

古今对照，古为今用，考证品种以正本清源
药食兼用，药疗食补，精美彩图以准确辨识

救荒本草 图谱



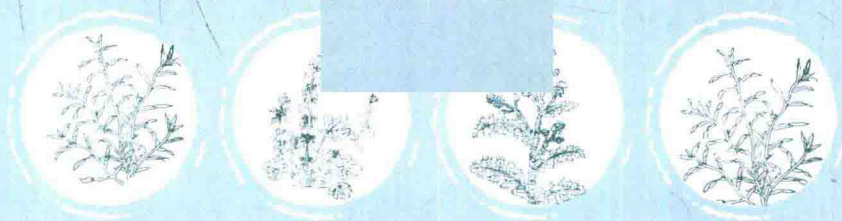
北京中医药大学 阎玉凝 主编

《救荒本草》是我国历史上最早的以救荒、食用为目的的专著。『是书有图有说，图以肖其形，说以着其用。首言产生之壤，同异之名，次言寒热之性、甘苦之味，终言淘浸烹煮、蒸晒调和之法。』其目的是『或遇荒岁，按图而求之，随地皆有，无艰得者，苟如法采食，可以活命，是书也有助于民生大矣。』

《救荒本草图谱》依据原著中所载图片，对全书414种植物根据其形态、产地进行基原考证，并附上正品植物的彩色图片。古今对照，文图互参，使现代人科学地利用古人智慧，正确地食用药食两用食材，无忧地畅享返璞归真的生活。

救荒本草 图谱

阎玉凝 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

救荒本草图谱/阎玉凝主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-7828-8

I. ①救… II. ①阎… III. ①食物本草—研究 IV. ①R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第130181号

救荒本草图谱

主 编: 阎玉凝

策划编辑: 赵 晶

责任编辑: 夏 乐

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

字 数: 899千

印 张: 27.75

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7828-8/R · 1918

定 价: 260.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

《救荒本草图谱》

编委会

主 编 阎玉凝

副主编 杨瑶琨 王 海

编 委 (以姓氏笔画为序)

马青温 王 海 关昕璐

孙震晓 杨瑶琨 张 媛

尚辛亥 赵 婷 阎玉凝

前 言

《救荒本草》，明代朱橚撰，成书于永乐四年（公元 1406 年）。朱橚是明太祖朱元璋第五子。《救荒本草》载有可供食用的植物 414 种，其中源于旧本草者 138 种，余皆新增，每物一图，文图对照。《救荒本草》的价值与贡献各家论述甚多，此不赘述。

本书的编写，旨在为《救荒本草》的原植物鉴定和药用研究提供参考依据，为读者深入学习、继承、发扬及系统研究和应用《救荒本草》提供帮助。主要包括《救荒本草》的原文和原图，考订的每种植物原植物学名和别名，描述植物的生态分布和识别特征、现代的食用和药用方法，并附有原植物彩色图片，便于读者识别原植物，达到正确应用《救荒本草》所载植物的目的。

本书的原文和原图出自太原重刻本的影印本，此部分内容统一编排在每条药下左侧。为保留原书特征，原文部分采用繁体字、通假字，在原文后出注；古今字、异体字径作修改。此影印本是《中国本草全书》根据明代嘉靖四年（公元 1525 年）太原重刻本影印的。《中国本草全书》由中国文化研究会编纂，华夏出版社于 1999 年出版。本书考订部分内同统一编排在每条药下右侧，以便读者对照阅读。

关于《救荒本草》中植物学名的确定。我们在前人研究成果的基础上，对《救荒本草》全书 414 种植物学名重新进行了考证和确定。英国药物学家伊博恩（Bernard E.Read）曾对《救荒本草》进行过现代植物学研究，并将该书译成英文于 1946 年在上海出版，但该书今已难觅。王作宾也对《救荒本草》中的 400 多种植物学名做了研究，其成果在石声汉校注的 1979 年上海古籍出版社出版的《农政全书校注》的书末附录中刊行。王作宾是新中国老一代植物学家，在 20 世纪 50 年代末参与编写了《秦岭植物志》和《中国经济植物志》，其中《秦岭植物志》曾获全国科学大会奖。《救荒本草校释与研究》的作者是王家葵、张瑞贤、李敏，2007 年由中医古籍出版社出版。书中对《救荒本草》中的 400 多种植物学名做了研究，多

