攢莖生莖葉間
開小白花結角長大如蓮子兩頭尖觔又似鴉嘴形
各地稍瓜味甘
食法 採嫩角焯熟食之

雞冠果



雞冠果 一名野楊梅生田野中苗長數尺葉似葛公
菜葉微團淡綠色開五瓣黃花結實似紅小楊梅狀
味甜酸
食法 採取其果紅熟者食之

馬陵兒



馬陵兒 生田野中就地拖秧生葉似甜瓜葉極小莖蔓亦細開黃花結實比雞彈微小味微酸

食法

摘取馬陵熟者食之

鷄眼草



鷄眼草 名樛不齊生荒野中搨地生葉如鷄眼大似
三葉酸漿葉圓又似小蟲兒臥單葉大結子小如栗
粒黑茶褐色味微苦氣味與槐相類性溫
食法 採子搗米青色先用冷水淘淨以滾湯三五
次下鍋或煮粥作飯或磨麵作餅食亦可

蕎麥



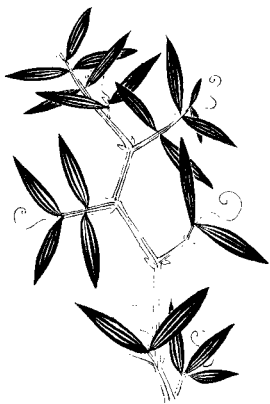
蕎麥 生田野間其苗似麥攢莖細弱葉亦瘦細柿莖
生結細長穗其麥粒極細小味甘
食法 採子春去皮搗磨爲麵食

