



野菜博錄序



聞上古粒食未興民藉以生養

者唯是草衣木食自神農氏作

嘗及百草以療諸疾而民無夭

歲則草木之益于人從古然矣

予性稟澹泊家常日用覺與蔬

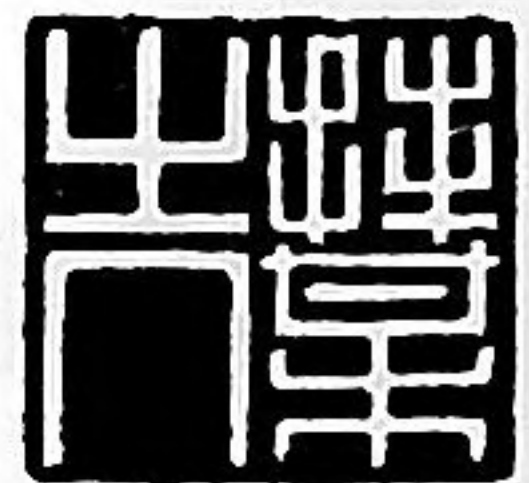
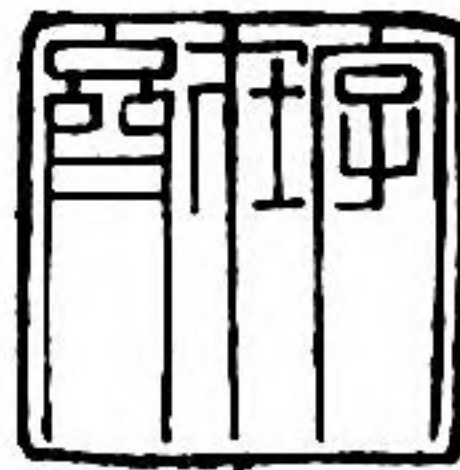
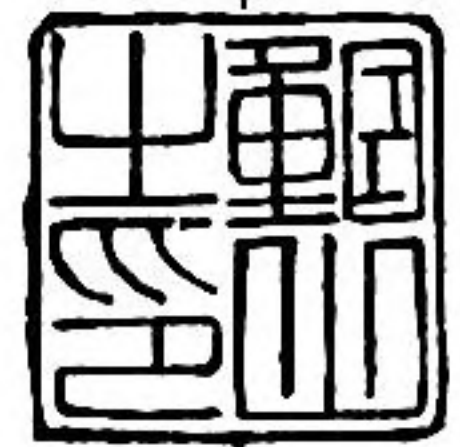
菜宜諸凡甘毳不喜縱嗜及閱
玉西樓野菜譜若干種每訪採
茹植其異者于家圃以供野味
惜其種類局而未廣庚戌歲肄
業黃山七載每過普門師道場
見諸方遊釋多採根芽花實莖
葉供終日飡因隨叩索備嘗之
而識所未識者若干種然猶限
之境內境以外輒遺之又值社
友潘穉春出備荒本草云得關
中王府抄本若干種閱之予益
欣艷用是按時採取如法調食

雖性有溫平寒熱之異味有甘
苦辛酸之殊皆清利爽口揔之
宜人此尤澹泊者之所怡情其
于腥膻之味直將唾棄之矣矧
夫療醫以愈疾備荒以賑饑種
種藉是益知草木之功足以廣
仁愛而佐粒食于不窮也已且
孟子曰五穀者種之美者也苟
為不熟不如莠稗茲採集野蔬
以防歲歉隨處便于民取豈非
過于莠稗者乎今所得若干餘
種共四百數十種皆予親嘗試

之分作草部二卷木部一卷次
其品彙別其性味詳其調製並
圖其形而臚列之即野叟山童
一搜閱而知採茹焉其于民用
未為無補矣因付之剞劂氏以
廣其傳而題之曰野菜博錄亦
謂所遺者尚多如茹芝餌木食
松實服黃精能引長年而辟穀
者雖有其理而未徵其事則猶
遺于索取之外姑俟博雅君子
一政之