处引用了王作宾对《救荒本草》植物来源的描述和观点。近年来，也有不少学者在各类杂志上发表了关于《救荒本草》中植物的考证文章。本书中关于植物学名的确定主要参考了王作宾及王家葵等的观点。但由于《救荒本草》原文对植物识别特征的描述和附图不够详细和准确，所以本书对植物来源的确定有以下三种情况。一是根据前人研究的结果，经核对考证能够确定或初步确定原植物的学名；二是经核对考证后对植物来源有异议，不能准确确定植物品种，所以在来源项加写“暂订”，提醒读者此学名有待于进一步研究；三是极少数植物的原文描述与附图过于简单，无法确定其植物来源，原植物不详，待后人考证后确定。其他问题在备注中说明。

关于“食用”。“食用”与《救荒本草》中的“救饥”含义有相同之处，但不完全相同。“救饥”是荒年可以用来充饥，也可谓是“救急”的植物。因而用来“救饥”的植物也可能有毒性，要经过水煮、浸泡、除去有毒成分才可以用来充饥。“食用”是指日常可以食用或作为野菜食用。在古代的荒年，野菜、树叶、树皮都用来充饥，但“救饥”的植物不一定可以作为野菜食用，特别是含有毒成分的植物，提醒大家要慎用或不用。另外，在采食野外食材时，要注意保护资源，保护环境。

关于“药用”。《救荒本草》中有“治病”项的只有155种，本书中绝大多数品种有“药用”记载，我们在编写时主要参考了《中华人民共和国药典》（2015版）及《全国中草药汇编》（第一版）。

关于“目录”。根据《救荒本草》原书目录而定，品种名录与排列次序与《救荒本草》一致。

希望本书能对整理和学习《救荒本草》起到抛砖引玉的作用，错误和不当之处望前辈、同行和读者指正。

阎玉凝

《救荒本草》序

植物之生於天地間，莫不各有所用，苟不見諸載籍，雖老農老圃亦不能盡識，而可亨可茹者，皆躡藉於牛羊鹿豕而已。自神農氏品嘗草木，辨其寒溫甘苦之性，作為醫藥，以濟人之夭札，後世賴以延生。而本草書中所載，多伐病之物，而於可茹以充腹者，則未之及也。敬惟周王殿下，體仁遵義，孳孳為善，凡可以濟人利物之事無不留意。嘗讀孟子書，至于五穀不熟，不如莠稗，因念林林總總之民，不幸罹於旱澇，五穀不熟，則可以療饑者，恐不止莠稗而已也。苟能知悉而載諸方冊，俾不得已而求食者，不惑甘苦於荼薺，取昌陽棄烏喙，因得以裨五穀之缺，則豈不為救荒之一助哉。於是購田夫野老，得甲坼勾萌者四百餘種，植於一圃，躬自閱視，俟其滋長成熟，迺召畫工繪之為圖，仍其花實根幹皮葉之可食者，彙次為書一帙，名曰《救荒本草》。命臣同為之序。臣惟人情於飽食暖衣之際，多不以凍餒為虞，一旦遇患難，則莫知所措，惟付之於無可奈何，故治己治人鮮不失所，今殿下處富貴之尊，保有邦域，於無可虞度之時，乃能念生民萬一或有之患，深得古聖賢安不忘危之旨，不亦善乎。神農品嘗草木，以療斯民之疾，殿下區別草木，欲濟斯民之饑，同一仁心之用也。雖然今天下方樂雍熙泰和之治，禾麥產瑞，家給人足，不必論及於荒政，而殿下亦豈忍觀斯民仰食於草木哉。是編之作，蓋欲辨載嘉植，不沒其用，期與《圖經本草》並傳於後世，庶幾萍實有徵，而凡可以亨茹者，得不躡藉於牛羊鹿豕，苟或見用於荒歲，其及人之功利，又非藥石所可擬也。尚慮四方所產之多，不能盡錄補其未備，則有俟於後日云。

