

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

藜芽

水蘄菜

火焰菜

山葱

兔兒尾苗

牛妳菜



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

狗掉尾苗

粘魚鬚

蠍子花菜

野園菱

鐵捍蒿

水蔓菁

荆芥

滑藤菜

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

荇絲菜

黑三稜

莖葉可食

鳳仙花

蒹草

根可食

菘蓯根

鷄兒頭苗

山蔓菁

山蘿蔔

百合

天門冬

蒼朮

苧根

土圜兒

蓄子根

鷄腿兒

老鴉蒜

章柳根

麥門冬

菱麩

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

天味豆苗

龍芽草

潑盤

蒺藜子

地稍瓜

鷄冠果

馬陵兒

雞眼草

鷲麥

錦荔枝

山蠶豆

山扁豆

胡豆  
良苗

野豌豆

踴豆

榛子

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

山綵苗

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

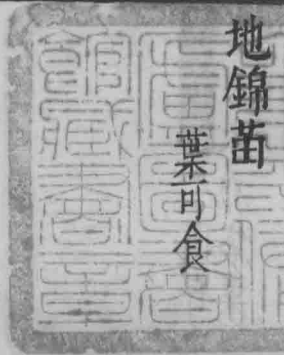
野菜博錄草部卷二

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荳葉  
間開紫花細小角兒苗葉味苦

**食法** 採苗葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

星宿菜



**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** 採苗葉煤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 葉間攪葶開 金黃花  
味甘 根涼 無毒

**食法** 嫩苗 葉 燂 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 燂熟 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  
綿花葉窄花又頗殘其莖葉間開五瓣紫花結子似  
枸杞子生青熟紅葉味苦

**食法** 採葉燻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** 採苗葉燂熱水浸淘去苦味油鹽調食

夏枯草

性寒無毒 採嫩葉 燂熟水浸 淘去苦味 油鹽調食

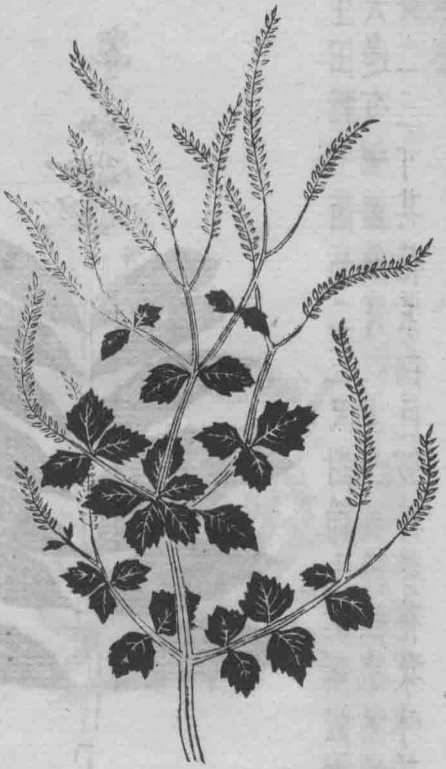


夏枯草 生田野中 苗高二三尺 對節生 葉似旋覆 葉極長大 邊有細鋸齒 背白上多氣脈 紋路葉端開 花作穗長二三寸 其花紫白色 似丹參花 葉味苦微 辛性寒無毒

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色花又有赤白色者葉味苦性微寒無毒

**食法**採葉燂熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

綿絲菜

此菜苗葉如柳葉，其味甜，食之能消食，其根亦可食。



**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，小莖莢開豔白花，其葉味甜。

**食法** 採嫩苗，葉燻熟，水浸淘淨，油鹽調食。

藜蒿



**藜蒿** 生田野中苗高二尺餘莖幹似艾其葉細長鋸齒葉拂莖生味微苦性微溫

**食法**

採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

# 竹節菜

科嫩苗葉嫩熟水氣味甘  
 上出菜開青白芥蒜園蒜其  
 土蕪中道高五寸



## 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 攢節  
 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扁蒴其子似米蒿味辣  
**食法** 採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油鹽調食

# 杓兒菜

有嫩葉熟水浸去苦味淘淨油鹽調食  
 主山谷中... 二又莖嫩... 亦黃... 葉...



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

**食法** 採葉焯熟水浸去苦味淘淨油鹽調食

# 佛指甲

佛指甲 生山谷中



佛指甲 生山谷中

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 燻熟 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豉故名王豉味苦甘酸性微寒無毒

**食法** 採嫩葉焯熟水浸去苦味淘淨油鹽調食



葛勒子秧



**葛勒子秧**

本草名葎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  
採嫩苗葉燂熟換水浸去苦味油鹽調食



鐵掃帚

生荒野中就地叢生一本二三十莖苗高二

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 燂熟 換水浸去苦味 油鹽調食

尖刀兒苗



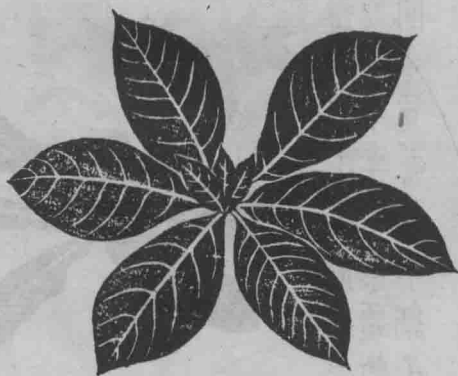
**尖刀兒苗** 生山野中苗高二三尺葉似細柳葉皆兩  
兩排莖對生葉間開淡黃花結尖角兒長二寸許麓  
如蘿蔔角中有白穰匾黑子其葉味甘  
**食法** 採葉燻熟水淘洗淨油鹽調食

