

食
珍
本
州

古
子
題
全

八

食物本草卷之七目錄

菜部二 四類

柔滑類

三十八種

落葵

龍菜

蕨其

水蕨

薇

翹搖

鹿藿

灰藿

藜

秦莢藜

醍醐菜

茅膏菜



雞侯菜

孟爆菜

優殿

芋

土芋

薯蕷

零餘子

甘藷

百合

羅漢菜

劉隱菜

山丹

草石蠶

豆芽菜

萱草

油菜

白菜

樺菜



黃芽菜

莫菜

藕絲菜

金針菜

菰筍

竹筍

蘆筍

蒲筍

蔬菜類

十八種

茄

壺盧

苦瓠

冬瓜

南瓜

越瓜

胡瓜

絲瓜

護聖瓜

陽坡瓜

木瓜

義塘瓜

苦瓜

王瓜

醬瓜

生瓜

扁蒲

石瓜

水菜類 十種

紫菜

石蓴

石花菜

鹿角菜

龍鬚菜

苔菜



裙帶菜

睡菜

昆布

海藻

芝栴類 十六種

芝

木耳

杉菌

香蕈

葛花菜

天花蕈

蘑菇蕈

雞枞

朝蕈

鮑菜

土菌

竹蓐

雀巢

石耳

地耳

木肉



南京中医药大学图书馆版权所有

食物本草卷之七

元 東垣李 杲

明 瀕湖李時珍 叅訂



菜部

二

柔滑類二

葵一名承露葉冷滑如葵故得葵名其葉最
能承露故得露名三其種之嫩者可食五

月蔓延其葉似杏葉而肥厚軟滑作蔬和肉
皆宜八九月開細紫花累累結實大如五味
子熟則紫黑色採取汁紅如胭脂女人飾面
點唇及染衣物謂之胡燕脂亦曰染絳子但



久則色易變耳，異人
稱為紫草，即此是矣。

落葵，味酸寒滑無毒，主滑中散熱，利大小腸，被狗咬食之，終身不瘥。子主悅澤人面，可作面脂，鮮華美麗。女人以漬粉傅面，為假色。

葢菜

一名魚腥草，以其葉有腥氣，故名。生溼地，山谷陰處，亦能蔓生。葉似蕎麥而肥，莖紫

赤色，山

左人好生食之。關中謂之蕒菜，糞口臭，食此以解穢氣。○魚腥

草，即紫葢，葉似荇，其狀三角，一邊紅，一邊青，可以養猪。

味辛微溫，有小毒，主蛛蝥尿瘡，淡竹筒內煨熟，惡瘡白禿，散熱毒，癰腫瘡，痔脫肛，斷疔疾，解



母多食令人氣喘不利人脚小兒食之便覺脚
加素有脚疾人食之一世不愈

附方

治發背、燼腫作痛用葢菜搗汁塗之。孔以洩執
毒冷卽易之。

治小兒脫肛魚鯉草搗如泥先以朴硝水洗過用
芭蕉葉托住藥坐之自入也。

治蟲牙作痛用魚鯉草花椒菜子油等分搗勻人

泥少許和作小丸如豆大隨痛左右塞耳內兩邊

輪換不可一齊用。恐閉耳氣塞。一日夜取看。有細蟲爲效。

治瘡疾紫戢一握搗爛絹包周身摩擦得睡有汗即愈。臨發前一時作之。

治蛇咬蟲傷用魚鯉草皺面草槐樹葉決明草一

處搗爛傳之甚效。

蕨其

處處山中有之。二三月生芽。拳曲狀如小兒拳。長則展開如鳳尾。高三四尺。其莖嫩

時采取以灰湯煮去涎滑。晒乾作蔬。味甘滑亦可醋食。其根紫色。皮內有白粉。搗爛再三洗澄。取粉作拒枚。盪皮作線。食之色淡紫而甚滑美。堃人饑年掘取治造不精。聊以救荒。

味即不佳耳。詩云：陟彼南山，言采其蕨。陸機調其可以供祭，然則蕨之爲用不獨救荒而已。一種紫其似蕨，有花而味苦，謂之迷蕨。初生亦可食，爾雅謂之月爾。三蒼謂之紫蕨。郭璞云：花繁曰爾。紫蕨拳世繁盛，故有月爾之名。