永樂四年歲次丙戌秋八月

奉議大夫周府左長史臣卞同拜手謹序

重刻《救荒本草》序

《淮南子》曰：“神農嘗百草之滋味，一日而七十毒”，由是本草興焉。陶隱居、徐之才、陳藏器、日華子、唐慎微之徒代有演述，皆為療病也。嗣後孟詵有《食療本草》，陳士良有《食性本草》，皆因飲饌以調攝人，非為救荒也。《救荒本草》二卷，乃永樂間周藩集錄而刻之者，今亡其板。濂家食時，訪求善本，自汴攜來。晉臺按察使石岡蔡公見而嘉之，以告于巡撫都御史蒙齋畢公，公曰：是有裨荒政者。乃下令刊佈，命濂序之。按《周禮》大司徒以荒政十二聚萬民，五曰舍禁。夫舍禁者，謂舍其虞澤之厲禁，縱民采取，以濟饑也。若沿江瀕湖諸郡邑，皆有魚蝦螺蜆、菱芡芡藻之饒，饑者猶有賴焉。齊梁秦晉之墟，平原坦野，彌望千里，一遇大侵而鵠形鳥面之殍，枕藉于道路。吁，可悲已。後漢永興二年，詔令郡國種蕪菁以助食。然五方之風氣異宜，而物產之形質異狀，名彙既繁，真贋難別，使不圖列而詳說之，鮮有不以虺床當靡蕪，薺芩亂人參者，其弊至于殺人，此《救荒本草》之所以作也。是書有圖有說，圖以肖其形，說以著其用。首言產生之壤、同異之名，次言寒熱之性、甘苦之味，終言淘浸烹煮、蒸曬調和之法。草木野菜，凡四百一十四種，見舊本草者，一百三十八種，新增者二百七十六種。云或遇荒歲，按圖而求之，隨地皆有，無艱得者。苟如法采食，可以活命。是書也有功於生民大矣。昔李文靖為相，每奏對常以四方水旱為言。范文正為江淮宣撫使，見民以野草煮食，即奏而獻之，畢蔡二公刊布之盛心，其類是夫。

嘉靖四年歲次乙酉春二月之吉

賜進士出身奉政大夫山西等處提刑按察司僉事奉勅提督屯政大梁李濂撰

目 录

《救荒本草》序 /1

重刻《救荒本草》序 /2

第一篇 《救荒本草》上卷品种

第一章 草部 / 2

一、叶可食 / 2

1. 刺蓊菜 / 2
2. 大蓊 / 3
3. 山苋菜 (即牛膝) / 4
4. 款冬花 / 5
5. 篇蓄 / 6
6. 大蓝 / 7
7. 石竹子 (即瞿麦) / 8
8. 红花菜 / 9
9. 萱草花 / 10
10. 车轮菜 (即车前子) / 11
11. 白水苕苗 / 12
12. 黄芪 / 13
13. 威灵仙 / 14
14. 马兜铃 / 15
15. 旋覆花 / 16
16. 防风 / 17
17. 郁茴苗 (即茺蔚子) / 18
18. 泽漆 / 19
19. 酸浆草 (即酢浆草) / 21
20. 蛇床子 / 22
21. 桔梗 / 23
22. 茴香 / 24
23. 夏枯草 / 25
24. 藁本 / 26
25. 柴胡 / 27
26. 漏芦 / 28
27. 龙胆草 / 29
28. 鼠菊 (即鼠尾草) / 30
29. 前胡 / 31
30. 猪牙菜 (即角蒿) / 32

31. 地榆 / 33
32. 川芎 / 34
33. 葛勒子秧 (即葎草) / 35
34. 连翘 / 36
35. 仙灵脾 / 37
36. 青杞 (即蜀羊泉) / 38
37. 野生姜 (即刘寄奴) / 39
38. 马兰头 / 40
39. 豨莶 / 41
40. 泽泻 / 42
41. 竹节菜 / 43
42. 独扫苗 / 44
43. 歪头菜 / 45
44. 兔儿酸 / 46
45. 碱蓬 / 47
46. 蒹蒿 / 48
47. 水莴苣 / 49
48. 金盏菜 / 50
49. 水辣菜 / 51
50. 紫云菜 / 52
51. 鸦葱 / 53
52. 匙头菜 / 54
53. 鸡冠菜 / 55
54. 水蔓菁 / 56
55. 野园葵 / 57
56. 牛尾菜 / 58
57. 山薺菜 / 59
58. 绵丝菜 / 60
59. 米蒿 / 61
60. 山芥菜 / 62
61. 舌头菜 / 63
62. 紫香蒿 / 64
63. 金盏儿花 / 65

64. 六月菊 / 66
65. 费菜 / 67
66. 千屈菜 / 68
67. 柳叶菜 / 69
68. 婆婆指甲菜 / 70
69. 铁杆蒿 / 71
70. 山甜菜 / 72
71. 剪刀股 / 73
72. 水苏子 / 74
73. 风花菜 / 75
74. 鹅儿肠 / 76
75. 粉条儿菜 / 77
76. 辣辣菜 / 78
77. 毛连菜 / 79
78. 小桃红 / 80
79. 青菜儿菜 / 81
80. 八角菜 / 82
81. 耐惊菜 / 83
82. 地棠菜 / 84
83. 鸡儿肠 / 85
84. 雨点儿菜 / 86
85. 白屈菜 / 87
86. 扯根菜 / 88
87. 草零陵香 / 89
88. 水落葵 / 90
89. 凉蒿菜 / 91
90. 粘鱼须 / 92
91. 节节菜 / 93
92. 野艾蒿 / 94
93. 董董菜 / 95
94. 婆婆纳 / 96
95. 野茴香 / 97
96. 蝎子花菜 / 98

