

野  
菜  
博  
錄



野  
采  
博  
錄

四部叢刊三編子部

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  
王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

葉供終日食因隨叩索備嘗之  
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摠之  
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  
為不熟不如萑稗茲採集野蔬  
以防歲歉隨處便于民取豈非  
過于萑稗者乎今所得若干餘  
種共四百數十種皆予親嘗試

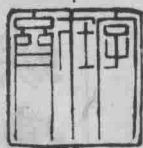


之分作草部二卷木部一卷次  
其品彙別其性味詳其調製並  
圖其形而臚列之即野叟山童  
一搜閱而知採茹焉其于民用  
未為無補矣因付之剞劂氏以  
廣其傳而題之曰野菜博錄亦

謂所遺者尚多如茹芝餌朮食  
松實服黃精能引長年而辟穀  
者雖有其理而未徵其事則猶  
遺于索取之外姑竢博雅君子  
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

蚶蜆菜

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

水辣椒

變豆菜

委陵菜

麥藍菜

白蒿

龍膽草

猪牙菜

篇蓄

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

稀簽

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

野菜博錄卷上目錄終

野菜博錄草部卷一

新安鮑

山在齊編

大藍

葉可食



大藍

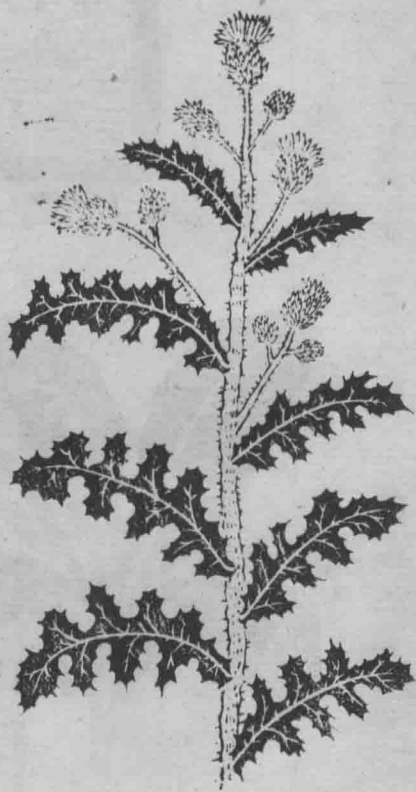
一名菘藍一名葳馬藍人家園圃中苗高尺餘

葉類白菜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

食法葉燂熟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葉莖葉  
多刺葉中心開花淡紫色味苦性平無毒根有毒  
**食法**嫩苗葉煤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  
餘葉似苦苣葉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

山萹菜



**山萹菜**

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  
葉似萹菜葉皆對生開花作穗根味苦酸性平無毒  
葉味甘微酸

**食法**

採苗葉燂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**

採苗葉燉熟水浸油鹽調食

粉條兒菜



**粉條兒菜** 生田野中其葉初生就地叢生長則四散  
分垂葉似萱草葉瘦細短葉間攏葶開淡黃花葉  
味甜

**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比豌豆角匾小葉味甜

**食法** 採葉焯熟油鹽調食

紅花菜

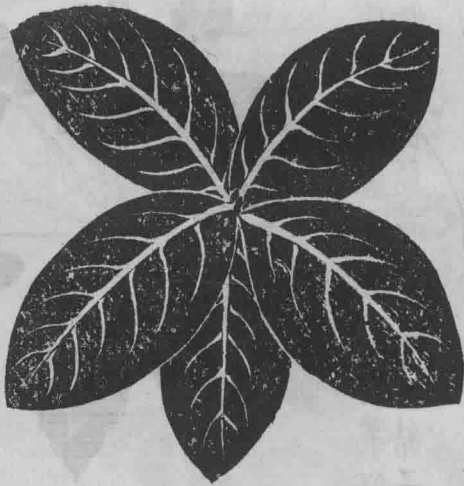


**紅花菜**本草名紅藍花一名黃藍處處有之苗高二尺許莖葉有刺似刺薊葉而潤稍結採彙亦多刺開紅花蕊出採上花可染真紅葉味甘無毒

**食法**

採嫩苗葉煤熟油鹽調食子可竿油用

舌頭菜



**舌頭菜** 生山野中苗葉榻地生葉似山白菜葉小頭頗團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** 生山野中作小科苗其莖面窳背圓葉似團  
匙頭樣有如杏葉大邊微鋸齒開花淡紅色結子黃  
褐色其葉味甘  
**食法** 採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

食法採葉燂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  
**入良法** 採苗葉焯熟水浸淘去苦味油鹽調食

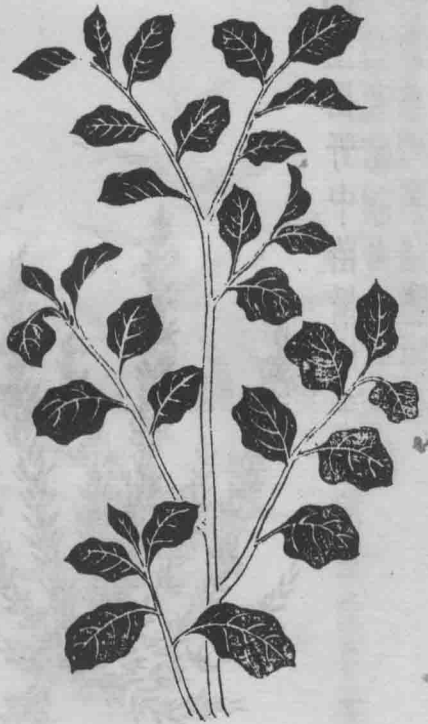
拖白練苗



**拖白練苗** 生田野中苗榻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** 採嫩笋葉焯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  
有鋸齒味甜  
食法採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食



甌菜生山野中就地作小科苗莖方葉似山莧菜葉

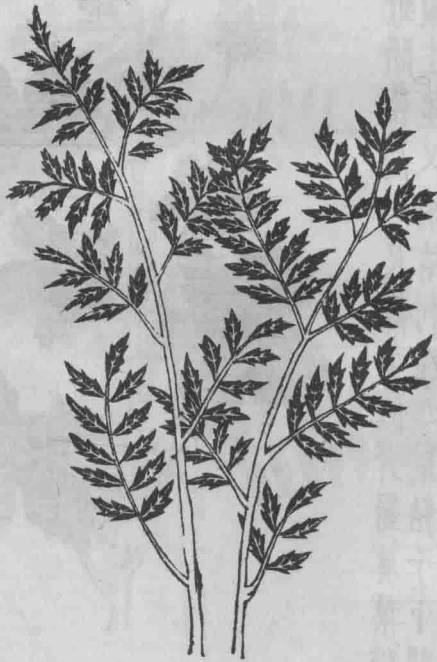
有鋸齒味甜  
食法採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