錦荔枝



錦荔枝 一名癩葡萄藤蔓延草木生長七八尺莖右
毛澁葉似野葡萄葉花義甚多開五瓣黃碗子花結
實鷄子大稍尖皮似荔枝大生青熟黃肉紅瓢味甜
食法 採荔枝黃熟者食瓢皮亦可醃食

山鰲豆

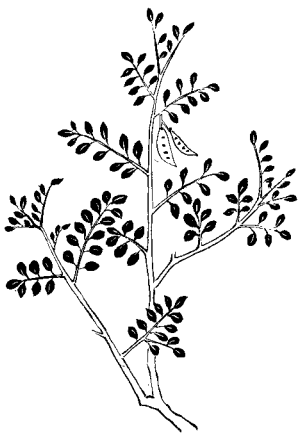


山鰲豆 一名山豌豆生山野中苗高尺許其莖穴而
劍脊葉似竹葉齊短兩兩對生開淡紫花結小角兒
其豆扁如勝豆味甜

食法

採取角兒煮食或打取豆食皆可

山扁豆



山扁豆 生田野中高尺許葉似初生豌豆葉開黃花
結小扁角兒味甜

食法 採嫩角燂食豆熟時收取煮食

胡豆



胡豆 生田野間苗初搨地生後分莖葉似苜蓿葉
細 稍間開淡葱白花結小角有豆如踴豆大味甜
食法 採豆煮食或磨麵食

野豌豆



野豌豆 生田野中苗初就地拖秧而生後分莖又苗長二尺餘葉似胡豆葉稍大開紫花結小角豆味苦

食法

採角煮食或收豆煮食或磨麵食皆可

勝豆

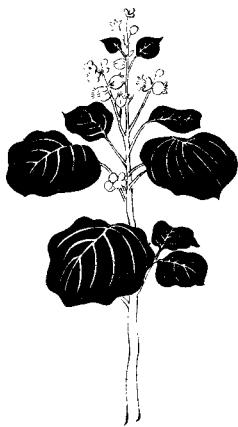


勝豆 生田野中莖蔓延附草木上葉似黑豆葉窄小
微尖開淡粉紫花結小角似黑豆極小味甘

食法

取豆淘淨煮食或磨麵打餅蒸食皆可

蕨子



蕨子本草名蒟生田野中苗高五六尺葉似芋葉鉅薄微有毛澁開金黃花結實殼似蜀葵實殼圓大俗呼爲蕨饅頭子黑色如踴豆大味苦性平無毒

食法

採嫩蕨饅頭取子生食

野黍



野黍 生荒野中 科苗皆類家黍 莖葉細弱 穗甚瘦小
黍粒亦極細 甜味微 溫
食法 抹子春去粗糠 或磨麵蒸糕食

回回米



回回米 卽苡薏人一名喜提珠一名西番葛秫生田野間苗高三四尺葉似黍葉稍大開紅白花作穗子結實青白色形如珠味甘微寒無毒

食法

採實舂米煮粥食

川穀



川穀 生田野中苗高三四尺葉似初生葛稈葉微小
葉間叢開小黃白花結子似草珠兒微小味甘
食法 採子搗爲米先用冷水淘淨後以滾水湯三
五次去水下鍋或作粥或炊飯亦可以造酒

稗子



稗子 水稗生水田邊旱稗生田野中處處有之苗葉似稗子葉色深綠脚葉頗帶紫色相頭出匾穗結子如黍粒大茶褐色味微苦性微溫

食法

採子搗米煮粥食蒸食尤佳或磨麵食皆可

穆子

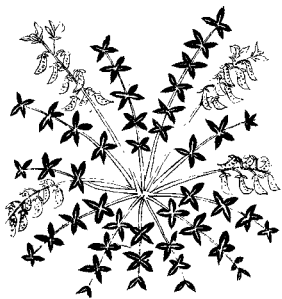


穆子生水田中及下濕地內苗葉似稻但差短稍頭
結穗彷彿稗子穗其子如黍粒大茶褐色味甘

食法

採子搗米煮粥或磨作麵蒸食亦可

地角兒苗



地角兒苗一名地牛兒苗榻地生一根分數莖其莖甚稠葉似胡豆葉微小每攢四葉對生作一處稍頭開紫花結角似連翹角小中有子狀似勝豆顆味甘

食法

採嫩角生食硬角煮熟食豆

莠草子



莠草子 生田野中苗葉似穀葉微瘦稍間結茸細毛
穗其子比穀細小舂米類折米熟時卽收不收卽落
味微苦性溫

食法

採莠穗採取子搗米作粥或作飯皆可食

回回豆



回回豆 又名那合豆生田野中莖青葉似蒺藜葉又似初生嫩皂莢葉而有細錫齒開五瓣淡紫花如蒺藜花樣結角如杏人樣而肥有豆如牽牛子微大味甜

食法 採豆煮食

山菜豆



山菜豆 生輝縣太行山車箱衝山野中苗莖似家菜
豆莖微細葉比家菜豆葉狹窄尖觶開白花結角亦
瘦小其豆懸綠色味甘

食法

採取其豆煮食或磨麵攤煎餅食亦可

荏子

葉實可食



荏子 苗高一二尺莖方葉似薄荷葉極肥大開淡紫
花結穗似紫蘇穗其子如黍粒其枝莖對節生味辛
性溫無毒

荏子 採嫩苗葉燂熟油鹽調食

薺菜



薺菜 生田野中苗搨地生葉有鋸齒三四月出莖分
生莖又稍上開小白花結實似荻莢子小葉味甘性
溫無毒

食法 採苗葉煤熟油鹽調食

