

野菜譜



臺灣國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

叙野菜譜

王山人楚菜有譜非徒旨乎藜藿食也  
山人蓋脫然直寄焉而所爲自逃者也  
古今稱述遯子之蹟高者茹芝於南山  
下者種瓜於東陵彼各有托而逃耳山  
人嫻於詞高門縣薄無弗走也不願指



臺灣國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN. R.O.C.

於世之甘醲肥膿而歎於澗溪沼沚之毛譜  
而收之意且曰肉食者鄙吾姑與抱甕  
者流相咀嚙焉如鷗鳧之狎於萍秋魚  
之哦於艸以為愉快也乎是則山人澹泊  
之致足以媿世之徒膏其口者歟又何其  
遠覽博物君子也其書多吐棄不少

概見於世刻而新之者為張君固知張君  
非市人矣

沈朝煥伯含書



題王先生望菜譜曲梅味向小序

望菜譜也哉時然憤之也函多飢僅救飽不暇  
踰席也又曰函人七國老亦園而乃白皇之  
望菜而食之所嘆菜而望菜色多然玉食在  
肉食也而然也支於為之食也均之飯秋美之  
白菜之類也五之色菜也迺以之亦宜公孫  
古子之疾也而肥饒甘脆而腸爽以老氏之  
為善也若擇菜老名肉林示養而青梁之與

嘗欲以之存也故士君子不可一日過此時  
也士君子不可一日忘其味也一德過張仲龍也  
讀此後固知王先生為激乎志之其然亦不  
王先生之為人先生讀西梅未初慨然為  
橫身爽其情之中生之趨以調澹之語雖北  
之者亦豈其約滑稽之流乎公又令人竟絕  
色也

就禾張元表書



### 野菜譜序

夫古之博物君子懷窮奇極醜之  
思即荒園僻壤斷崖絕澗所為不  
名之毛無稱之卉猶將賸記而覽觀  
焉而况溪沼町圃所生之菜可以筐  
筥而取釜鬲而烹以朝夕餐且療

鳥者乎郵之玉西樓品而為之詞  
則其間名者種者色考形狀之類  
禽蟲者長於陵與隄者五味而蘇  
之四者而用之者既已纍々敝矣  
一日手是編而心喜焉因意其人崇為  
雅好不樂肉食之嗤鄙而托此以自

娛蓋亦大雅士也嗟々余固有所感矣  
每見當世富腴之家鐘鳴鼎食率  
歲而享千金日啜飲母含饜以自膏  
其口而田疇之味輒吐棄心殊薄之脫  
有任情恬澹者築數畝之圃方池曲  
沁雜植諸菜薺莖茹其中朝焉