天啟壬戌仲春香林主人書于

天都青蓮庵中



野菜博錄總目

草木部三卷共計四百三十五種

草部卷上 共計一百四十種

葉可食一百四十種

草部卷中 共計一百七十六種

葉可食七十六種

莖可食三種

莖葉可食二種

根可食二十八種

實可食二十四種

花葉可食四種

葉實可食二十種

根花可食二種

根葉可食十四種

根實可食三種

木部卷下 共計一百一十九種

葉可食五十九種

花可食五種

實可食二十五種

花葉可食三種

葉實可食十九種

花葉實可食五種

葉皮實可食三種

野菜博錄總目

終

野菜博錄卷上目錄

草部

葉可食

大藍

大薊

刺薊菜

山萵菜

兔兒絲

粉條兒菜

歪頭菜

紅花菜

舌頭菜

匙頭菜

蛇葡萄

水蓼衣

拖白練苗

酸桶笋

甌菜

和尚菜

鹿蕨菜

山芹菜

胡蒼耳

水葫蘆苗

馬蘭頭

蛇床子

山薺菜

米蒿

珍珠菜

風輪菜

涼蒿菜

葛公菜

八角菜

螺麩菜

婆婆納

節節菜

野艾蒿

董董菜

地槐菜

老鶴筋

金剛刺

狗筋蔓

耐驚菜

地棠菜

蚶蚩菜

野粉團兒

金盞兒花

鰾蓬

虎尾草

野蜀葵

鬱臭苗

酸漿草

山芥菜

紫香蒿

鷄兒腸

雨點兒

小虫兒卧單

野西瓜

草零陵香

水落藜

獨行菜

山蓼

野茴香

野同蒿

前胡

透骨草

絞股藍

鷄腸菜

水蘇子

鵝兒腸

六月菊

費菜

紫雲菜

鴉蔥

水棘針苗

沙蓬

川芎

防風

野生姜

水辣菜

變豆菜

委陵菜

麥藍菜

白蒿

龍膽草

猪牙菜

菡蓄

款冬花

薄荷

苜蓿

漏蘆

仙靈脾

桔梗

連翹

婆婆指甲

馬兜鈴

後庭花

芸臺菜

鯽魚鱗

青莢兒菜

苦蕒菜

蒼蓬菜

山白菜

南芥菜

攏牛兒苗

毛女兒菜

山小菜

小桃紅

黃耆

戚靈仙

地花菜

樓斗菜

青杞

車輪菜

金盞菜

泥胡菜

豨薟

澤瀉

旋覆花

風花菜

花蒿

獾耳菜

兔兒傘

大蓬蒿

澤漆

茴香

石芥

回回蒜

香茶菜

薺藤

山宜菜

牛耳朶菜

水芥菜

山苦蕒

水蒿苣

驢駝布袋

苦蕒

春踏菜

蕎麥苗

山黑豆苗

黃豆苗

赤小豆苗

油子苗

刀豆苗

野菜博錄卷上目錄

野菜博錄草部卷一

新安鮑 山在齊編

大藍

葉可食



大藍 一名菘藍 一名葢馬藍 人家園圃中苗高尺餘
葉類白 葉微厚 狹窄 尖淡粉青色 莖稍間開黃花
結小莢 其子黑色 味苦 性寒 無毒
食法 葉燻 漿熱 水浸 去苦 味油 鹽 調 食

大薊



大薊 苗高三四尺莖五稜葉似大花苦苣菜莖葉多刺葉中心開花淡紫色味苦性平無毒根有毒
食法 嫩苗葉焯熟水淘去苦味油鹽調食

刺薊菜



刺薊菜 本草名小薊俗名千針草處處有之苗高尺餘葉似苦苣菜莖葉俱有刺葉中心出花頭如紅藍花青紫色葉味甘性涼無毒
食法 採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

山苧菜



山苧菜 本草一名牛膝一名百倍一名脚斯蹬一名對節菜苗高二尺莖方青紫色葉對節生如牛膝狀葉似苧菜葉皆對生開花作穗根味苦酸性平無毒葉味甘微酸
食法 採苗葉煤熟換水浸去酸味淘淨油鹽調食