97. 白蒿 / 99
98. 野苘蒿 / 100
99. 野粉团儿 / 101
100. 蚰蛄菜 / 102
101. 狗掉尾苗 / 103
102. 石芥 / 104
103. 獾耳菜 / 105
104. 回回蒜 / 106
105. 地槐菜 / 107
106. 螺黛儿 / 108
107. 泥胡菜 / 109
108. 兔儿丝 / 110
109. 老鹳筋 / 111
110. 绞股蓝 / 112
111. 山梗菜 / 113
112. 拈娘蒿 / 114
113. 鸡肠菜 / 115
114. 水葫芦苗 / 116
115. 胡苍耳 / 117
116. 水棘针苗 / 118
117. 沙蓬 / 119
118. 麦蓝菜 / 120
119. 女娄菜 / 121
120. 委陵菜 / 122
121. 独行菜 / 123
122. 山蓼 / 124
123. 花蒿 / 125
124. 葛公菜 / 126
125. 鲫鱼鳞 / 127
126. 尖刀儿苗 / 128
127. 珍珠菜 / 129
128. 杜当归 / 130
129. 风轮菜 / 131
130. 拖白练苗 / 132
131. 透骨草 / 133
132. 酸桶笋 / 134
133. 鹿蕨菜 / 135
134. 山芹菜 / 136
135. 金刚刺 / 137
136. 柳叶青 / 138
137. 大蓬蒿 / 139
138. 狗筋蔓 / 140
139. 兔儿伞 / 141
140. 地花菜 / 142
141. 杓儿菜 / 143
142. 佛指甲 / 144
143. 虎尾草 / 145

144. 野蜀葵 / 146
145. 蛇葡萄 / 147
146. 星宿菜 / 148
147. 水蓼衣 / 149
148. 牛奶菜 / 150
149. 小虫儿卧蛋 / 151
150. 兔儿尾苗 / 152
151. 地锦苗 / 153
152. 野西瓜苗 / 154
153. 香茶菜 / 155
154. 蒿蓼 / 156
155. 毛女儿菜 / 157
156. 牻牛儿苗 / 158
157. 铁扫帚 / 159
158. 山小菜 / 160
159. 羊角苗 / 161
160. 楼斗菜 / 162
161. 瓠菜 / 163
162. 变豆菜 / 164
163. 和尚菜 / 165

二、根可食 / 166

164. 萎蕤 / 166
165. 百合 / 167
166. 天门冬 (即万岁藤) / 168
167. 章柳根 (即商陆) / 169
168. 沙参 / 170
169. 麦门冬 / 171
170. 苕根 / 172
171. 苍术 / 173
172. 菖蒲 / 174
173. 菡子根 / 175
174. 菽蓂根 / 176
175. 野胡萝卜 / 177
176. 绵枣儿 / 178
177. 土圉儿 / 179
178. 野山药 / 180
179. 金瓜儿 / 181
180. 细叶沙参 / 182
181. 鸡腿儿 / 183
182. 山蔓菁 / 184
183. 老鸦蒜 / 185
184. 山萝卜 / 186
185. 地参 / 187
186. 獐牙菜 / 188
187. 鸡儿头苗 / 189

三、实可食 / 190

188. 雀麦 / 190
189. 回回米 (即薏苡人) / 191
190. 蒺藜子 / 192
191. 苘子 (即苣实) / 193
192. 稗子 / 194
193. 榛子 / 195
194. 川谷 / 196
195. 莠草子 / 197
196. 野黍 / 198
197. 鸡眼草 / 199
198. 燕麦 / 200
199. 泼盘 / 201
200. 丝瓜苗 / 202
201. 地角儿苗 / 203
202. 马馮儿 / 204
203. 山黧豆 / 205
204. 龙芽草 / 206
205. 地稍瓜 / 207
206. 锦荔枝 / 208
207. 鸡冠果 / 209

四、叶及实皆可食 / 210

208. 羊蹄苗 / 210
209. 苍耳 (即藜耳实) / 212
210. 姑娘菜 (即酸浆) / 213
211. 土茜苗 / 214
212. 王不留行 / 215
213. 白薇 / 216
214. 蓬子菜 / 217
215. 胡枝子 / 218
216. 米布袋 / 219
217. 天茄儿苗 / 220
218. 苦马豆 / 221
219. 猪尾巴苗 / 222