羊蹄苗



羊蹄苗一名東方宿苗初榻地生後攢生莖又高二尺餘葉狹長頗似萵苣色深青莖節間紫赤色花青白成穗子三稜根似牛旁堅實味苦性寒無毒

食法

採苗葉燂熟水淘淨油鹽調食

姑娘菜



姑娘菜 一名紅燈籠兒 一名掛金燈苗 高尺餘 葉似天茄兒 葉窄小 開白花 結房如囊 似野西瓜 蒴如撮口布袋 如櫻桃 大赤黃色 味酸性平 寒無毒 葉味微苦

食法 採葉 焯熟 水浸去苦味 油鹽調食 子熟可食

米布袋



米布袋 生田野中苗搨地生葉似澤漆葉窄其葉排
生稍頭攢結三四角中有子如黍粒大微匾味甜
食法 採角取子水淘淨煮食苗葉燂熟油鹽調食

王不留行



王不留行

一名剪金草一名禁宮花苗高尺餘對節

生又葉似石竹子葉寬短莖對生脚葉似槐葉狹
長開粉紅花結蒴如松子大有子似葶藶子黑色味
苦甘性平無毒

食法

採葉煤熟淘去苦味油鹽調食

胡枝子



胡枝子

一名隨軍茶生平澤中有二種葉形有大小

大葉者類黑豆葉小葉者莖類蒼草葉似苜蓿葉長

食法

採子舂成米用水淘淨滾水湯三五次作粥

或炊飯皆可食加野菜豆味尤佳

天茄兒苗



天茄兒苗 一名老鴨眼睛生田野中苗高二尺許莖
有線楞葉似姑娘草葉大開五瓣小白花結子似野
葡萄大紫黑色味甜

食法

採嫩葉煤熟水浸去邪味淘淨油鹽調食

紫蘇



紫蘇 一名桂荏苗高二尺許莖方葉似蘇子葉小莖
葉背面皆紫色氣甚香開粉紅花結小蒴育子如黍
顆味辛性溫平無毒

食法

採葉燂食子研汁煮粥食

白薇



白薇一名白幕一名薇草一名骨美苗高一二尺莖
葉俱青頗類柳葉闊短又似女婁腳葉長毛澁開花
紅色結角似地稍瓜大中有白勳味苦鹹性平大寒
無毒

食法採葉燂熟水淘淨油鹽調食取嫩角燂熟食

猪尾把苗



猪尾把苗

一名狗脚菜生荒野中苗長尺餘葉似甘

露兒葉甚短小頭頗齊莖葉皆有細毛葉間順條開

小白花結小蒴兒中有子小如粟粒黑色苗葉味甜

食法

採嫩葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食

土茜苗



土茜苗 一名茜根 一名地血 一名茹蘆 一名茅蒐 名
舊葉似棗葉形 頭尖 下闊 紋脉 豎直 莖方 葉俱澁 四
五葉對生 節開 莖蔓延 附草木 開五瓣 淡銀 褐花 結
子小 如菜豆粒 生青 熟紅 根紫赤 色味 苦性 寒無 毒
食法 採葉 燉熟 水浸 作成 黃色 淘淨 油鹽 調食

御米花



御米花 本草名豐子粟高一二尺葉似葳蕤葉大邊皺
多花又開四瓣紅白花亦有千葉者結殼似飽箭頭
中有米數千粒色白味甘性平無毒

食法 採嫩葉煤熟油鹽調食取米作粥或與麩作
餅食皆可

山絲苗



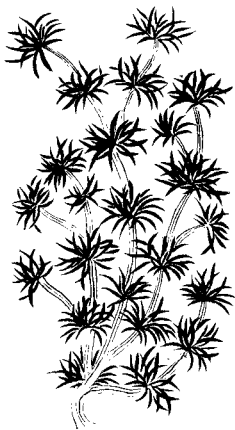
山絲苗本草名麻蕒人家園圃中多種皮可績線爲
布苗高四五尺葉似柳葉長大邊有鋸齒開淡黃白
花結實如菜豆小葉味辛平有毒子味甘微寒無毒
食法採嫩葉煤熟換水淘去邪味油鹽調食子可
炒食亦可打油用

蒼耳



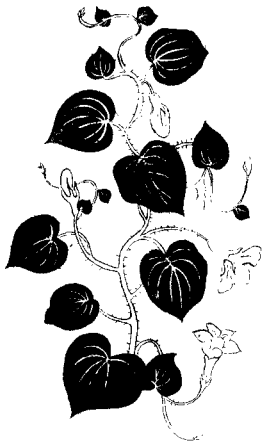
蒼耳一名藁耳一名道人頭一名喝起草一名地葵
一名菴一名常思葉清白色類粘糊菜稍間結實如
桑椹小多刺實味苦性溫葉味苦辛性微寒有小毒
食法抹嫩苗葉燂熟換水去苦味淘淨油鹽調食

蓬子菜



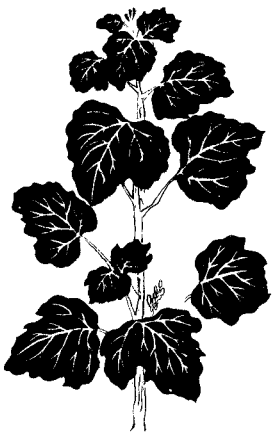
蓬子菜 生田野中其苗嫩時莖有紅紫線楞葉似蕪
蓬葉微細苗老結子葉側生出叉刺其子如獨掃子
大苗葉味甜
食法 採嫩苗葉煤熟水浸淘淨油鹽調食