蕨味甘寒滑無毒。去暴熱，利水道。令人睡，補五藏。

不足氣，壅經絡，筋骨間毒氣。根燒灰油調，傳蛇傷。

傷

蟻音蕭蟲名

不可久食。令人目暗，髮落。小兒食之，脚

弱不能行。久食成瘕，多食消陽氣。故令人睡，弱人

脚四皓食芝而壽，夷齊食蕨而殂。固非良物。干寶

搜神記云：郗鑑鎮丹徒，二月出獵，有甲士折蕨一

枝食之。覺心中淡淡成疾。後吐出一小蛇。縣屋前。漸乾成蕨。遂明此物不可生食也。李時珍曰。蕨之無益。爲其性冷而滑。能利水道。洩陽氣。降而不升。耗人真元也。四皓采芝而心逸。夷齊采蕨而心憂。其壽其夭。於蕨何與焉。昔人之言。可謂迂矣。然饑人瀕死。賴蕨延活。又不無濟世之功。

水蕨

似蕨生、中、呂氏春秋云、菜之美者、有雲夢之莖、卽此菜也、莖音豈、

水蕨味甘苦寒。無毒。主腹中痞積。淡煮食一二日。

下惡物。忌雜食一月餘乃佳。

薇

薇似藿乃菜之微者也。又微賤所食因謂之薇。故詩以采薇賦戍役。薇生水旁。葉似萍。蒸食利人。夷齊食之三年。顏色不異。武王誠之不食而死。李時珍曰。薇生麥田中原澤亦有。故詩云。山有蕨薇。非水草也。卽今野豌豆。蜀人謂之巢菜。蔓生莖葉氣味皆似豌豆。其藿作蔬入羹皆宜。詩云。采薇采薇。薇亦柔止。禮記云。芣豕以薇。皆此物也。

薇味甘寒無毒。主久食不饑。調中利大小腸。利水道。

下浮腫潤大腸

翹搖

翹搖言其莖葉柔婉有翹然飄搖之狀。故名。蘇東坡云。菜之美者。蜀鄉之巢。故人巢

元脩嗜之。因謂之元脩菜。陸放翁詩序云。蜀蔬有兩巢。大巢卽豌豆之不實者。小生稻田中。吳地亦多。一名漂搖草。一名野蠶豆。以油炒之。綴以米糝。名草花。食之佳。作羹尤美。

麴搖味辛平無毒主破血止血生肌搗汁服之療五
種黃病以瘰爲度利五藏明耳目去熱風令人輕
健長食不厭甚益人止熱瘡活血平胃煮食佳生
食令人吐冰。

鹿藿

此草所在有之苗似豌豆而引蔓長粗人
禾爲菜李時珍曰鹿藿卽野綠豆多生麥
地田野中苗葉似綠豆而小引蔓生生熟皆
可食三月開淡粉紫花結小莢其子大如椒
子黑色可煮食或
磨麴作餅蒸食

鹿藿味苦平無毒生蠱毒女子腰腹痛不樂腸癰瘰

瘰瘰瘰瘰氣止頭痛。



灰藿

此菜莖葉上

紅灰

枝葉魁、灰

名、梁簡文帝勸醫文作

菜俗訛為灰

條菜、灰藿處處原野有、四月生苗莖有

紫紅線稜、葉尖有刻面青、白莖心嫩、葉背

面皆有白灰、為藿亦佳、五月漸老、高者數尺

堪為拄杖、七八月開細白花、結實簇簇如毬

中有細子、蒸曝取仁可炊飯、及磨粉食救荒

本草云、結子成穗者味甘、散穗者味苦、生墻

下、樹下者

不可食

灰藿味甘平、無毒、主惡瘡、蟲蠶蜘蛛等咬、搗爛和油

傅之、亦可煮食、作湯浴疥癬、風瘙、燒灰納齒孔中、

殺蟲、蠶含漱、去疳瘡、以灰淋汁、蝕癰肉、除白癬、風

黑子、面黥、着肉作瘡、子仁味甘平、無毒、炊飯磨麪

食殺三蟲

藜

處處有之。即人稱落藜。一名藜之紅心者。莖葉稍大。河朔

形色名也。時亦可食。故昔人謂藜藿與。梁不同。老則藜可為杖。詩云。南山有臺。北山

有菜。菜即藜也。初生可食。

藜味甘平。微毒。主殺蟲。煎湯洗蟲咬。漱齒齕。搗爛塗

諸蟲傷。去癰風。莖燒灰。和荻灰。蒿灰等分。水和蒸

取汁。煎膏。點疣贅。黑子。蝕惡肉。

秦荻藜

秦山有草名曰藜。如荻。可以為殖。此即秦荻藜也。蓋亦藜類。其名亦由此得之。

○秦荻藜。生下溼地。所在有之。人所噉者。此物于菜中。最美。