灌夕焉游歲時焉采也然藜藿羹  
 食而不厭斯亦足當古者柴桑之  
 興東陵之隱乎余雖為之抱甕而  
 從所忻慕焉

存白山人



王西樓先生野菜譜

白鼓釘

一名蒲公英四時皆  
 有惟極寒天小而可  
 用采之熟食

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

高郵王 磐鴻漸甫著  
 埭張 經世文甫批  
 仁和張敷漸道升甫校



灌夕焉游歲時焉采也然藜藿羹  
 食而不厭斯亦足當古者柴桑之  
 興東陵之隱乎余雖為之抱甕而  
 從所忻慕焉

存白山人



王西樓先生野菜譜

白鼓釘

一名蒲公英四時皆  
 有惟極寒天小而可  
 用采之熟食

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

高郵王 磐鴻漸甫著  
 埭張 經世文甫批  
 仁和張敷漸道升甫校





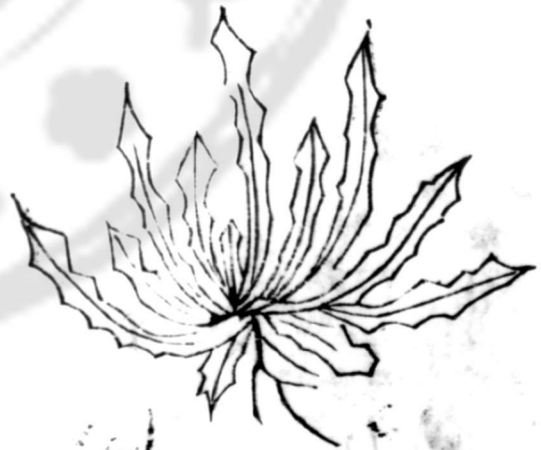
剪刀股

春采生食蕪可作蠶

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

猪食之則病故名春  
采熟食

猪殃殃胡不祥猪不食遺

道傍我拾之克餵糧



絲蕎蕎

二三月采熟食四月  
結角不用

絲蕎蕎如絲縷昔為養蚕  
人今作挑菜侶養蚕衣整  
齊掩菜衣襤褸張家姑李  
家女隴頭相見淚如雨



牛塘利

二三月采熟食亦可  
作齏

牛塘利牛得濟種草有餘  
青蓄水有餘味年來水草  
枯忽變為荒薺采采療人  
飢更得牛塘利



浮薺

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



水菜

秋生水田狀類白菜  
熟食

水菜生水中水深不可得  
挈筥遶堤行日暮風波息  
水清忽照人面色如菜色



看麥娘

隨麥生隴上因名春  
采熟食

看麥娘來何早麥未登人  
未飽何當與爾還厥家共  
嚙糟糠暫相保



狗脚跡

生霜降時葉如狗印  
故名熟食

狗脚跡何處尋狡兔亂走  
妖狐吟北風揚沙一尺深  
狗脚跡何處尋



破破衲

臘月便生正二月采  
熟食三月老不堪食

破破衲不堪補寒且飢聊  
作脯飽煖時不忘汝



斜蒿

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

生騰月生熟皆可用  
花時不可食但可作  
齏

江薺青青江水綠江邊  
挑菜女兒哭爺孃新死  
兄趁熟止存我與妹看  
屋



燕子不來香

早春采可熟食燕來  
時則腥臭不堪食故  
名

燕子不來香燕子來時便  
不香我願今年燕不來常  
與吾民克餽糧



臺灣國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

猢猻脚跡

以形似名三月采之  
熟食

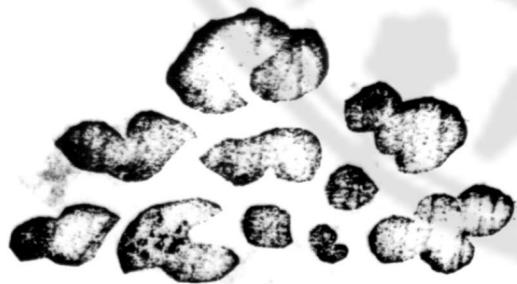
猢猻脚跡宜爾泉石胡不  
自安犯我田宅遭彼侵凌  
猷畝蕭瑟獲而烹之償我  
稼穡



地踏菜

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  
相携兒女去匆匆須臾采  
得青滿籠還家飽食忘歲  
凶東家懶婦睡正濃



窩螺齋

正月二月采之熟食

窩螺齋如螺髻生水邊照  
華麗去年即家田不收  
菜女兒不上頭出門忽見  
窩螺羞



烏藍擔

烏大也村人呼大為  
烏此菜但可熟食

烏藍擔擔不動去時腹中  
飢歸來肩上重肩上重行  
踞遲日暮還家方早炊



國立中央圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN R.O.C.



