

明鮑山撰

野菜博錄

後學江起鯤題



北京中醫藥大學圖書館藏

民國壬戌鵬月
新學會社出版



西寧中醫藥大學圖書館版權所有

初印野菜博錄序

近年以來大江南北水旱頻仍。灾荒之象。幾徧全國。民之苦於饑饉者。欲謀生活而不得。故每至一村。落無不有鳩形鵠面之人。愁歎於道。以上海通商巨埠而乞丐且無處無之。則其他可知矣。值此歲暮。雨雪載塗。彼餓夫之提妻挈子。相率呼號而莫知所往者。誠何忍。亦何忍聞哉。余用是惻然有動於中。欲謀所以救濟之。既苦財力不及。又未能以備荒之策。家喻而戶曉。因念四庫全書中有救荒本草。野菜譜及野菜博錄三編。為荒政所必要。博錄之書。成於本草菜譜後。其抉擇精詳。更有過之而無不及者。爰不惜重資。託人於杭州文瀾閣藏書中抄出。付諸石印。蓋是書向無刻本。即閣中亦第抄存而

已不似救荒本草及野菜譜猶得於農政全書中求之也故其書之
精貴益非尋常所能及余知是書出而吾全國同胞其已被災者固
可作為餽貧之糧即未遇災者亦應藉為博施之助庶幾較諸范氏
麥舟蘇氏度牒其願望殆更有大焉者乎抑是書成於天啟壬戌明
年太歲亦適在於此而始得印行逆數此二百四十年中其遭此災
荒者不知凡幾茲乃得發此秘籍以餉於世殆天將本生物之仁有
以濟其窮乎是亦不可謂非幸也歟時民國十年辛酉十二月奉化
樸民江起鯤識

序

聞上古粒食未興。民藉以生養者。唯是草木食。自神農氏作。嘗及百草以療諸疾。而民無夭歲。則草木之益於人。從古然矣。予性稟澹泊。家常日用。覺與蔬宜。諸凡甘毳。不喜縱嗜。及閱王西樓野菜譜。若干種。每訪茹植其異者於家園。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餐。因隨叩索備嘗之。而識所未識者若干種。然猶限之境內。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。總之宜人。此尤澹泊者之所

怡情其於腥膻之味。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。而佐粒食於不窮也。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。隨處便於民取。豈非過於莠稗者乎。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。一披閱而知採茹焉。其於民用。未為無補矣。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。如茹芝餌朮。餐松實服黃精。能引長年而辟穀者。雖有其理。而未徵其事。則猶遺於索取之外。姑竢博雅君子一政之。天啟壬戌仲春。香林主人書於天都青蓮庵中。

四庫提要

野菜博錄四卷。明鮑山撰。山字元則。號在齋。婺源人。嘗入黃山築室。白龍潭上。七年。備嘗野蔬諸味。因次其品彙。列其性味。詳其調製者。為是編。分草部二卷。木部二卷。草部葉可食者。自大藍至秋角苗一百四十二種。木部葉可食者。自茶樹柯至藩籬枝五十九種。花可食者。自臘梅至櫛齒五種。實可食者。自青舍子條至野葡萄二十五種。花實可食者。槐樹欒華木房木三種。葉實可食者。杏樹至石榴十九種。花葉實俱可食者。松樹至旁其五種。葉皮實俱可食者。榆錢至老兒樹四種。並圖繪其形。以備荒歲。蓋明之末造。饑饉相仍。山作此書。亦仁者之用心乎。自序記所得凡四百數十種。而是編所載。僅二百

六十二種。蓋又有所試驗去取歟。所錄廣於王磐野菜譜。較明周定王救荒本草亦互有出入。木饑金穰理可先知。堯水湯旱。數亦莫遁。有備無患。不厭周詳。苟其有益於民命。則王道不廢焉。書雖淺近。要亦荒政之一端也。

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

酸桶筍

甌菜

和尚菜

鹿蕨菜

山芹菜

胡蒼耳

水葫蘆

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

螺麝兒

婆婆納

節節菜

野艾蒿

莖莖菜

地槐菜

老鶴筋

金剛刺

狗筋蔓

耐驚菜

地棠菜

蚶蜊菜

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

雨點兒菜

小薺卧單

野西瓜

草零陵香

水落梨

獨行菜

山蓼

野茴香

野同蒿

前胡

透骨草

絞股藍

雞腸菜

水蘇子

費菜

六月菊

鴉蔥

紫雲菜

沙蓬

水棘針苗

鵝兒菜

川芎

防風

野生薑

水辣菜

變豆菜

委陵菜

麥藍菜

白蒿

龍膽草

猪牙菜

篇蓄

欸冬花

薄荷

苜蓿

漏蘆

仙靈脾

桔梗

連翹

婆婆指甲

馬兜鈴

後庭花

芸薹菜

鯽魚鱗

青莢兒菜

苦蕒菜

蒼蓬菜

山白菜

南芥菜

攏牛兒菜

毛女兒菜

山小菜

小桃紅

黃耆

威靈仙

地花菜

耬斗菜

青杞	稀荻	花蒿	澤漆	香茶菜	水芥菜	苦麻苗	黃豆苗
車輪菜	澤瀉	攏耳菜	茴香	蕎麥	山苦蕒	春躑菜	赤小豆苗
金盞	旋覆花	兔兒傘	石芥	山宜菜	水蒿苳	蕎麥苗	油子苗
泥胡菜	風花菜	大蓬蒿	回回蒜	牛耳朵草	驢駝布袋	山黑豆苗	刀豆苗

大藍一名松藍。一名馬藍。人家園圃中多種。苗高尺餘。類白菜。葉微厚狹窄。尖梢淡粉青色。莖梢圓開黃花。結小莢。其子黑色。味苦。性寒無毒。

食法。葉燂熟。

水浸去苦味。

油鹽調食。



大薊苗高三四尺。莖五稜。葉似大花苦苣菜葉。
 多刺。葉中心開花。淡紫色。味苦。性平無毒。根有
 毒。食法。嫩苗
 葉燂熟水
 淘去苦味
 油鹽調食。