和尚菜



**和尚菜** 生田野中初塌地布葉葉似野天茄兒葉却  
大背微紅紫色後攏苗高二三尺結子如灰菜子六  
葉味辛酸微鹹  
**食法** 採嫩葉焯熟換水浸去邪味油鹽調食

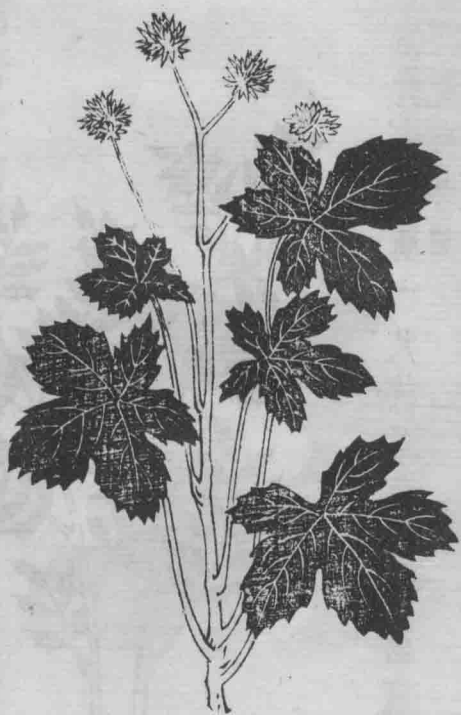
鹿蕨菜



**鹿蕨菜** 生山野中苗高一尺許葉莖背圓面窳葉似胡蘿苜葉亦肥硬味甜

**食法** 採苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

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叉葉中攢生莖又稍結刺毬如鼠粘子下開豨白花葉味甘

**食法**

採苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食



# 胡蒼耳

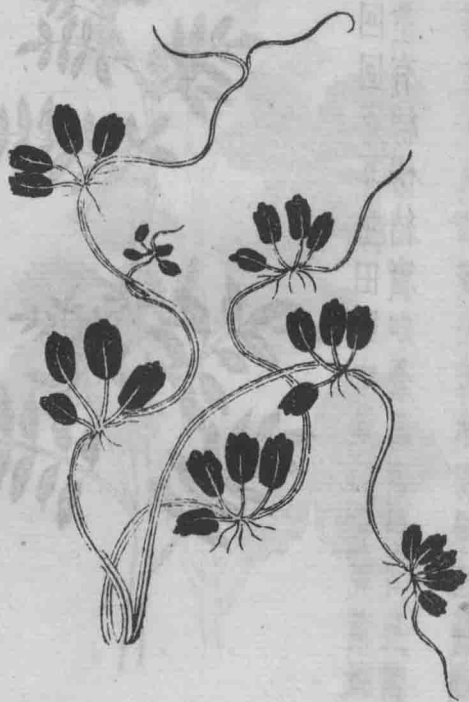
胡蒼耳一名回回蒼耳生田野中葉似皂莢葉微長  
大色微淡綠莖有線楞結實如蒼耳實稍尖長葉味  
微苦



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** 採嫩苗葉燂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**採葉連嫩秧焯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**採嫩苗葉燂熟新汲水浸去辛味洗淨油鹽調食

蛇床子



**蛇床子**

一名蛇粟 一名蛇米 一名魁牀 一名思益 一

名繩毒

一名藜棘 一名牆薜 苗高二三尺 作叢 似蒿

枝葉似藁本 葉枝上有花頭 百餘結 開白花 如傘結

子半黍大 黃褐色 味苦辛 甘性平 無毒

**食法**

採嫩葉 燻熟 水浸 淘淨 油鹽調食

# 山萮菜

山萮菜苗葉形如木受虛成向有出無隔食



**山萮菜** 生山野中苗初塌地生莖葉背圓面窳葉似  
初出冬蜀葵葉小有花又鋸齒邊後攢莖又莖色深

紫稍葉頗小味微辣

**食法** 採苗葉焯熟換水浸淘淨油鹽調食

米蒿



**米蒿** 生田野中苗高尺許葉似園荑葉微細葉叢間  
分生莖又稍上開小青黃花結小細角似葶蘆角兒  
葉味微苦

**食法** 採嫩苗葉焯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菉豆粒黃褐色葉味苦澁

**食法** 採葉焯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鋸齒又兩葉對生葉節間又  
四小葉相攢對生開淡粉紅花葉味苦  
**食法** 採葉焯熟水浸去苦味淘淨油鹽調食



涼蒿菜



涼蒿菜

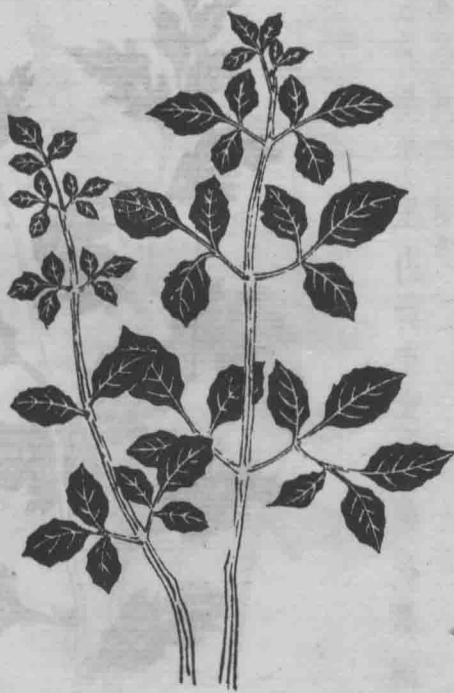
又名甘菊芽生山野中葉似菊花葉細長尖

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二三尺莖方穴面四楞對分  
莖又葉亦對生葉似蘇子葉小稍間開粉紅花結子  
如小米粒茶褐色葉味甜微苦  
**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牡丹葉大味甜