五、根叶可食 / 223

220. 黄精苗 (即笔管菜) / 223
221. 地黄苗 / 225
222. 牛蒡子 (即恶实) / 226
223. 远志 / 227
224. 杏叶沙参 / 228
225. 藤长苗 / 229
226. 牛皮消 / 230
227. 蒺藜 / 231
228. 水豆儿 / 232

229. 草三奈 / 233

230. 水葱 / 234

六、根笋可食 / 235

231. 蒲笋 / 235

232. 芦笋 / 237

233. 茅芽根 / 238

七、根及花皆可食 / 239

234. 葛根 / 239

235. 何首乌 / 241

八、根及实皆可食 / 242

236. 瓜楼根 (即栝楼实) / 242

237. 砖子苗 (即关子苗) / 244

九、花叶皆可食 / 245

238. 菊花 / 245

239. 金银花 (即忍冬) / 246

240. 望江南 / 247

241. 大蓼 / 248

十、茎可食 / 249

242. 黑三棱 / 249

243. 苕丝菜 / 250

244. 水慈菰 / 251

十一、笋及实皆可食 / 252

245. 茭笋 (即菰根) / 252

第二篇 《救荒本草》下卷品种

第二章◎木部 / 254

一、叶可食 / 254

246. 茶树 / 254

247. 夜合树 / 256

248. 木槿树 / 257

249. 白杨树 / 258

250. 黄栌 / 259

251. 椿树芽 / 260

252. 椒树 / 262

253. 粽子树 / 263

254. 云桑 / 264

255. 黄楝树 / 265

256. 冻青树 / 266

257. 稗芽树 / 267

258. 月芽树 / 268

259. 女儿茶 / 269

260. 省沽油 / 270

261. 白槿树 / 271

262. 回回醋 / 272

263. 槭树芽 / 273

264. 老叶儿树 / 274

265. 青杨树 / 275

266. 龙柏芽 / 276

267. 兜栌树 / 277

268. 青冈树 / 278

269. 檀树芽 / 279

270. 山茶科 / 280

271. 木葛 / 281

272. 花楸树 / 282

273. 白辛树 / 283

274. 木栾树 / 284

275. 乌棱树 / 285

276. 刺楸树 / 286

277. 黄丝藤 / 287

278. 山格刺树 / 288

279. 箬树 / 289

280. 报马树 / 290

281. 椴树 / 291

282. 臭蕨 / 292

283. 坚荚树 / 293

284. 臭竹树 / 294

285. 马鱼儿条 / 295

286. 老婆布鞋 / 296

二、实可食 / 297

287. 蕤核树 / 297

288. 酸枣树 / 298

289. 橡子树 / 299

290. 荆子 / 300

291. 实枣儿树 / 301

292. 孩儿拳头 / 302

293. 山葵儿 / 303

294. 山里果儿 / 304

295. 无花果 / 305

296. 青舍子条 / 306

297. 白棠子树 / 307

298. 拐枣 / 308

299. 木桃儿树 / 309

300. 石冈橡 / 310

301. 水茶臼 / 311

302. 野木瓜 / 312

303. 土栾树 / 313

304. 骆驼布袋 / 314

305. 婆婆枕头 / 315

306. 吉利子树 / 316

三、叶及实皆可食 / 317

307. 枸杞 / 317

308. 柏树 / 319

309. 皂荚树 / 320

310. 楮桃树 / 321

311. 柘树 / 322

312. 木羊角科 / 323

313. 青檀树 / 324

314. 山苘树 / 325

四、花可食 / 326

315. 藤花菜 / 326

316. 罂齿花 / 327

317. 楸树 / 328

318. 腊梅花 / 329

319. 马棘 / 330

五、花叶皆可食 / 331

320. 槐树芽 / 331

六、花叶实皆可食 / 332

321. 棠梨树 / 332

322. 文冠花 / 333

七、叶皮及实皆可食 / 334

323. 桑椹树 / 334

324. 榆钱树 / 336

八、笋可食 / 337

325. 竹笋 / 337

第三章◎米谷部 / 339

一、实可食 / 339

326. 野豌豆 / 339

