

博聖

錄策

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
一搜閱而知採茹爲其于民用
未爲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
遺于索取之外姑竢博雅君子
一政之

二年（一）

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

山莧菜

兔兒絲

粉條兒菜

歪頭菜

紅花菜

舌頭菜

匙頭菜

蛇葡萄

水蓑衣

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

螺麤菜

婆婆納

節節菜

野艾蒿

堇堇菜

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

小蛭兒卧單

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

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