杜當歸



**杜當歸** 生山野中苗高一尺許莖圓有線楞葉似山  
 芹菜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甘  
**食法** 採葉燻浸作成黃色換水淘洗油鹽調食

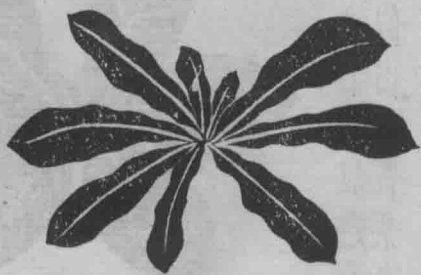
鷺兒菜



鷺兒菜生密縣山澗邊苗葉塌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

食法採苗葉焯熟換水浸淘淨油鹽調食

黃鵪菜



**黃鵪菜** 生密縣山谷中苗初榻地生葉似初生山萵  
苣葉小葉脚邊微有花叉又似苧苧丁葉頭頗團葉  
中攏生葶叉高五六寸許開小黃花結小細子黃茶  
褐色葉味甜

**食法**

採苗葉焯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稍間開四瓣深紅花結細長角兒葉味甜

**食法**

採苗葉燂熟油鹽調食

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莖莢  
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柿莖生開小白花銀褐心葉味微辛

**食法**

採嫩葉焯熟水浸淘淨油鹽調食

兔兒酸

其苗葉熟時水氣同辛而鹽味食

圖對葉上土開... 其葉酸... 小... 其葉酸... 小...



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

採苗葉燂熟以新汲水浸去酸味淘淨油鹽

調食

# 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

採苗葉燻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温  
**食法** 采苗葉焯熟換水浸去辣氣淘淨油鹽調食

水蘄



水蘄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底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**

發莢時採之燻熟食生醃食亦可

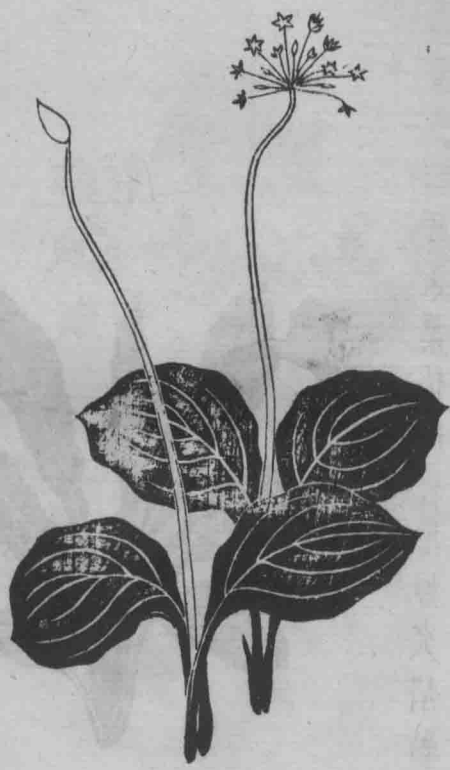
火焰菜



**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** 採苗葉燂熟水淘淨油鹽調食



山葱



**山葱**一名隔葱一名鹿耳葱葉似玉簪葉微團葉中攢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

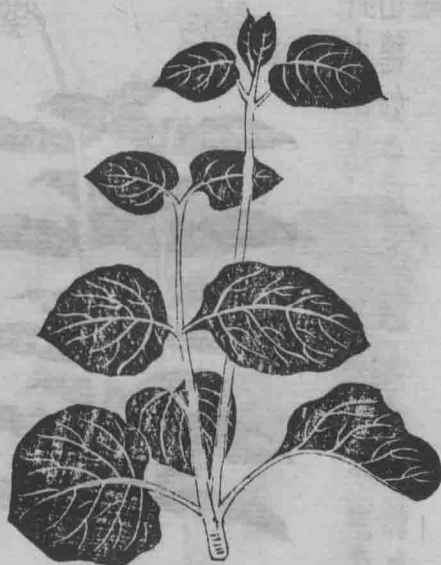
# 兔兒尾苗



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菁莢如椒目大葉味酸

**食法**採嫩苗葉燥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**採嫩苗葉燂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温  
**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攏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搽  
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萹菜葉窄稍間出穗似兔兒尾穗却微細小開花粉紅色結實如萹菜子苗葉味苦

**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** 採嫩葉焯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叉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** 葉和爭土煮熟浸一宿換水淘淨油鹽調食