蒲兒根

即蒲草嫩根也生熟皆可食

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



藩籬頭

用 膾月采熟食入春不

藩籬頭延蔓草傍籬生青  
裊々今年薪貴穀不收折  
藩籬煮藩籬頭



馬齒莧

入夏采沸湯淪過曝  
乾冬用旋食亦可焚  
俗元旦食之

馬齒莧馬齒莧風俗相傳  
食元旦何事年來采更頻  
終朝賴爾供食飯



馬攔頭

二三月叢生熟食又  
可作齏

馬攔頭攔路生我為拔之  
容馬行只恐救荒人出城  
騎馬直到破柴荆



青蒿兒

即茵陳蒿春月采之  
炊食時俗二月二日  
和粉麵作餅者是也

青蒿兒終發類二月二日

春猶冷家家競作茵陳餅

茵陳療病還療飢借問采

蒿知不知



鴈腸子

二月生如豆芽菜熟  
食之生亦可食

鴈腸子遺溝壑應是今年

絕飲啄兩翼低垂去不前

苦遭餓鶻相擒搏嗟哉鴈

兮有羽翰何況人生行路

難



野落籬

食 正二月采頭湯過可

野落籬舊遮護昔為里正  
家今作逃亡戶春來荒薺  
滿堦生挺菜人穿屋裏行



芡兒菜

入夏生水澤中即芡  
芽也生熟皆用

芡兒菜生水底若蘆芽勝  
菰米我欲充飢采不能滿  
眼風波淚如洗



倒灌薺

采之熟食亦可作齋

倒灌薺生旱田上無雨露

下有泉抱甕不來還自鮮

造物冥冥解倒懸



灰条

此菜二種一種葉大

而赤即藜藿一種葉

小而青即今所采者

湯過油盐拌食

灰条復灰条采采何辭勞

野人當年飽藜藿凶歲得

此為佳穀東家鼎食滋味

饒徹却少牢羨太牢



烏英

一名烏英花入夏生水澤中生熟皆食六月不可用

烏英花烏英菜菜可茹号

花可愛連朝摘菜不聊生

豈有心情摘花戴



抱孃蒿

叢生故名二三月采熟食

抱孃蒿結根牢解不散如

漆膠君不見昨朝兒賣客

船上兒抱孃哭不肯放



枸杞頭

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

枸杞頭生高丘寔為藥餌  
來甘州二載淮南穀不收  
采春采夏還采秋飢人飽  
食如珍饈



苦蕒臺

三月采用葉搗和麩  
作餅生亦可食

苦蕒臺帶苦嘗雖逆口勝  
空腸但願收租了官府不  
辭喫盡田家苦



羊耳秃

二三月采熟食

羊耳秃短簇々穿藩籬如  
抵觸飢來進退無如何前  
村後村荆棘多



水馬齒

生水中與旱馬齒菜  
相類熟食

水馬齒何時落食玉粒啣  
金嚼我民餓殍盈溝壑惟  
皇震怒剔厥齒化為野草  
克藜藿





野苧菜

類家苧夏采熟食

野苧菜生何少盡日采來  
克一飽城中赤苧美且肥  
一錢一束賤如草



黃花兒

正二月采熟食

黃花兒却外草不愛爾花  
愛爾克我飽洛陽姚家深  
院深一年一賞費千金



野苧蕒

四時采生熟皆食

野苧蕒生稻畦苦薺不盡  
心力疲造物有意防民飢  
年來水患絕五穀爾獨結  
實何纍纍



蒿柴蕒

正二三月采熟食又  
可作蠶

蒿柴蕒我獨憐葉可食楷  
可燃連朝風雪攔村路飢  
寒不能出門去



野菜豆

莖葉似菜豆而小生  
野田多藤蔓生熟皆  
可食

野菜豆匪耕耨不種而生  
不其而秀摘之無窮食之  
無臭百穀不登爾何獨茂



油灼灼

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  
溝壑溝壑朝來餓殍填骨  
肉未冷攢鳥鳶



雷聲菌

夏秋雷雨後生茂草  
中如蘑菇味亦相似

雷聲菌如卷耳恐是蟄龍  
兒雷聲呼輒起休誇瑞草  
生莫嘆靈芝死如此凶年  
穀不登縱有禎祥安足倚



雀兒綿單

三月采可作蔬此菜  
甚延蔓鋪地而生故  
名

雀兒綿單託彼終宿如菌  
如衾匪絲匪縠年飢願得  