兔兒絲



兔兒絲 生田野中其苗就地拖蔓節間生葉如指頂大葉邊似雲頭樣開小黃花苗葉味甜
食法 採苗葉煤熟水浸油鹽調食

粉條兒菜



粉條兒菜生田野中其葉初生就地叢生長則四散分垂葉似菅草葉瘦細微短葉間嫩芽開淡黃花味甘

食法 採葉焯熟淘洗淨油鹽調食

歪頭菜



歪頭菜生山野中細莖就地叢生葉似豇豆葉而窄長皆微白色兩葉並生一處開紫紅花結角兒其味甜
食法 採葉焯熟油鹽調食

紅花菜



紅花菜 本草名紅藍花一名黃藍處處有之苗高二尺許莖葉有刺似刺繭葉而潤結搯菜亦多刺開紅花蕊出採上花可染真紅葉味甘無毒
食法 採嫩苗葉焯熟油鹽調食子可榨油用

舌頭菜



舌頭菜 生山野中苗葉搗地生葉似山白菜葉小頭頗闊葉面不雛比山白菜葉亦厚味苦
食法 採葉焯熟水浸去苦味換水淘淨油鹽調食

匙頭菜



匙頭菜 生山野中作小科其莖面密背圓葉似團
形如杏葉大邊微鋸齒開花淡紅色結子黃
香葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

蛇葡萄



蛇葡萄 生荒野中拖蔓而生葉似菊葉花又多碎莖
葉間開五瓣小銀褐花結子如豌豆大生青熟則紅
葉味甜
食法 採葉焯熟換水浸淘淨油鹽調食

水蓼衣



水蓼衣 生水邊葉似地稍瓜葉窄小每葉間皆結小
青葙菜 葉味苦
食法 採苗葉燂熟水浸淘去苦味油鹽調食

拖白練苗



拖白練苗 生田野中苗搨地生葉似垂盆草葉而小
葉間開小白花結細黃子葉味甜
食法 採苗葉燂熟油鹽調食

酸桶笋



酸桶笋 生山野間初發笋葉後分生莖又科苗高四五尺莖似水荳莖紅赤色葉似白槿葉而澁紋脉亦粗味甘微酸
食法 採嫩笋葉燂熟水浸去邪味淘淨油鹽調食

甌菜



甌菜 生山野中就地作小科苗莖方葉似山莧菜葉有錫齒味甜
食法 採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

和尚菜



和尚菜 主田野中田間地布葉葉似野天薤兒葉却
大背微紅紫色後留苗高二三尺結子如灰菜子六
葉味辛酸微鹹
食法 採嫩葉焯水浸去邪味油鹽調食

鹿蕨菜



鹿蕨菜 生山野中苗高一尺許葉莖背圓面宏葉似
胡蘿蔔葉亦肥硬味甜
食法 採苗葉焯水浸淘淨油鹽調食

山芹菜



山芹菜 生山野間苗高一尺餘葉似野蜀葵葉稍大有五又葉中攪生莖又稍結刺毬如鼠粘子下開豨
食法 採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

胡蒼耳



胡蒼耳 又名回回蒼耳生田野中葉似皂莢葉微長大色微淡綠莖有線楞結實如蒼耳實稍尖長葉味微苦
食法 採嫩苗葉焯熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

水胡蘆苗



水胡蘆苗生水邊就地拖蔓而生每節間生四葉如
指頂大其葉尖上皆作三叉味甘
食法採葉連嫩秋燥熟水浸淘淨油鹽調食

馬蘭頭



馬蘭頭本草名馬蘭苗高一二尺莖亦紫色葉似薄
荷葉邊皆有鋸齒又似地瓜兒葉微大味辛性平無
毒
食法採嫩苗葉燥熟新汲水浸去辛味洗淨油鹽
調食

米蒿



米蒿生田野中苗高尺許葉似園荻葉微細葉叢間
分生莖又稍上開小青黃花結小細角似葶藶角兒
葉味微苦

食法

採嫩苗葉燂熟水浸過淘淨油鹽調食

珍珠菜



珍珠菜生山野中苗高二尺許莖似蒿稈微帶紅色
其葉狀似柳葉極細小稍頭出穗類鼠尾草穗開白
花結子小如菜豆粒黃褐色葉味苦澁

食法

採葉燂熟換水浸去澁味淘淨油鹽調食

風輪菜



風輪菜 生山野中苗高二尺餘方莖四楞色淡綠微
白葉似荏子葉小邊有細齒又兩葉對生葉節間又
四小葉相攢對生開淺粉紅花葉味苦
食法 採葉焯熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