白水葶苗



**白水葶苗**一名葶草一名鴻藹有赤白二色生水邊  
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**嫩苗葉焯熱水浸淘淨油鹽調食

拈娘蒿



**拈娘蒿** 生田野中苗高二尺許莖似黃蒿葉其葉碎  
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



**柴胡**一名地薰一名山菜一名茹草葉一名芸蒿生  
 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**採苗葉燉熟換水浸淘去苦味油鹽調食

藁本

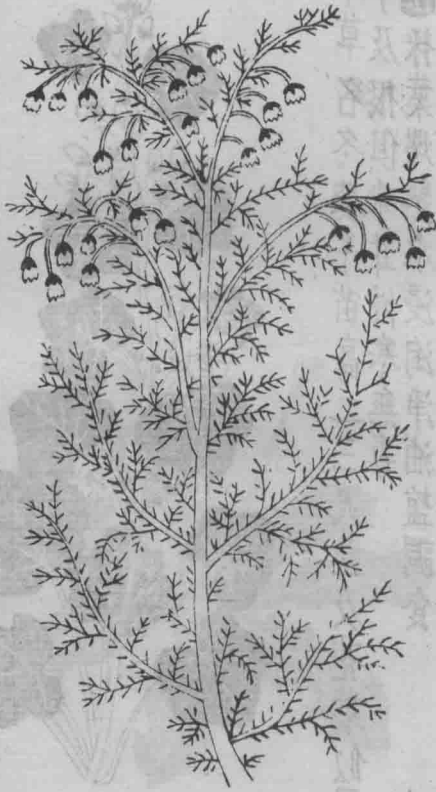


**藁本**一名鬼卿一名地新一名山園葵苗高五七寸  
葉似芎藭葉細小又似園葵葉稀疎莖比園葵莖頗  
硬直味辛微苦性溫微寒無毒

**食法**

採嫩苗葉燂熟水浸淘淨油塩調食

邪蒿



**邪蒿** 苗高尺餘似青蒿細軟似蒟蘿荀葉微細多花  
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



**葵菜** 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

字字丁菜



字字丁菜

一名黃花苗苗初搨地生葉似苦苣葉

短叢中間攏葶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** 生田野中苗初搨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**

採苗葉燂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拈莖生莖葉  
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施蔓生莖方色青  
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笋其後延蔓生莖發  
 葉每葉間皆分出一小叉及出一絲蔓葉似土茵葉  
 大又似金剛刺葉亦似牛尾菜葉不澁光澤味甘  
**食法**採嫩笋葉燂熟油鹽調食

# 蠟子花菜



蠟子花菜 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 葉間攏生 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 焯熟 水淘淨 油鹽調食

野園菱



野園菱生田野中苗高尺餘苗葉結實皆似家胡菱  
 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義稍間開淡紫花黃心  
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陽葉頗尖梢頭出穗開淡藕絲褐花葉味甜

**食法**採苗葉煤熬油塩調食



荆芥



**荆芥**本草名假蘇一名鼠糞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銳圓味辛性溫無毒

**食法**採嫩苗葉煤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** 採嫩葉燻熟水淘淨去苦味油鹽調食

蕪菜



**蕪菜**一名蕪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**採梗葉焯熟油鹽調食

野韭



**野韭** 生荒野中形如韭苗葉極細弱葉圓葉中攪葶  
開小粉紫花似韭花狀苗葉味辛  
**食法** 採苗葉煤熟油鹽調食生醃亦可食

背韭



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

背韭

里美世金

羌口

三

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**

嫩葉煤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菘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**採嫩苗葉煤食



蘇子苗



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

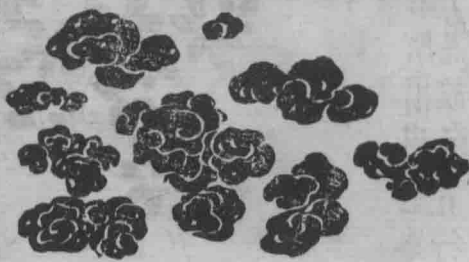
地踏菰

**地踏菰**

一名地耳一名紗羅蒨一名鼻涕肉春夏時  
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

其性寒滑

**食法**

採苗葉先以水焯過晒乾燂熟油鹽調食

烏英

科菜類 蘇州 蘇州 蘇州

白菜菜大 天 地 芥

一 芥 菜 青 菜



**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**採葉燻熟油鹽調食

水春臺

水春臺一名海青蕒一名水青菜生水邊沙土間科

**水春臺** 一名海青蕒 一名水青菜 生水邊沙土間科  
葉似白菜 葉大又似莧 蓬菜 葉又似火焰菜 葉味甘  
性平無毒

**食法** 採葉 燂熟 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擡亭亭開淡黃花葉  
味甜

**食法** 採葉燂熟淘洗淨油鹽調食

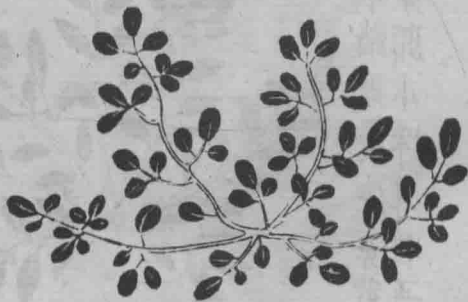
毛連菜



**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**採葉燂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 燂淘 去酸味 油鹽調食





雀舌菜



**雀舌菜**一名狼牙一名麗春草踏地叢生每莖葉對  
生葉似九牛草葉壯似荏苳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 一名扁苣 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 苣葉莖葉中  
有白汁 味苦 性平

**食法**

採苗葉 焯熟水浸去苦味 淘淨 油鹽調食

絲瓜苗



**絲瓜苗** 延蔓生葉似括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蝨单科  
直梗無枝又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**採葉煤熟淘淨油鹽調食

# 水慈菰

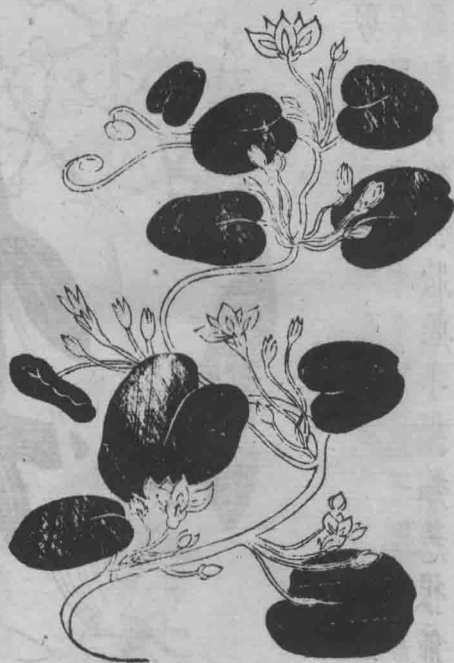
莖可食



**水慈菰** 一名剪刀草 生水 中莖面 窠背方 有線楞 其葉三角 似剪刀形 葉中 攢生 莖義稍 間開三瓣白花 黃心 結青膏 莢如青楮 桃狀 頗小 根類葱 根龐大 莖味甜

**食法** 採近根嫩筍 莖 焯熟 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  
 初生小荷葉近莖有極刺葉浮水土葉中攪莖上開  
 金黃花莖味甜

食法

採嫩莖焯熟油鹽調食

黑三稜



黑三稜生山谷水邊苗高三四尺葉似菖蒲葉厚大  
 背皆三稜劔脊葉中攢葶葶上結實攢為刺毬如楮  
 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