**食法** 採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

螺麤兒



**螺麤兒** 一名地桑 一名廟見草 生荒野中 莖微紅葉 似野人萹葉 微長窄尖 開花作赤色 小細穗兒 其葉味甘

**食法**

採苗葉 焯嫩水浸 淘去邪味 油鹽調食

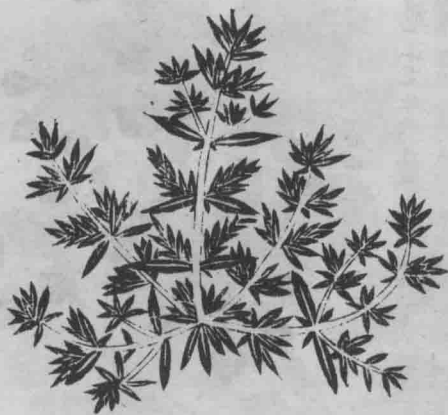
婆婆納

其性寒平味甘微苦  
主赤白痢中風眩暈  
木通散



**婆婆納** 生田野中苗搨地生葉最小如小面花壓兒  
狀類初生菊花芽葉又團邊微花如雲影樣味甜  
**食法** 採苗葉煤熟水淨淘淨油鹽調食

節節菜



**節節菜**

生荒野中濕地科苗甚小葉似蕪蓬又更細

**小稀踈**

其莖多節堅硬葉間開粉紫花味甜

**食法**

採嫩苗揀擇淨焯熟水浸過油鹽調食

野艾蒿



野艾蒿  
香味苦

生田野中苗葉類艾而細又多花又葉有艾

食法

採葉燂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

**食法**採苗葉燂熱水浸淘淨油鹽調食



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

**食法**採葉焯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荜葉而短小頭不尖葉間開五瓣小黃花

味甘

**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**採葉焯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間開白花葉味苦

**食法**

採葉燻熟水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

**食法**採苗葉燂熟油鹽調食

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

蚵蚾菜

蚵蚾菜小土下新葉嫩而食之  
生田裡中苗高  
黃心菜  
高莖菜



**蚵蚾菜** 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  
黃心菜 味甘

**食法** 採嫩苗 葉燻熟 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** 採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食



金盞兒花

苗葉與蕪木葉相似結不似蕪木葉

一各處多有生木樹下



**金盞兒花** 苗高四五寸葉似初生萵苣葉比萵苣葉  
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

鹹蓬



**鹹蓬**一名鹽蓬生水傍下濕地莖似落藜亦有線楞  
 葉似蓬肥壯比蓬葉亦稀莖莖葉間結青子極細小  
 其葉味微鹹性微寒

**食法**採苗葉燂熟水浸去鹹味淘淨油鹽調食

虎尾草



**虎尾草** 生山野中科苗高二三尺莖圓葉似柳葉亦  
瘦短葉皆柿莖生味甜微澁  
**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

子秧葉厚大味辣

**食法** 採嫩葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

薺臭苗

無毒

本草各攝臭苗  
生小木葉  
葉薄而小  
花結子  
茶褐色



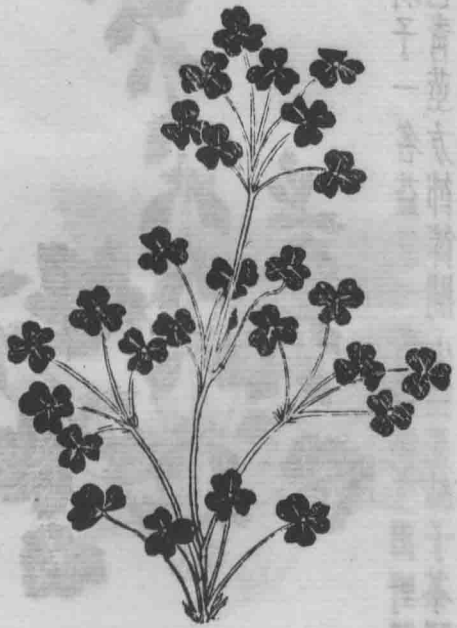
**薺臭苗** 卽茺蔚子一名益母一名益明生田野間葉似艾葉薄小色青莖方節節開小白花結子茶褐色三稜細長味辛甘微温無毒

**食法**

採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

酸漿草

和辛甘酸... 漿草... 漿子... 漿...



**酸漿草** 本草名酢漿草一名鳩酸草生田野及道傍  
葉如初生小水萍每莖叢生三葉開黃花結黑子味  
酸性寒無毒

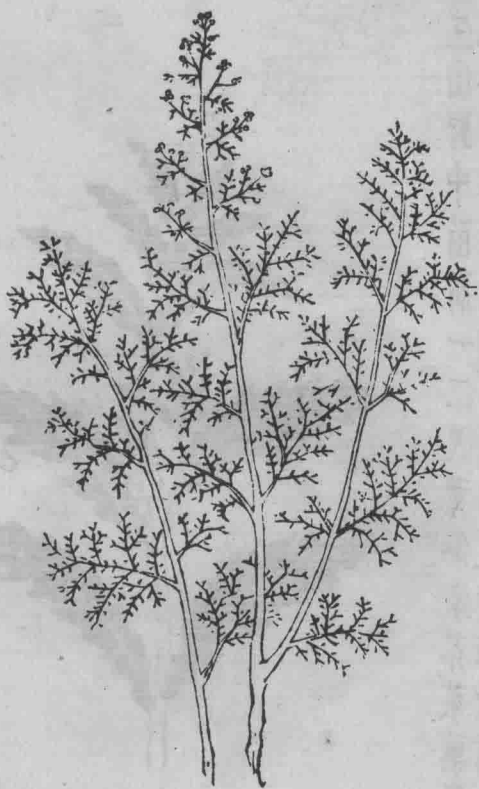
**食法** 採嫩苗葉生食

# 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**

採葉燂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

**食法**

採葉燂熟換水淘去辣味油鹽調食

雨點兒菜



**雨點兒菜** 生田野中就地叢生其莖脚紫稍青葉如  
細柳葉窄小柿莖生又似石竹子葉頗硬稍間開小  
尖五瓣紫花結角比蘿蔔角又大其葉味甘  
**食法** 採葉焯熟水浸作過淘洗令淨油鹽調食

小蟲兒卧单



小蟲兒卧单

一名鉄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

食法採苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

野西瓜



野西瓜苗俗名禿漢頭生田野中苗高尺餘葉似家  
西瓜葉頗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**採嫩苗葉燂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澁性涼  
採苗葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食或晒乾  
燂食尤可



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澁性涼  
採苗葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食或晒乾  
燂食尤可