327. 豌豆 / 340

328. 山扁豆 / 341

329. 回回豆 / 342

330. 胡豆 / 343

331. 蚕豆 / 344

332. 山藁豆 / 345

二、叶及实皆可食 / 346

333. 荞麦苗 / 346

334. 御米花 (即罌子粟) / 347

335. 赤小豆 / 348

336. 山丝苗 / 350

337. 油子苗 / 351

338. 黄豆苗 / 352

339. 刀豆苗 / 353

340. 眉儿豆苗 / 354

341. 紫豇豆苗 / 355

342. 苏子苗 / 356

343. 豇豆苗 / 357

344. 山黑豆 / 358

345. 舜芒谷 / 359

第四章◎果部 / 360

一、实可食 / 360

346. 樱桃树 / 360

347. 胡桃树 / 361

348. 柿树 / 362

349. 梨树 / 363

350. 葡萄 / 364

351. 李子树 / 365

352. 木瓜 / 366

353. 榧子树 / 367

354. 郁李子 / 368

355. 菱角 / 369

356. 软枣 / 370

357. 野葡萄 / 371

358. 梅杏树 / 372

359. 野樱桃 / 373

二、叶及实皆可食 / 374

360. 石榴 / 374

361. 杏树 / 375

362. 枣树 / 376

363. 桃树 / 377

364. 沙果子树 / 378

三、根可食 / 379

365. 芋苗 / 379

366. 铁勒脐 (即乌芋) / 380

四、根及实皆可食 / 381

367. 莲藕 / 381

368. 鸡头实 / 383

第五章◎菜部 / 384

一、叶可食 / 384

369. 芸苔菜 / 384

370. 苋菜 / 386

371. 苦苣菜 / 387

372. 马齿苋 / 388

373. 苦蕒菜 / 389

374. 蕹苣菜 / 390

375. 邪蒿 / 391

376. 同蒿 / 392

377. 冬葵菜 / 393

378. 蓼芽菜 / 394

379. 苜蓿 / 395

380. 薄荷 / 396

381. 荆芥 (即假苏) / 397

382. 水蕒 / 398

383. 香菜 / 399

384. 银条菜 / 400

385. 后庭花 / 401

386. 火焰菜 / 402

387. 山葱 / 403

388. 背韭 / 404

389. 水芥菜 / 405

390. 遏蓝菜 / 406

391. 牛耳朵菜 / 407

392. 山白菜 / 408

393. 山宜菜 / 409

394. 山苦蕒 / 410

395. 南芥菜 / 411

396. 山莴苣 / 412

397. 黄鹌菜 / 413

398. 燕儿菜 / 414

399. 苣荬菜 / 415

400. 柴韭 / 416

401. 野韭 / 417

二、根可食 / 418

402. 甘露儿 / 418

403. 地瓜儿苗 / 419

三、根叶皆可食 / 420

404. 泽蒜 / 420

405. 楼子葱 / 421

406. 薤韭 / 422

407. 水萝卜 / 423

408. 野蔓菁 / 424

四、叶及实皆可食 / 425

409. 芥菜 / 425

410. 紫苏 / 426

411. 荏子 / 427

412. 灰菜 / 428

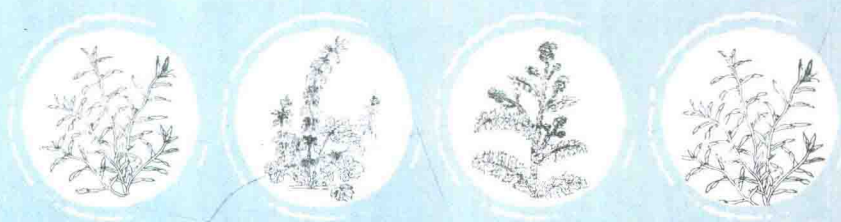
413. 丁香茄儿 / 429

五、根及实皆可食 / 430

414. 山药 / 430

第一篇

《救荒本草》上卷品种



第一章◎草部

一、叶可食

本草原有

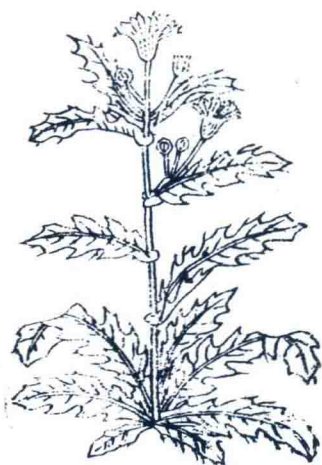
1. 刺蓟菜 | 别名：小蓟、猫蓟、青刺蓟、千针草、蓟蓟菜。

原书

刺蓟菜 本草名小蓟，俗名青刺蓟，北人呼为千针草，出冀州，生平泽中，今处处有之。苗高尺余，叶似苦苣菜，莖葉俱有刺，而葉不皺，葉中心出花頭，如紅藍花而青紫色。性凉，無毒。一云味甘，性温。

图考

为菊科植物刺儿菜 *Cirsium setosum*(Willd.)MB.。草本，茎高 20 ~ 50cm，无毛或被蛛丝状毛。叶互生，无柄或有短柄，叶片呈长椭圆形或长圆状披针形，长 7 ~ 10cm，全缘或有齿裂，齿尖具针刺。头状花序单个或数个顶生，雌雄异株，总苞苞片多层，花全为管状花，紫红色。瘦果椭圆形或长卵形，略扁平，冠毛羽状。广布于全国各地。生于荒地、路旁、田间。