食法採嫩葶葶去麤皮燂熟油鹽調食





山谷... 竹... 金... 天... 竹... 金... 天...

黑... 絲...



# 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 莖花開有五色種包內

**食法** 採梗去皮 搥醃可食 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



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麵蒸食

菘蓎根

根可食



**菘蓎根**一名面碌礪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葶上開  
淡粉紅花俱皆六瓣花頭攢開結子如韭花菁葵其  
根如鷹爪黃連樣味甘  
**食法**採根楷去皺毛水淘淨蒸熟食

鷄兒頭苗



**鷄兒頭苗** 生田野中就地妥秧生葉甚稀疏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里肉白味甜

**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  
桔梗葉頗長艸不對節生根形如手指麓其皮灰色  
中間白色味甜

## 食法

採根煮熟食生亦可食

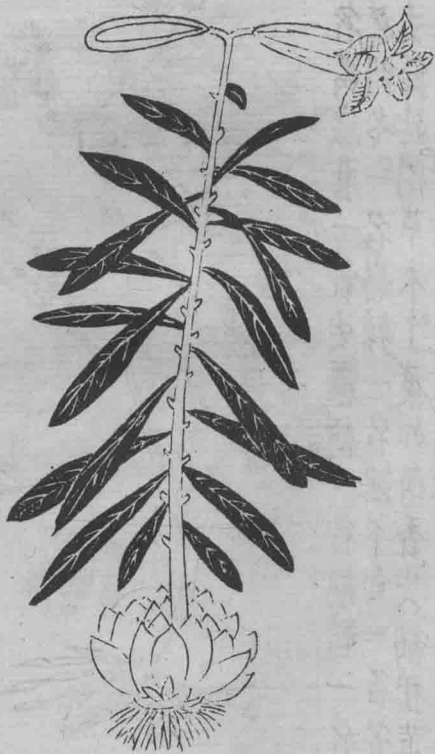
山蘿蔔



**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黯白色味苦

**食法** 採根煤熟水浸淘去苦味油鹽調食

百合

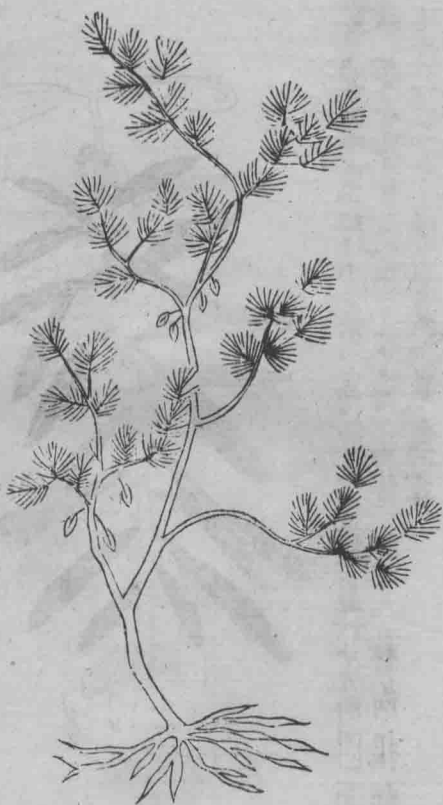


**百合**一名摩羅生野中苗高數尺薜籠如箭四面生  
葉似大柳葉寬青色開淡黃白花如大蒜瓣根如葫  
蒜重疊生二三十味其性平無毒

**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**

採根換水浸去邪未去心煑食

蒼木

此木別名... 咬手... 葉間... 山... 麻... 野... 芥... 成... 白... 芥... 子... 葉... 苗... 高... 六... 寸... 只... 一... 寸... 許... 十... 餘... 年... 生... 者... 其... 根... 如... 人... 手... 之... 狀... 其... 葉... 如... 人... 手... 之... 狀... 其... 花... 如... 人... 手... 之... 狀... 其... 果... 如... 人... 手... 之... 狀...