# 獨行菜



**獨行菜** 又名麥稽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葶開小豨白花  
 結小青莢如小菘豆粒葉味甜  
**食法** 採嫩苗葉焯熟換水淘淨油鹽調食

山蓼

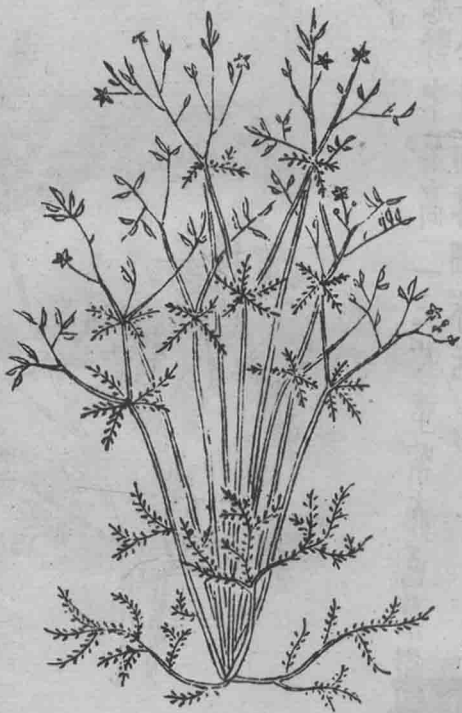


**山蓼** 生山野間苗高一二尺葉似芍藥葉長細窄開

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



野苘香



**野苘香** 生田野中苗初生搨地葉似蒿葉細小于葉  
間攬葶分生莖又稍頭開黃花結細角有小黑子葉  
味苦

**食法** 採苗葉燂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



前胡



**前胡** 苗高一二尺青白色似斜蒿味甚香美葉似野  
菊葉瘦細頗似山蘿蔔葉又似芸蒿開豔白花類蛇  
床子花秋間結實根細青紫色味甘辛微苦性微寒  
無毒

**食法** 採葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食

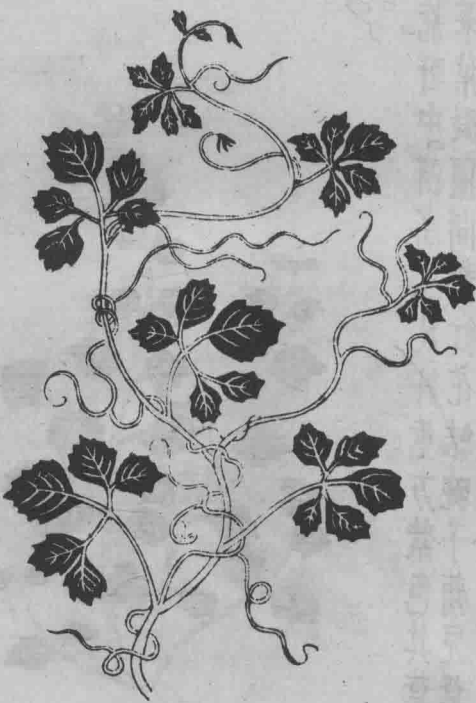
透骨草



**透骨草**一名天芝蔴生荒野中苗高三四尺莖方窠  
面四楞其莖脚紫對節分生莖又葉似藺蒿葉多花  
又葉皆對生莖節間攢開粉紅花結子似胡麻子葉  
味苦

**食法**採嫩苗葉燂熱水浸去苦味淘淨油鹽調食

絞股藍



絞股藍生田野中延蔓而生葉似小藍葉短小軟薄  
 邊有鋸齒淡綠色五葉攢生一處開小黃花又有白  
 花者結子如豌豆大生青熟紫黑色葉味甜  
 食法採葉焯熟水浸去邪味涎沫淘洗淨油鹽調  
 食

雞腸菜



**雞腸菜** 生荒野中苗高二尺許莖方紫色其葉對生  
葉似小灰菜葉微匾開粉紅花結碗子蒴兒葉味甜  
**食法** 採苗葉焯熟水淘淨油鹽調食

# 水蘇子



**水蘇子**生于濕地莖淡紫色對生莖又葉亦對生葉似地瓜葉而窄邊有花鋸齒三尖又葉稍間開深黃色花葉味辛

**食法**採苗葉燂熟油鹽調食

鵝兒腸



鵝兒腸生田野水澤邊就地妥莖而生對節生葉葉似踴豆葉微薄葉間分生枝又開白花結子似葶藶子葉味甜

**食法**

採苗葉煤熟油鹽調食



六月菊



六月菊生田野中苗高一二尺莖似鉄捍蒿莖葉似雞兒腸葉但長而澁又似馬蘭頭葉硬短稍葉間開淡紫花葉味微酸澁

食法

採葉焯熟水浸去邪味油鹽調食

費菜

野菜十金

卷

三



**費菜** 生山野間苗高尺許葉似火燄草葉小頭頗齊  
 上有鋸齒其葉拊莖生葉稍上開五瓣小尖淡黃花  
 結五瓣紅小花蒴兒苗葉味酸

**食法**

採嫩苗葉焯熟淘去酸味油鹽調食

紫雲菜



**紫雲菜** 生山野中苗高一二尺莖方紫色對節生又  
葉似山小葉葉頗長柿梗對生葉間開淡紫花其葉  
味微苦

**食法** 採嫩苗葉燻熟水浸去苦味油鹽調食

鴉蔥



**鴉蔥** 生田野中板葉尖長榻地而生葉似初生回回  
米葉其葉邊皆曲皺葉中攬葶上結小葍葵後出白  
英味微辛

**食法**

採嫩葉燂熟油鹽調食

水棘針苗



水棘針苗

又名山油子生田野中苗高一二尺莖方

四楞對分莖又葉亦對生葉似荊葉有軟鋸齒尖莖

葉紫綠色開小紫碧花葉味辛辣微甜

食法

採苗葉燻熟水淘洗淨油鹽調食

沙蓬



**沙蓬**又名雞爪菜生田野中苗高一尺餘初就地生  
後分莖又莖有細線楞葉似獨掃葉窄厚莖稍間結  
小青子如粟粒小葉味甘性温  
**食法**採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