丁香茄兒



丁香茄兒 延蔓生人家園籬邊莖紫多刺藤長丈餘
葉似牽牛葉甚大無花又開粉紫色筒子花如牽牛
花樣結小茄如丁香樣大有子如白牽牛子大味苦
食法 採茄兒煤食嫩葉煤熟油鹽調食

舜芒穀

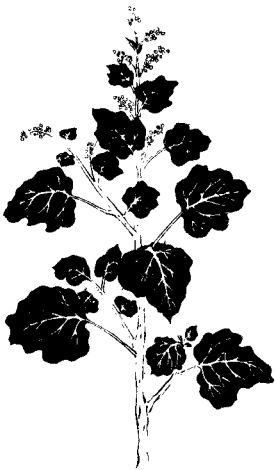


舜芒穀 俗名紅落藜生田野中科高五尺餘葉似灰
菜葉大微帶紅色莖亦高麓可爲拄杖其中心葉甚
紅葉間出穗結子如粟米類灰青色味甜

食法

採嫩苗葉曬乾揉去灰燂熟油鹽調食

灰菜

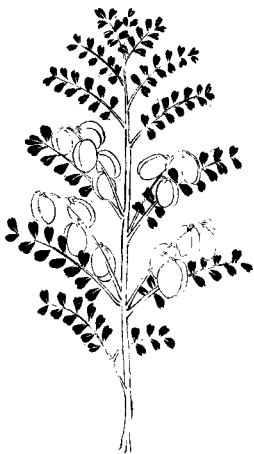


灰菜 生田野中苗高二三尺莖有紅線楞葉有灰莖

結青子 成穗性甘微苦性暖生墻下樹下者亦不用

食法 採苗葉燂熟水浸淘去灰氣油鹽調食或晒乾燂食穗熟時採子磨麵作餅蒸食

苦馬豆



苦馬豆 生郊野中苗高三尺許莖似黃耆苗莖上有
細毛葉似胡豆葉微小枝葉間開紅紫花結殼如梅
指頂大中間多虛內有子如棘茶褐色子葉俱味苦
食法 採葉燂熟換水浸去苦味淘淨油鹽調食