蒼木

一名山薊十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

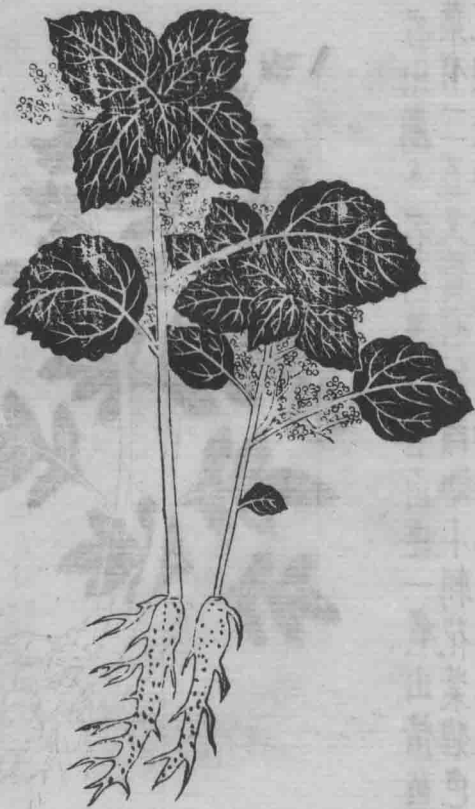
似刺薊花根長如指大皮茶褐色味苦甘性溫無毒

食法

採根去黑皮薄切浸二三宿去苦味煮食

芋根

芋根 芋根大黑又氣味烈二三宿去苦藥食  
蘇林大收甜大食茶行可來苦其地臨海  
重葉不二三宿去苦藥食  
五一山前道



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  
黃白色如手指麤根味甘性寒

食法採根刮洗去皮煮極熟食

土團兒

大澤吹小韻... 山藥菜... 干菜... 一... 二... 久... 白... 甜... 瓜... 兒... 根... 微... 團... 味... 甜... 食... 法... 採... 根... 煮... 熟... 食... 之...



**土團兒**一名地栗子細莖延蔓生葉似菜豆葉微尖  
脯每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  
 鷺菑根 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 或曬乾 杵碎 炊飯食

鷄腿兒



**鷄腿兒**一名馮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內白兩頭尖艸味甜

**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  
似蒲短背起劔脊其根形如蒜瓣味甜  
**食法**採根燂熟水浸淘淨油鹽調食

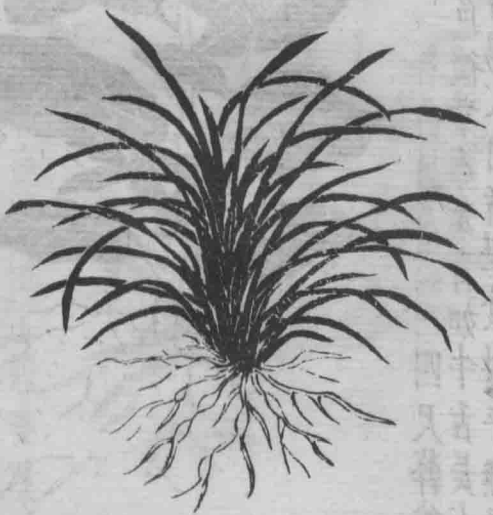
章柳根



章柳根本草一名商陸一名白昌苗高三四尺葉  
似鷄冠花葉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平無毒  
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  
根如穠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

萎蕤

盛好... 中五... 白... 萎蕤... 味甘... 性平... 無毒... 食法... 採根... 水煎... 極熟... 食之



**萎蕤**本草一名女萎一名榮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**採根水煎極熟食之

# 沙參

大其野對黃精小異嗜土亦能若其叶無毒  
 其葉似黃精又似百合葉味微苦小葉可甜青干吸  
 不草一子文



**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

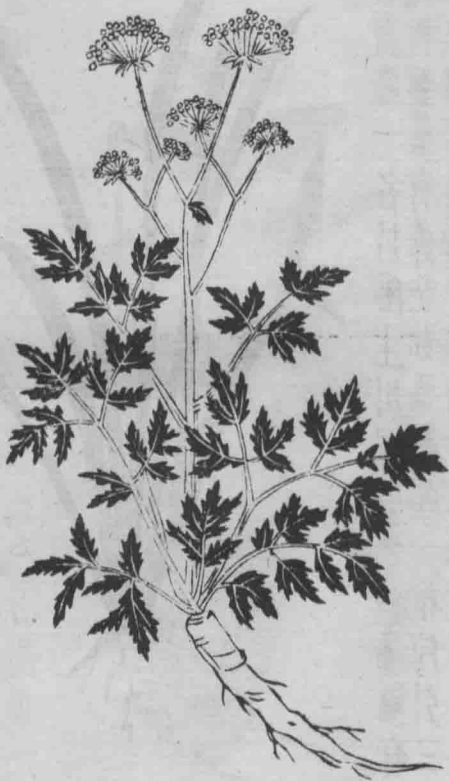
**食法** 掘根浸洗極淨 換水煮去苦味 再煮極熟食

菖蒲



**菖蒲**一名堯韭一名昌陽生川澤中葉似蒲匾有脊  
 如劍乃其根盤屈有節狀如馬鞭幹大根傍引三四  
 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陵大生  
 青熟紅皮土黃色內青白色味微苦性寒  
**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 擲葶出穗 似鷄冠 莧穗開粉紅 花結小蒴兒  
 子 似大藍子 黑色 根類獨顆 蒜又似棗形 味甜 性寒  
**食法** 採取根 宜多換水 久煮 極熟食

地參



**地參**一名山蔓菁苗高一二尺葉似初生桑科小葉  
微短又似結梗葉微長開花似鈴鐺樣淡紅紫色根  
如母指大皮色蒼肉黯白色味甜

**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蕀葉似石  
竹子葉細長又似水蓂永葉亦細長稍間開紫花根  
似茨根蘆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