川芎

川芎一名胡藟一名香果一名麝蕪一名  
薇蕪一名莊離苗葉似芹葉微細又似白芷葉亦細  
又如園菱葉又開白花味辛甘性溫無毒  
食法 採葉燉熟換水浸去辛味淘淨油鹽調食



川芎

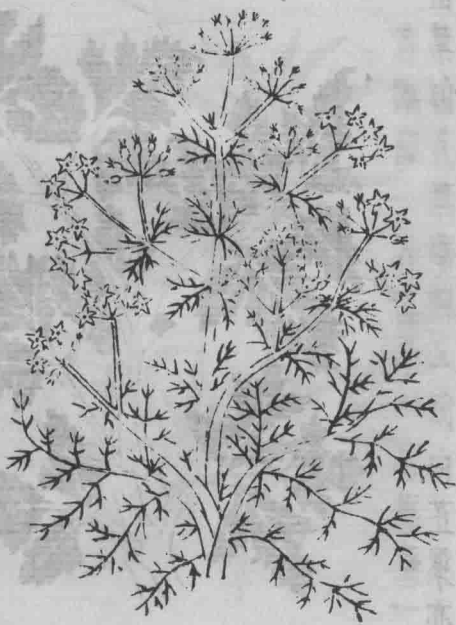
一名胡藟一名香果一名麝蕪一名

薇蕪一名莊離苗葉似芹葉微細又似白芷葉亦細

又如園菱葉又開白花味辛甘性溫無毒

食法 採葉燉熟換水浸去辛味淘淨油鹽調食

防風



**防風**一名銅芸一名苗草一名屏風根上黃色與蜀葵根相類稍紐短莖葉俱青綠色似青蒿葉闊大莖似茴香開細白花結實似胡荽子味甘辛性溫無毒

**食法**採嫩苗葉作菜茹燂食極爽口



# 野生薑

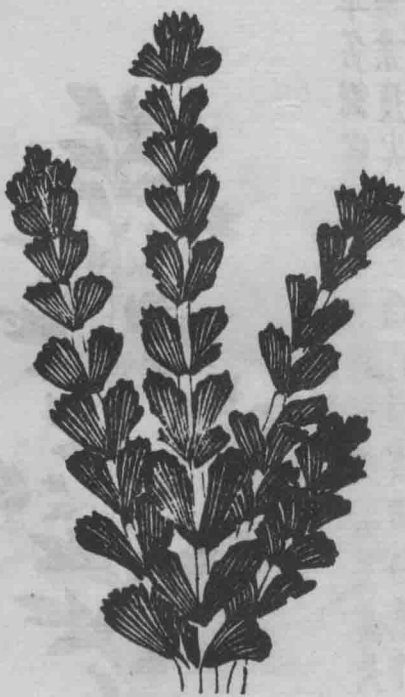


**野生薑** 本草名劉寄奴生山野中莖似艾蒿長二二尺餘葉似菊葉瘦尖開花白色結實黃白色作細筒子蒴兒葉味苦性溫無毒

**食法**

採嫩葉燻熟水浸淘去苦味油鹽調食

水辣椒



**水辣椒**生水邊濕地中苗高尺餘莖圓葉似雞兒腸  
葉頭微齊短其葉插莖生稍間出穗如黃蒿穗其葉  
味辣

**食法**採嫩苗葉焯熟換水淘去辣氣油鹽調食生  
亦可食

變豆菜



變豆菜生山山野中其苗葉初作地薺科生葉似地  
壯丹葉極大五花又鋸齒尖其後葉中分生莖又稍  
葉頗小上開白花葉味甘  
食法採葉燻熟作成黃色換水淘淨油鹽調食

委陵菜



**委陵菜** 一名齠白菜苗榻地生分莖又上有白毛葉  
類栢葉潤邊有鋸齒面青背白又類鹿蕨葉稍間開  
五瓣黃花葉味苦微辣  
**食法** 採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

麥藍菜



麥藍菜生田野中莖葉俱深萵苣色葉似大藍稍葉  
小頗尖其葉抱莖對生每一葉間獮生一又莖又稍  
頭開小肉紅花結蒴有子似小桃紅子苗葉味微苦  
食法採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

白蒿



**白蒿**生荒野中苗高二三尺葉如細絲似初生松針  
色微青白稍似艾香味微辣

**食法**

採嫩苗葉燂熟換水浸淘淨油鹽調食

龍膽草

龍膽草一名龍膽。其根如牛膝，一本十餘寸。葉如牽牛花，青碧色，似小鈴形。味苦，性大寒，無毒。



**龍膽草** 一名陵游 一名草龍膽 根類牛膝 一本十餘寸 莖黃白色 宿根苗高尺餘 葉似柳葉 細短又似小竹 開花如牽牛花 青碧色 似小鈴形 樣味苦 性大寒 無毒

**食法** 採葉 燉熟 換水 浸淘 去苦味 油鹽調食

# 猪牙菜



**猪牙菜**一名角蒿一名莪蒿一名蘿蒿一名蘆蒿生  
田野中苗高二三尺莖葉如青蒿葉似邪蒿葉細又  
似蛇床子葉頗壯稍間開花紅赤色亦似王不留行  
子味辛苦性寒無毒

**食法**採嫩苗莖葉燂熟水浸去苦味油鹽調食



欵冬花



**欵冬花**

一名橐吾 一名顛東 一名虎鬚 一名菟奚 一

名氏冬 莖青微帶紫色 葉似葵葉 大叢生 又似石胡

蘆葉開黃花 根紫色 葉味苦 花味辛 甘性溫 無毒

**食法**

嫩葉蝶熟 水浸淘去苦味 油鹽調食

篇蓄



**篇蓄**一名篇竹苗似石竹葉微潤嫩綠赤莖如釵股節間花出甚細淡桃紅色結小細子根如蒿根苗葉味苦性平無毒

**食法**苗葉煤熟水浸淘淨油鹽調食

薄荷



**薄荷**一名雞蘇莖方葉似荏子葉小頗細長開細碎  
 黯白花其根經冬不死至春發苗味辛苦性溫無毒  
**食法**採苗葉煤熟換水浸去辣味油鹽調食

苜蓿



**苜蓿**苗高尺餘細莖分叉生葉似錦雞兒花葉微長  
每三葉攢生一處稍間開紫花結彎角兒中有子如  
黍米大味苦性平無毒

**食法**

採嫩苗葉煤熟油鹽調食

漏蘆

本草各系年譜  
水氣去邪和氣散結  
食

本草各系年譜  
小豆

山裡中



漏蘆

一名野蘭一名莢蒿根一名鹿驪根一名鬼油

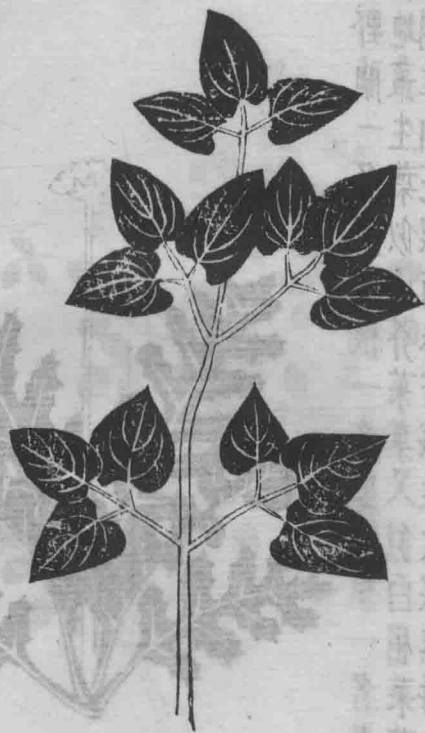
麻苗葉就地叢生葉似山芥菜葉又似白屈菜葉  
中攢莖上開紅白花根苗味苦鹹性大寒無毒