刺儿菜

【救飢】采嫩苗葉焯熟，水浸淘淨，油鹽調食，甚美。除風熱。

【治病】文具本草草部大小蓟條下。

【食用】采嫩苗叶，洗净，煮熟，换水淘净，加面做菜团蒸食或做馅或炒食。

【药用】地上部分入药，药名小蓟，《中国药典》收载。夏、秋季花开时采割，除去杂质，晒干。本品味甘、苦，性凉。凉血止血，散瘀解毒消痈。主治衄血，吐血，尿血，血淋，便血，崩漏，外伤出血，痈肿疮毒。水煎内服，用量 5 ~ 12g。外用适量。

备注

《救荒本草》中刺蓟菜药图的叶缘有明显缺刻，《本草纲要》认为其为菊科植物刻叶刺儿菜 *Cephalanoplos setosum* (Bge.)Kitam.，该种已与刺儿菜 *Cirsium setosum* Bieb 合并。《中国药典》收载小蓟的原植物为刺儿菜 *Cirsium setosum* (Willd.) MB.，但其性状特征包括刻叶刺儿菜。

2. 大蓟 | 别名：针刺菜、雷公菜、老牛锉。

原书



图考



飞廉

蓟

大蓟 舊不著所出州土，云生山谷中，今鄭州山野間亦有之。苗高三四尺，莖五棱，葉似大花苦苣菜葉，莖葉俱多刺，其葉多皺，葉中心開淡紫花。味苦，性平，無毒，根有毒。

为菊科植物飞廉 *Carduus crispus* L.。草本，茎直立，高 50 ~ 110cm。具纵棱，棱有间歇的三角形刺齿状翼。单叶互生，通常无柄，抱茎；下部叶椭圆状披针形，长 5 ~ 20cm，羽状深裂，裂片常大小相对而生，边缘有刺，叶下面初具蛛丝状毛，后渐变光滑；上部叶渐小。头状花序 2 ~ 3 个簇生于枝端，或单生叶腋，常略下垂，总苞钟形，苞片多层，中层苞片先端长尖成刺状，向外反曲，花全为管状花，紫红色。瘦果长椭圆形，冠毛呈刺毛状。飞廉分布于全国大部分地区，生于山野、田间、路旁草丛中。

救飢 采嫩苗葉焯熟，水淘去苦味，油鹽調食。

【食用】采嫩苗叶，洗净，煮熟，换水淘净，加面做菜团蒸食或做馅或炒食。

治病 文具本草草部大小蓟條下。

【药用】飞廉以全草或根入药。夏、秋季花开时采割全草，鲜用或晒干用。本品味微苦，性平。散瘀止血，清热利湿。主治吐血，衄血，尿血，功能性子宫出血，白带，乳糜尿，泌尿系统感染；外用治痈疔疮。内服，用量 9 ~ 15g；外用适量，鲜品捣烂敷患处。《全国中草药汇编》上册收载。

《救荒本草》的大蓟附图隐约可见棱有间歇的三角形刺齿状翼，符合菊科植物飞廉的特征。

《中国药典》收载的大蓟，原植物为菊科植物蓟 *Cirsium japonicum* Fisch.ex DC.，地上部分入药。大蓟味甘、苦，性凉。凉血止血，散瘀，解毒消痈。用于衄血，吐血，尿血，便血，崩漏，外伤出血，痈肿疮毒。水煎内服，用量 9 ~ 15g。外用适量。《全国中草药汇编》上册收载大蓟，根亦入药。

蓟与飞廉植物形态相似，主要不同点是蓟的茎不具三角形刺齿状翼，基部具白丝状毛，基部叶具柄，中部叶抱茎，上部叶渐小。头状花序顶生，球形，花紫色或玫瑰色。瘦果冠毛羽毛状。分布于我国南北各省。

备注

3. 山苋菜（即牛膝）

别名：怀牛膝、牛膝、百倍、脚斯蹬、对节菜。

原书

山苋菜 本草名牛膝，一名百倍，俗名脚斯蹬，又名对节菜。生河内川谷及临朐，江淮、闽粤、关中、苏州皆有之，然皆不及怀州者为真，蔡州者最长大柔润，今钧州山野中亦有之。苗高二尺已来，茎方，青紫色，其茎有节如鹤膝，又如牛膝状，以此名之。叶似苋菜叶而长，颇尖梢（音哨），叶皆对生开花作穗。根味苦、酸，性平，无毒。叶味甘，微酸。恶萤火、陆英、龟甲，畏白前。