望江南

花葉可食



望江南

一名茶花兒苗高二尺許莖微淡赤色葉似槐葉肥大微尖開五瓣金黃花結角長三寸葉味微苦

食法

採嫩苗葉煤熟淘去苦味油鹽調食角煮食

金銀花



金銀花 一名忍冬、一名鷺鷥藤、一名金釵股、附樹延蔓、生莖紫色、對節生、似薜荔、葉青、又似水茶、白、葉軟背、頗澁、花五出、微香、蒂帶紅色、味甘、性溫、無毒。

食法

採花、葉、煤、熟、換、水、浸、去、邪、氣、淘、淨、油、鹽、調、食。

大蓼



大蓼 生山谷中拖藤生莖有線楞頗硬對節分生莖
又葉亦對生葉似山蓼葉微短拳曲節間開白花葉
味苦微辣

食法

採葉焯熟換水浸去辣味作成黃色淘洗淨
油鹽調食花亦可焯食

菊花



菊花 一名節華 一名日精 一名女節 一名女華 一名女莖 一名更生 一名周盈 一名傅延年 一名陰成 生味苦甘 性平無毒

食法

採葉燂食或作羹皆可花可燂食或炒茶食

何首烏

根花可食



何首烏

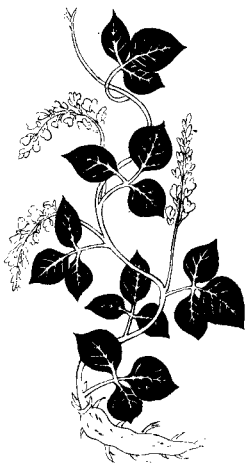
一名交藤一名地精一名陳知白一名桃柳

蘇一名九真藤蔓延生莖紫色葉似山藥葉開黃白
花似葛勒花結子有稜似蕎麥味苦澁性微溫無毒

食法

掘根洗去泥土以竹刀切作片米泔浸經宿
換水煮去苦味再水淘洗淨或蒸或煮食

葛根

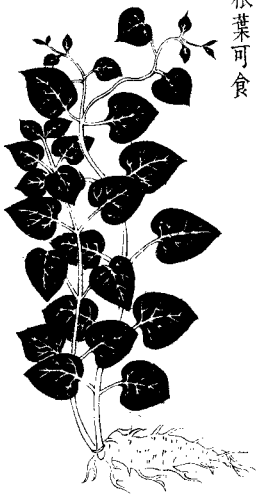


葛根一名雞齊根一名鹿藿一名黃斤生山谷間苗引藤蔓長二三丈莖淡紫色葉頗似楸葉小色青開花似豌豆花粉紫色結實如皂莢小根形如手臂味甘性平無毒

食法取根入土深者水浸洗淨蒸食

牛皮消

根葉可食



牛皮消

生山野中拖蔓生藤蔓長四五尺葉似馬兜

零葉大薄又似何首烏葉大開白花結小角兒根類
葛根細小皮黑肉白味苦

食法

採葉燂熟去苦味油鹽調食取根去皮切片

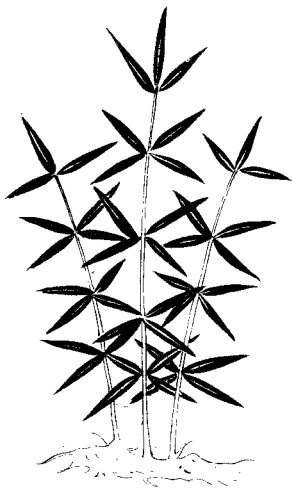
煮去苦味食

地黃苗



地黃苗 一名婆婆娒 一名地髓 一名芩 一名芭葉 如山白菜毛澁青色葉中攪莖有細毛開花紅黃色結實如麥粒根長四五寸皮赤黃色味甘苦性寒無毒
食法 採葉絞根汁搜面作飢飢冷淘食

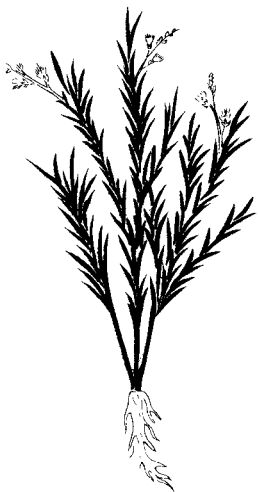
黃精苗



黃精苗 一名筆管菜一名重樓一名仙人餘糧一名垂珠生山谷葉似竹葉或兩三葉或四五葉皆對節生味甘性平無毒

採嫩葉 焯熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調食

遠志

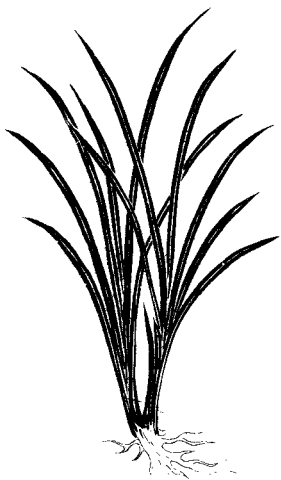


遠志 生山谷間葉似石竹子葉極細開小紫花亦有紅
白花者根黃亦有黑二色形如蒿根長尺餘根葉俱味
苦性溫無毒

食法

採嫩苗葉燂熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調
食

草三奈



草三奈 生山谷中苗高一尺許葉似蓑草狹長開小
淡紅花根似雞爪形麤亦香味甘微辛

食法

採根換水煮食

野蔓菁



野蔓菁 生山野中苗葉似家蔓菁葉薄小其葉頭尖
葉脚花叉甚多葉間攬枝叉上開黃花結小角其子
黑色根似白菜根大苗葉根味微苦
食法 採苗葉煤熟水浸淘淨油鹽調食

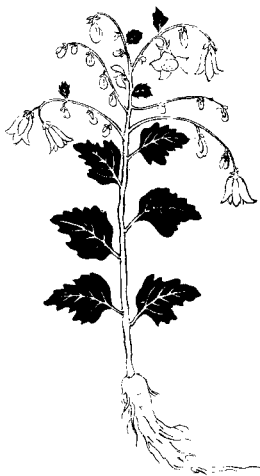
牛旁子



干旁子一名惡實一名鼠粘子一名夜叉頭苗高二三尺葉如芋葉長大花淡紫色實似葡萄褐色外殼如栗核小多刺殼中有子如麥粒匾小根長尺餘蟲如拇指灰黦色味辛性平無毒

採苗葉燂熟浸去邪氣油鹽調食取根煮食

杏葉沙參



杏葉沙參 一名白面根 苗高一二尺 莖色青 白葉似
杏葉 小邊有叉牙 背白 稍間開五瓣 白碗子花 根形
如野蘿蔔 頗肥 皮色灰 黝中 間白 色味甜 性微溫
食法 採苗葉 煤熟 水浸 淨油 鹽調 食掘根 換水 煮
食