食法

採葉燂熟水浸淘去苦味油鹽調食

仙靈脾

本草名淫羊藿俗呼三枝九葉草生山野中苗高二尺許莖似小豆莖極細堅葉似杏葉頗長近蒂皆一缺稍間開白色花亦有紫花俱碎小葉味辛性寒無毒



**仙靈脾** 本草名淫羊藿俗呼三枝九葉草生山野中苗高二尺許莖似小豆莖極細堅葉似杏葉頗長近蒂皆一缺稍間開白色花亦有紫花俱碎小葉味辛性寒無毒

**食法**

採嫩葉燂熟水浸去邪味淘淨油鹽調食

# 桔梗

本草綱目卷之四十一  
 木部四十一  
 桔梗一名白藥一名梗草一名  
 薺芫根如手指大黃白色春生苗莖高尺餘葉似杏  
 葉長橢圓葉相對生開花紫色碧色頗似牽牛花秋後  
 結子根葉味辛苦性微溫有小毒  
 食法採葉燻熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調食



## 桔梗

一名利如一名房圖一名白藥一名梗草一名

薺芫根如手指大黃白色春生苗莖高尺餘葉似杏

葉長橢圓葉相對生開花紫色碧色頗似牽牛花秋後

結子根葉味辛苦性微溫有小毒

## 食法

採葉燻熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調食

連翹



**連翹**

一名異翹一名折根一名軋一名三廉苗高三四

尺莖赤色葉如榆葉大邊微細鋸齒似金銀花葉脩開  
花黃色結房似梔子味苦性平無毒

**食法**

採嫩葉燂熟換水浸去苦味淘淨油鹽調食



# 婆婆指甲菜



婆婆指甲菜 生田野中作地攤科生莖細弱葉像女人指甲又似初生棗葉微薄細莖稍間結小花蒴苗葉味甘

食法 採嫩苗葉煤熟油盐調食

馬兜鈴



**馬兜鈴** 一名雲南根 一名土青木香苗 如藤蔓葉如山藥葉厚大背白開黃紫花頗類枸杞花結實如鈴味苦性寒

**食法** 採葉煤熟用水浸去苦味淘淨油鹽調食

後庭花



後庭花一名鴈來紅人家園圃多種之葉似人莧葉其葉中心紅色又有黃色相間亦有通身紅色者亦有紫色者莖葉間結實比莧實微大其葉衆葉攢聚狀如花朶其色嬌紅可愛故以名之味甜微澁性涼

食法

採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

芸臺菜



芸臺菜 今處處有葉似菠菜葉菠菜葉下兩傍多兩  
叉開黃花結角似蔓菁角有子如小芥子大味辛性  
溫無毒經冬根不死辟蠹

食法

採苗葉焯熟水浸淘洗油鹽調食

鯽魚鱗



鯽魚鱗

苗高一二尺莖方茶褐色對分莖又葉亦對  
生葉似鷄腸葉葉頗大又似桔梗葉微軟葉面紋皺  
稍間開粉紅花結子如小粟粒茶褐色葉味甜

食法

採葉燻熟水浸淘淨油鹽調食

青莢兒菜



**青莢兒菜**

生山野中苗高二尺許對生莖義葉亦對

生其葉面青背白鋸齒三義葉脚葉花又頗大狀似

荏子葉狹長尖梢莖葉稍間開五瓣小黃花衆花攢

開形如穗狀其葉味微苦

**食法**

採嫩苗葉燂熟換水浸淘去苦味油鹽調食

苦蕒菜



**苦蕒菜** 俗名老鸛菜 生田野中 人家園圃種者為家  
 分苦蕒脚 葉似白菜葉 莖生稍葉 似鴉嘴形 每葉間  
 分叉攏 莖如穿葉狀 稍間開黃花 味微苦 性冷無毒  
**食法** 採苗葉 煤熟水淘淨 油鹽調食

碧蓬菜

其苗葉類蕪木園中或置陶盆  
其味白菜葉林蔬也  
其苗葉類蕪木園中或置陶盆  
其味白菜葉林蔬也



**碧蓬菜**所在有之人家園圃中多種苗葉塌地生葉  
類白菜短葉莖亦窄葉頭稍團形狀似糜匙樣味醜  
性平寒微毒  
**食法**採苗葉燉熟洗淨油鹽調食



# 山白菜

山白菜生山野中苗葉似家白菜葉莖細長其葉尖  
大邊有鋸齒味甜微苦  
食法採苗葉燻熟水淘淨油鹽調食



**山白菜**

生山野中苗葉似家白菜葉莖細長其葉尖

**大邊有**

鋸齒味甜微苦

**食法**

採苗葉燻熟水淘淨油鹽調食

南芥菜

南芥菜熟木...  
山...  
中...