图考

为苋科植物牛膝 *Achyranthes bidentata* Bl. 草本，高 70 ~ 120cm。根圆柱形。茎有棱角，几无毛，节部膝状膨大。叶卵形至椭圆形，或椭圆状披针形，长 4.5 ~ 12cm，柄长 0.5 ~ 3cm。穗状花序腋生和顶生，花后总花梗伸长，花向下折而贴近总花梗；苞片宽卵形；花被片 5，绿色。胞果矩圆形，长 2 ~ 2.5mm。全国皆产，生于山坡林下。栽培品主产于河南，河北、山西、山东、江苏亦产。



牛膝

救飢 采苗叶焯熟，换水浸去酸味，淘净，油盐调食。

【食用】 采嫩苗叶，洗净，煮熟，水浸淘去味，油盐调食或炒食，或和米煮粥。

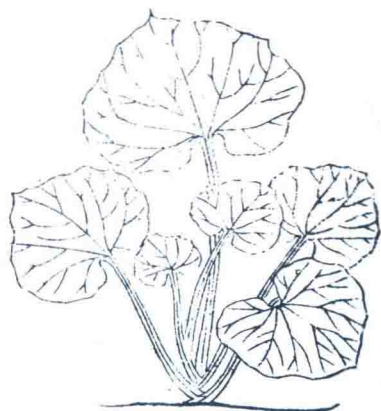
治病 文具本草草部牛膝条下。

【药用】 牛膝根入药。冬季茎叶枯萎时挖根，晒干。本品味苦、甘、酸，性平。逐瘀通经，补肝肾，强筋骨，利尿通淋，引血下行。用于闭经，痛经，腰膝酸痛，筋骨无力，淋证，水肿，头痛，眩晕，牙痛，口疮，吐血，衄血。水煎内服，用量 5 ~ 12g。注意：孕妇慎用。《中国药典》收载牛膝。

4. 款冬花

别名：冬花、艾冬花、九九花、虎须、橐吾、颍东、菟奚、氏冬。

原书



图考



款冬

款冬花 一名橐（音托）吾，一名颍东，一名虎须，一名菟奚，一名氏冬。生常山山谷及上党水傍。关中、蜀北、宕（音荡）昌、秦州、雄州皆有，今鈞州密县山谷间亦有之。莖青，微带紫色，叶似葵叶，甚大而丛生，又似石胡荽叶，颇圆。开黄花，根紫色。《图经》云：叶如荷而斗直，大者容一升，小者容数合，俗呼为蜂斗菜，又名水斗菜。此物不避冰雪，最先春前生，雪中出花，世谓之鑽冻。又云：有叶似葶藶，开黄花，青紫萼，去土一二寸，初出如菊花萼，通直而肥实，无子。陶隐居所谓出高丽百济者，近此类也。其叶味苦，花味辛甘，性温，无毒。杏仁为之使，得紫苑^①良。恶皂荚、消石、玄参，畏贝母、辛夷、麻黄、黄芩、黄连、青箱^②。

救飢 采嫩叶焯熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部條下。

①原作“苑”，据《证类本草》改；②原作“箱”，据四库本改。

为菊科植物款冬 *Tussilago farfara* L.。草本。早春先抽出花葶数条，高5~10cm，被白茸毛，具互生鳞片状叶10多片，淡紫褐色。头状花序直径2.5~3cm，顶生；总苞片1~2层，被茸毛；边缘有多层雌性舌状花，黄色，中央为两性筒状花，顶端5裂，雄蕊5，柱头头状，通常不结实。瘦果长椭圆形，冠毛淡黄色。后生出基生叶，阔心形，长3~12cm，边缘有顶端增厚的黑褐色疏齿，下面密生白色茸毛；叶柄长5~15cm，被白色绵毛。分布于华北、西北、湖北、湖南、江西。生于河边沙地，有栽培。

【食用】 采嫩叶，洗净，煮熟，换水浸泡后，淘洗干净，炒食或和面做菜团。

【药用】 款冬的花蕾入药，《中国药典》收载。地冻前当花尚未出土时采挖花蕾，阴干。本品性味辛、微苦，温。润肺下气，止咳化痰。用于新久咳嗽，喘咳痰多，劳嗽咯血。水煎内服，用量5~10g。有文献记载款冬叶亦有止咳、润肺、消痰之功效。

备注 同科植物蜂斗菜 *Petasites japonicus* (Sieb. Et Zuce.) Maxim. 与款冬形态相似，曾有以蜂斗菜作为款冬花药用的现象，二者不同点是款冬的头状花序多单一，蜂斗菜多数头状花序作伞房状排列。