

食物本草卷之七目錄

菜部二

四類

柔滑類

三十八種

落葵

蕺菜

蕨萁

水蕨

薇

翹搖

鹿藿

灰藿

藜

秦荻藜

醍醐菜

茅膏菜

雞侯菜

孟娘菜

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

樗菜

黃芽菜

莧菜

藕絲菜

金針菜

菰筍

竹筍

蘆筍

蒲筍

茄菜類

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

芝栢類 十六種

芝

木耳

杉菌

香蕈

葛花菜

天花蕈

磨菰蕈

雞縱

靛蕈

舵菜

土菌

竹蓐

藟菌

石耳

地耳

木耳

食物本草卷之七

元 東垣李 杲 編輯

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
能承露故得露名三月種之嫩苗可食五

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

點唇及染布物謂之胡燕脂亦曰染絳子但

久則色易變耳，吳人稱爲紫草，卽此是矣。

落葵味酸寒滑無毒主滑中散熱利大小腸被狗咬。

食之終身不瘡。子主悅澤人面可作面脂鮮華美。

麗女人以漬粉傅面爲假色。

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角一

左人好生食之關中謂之菹菜其口臭食此以解穢氣○魚腥

草卽紫葢葉似苻其狀三角一邊紅一邊青可以養猪。

味辛微溫有小毒主蝮虺尿瘡淡竹筒內煨熟。

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〕

疔發背、焮腫作痛，用葳菜搗汁塗之，耳孔以洩熱
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，入
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卽愈。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傅之甚效。

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。曬乾作蔬。味甘滑。亦可醋食。其根紫色。皮內有白粉。搗爛再三洗澄。取粉作炬。枚盪皮作線。食之色淡紫。而甚滑美。禁人饑年掘取。治造不情。聊以救荒。

味卽不佳耳。詩云：陟彼南山，言采其蕨。陸機謂其可以供祭，然則蕨之爲用不獨救荒而已。一種紫蕨，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。紫蕨拳曲繁盛，故有月爾之名。

蕨其味甘寒滑無毒。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。蟄音蕭，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：郟鑑鎮丹徒。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，葉似萍菜。

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

田中，異地亦多。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。

藟搖味辛平無毒。主破血止血。生肌擣汁服之。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。生食令人吐水。

鹿藿

此草所在有之。苗似豌豆而引蔓長粗。人采爲菜。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。或磨麩作餅蒸食。

鹿藿味苦平無毒。主蠱毒。女子腰腹痛。不樂。腸癰瘰癧。癰瘍氣。止頭痛。

灰藿

此菜莖葉上
名梁簡文帝勸醫文作

紅灰
枝葉翹
俗訛為灰

條菜，○灰藿處處原野有之。四月生，苗莖有紅線稜，葉尖有刻面，青甚。白莖心嫩，葉背面皆有白灰，為蔬亦佳。五月漸老，高者數尺，堪為拄杖。七八月開細白花，結實簇如穗。中有細子，蒸曝取仁可炊飯，及糜粉食，枚荒本草云：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。去疔瘡，以灰淋汁蝕癰肉，除白癩風。

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，即瓜藿之紅心者，莖葉稍大，河朔人名落藜，南人名臘脂菜，亦曰鶴頂草，皆因

形色名也，嫩時亦可食，故昔人謂藜藿與膏

梁不同，老則莖可為杖，詩云：南山有臺，北山

有萊，萊即藜

也，初生可食

藜味甘平，微毒，主殺蟲，煎湯洗蟲咬，漱齒齧，搗爛塗

諸蟲傷，去癩風，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

秦蒻藜

秦山有草名曰藜，如荻，可以為薪，此即秦蒻藜也，蓋亦藜類，其名亦由此得之

○秦蒻藜生下溼地，所在有之，人所噉者，○此物于菜中，最美

秦荻藜。味辛溫。無毒。主心腹冷脹。下氣消食。和醬醋食之。破氣甚良。又末之和酒服。療心痛悒悒塞滿。
氣子治腫毒。搗末和醋封之。日三易。

醍醐菜

形似牛皮。蔓相之。有乳汁出。

醍醐菜。味甘溫。無毒。主月水不利。搗葉絞汁。和酒煎服。一盞。

茅膏菜

生茅中。高一尺。有毛如油膩。粘人手。子作角生。

茅膏菜。味甘平。無毒。煮服。主赤白久痢。

雞侯菜

生嶺南。似艾。二月生。苗宜雞羹食之。故名。