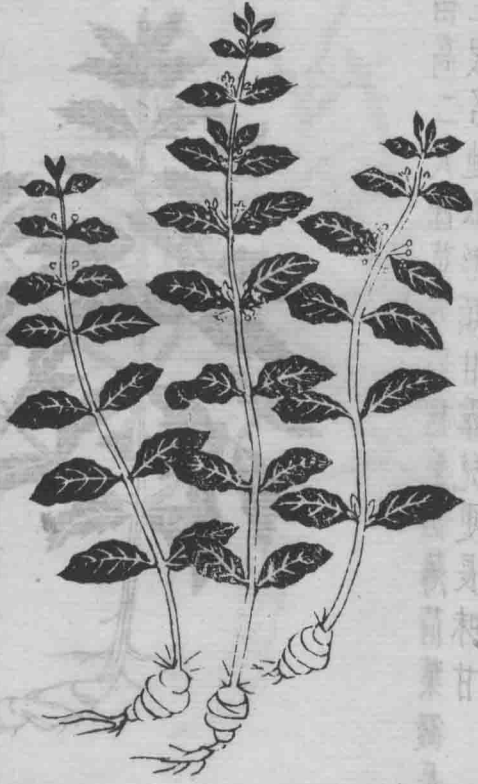
地瓜兒苗



**地瓜兒苗** 苗高二尺餘莖方四楞葉似薄荷葉微長  
大葉拂莖生根名地瓜形類甘露兒更長味甘  
**食法** 掘根洗淨煤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即甘露兒形如小指紋節甚稠皮色黯白味甘



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即甘露兒形如小指紋節甚稠皮色黯白味甘

食法

採根洗淨煮熟油鹽調食可醃食

# 獐牙菜

林姓藥無食之

其味甘平無毒  
生於山陰大澤  
其根如人牙



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



里...金

未...日

三...口

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累累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  
 一莖排生葉莖脚上有小芽葉兩兩對生稍間出穗  
 開五瓣小圓黃花結青毛莖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  
 味甘酸性温  
**食法**以潑盤顆粒紅熟時採食之

蒺藜子



**蒺藜子** 本草一名蒺藜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縮又似鴉嘴形

**食法**

採嫩角燻熟食之

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** 名指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粟  
 粒黑茶褐色味微苦氣味與槐相類性温  
**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

鷲麥

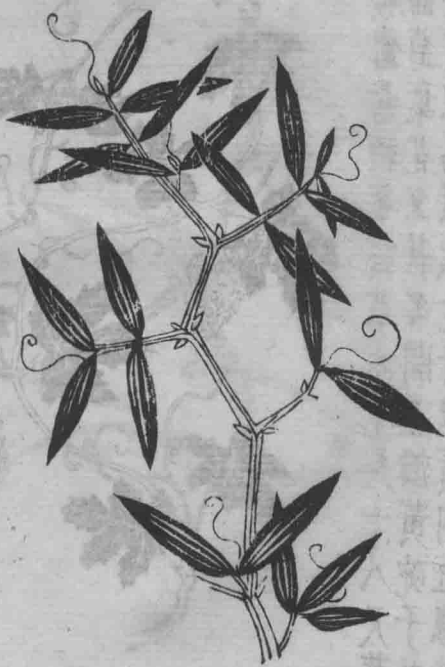


鷲麥生田野間其苗似麥攢葶細弱葉亦瘦細拈莖  
 生結細長穗其麥粒極細小味甘  
 食法採子春去皮搗磨為麵食





山黧豆



**山黧豆** 一名山豌豆生山野中苗高尺許其莖窠面  
其豆匾如勝豆味甜  
**食法** 採取角兒煮食或打取豆食皆可

山扁豆

山扁豆食之起胃  
開胃消食白帶  
主山裡開苗  
豆收後豆大和  
食之入菜如  
百壽菜



**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**

生田野間苗初榻地生後分莖又葉似苜蓿葉

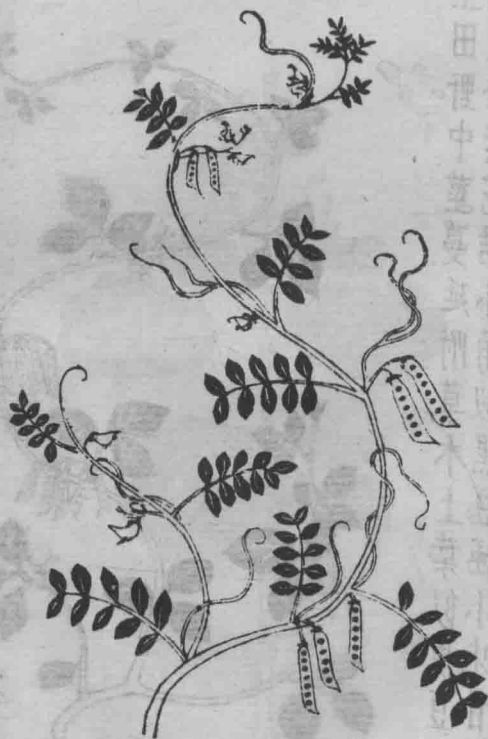
**食法**

採豆煮食或磨麵食

細稍間開淡葱白花結小角有豆如踴豆大味甜

# 野豌豆

野豌豆，豆科，蔓生。葉似胡豆，葉稍大，開紫花，結小角。豆味苦。生田野中，莖蔓其間。木上生葉，葉穿小孔。土田裡中莖蔓其間。木上生葉，葉穿小孔。



**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麩食皆可

踴豆

人稱葉如豌豆葉結大開卷子絲小角豆和苦  
本田裡中苗所



踴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

取豆淘淨煮食或磨麩打餅蒸食皆可

榮子

神于春去... 酸蒸蒜食

本草... 榮子... 菜生葉... 其與小



榮子 本草名蒟生田野中苗高五六尺葉似芋葉鉅薄微有毛渣開金黃花結實殼似蜀葵實殼圓大俗呼為榮饅頭子黑色如豉豆大味苦性平無毒  
食法 採嫩榮饅頭取子生食

# 野黍

平為穀類。野黍，黍之類也。其葉細弱，穗甚瘦小。生荒野中，苗皆類家黍。莖葉細弱，穗甚瘦小。食法：採子舂去粗糠，或磨麵蒸糕食。



**野黍** 生荒野中，苗皆類家黍。莖葉細弱，穗甚瘦小。食法：採子舂去粗糠，或磨麵蒸糕食。

回回米

科下... 田裡... 米... 高... 四... 入... 良... 和... 甘... 小... 二...