涼蒿菜



涼蒿菜 又名甘菊芋生山野中葉似菊花葉細長尖
多花又開黃花葉味甘
食法 採葉焯熟換水浸淘淨油鹽調食

葛公菜



葛公菜

生山谷間苗高一尺葉方穴面四楞對分

如小葉亦對生葉似蘇子葉小稍間開粉紅花結子

食法

採葉燻熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

八角菜



八角菜

生山野中苗高一尺許苗莖甚細其葉狀類

食法

採嫩苗葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

螺麤兒



螺麤兒 一名地桑 一名前見草 生荒野中 莖微紅葉 似野人 莧葉微長 窄尖 開化作赤色 小細穗兒 其葉味甘

食法 採苗葉 焯水 浸淘去邪味 油鹽調食

婆婆納



婆婆納 主田野中 前撮地生 葉最小 如小面花 壓兒 狀類初生 荷花芽葉 又團邊 微花如雲 影樣味甜

食法 採苗葉 焯水 淨淘 淨油鹽調食

節節菜



節節菜 生荒野中濕地科苗甚小葉似藤蓬又更細
小稀 其莖多節堅硬葉可明粉紫花味甜
食法 採嫩苗揀擇淨焯熱水浸過油鹽調食

野艾蒿



野艾蒿 生田野中苗葉類艾而細又多花又葉有艾
香味 苦

食法 採葉焯熟水淘去苦味油鹽調食

董董菜



董董菜一名箭頭草生田野中苗初塌地生葉似鉞
箭頭樣葉蒂甚長葉間攢葶開紫花結三瓣蒴兒中
有子如芥菜子採苗葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

地槐菜



地槐菜一名小虫兒麥生荒野中苗高四五寸葉似
石竹子葉極細短開小黃白花結小黑子葉味甜
採葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

