

食
抄
本
州

首
題
卷

二

食物本草卷之一目錄

水部一

四類

天水類 十六種

天河水

立春雨水

梅雨水

液雨水

潦水

雹水

夏水

秋露水

繁露水

冬霜

冬水

臘雪水

甘露水

方諸水

屋漏水

簷頭水

地水類

三十七種

長江水

大海水

千里水

東流水

甘爛水

池沼水

井華水

新汲水

阿井水

玉井水

醴泉水

山巖水

寒泉水

溫泉水

乳穴水

節炁水

塚井水

糧罌中水

鹽膽水

鹵水

熱湯

生熟湯

甌氣水

炊湯水

漿水

蘘水

車轍中水

地漿水

銅壺滴漏水

三家洗碗水

磨刀水

筲簍水

浸藍水

猪槽中水

市門溺坑水

陰地流泉水

洗兒湯

名水類 三十七種

菊潭水

瞿塘水

三峽水

南泠水

蝦蟇涪水

洞庭湖水

鄱陽湖水

太湖水

雲夢澤水

練湖水

蜜湖水

蕉溪水

蘭溪水

雋水

無患溪水

箬溪水

過龕潭水

汨羅江水

湘水

千秋水

程鄉水

曾青岡水

綵水

洄溪水

廉水

溫水

溫池水

黃難澗水

味江水

梵音水

蒲澗水

鐵溪水

湯水

陽河水

鳳河水

酸水

苦水

毒水類

四種

烏腳溪水

黑泉水

毒泉水

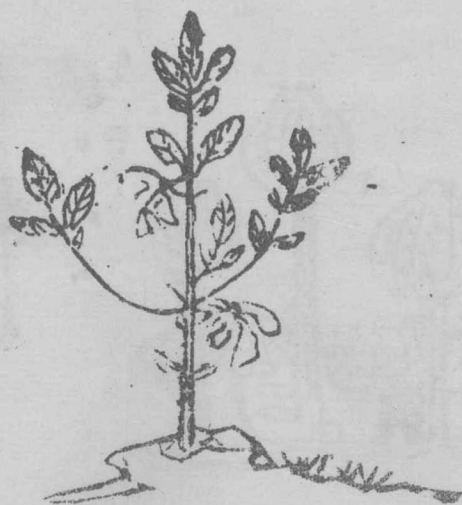
石漆

鳳仙花

食根
莖鹽拌食之

秋禾根

鳳仙花形似鳳花開時無
心弄連年穀不收采作膏
梁奉門前索舊租剗肉醫
瘡痛辟穀丹靈少處尋征
徭吏苛無門控但願來秋
五穀登還甦溝壑林林衆
四海欣逢堯舜天萬民競
效商周貢竝听擊壤樂康
衢嗟呼轉作豐年頌



葛根

食根及苗

處處有之江浙甚多
春生苗荒年掘根作
粉食之苗亦可食

豐年宴逸麴蘖迷人采彼
葛根解我宿醒一年勞苦
不繼饗何如葛根飽我
黎民



鼓子花 食根

一名旋花生川澤蔓生葉似山藥根無毛節味甘美荒年

掘取蒸食之

鼓子花鼓子花豐年蕭鼓競繁華。今年鼓吹寂無譟。流離滿眼多傷嗟。



芭蕉食根

一名藁荷處處有之
根似薑可食救荒
芭蕉綠紗牕曉太湖石畔
春波渺玉饌珍散貴客後
誰識窮途多餓殍歲凶荒
收穫少流離一似傾巢鳥
不給饗殮已淡旬蕉根斗
大猶嫌小



香蒲 食根

處處有之。歲初生葉，其中心入地，白弱大如筍，啖之可飽。李時珍曰：香蒲采其嫩根，燒熟可濟飢，又可磨粉作餅食。

青青水中蒲，幼女携筐筥，就水采蒲根，意況殊淒楚，采摘不盈筐，未可供朝糈。



老鴉蒜 食根

處處有之春初生苗
如蒜秧七月乃枯其
根亦如蒜肉色白荒
年煮食之可充飢

老鴉蒜生田畔荒年采得
充晨爨但願靈禽遺種多
飢人佩德難勝算

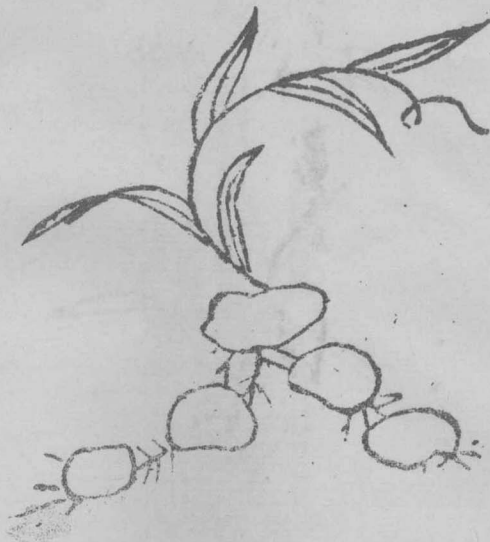


禹餘糧

食根

一名仙遺糧，一名冷飯團。昔禹王乏食，采此充糧，而棄其餘，故名。生山谷，采根食之。

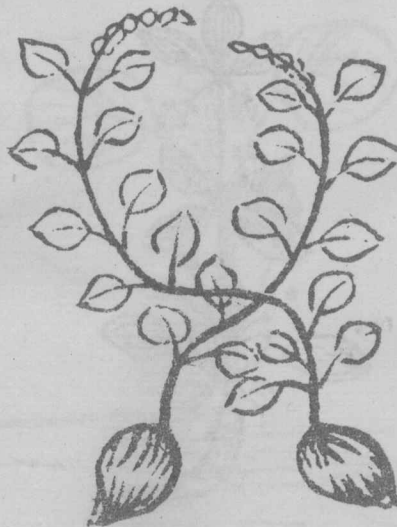
禹餘糧，禹王采得濟饑荒，聖神猶自逢陽九。尼父曾遭陳蔡殃，禹餘糧好收藏。叮嚀再四早隄防。



何首烏 食根

昔有何翁服之。白髮
再烏。雙瞳炯炯。後人
采根食之。
可以濟飢。

何首烏。今雙眸碧。我未衰。
兮鬢先白。飢餒相煎。愁緒
多。首烏療飢。還療病。猶得
還童。除却老。爭似濟荒功
更好。



黃精 食根

采根九蒸九曝
可以辟穀當糧

神、艸、黃、精、濟、我、窮、氓、代、糧、
辟、穀、且、使、長、生、胡、不、食、之、
羽、化、身、輕、受、茲、飢、餒、苦、志、
勞、形、



萍蓬艸

食根及實

生池澤中其根如藕
飢年可以代糧六七月
開黃花結實狀如
角黍可作飯食之

萍蓬子結實秋初如角黍

萍蓬根藕形水底自生成

飢年采得來充腹抵却黃

梁與白粟