回回米 卽苡蕒人一名菩提珠一名西番葛稗生田

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秋葉微小  
 葉間叢開小黃白花結子似草珠兒微小味甘  
**食法** 採子搗為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

本草綱目

卷五

五

稷子



**稷子**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

蘇頌云：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，狀似豔豆，顆味甘。

其子其殼皆苦，土醫主田疇中苗葉，不似鳴燕，且味手。



**地牛兒苗** 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，狀似豔豆，顆味甘。

**食法** 採嫩角生食，硬角煮熟食，食豆。

莠草子

莠草子者，田中苗葉似穀，葉微瘦，稍間結葇，細毛穗，其子比穀細小，春米類，折米熟時，即收不收，即落。味甘，性溫。食法：採莠穗，取子搗米作粥，或作飯，皆可食。



莠草子生田野中，苗葉似穀，葉微瘦，稍間結葇，細毛穗，其子比穀細小，春米類，折米熟時，即收不收，即落。味甘，性溫。食法：採莠穗，取子搗米作粥，或作飯，皆可食。

回回豆

料類其豆黃食如翠豔樹黃得食亦何

豆莖葉以家菜豆葉  
主戰毒太行山車  
葉請用衣  
家菜



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鋸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



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

**食法** 採嫩苗葉煤熟油鹽調食



# 薺菜

性平無毒

薺菜苗葉嫩無毒宜食  
其干味苦其根味甘  
苗高一二尺葉  
大開則苦



**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芥實子小葉味甘性  
溫無毒

## 食法

採苗葉燂熟油鹽調食

羊蹄苗



**羊蹄苗**一名東方宿苗初搨地生後攏生莖义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

食法採葉煤熟水浸去苦味油鹽調食子熟可食

米布袋



**米布袋** 生田野中苗塌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 拈莖對生 腳葉似槐葉 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 燂熟 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  
 大花色有紫白結子如粟粒大氣味與槐相類性溫  
 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



天茄兒苗一名老鴉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

食法採嫩葉焯熟水浸去邪味淘淨油鹽調食

紫蘇

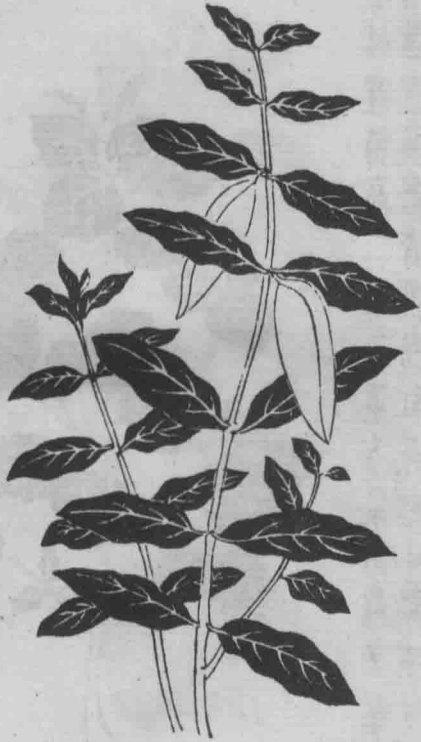


**紫蘇**一名桂荏苗高二尺許莖方葉似蘇子葉小莖  
葉背面皆紫色氣甚香開粉紅花結小蒴有子如黍  
顆味辛性溫子無毒

**食法**採葉燻食子研汁煮粥食



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脚葉長毛澁開花  
紅色結角似地稍瓜大中有白勣味苦鹹性平大寒  
無毒

**食法**

採葉煤熟水淘淨油鹽調食取嫩角煤熟食

# 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

里苑博金

卷中



**土茜苗**

一名茜根一名地血一名茹蕙一名茅蒐名

菁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  
 子小如菉豆粒生青熟紅根紫赤色味苦性寒無毒  
**食法** 採葉燂熟水浸作成黃色淘淨油鹽調食

# 御米花



**御米花** 本草名鬻子粟高一二尺葉似靛葉大邊皺  
多花又開四瓣紅白花亦有干葉者結殼似胞箭頭  
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  
 花結實如菉豆小葉味辛平有毒子味甘微寒無毒  
**食法** 採嫩葉燂熟換水淘去邪味油鹽調食子可  
 炒食亦可打油用

蒼耳



**蒼耳**

一名葇耳 一名道人頭 一名喝起草 一名地葵

一名蒞 一名常思 葉青白色 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**

採嫩苗 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蘼  
蓬葉微細苗老結子葉則生出又刺其子如獨掃子  
大苗葉味甜

**食法**

採嫩苗葉燂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**採茄兒焯食嫩葉焯熟油鹽調食



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為拄杖其中心葉甚  
 紅葉間出穗結子如粟米顆灰青色味甜  
**食法**採嫩苗葉曬乾揉去灰燂熟油鹽調食

灰菜

補菜熟蒸熱水飲去苦和鹹平而鹽鹼食  
入中開之並內存子咬發茶餅的于葉用根芽  
土中開之並內存子咬發茶餅的于葉用根芽



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榮茶褐色子葉俱味苦  
**食法** 採葉燥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**採嫩苗葉燂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 又似水荊 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** 採葉燂熟換水浸去辣味作成黃色淘洗淨  
油鹽調食花亦可燂食