老鸛筋



老鸛筋 生田野中就地拖秧而生莖微紫色莖又繁
稠葉似園荇葉而短小頭不尖葉間開五瓣小黃花
叶砵

食法 採嫩苗葉燂熟水浸去邪味淘洗淨油鹽調
食

金剛刺



金剛刺 又名老君鬚生山野間科條高四五尺似刺
藤花條其上多刺葉似牛尾菜葉大葉間生細絲蔓
葉味甘

食法 採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

狗筋蔓



狗筋蔓 生山野間小科就地拖蔓生葉似月芽菜葉
微尖多紋脉兩葉對生葉稍開白味苦
採葉燻熟木浸淘去苦味油鹽調食

耐驚菜



耐驚菜 一名旱蓮草生干濕地中苗高一尺餘莖紫
赤色對生莖又葉似金鳳花葉微長稍間開細瓣白
花淡黃心葉味苦
採苗葉燻熟油鹽調食

地棠菜



地棠菜 生山野中苗高一二尺葉似初生芥菜微窄
尖味甜

食法

採嫩苗葉焯熟油鹽調食

蚶蚧菜



蚶蚧菜 生山野中科苗二三尺許葉似連翹葉微長
又似金銀花葉尖紋皺却少邊有小鋸齒開粉紫花
黃心葉味甜

食法

採嫩苗葉焯熟水浸淘洗淨油鹽調食

野粉團兒



野粉團兒 生田野中苗高一二尺莖似鉄桿蒿莖葉似獨掃葉小上下稀疎枝頭分叉開淡白花黃心味甜辣

食法 採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

金盞兒花



金盞兒花 苗高四五寸葉似初生蒿莖葉比蒿莖葉狹窄厚柿莖生葉莖端開金黃色盞子樣花其葉味酸

食法 採苗葉焯熟水浸去酸味淘淨油鹽調食

鮮蓬



鮮蓬 一名鹽蓬生木傍下濕地莖似落葵亦有線楞
 葉似蓬肥壯比蓬葉亦稀疎莖葉間結青子極細小
 其葉味微鹹性微寒
食法 採苗葉焯熟水浸去酸味淘淨油鹽調食

虎尾草



虎尾草 生山野中科苗高二三尺莖圓葉似柳葉亦
 瘦短葉皆抽莖生味甜微澁
食法 採嫩苗葉焯熟換水淘去澁味油鹽調食

野蜀葵



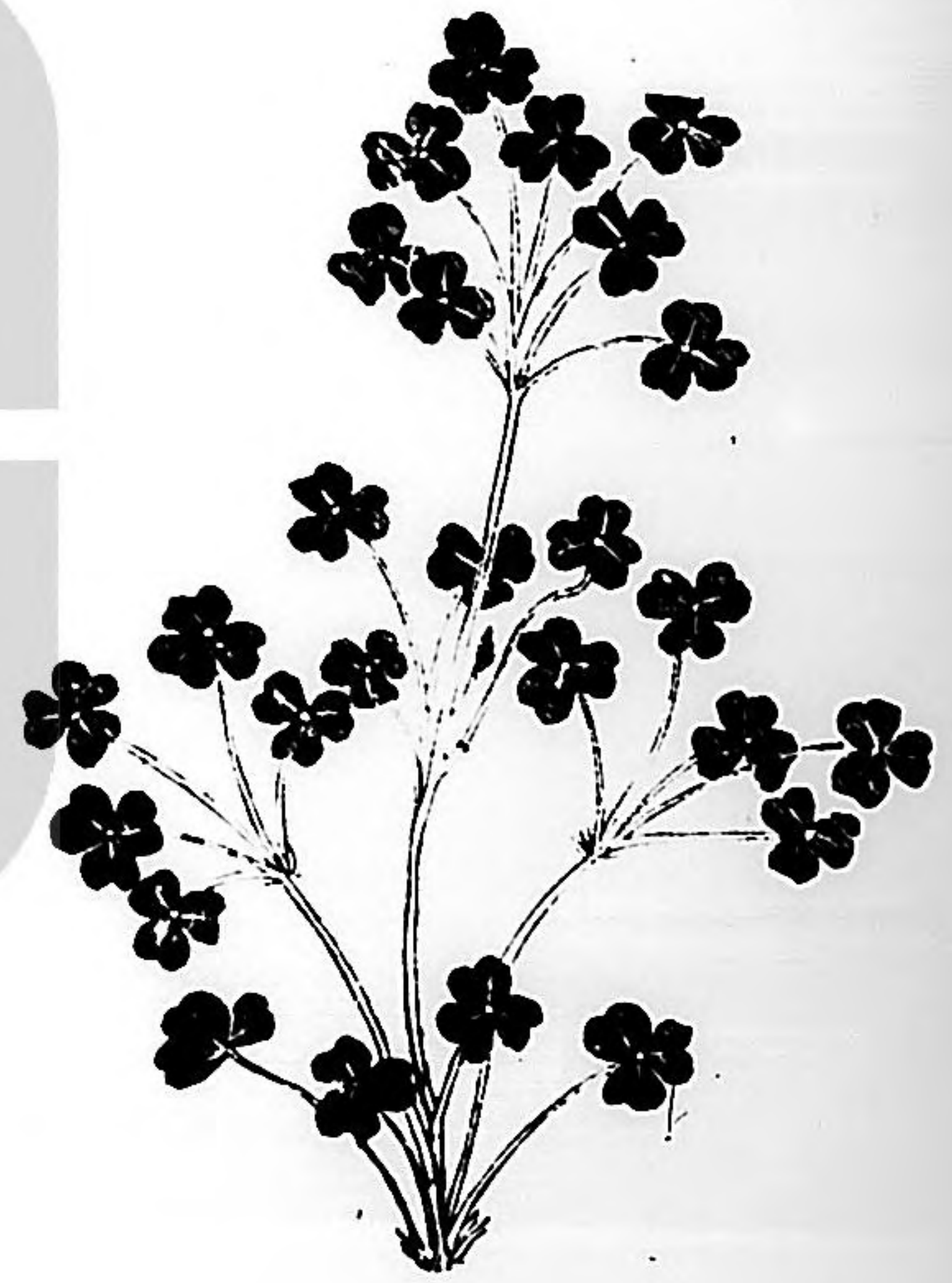
野蜀葵 生荒野中就地叢生苗高五寸許葉似葛勒
子被葉厚大味辣
食法 採嫩葉焯熟水浸淘淨山鹽調食