充我餐任穿我屋蔽爾寒



菱科

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



萋蒿

春采苗葉熟食夏秋  
莖可作齏心可入茶

采萋蒿采枝采葉還采苗

我獨采根賣城郭城裏人

家半凋落



臺灣國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

掃箒齋

春采熟食

掃箒齋青簇々去年不收  
空倚屋但願今年收兩熟  
場頭掃箒掃盡禿



燈蛾兒

二月采熟食

燈蛾兒落滿地化作草青  
青遭此飢荒歲曾見當年  
遠絳紗于今燈火幾人家



薺菜兒

春月采之生熟皆可食

薺菜兒年年有采之一二  
遺八九今年終出土眼中  
挺菜人來不停手而今狼  
藉已不堪安得花開三月  
三



芽兒拳

正二月采熟食

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

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



碎米齋

三月采止可作齋

碎米齋如布穀想為民飢

天雨粟官倉一月一開放

造物生生無盡藏





天藕兒

根如藕而小熟食楷  
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



老鶴觔

二月采之熟食亦可  
作羹

老鶴觔老鶴觔去年水涸  
無纖鱗蟻垤累累聲不聞  
老鶴何在觔獨存



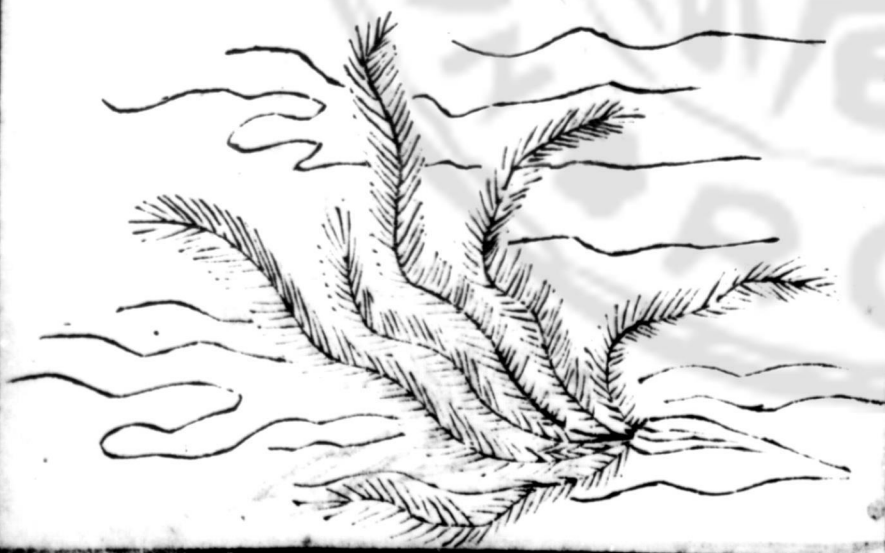
鵝觀草

正二月如麥青炊食  
鵝觀草滿地青青鵝食飽  
年來赤地不堪觀又被飢  
人分食了我鵝觀草



牛尾瘟

生深水中葉如髮莖  
如藻冬月和魚煮食  
夏秋亦可食  
牛尾瘟不敢吞疫氣重流  
遠村黃毛犝烏毛犝十荏  
九疇無一存摩杪犁耙淚  
如湧田中無牛更無種



野蘿蔔

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



兔絲根

一名兔絲苗春采苗  
葉秋冬采根蒸食味  
甘多食令人眩暈

兔絲根美可嘗千萬結如

我腸飢人得食不輟口腸

細食多死八九



草鞋片

二三月采熟食

草鞋片甘貧賤不踏軟紅  
塵嘗行芳草茵從教惡且  
敝忍向泥塗棄一任前途  
阻且長着來猶能趁熟場



抓抓兒

深秋采之日乾和穀  
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



雀舌草

以形似稱初生時采  
熟食

雀舌草葉似茶采之采之  
溪之涯途中飢渴不能進  
遍尋烟火無人家



王西樓先生野菜譜終

跋西樓先生野菜譜後

昔陶隱居註本草謂誤誣之害甚於  
誣周易之誤至言強通焉之者補於  
世也吾西樓著野菜譜觀者自叙志  
後居之意較較又漸矣雖然無遠馳  
風其言稼穡新難至矣自井田廢

王政缺民生之艱尤者不忍言也斯  
謗備述閭閻小民艱食之情仁人天  
子觀之當撫然而感惻然而傷蘇  
是而諱蓋子之王道備周官之荒政  
思艱圖易使怨咨者獲乃寧之顧不  
特多淺庶草之名而已乎曰可以備觀

凡者之採擇意正在此欤然則斯謗也  
孰為予激哉孰為予徵哉

嘉靖丁亥歲夏五朔前三日坤月生  
張從世文出于南湖精舍

跋畝樓野菜譜樂府

余軼聞西樓女得佳婿然而貧公之內數難之比維揚俗盛燈公命妻女粧偽若往觀之者登壻家竟以女歸焉嗟乎公之為度越矣余是思成化弘正間風氣人物淳龐樸

茂微寧得時行道諸君子即巖  
穴塊處猶有偉氣如此刻公之野  
萊譜樂府既回憶是語書之昔  
萬曆丙戌季夏朔也

仁和張敷漸