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 一名挑柳

藤一名九真藤 蔓延生莖紫色葉似山藥葉開黃白

**食法**

掘根洗去泥土以竹刀切作片米泔浸經宿  
換水煮去苦味再以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

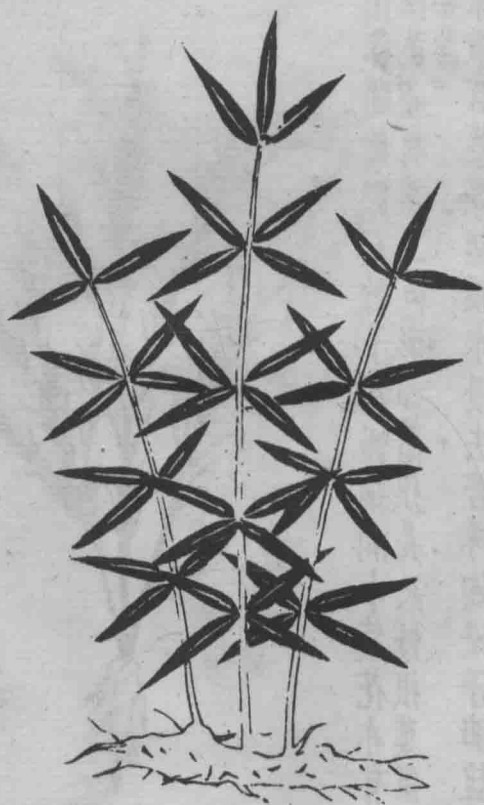
**食法**採葉燂熟去苦味油鹽調食取根去皮切片  
煮去苦味食

地黄苗



**地黄苗** 一名婆婆娼 一名地髓 一名芋 一名芭葉 如山白菜毛 澁青色 葉中攢莖有細毛 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 搜面作餅 飪冷淘食

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

**食法** 採嫩葉 燉熟 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

**食法** 採嫩苗葉燉熟換水浸去苦味淘洗淨油鹽調

草三奈

本草綱目卷之四十一  
草部三十一  
草三奈  
生山谷中苗高一尺許葉似菘草狹長開小  
淡紅花根似雞爪形麝亦香味甘微辛



草三奈生山谷中苗高一尺許葉似菘草狹長開小

淡紅花根似雞爪形麝亦香味甘微辛

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  
 葉脚花又甚多葉間攏枝又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



**牛旁子**

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

如栗棗小多刺殼中有子如麥粒匾小根長尺餘麤

如拇指灰黦色味辛性平無毒

**食法**

採苗葉煤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黥中間白色味甜性微  
**食法** 採苗葉煤熟水浸淨油鹽調食掘根換水煮  
 食

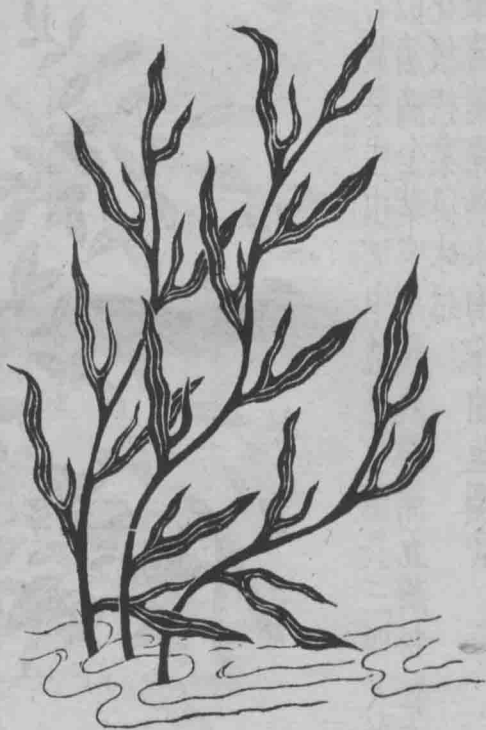
藤長苗



**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** 採嫩苗葉燂熟水淘淨油鹽調食

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

**食法**

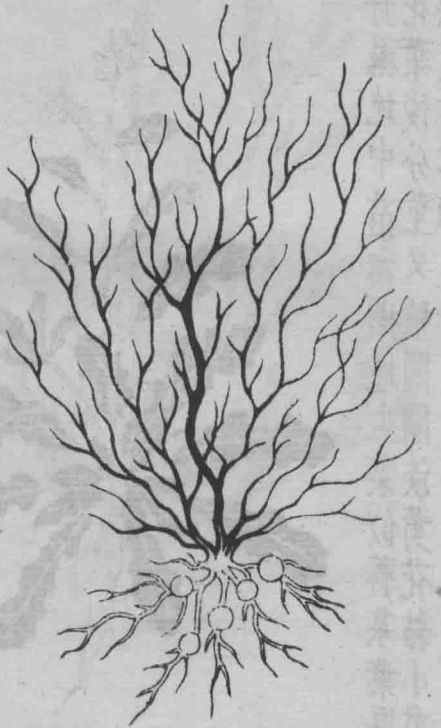
採莖葉嫩根揀擇洗淨剉碎燂熟油鹽調食

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義稍間開淡黃花結小角  
兒根如白菜根大味甘辣  
**食法** 採根及葉煤熟油監調食生亦可食

# 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  
皮菘豆辨味甘

**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菁莢類葱  
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焯熟水浸淘淨油鹽

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葶開淡粉紫花根似蒜而甚  
 小味辛性温有小毒又云熟有毒

**食法** 採苗根作羹或生醃或煤熟油盖調食

# 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

一名澤姑 苗引藤蔓葉似甜瓜葉窄花又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龐大內實又似蒲葶稍開碎白花結穗似水莎草穗紫色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粟  
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