鬱臭苗



鬱臭苗 卽茺蔚子一名益母一名益明生田野間葉
似艾葉薄小色青莖方節節開小白花結子茶褐色
三稜細長味辛甘微温無毒
食法 採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

酸漿草



酸漿草 本草名酢漿草一，名鳩酸草生田野及道傍
葉如初生小水芹每莖叢生三葉間黃花結黑子味
酸性寒無毒
去 採 救 苗 葉 生 食

山芥菜



山芥菜 生山野中苗高一二尺葉似家芥菜葉瘦短
微尖多花又開小黃花結小短角兒味辣微甜
食法 採嫩苗葉揀擇淨焯熟油鹽調食

紫香蒿



紫香蒿 生平野中苗高一二尺莖方紫色葉似邪蒿
葉背白 莖葉稍間結小青子比灰菜子小葉味苦
食法 採葉焯熟水浸去苦味油鹽調食

鷄兒腸



鷄兒腸 生田野中苗高一二尺莖黑紫色葉似薄荷
 葉微小邊有稀鋸齒又似六月菊稍葉間開細瓣淡
 粉紫花黃心葉味微辣
食法 採葉焯熟換水淘去辣味油鹽調食

雨點兒菜



雨點兒菜 生田野中 執也 莖生其葉紫稍青葉如
 細柳葉窄小 節生又似 行于葉頭 啜稍開小
 尖五瓣紫花 結前此 雖紫而 時又入 其葉味甘
食法 採葉焯熟 浸水 遇湯 淨油鹽調食

小蟲兒卧單



小蟲兒卧單 一名鐵線草 生田野中 苗搨地 生葉似
 苜蓿葉 極小 其莖色紅 開小紅花 苗葉味甜
食法 採苗 葉焯熟 水浸 淘淨 油鹽調食

野西瓜



野西瓜 俗名秃漢頭生田野中苗高尺餘葉似家
西瓜 葉類小硬葉間生蒂開五瓣銀褐花紫心黃蕊
花 罷作蒴內結實如棟子大苗葉味微苦
食法 採嫩苗葉燻熟水浸去邪味淘過油鹽調食

草零陵香



草零陵香 一名芫香人家園圃中亦種之葉似苜蓿
 葉長微尖莖葉間開淡粉紫花作小短穗其子小如
 粟粒苗葉味苦性平
食法 採苗葉燻熟換水淘淨油鹽調食

水落藜



水落藜 生水邊處處有之苗高尺餘莖色微紅葉似
 野灰菜葉瘦小味微苦海性中
食法 採苗葉焯熟換水浸淘淨油鹽調食或晒乾
 嚼食尤可

獨行菜



獨行菜 又名麥猪菜生田野中科苗高一尺許葉似
 水棘針葉微短小作瓦隴樣稍出細莖開小點白花
 結小青莢如小菜豆粒葉味甜
食法 採嫩苗葉焯熟換水淘淨油鹽調食

山蓼



山蓼生山野間苗高一二尺葉似芍藥葉長細窄開
碎瓣白花葉味微辣
食法採嫩葉焯熟換水浸去辣氣作成黃色淘洗
淨油鹽調食

野茴香



野茴香生田野中苗初生揭地葉似蒿葉細小子葉
間攏葶分生莖又稍頭開黃花結細用有小黑子葉
味苦

食法採苗葉焯熟水浸淘去苦味油鹽調食

野同蒿



野同蒿 生荒野中苗高二三尺莖紫赤色葉微
色形似初生松針而茸細味苦
食法 採嫩苗葉焯熟換水浸淘淨油鹽調食