南芥菜 人家園圃中本種苗初搨地生後獵葶义葉  
似芥菜葉小有毛澁莖葉稍頭開淡黃花結小尖角  
兒葉味辛辣

食法

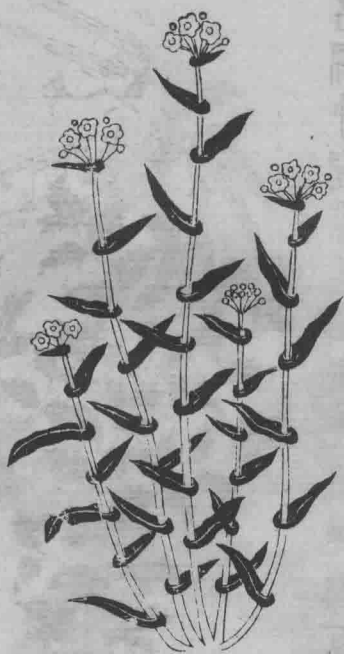
採苗葉燻熟水浸淘去澁味油鹽調食

# 攏牛兒苗



**攏牛兒苗**一名鬪牛兒苗生田野中就地拖秧生莖  
蔓細弱莖紅紫色葉似園菱葉瘦開五瓣小紫花結  
青薹莢兒上有一嘴甚尖銳如細錐子狀葉味微苦  
**食法**採葉燂熟換水浸去苦味淘淨油鹽調食

毛女兒菜



**毛女兒菜** 生山中苗高一尺許葉似綿糸菜葉微尖  
又似兔兒尾葉小莖葉皆有白毛稍間開淡黃花如  
大黍味甘無毒

**食法** 採苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

山小菜



**山小菜** 生山野中 科苗高二尺餘 就地叢生 葉似酸漿子 葉窄小 面有細紋 脈邊有鋸齒 色深綠 又似桔梗 葉頗長 縮味苦

**食法**

採葉 燻熟 水浸 淘去苦味 油鹽調食

小桃紅



**小桃紅**

一名鳳仙花 一名夾竹桃 一名海蔴 一名染

指甲草 今處處有之 苗高二尺許 葉似桃葉 窄邊有  
細鋸齒 開紅花 結實形類桃樣 極小有子 似蘿蔔子  
取之 易迸 北諍切 散俗名 急性子 葉

**食法**

採苗 葉焯熟 水浸一宿 做菜 油鹽調食

黃耆



**黃耆**一名戴椹一名戴椹一名獨椹一名菱草一名  
 蜀脂一名百本一名王孫根長二三尺獨莖叢生枝  
 葉其葉扶疎羊齒狀似槐葉小又似蒺藜葉闊青白  
 色開黃紫花如槐花結小尖角味甘性微溫無毒  
**食法**採嫩苗葉燂熟換水浸淘去苦味油鹽調食

威靈仙



**威靈仙**

一名能消苗高二尺莖方四稜莖多細茸

白毛似柳葉邊有鋸齒似旋覆花葉每層六七葉相對生排如車輪樣有六七層花淺紫色或碧白色作穗似蒲臺子似菊花頭結實青色葉味苦性溫無毒

**食法**

採葉燉熟換水浸去苦味淘淨油鹽調食



# 地花菜



**地花菜** 一名墓頭灰生山野中苗高尺餘葉似野菊  
花葉窄細又似鼠尾草葉亦瘦細稍葉間開五瓣小  
黃花其葉味微苦

**食法**

採葉煤熟水浸淘洗淨油鹽調食

穉斗菜



**穉斗菜** 生山野中小科苗就地叢生苗高一尺許莖  
梗細弱葉似牡丹葉小其頭頗團味甜  
**食法** 採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

青杞



**青杞**一名蜀羊泉一名羊泉一名羊脩一名漆姑生  
田野中苗高二尺餘葉似菊葉稍長開紫色花子類  
枸杞子生青熟紅根如遠志無心有慘葉味苦性微  
寒無毒

**食法**採嫩葉燂熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

車輪菜



**車輪菜**卽車前子一名茅苜一名蝦蟇衣處處有之  
初生苗葉拂地如匙面累年者長尺餘似玉簪花葉  
大葉叢中攢葶三四莖作長穗如鼠尾花甚密結實  
如葶蘆子赤黑色葉味甘性寒無毒

**食法**

採嫩苗葉焯熟水浸去涎沫淘淨油鹽調食

金盞菜



**金盞花**一名地冬瓜菜生田野中苗高二三尺莖初  
微赤有線路葉似綿柳葉微厚莖生莖葉稠密開  
花紫色黃心其葉味甘微鹹

**食法**採苗葉焯熟水淘淨油鹽調食

泥胡菜



**泥胡菜**生田野中苗高一二尺莖梗繁多葉似水芥  
葉葉頗大花又甚深又似風花葉葉却比短小葉中  
攏葶分生莖又稍間開淡紫花似刺薊花苗葉味辣  
**食法**採嫩苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

豨薟



**稀莧**

一名粘糊菜 一名火杖草 苗高三四尺 葉似金

稜 銀線 素根 紫稽 莖又對節 生莖葉頗類蒼耳 紋脉

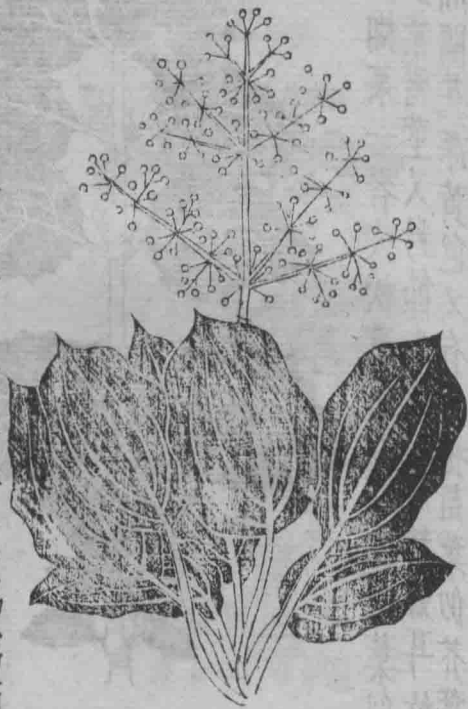
豎直 稍葉間開花 深黃色 又有一種 苗葉似芥 葉尖

狹 開花如菊 結實頗似鶴 蝨科 苗味苦 性寒 有毒

**食法**

採嫩葉 燻熟 水浸去苦味 淘淨 油鹽調食

澤瀉



澤瀉一名水薺一名水瀉一名芒芋一名鵠瀉苗葉  
 似牛舌草紋脉豎直葉叢中攢莖對分莖又有線榜  
 稍間開三瓣小白花結細子味甘葉味微鹹俱無毒  
**食法**採嫩葉焯熟水浸淘淨油鹽調食