藤長苗

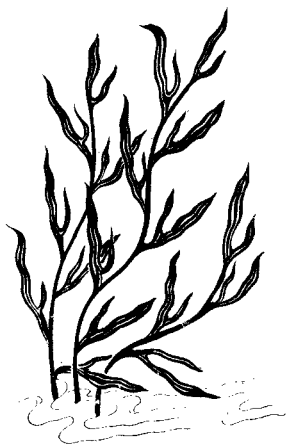


藤長苗一名旋菜生山坡中拖蔓生苗長三四尺餘莖
有細毛葉似滴金葉窄小頭頗齊開五瓣粉紅大花
根似打碗花根根葉俱味甜

食法

採嫩苗葉焯熟水淘淨油鹽調食

菹草

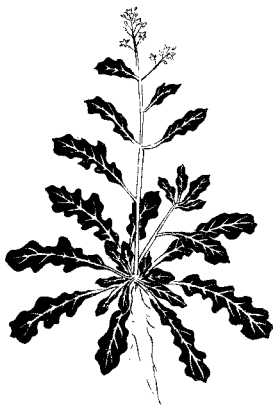


菹草 一名水藻生陂塘水泊間莖如麤線長三四尺
葉形似柳葉狹長似蓬子葉根麤如釵股色白味微
鹹性微寒

食法

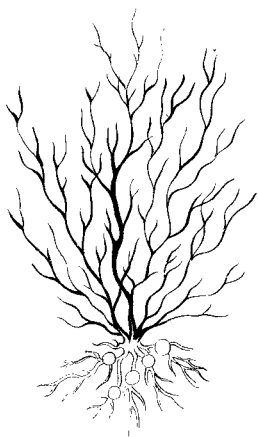
採莖葉嫩根揀擇洗淨剉碎燥熟油鹽調食

水蘿蔔



水蘿蔔 生田野濕地中苗初搨地生葉似薺菜葉厚
有大鋸齒尖花葉後分莖又稍間開淡黃花結小角
兒根如白菜根大味甘辣
食法 採根及葉燂熟油鹽調食生亦可食

水豆兒



水豆兒一名蕨菜生陂塘水澤中莖葉比菹草又細
狀類細線連綿不絕根如釵股色白根下有豆如退
皮菹豆瓣味甘

食法

採秧根豆擇洗潔淨煮食生醃食亦可

水葱



水葱

生水邊科苗類家葱極細長稍頭結莖菜類葱

開紫

白花根亦類葱皮色紫黑根苗俱味甘微鹹

食法

採嫩苗連根揀擇洗淨燂熟水浸淘淨油鹽

調食

澤蒜



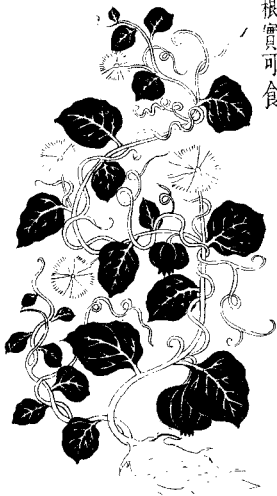
澤蒜 一名小蒜生田野中今處處有之生山中者名
蒿苗似細韭葉中心間莖開淡粉紫花根似蒜而甚
小味辛性溫有小毒又云熟有毒

食法

採苗根作羹或生醃或煤熟油蓋調食

瓜樓根

根實可食



瓜樓根

一名天花粉 一名地樓 一名果羸 一名天瓜

似一名澤姑苗引藤蔓葉似甜瓜葉窄花有毛開花似葫蘆花淡黃色實在花大如拳根味苦性寒無毒

食法

採根削皮浸三日搗爛絹袋濾粉曬乾作麵

磚子苗



磚子苗一名關子苗生水邊苗似水葱麓大肉實又似蒲葶稍開碎白花結穗似水莎草穗紫赤色其子如黍粒大根似蒲根而堅實味甜

食法

採子根洗淨水煮食或晒乾磨面食

萍蓬草



萍蓬草 一名水粟 一名水粟子 生水中 葉似荇 葉大
六七月開黃花 結實如角黍 包內有細子 根大似栗
子味甘 澁性平 無毒 根甘性寒
食法 採子去皮 蒸曝作飯 食根亦可食