# 旋覆花



## 旋覆花

一名戴椹 一名金沸草 一名盛椹 一名金錢

花苗多近水傍初生大如紅花葉無刺苗長二三尺

葉似椰葉稍寬大莖細如蒿薺開花似菊花如銅錢

大深黃色花味鹹甘性溫微冷有毒葉味苦性涼

## 食法

採葉燂熱水浸去苦味淘淨油鹽調食

# 風花菜



**風花菜** 生田野中苗高二尺餘葉似芥菜菜瘦長又多花  
**食法** 採嫩苗葉燂熟換水後淘去苦味油鹽調食

花蒿



**花蒿** 生荒野中苗葉就地叢生葉長三四寸四分  
垂葉似獨掃葉長硬其頭頗齊微有毛滋味微辛  
**食法** 採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

穉耳菜



**穉耳菜**生平野中苗長尺餘莖多枝又其莖上有細  
線楞葉似竹葉短小亦軟又似篇蓄葉頗濶大又尖  
莖葉俱有微毛開小點白花結細子苗葉味甘

**食法**

採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

# 兔兒傘



**兔兒傘** 生山荒野中苗高二三尺許每科初生一莖  
莖端生葉一層有七八葉每葉分作四叉排生如傘  
蓋狀故以爲名後於葉間攬生莖又上開淡紅白花  
根似牛膝而疎短味苦微辛

**食法** 採嫩葉燂熟換水浸淘去苦味油鹽調食

大蓬蒿



大蓬蒿生山野中莖似黃蒿莖色微帶紫葉似山芥  
菜葉長大極多花又似風花菜葉花又亦多又似  
漏蘆葉却微短開碎瓣黃花苗葉味苦

食法採葉燂熟水浸淘去苦味油鹽調食

澤漆



**澤漆** 本草一名漆莖大戟苗也苗高二三尺科又生  
莖紫赤色葉似柳葉微細短開黃紫花狀似杏花瓣  
頗長味苦辛性微寒無毒

**食法** 採葉及嫩莖燥熟水浸淘淨油鹽調食

茴香



**茴香**一名藁香子一名土茴香高三四尺莖麤傍有  
 袴葉莖生袴葉上葉疎細如絲袴葉間分生叉枝稍  
 頭開花花如葢黃色子如蒔蘿子味苦辛性平無毒  
**食法**採苗葉燥熟換水淘淨油塩調食



# 石芥



**石芥**生山谷中苗高一二尺葉似地棠菜葉闊短每  
三葉或五葉攢生一處開淡黃花結黑子苗葉味苦  
微辣

**食法**採嫩葉燻熟換水浸去苦味油鹽調食

回回蒜

野萊博金

卷一



**回回蒜** 一名水胡椒 一名蠟虎草 生水邊下濕地 苗

高一尺許 葉似野艾蒿 硬多甚 花又似前胡 葉頗大 亦多花 叉苗稍頭開 五瓣黃花 結穗如初生桑椹 子大小 色青 味極辛辣 其葉味甜

**食法** 採葉 燻熟 換水浸淘淨 油鹽調食

香茶菜



**香茶菜** 生田野中莖方窠面四楞葉似薄荷葉微  
大佈莖對生稍頭出穗開粉紫花結蒴如蕎麥蒴  
微小葉味苦

**食法** 採葉煤熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

薔薇



**薔薇**一名刺薔生荒野科條青色莖上多刺葉似  
椒葉長鋸齒又細背頗白開紅白花亦有千葉者  
味甜淡

**食法**採芽葉煤熟換水浸淘淨油鹽調食

# 山宜菜

山宜菜，一名山苦菜，生山野中。苗初搗地，生葉似薄荷葉，大葉根兩傍有叉背，白味苦。



## 山宜菜

又名山苦菜，生山野中。苗初搗地，生葉似薄

荷葉，大葉根兩傍有叉背，白味苦。

## 食法

採苗葉，燂熟，油鹽調食。

牛耳朶菜



**牛耳朶菜**一名野芥菜生田野中苗高一二尺苗莖似萵苣色葉似牛耳朶形而小葉間分攢葶又開白花結子如粟粒大葉味微苦辣

**食法**採苗葉淘洗淨煤熟油鹽調食

水芥菜



**水芥菜**生水邊苗高尺許葉似家芥菜葉極小色微淡綠葉多花莖亦細開小黃花結細短小角兒葉味微辛

**食法**採苗葉焯熟水浸去辣氣淘洗過油鹽調食

山苦蕒



**山苦蕒** 生山野中苗高二尺餘莖似萵苣莖節稠葉  
有三五花尖又似花苦苣葉甚大開淡棠褐花表微  
紅味苦

**食法** 採嫩苗葉焯熟水淘去苦味油鹽調食



水蒿苳



**水蒿苳**一名水波菜生水邊苗高一尺許葉似麥藍  
葉有細鋸齒兩葉對生每兩葉間對又又生兩枝稍  
間開花青白色結小青莢如小椒粒大葉味微苦  
性寒

**食法**採苗葉燻熟水淘淨油鹽調食

驢駝布袋



**驢駝布袋** 生山野間苗高二三尺葉似郁李子葉頗  
大光澤對生開白花結子如菘豆大兩兩莖生熟紅  
味甜

**食法** 採嫩芽燂熟淘去苦味油鹽調食

# 苦麻



**苦麻** 苗榻地叢生葉似山莧菜葉稍尖瘦葉稍間開  
紫色長條花花似鼠菊性平味寒無毒

## 食法

採嫩葉焯熟淘去苦味油鹽調食

春踏菜



**春踏菜**一名賽薺苗榻地生葉有鋸齒葉與薺菜一  
樣稍間開小白花結實似荻莢子味甘性溫無毒  
**食法**採嫩葉焯熟淘去苦味油鹽調食

# 蕎麥苗



**蕎麥苗** 苗高二三尺許就地科又生其莖色紅葉似  
杏葉軟微艸開小白花結實作三稜莢兒味甘平性  
寒無毒

**食法** 採苗葉燂熟油鹽調食

# 山黑豆



**山黑豆** 生山野中苗似家黑豆每三葉攢生一處居  
 中大葉如菜豆葉傍兩葉似黑豆葉微圓開小粉紅  
 花結角比家黑豆角極瘦小其豆亦極細小味微苦  
**食法** 採苗葉燻熟水淘去苦味油鹽調食

# 黃豆苗



**黃豆苗** 苗高一二尺葉似黑豆葉大結角比黑豆角  
稍肥大葉味甘

**食法** 採苗葉煤熟油鹽調食採角豆煮食磨爲面

赤小豆



**赤小豆** 苗高一二尺葉似豇豆葉微團脩開花似豇  
 豆花微小淡銀褐色結角比菘豆角頗大角皮色微  
 白帶紅其豆有赤白黧色三種味甘酸性平無毒

**食法** 採葉燂熟水洗淨油鹽調食豆角煮食



油子苗



**油子苗** 一名脂麻苗高三四尺莖方窠面四楞對節  
 分生枝叉葉類蘇子葉長尖觜邊多花叉葉間開白  
 花結蒴兒有子百十餘粒子味甘微苦性大寒無毒

**食法** 採葉燂熟水淘淨油鹽調食子炒熟食

刀豆苗



刀豆苗 苗葉似豇豆葉肥大開淡粉紅花結角長其  
形似屠刀樣味微淡

食法 採苗葉焯熟水淘淨油鹽調食豆角煮食