

救
荒
野
譜

救荒野譜

引

炎農興耒耜藝五穀天縱神聖生活斯民燕喜雖饒食
菜羹瓜祭不忘本也顧災荒饑饉氣數所不能無全賴
哲人挽回造化茲所輯東垣食物本草中救荒野譜雖
不過一時權變之術亦且令勞勞餓夫少延旦夕以俟
豐穰耳恐貽誕妄之譏故爲粘筆以解
崇禎壬午清明日蒿萊野人姚可成識

救荒野譜目錄

六寸種

白鼓釘

以下俱草類

剪刀股

猪殃殃

絲耨耨

牛塘利

浮嗇

水茅

看麥娘

狗腳跡

破破衲

斜蒿

江薺

燕子不來香

獼猴腳跡

眼子菜

猫耳朶

地踏菜

窩螺薺

烏藍擔

蒲兒根

馬攔頭

青蒿兒

籬籬頭

馬齒莧

雁腸子

野落籬

菱兒菜

倒灌薺

灰條

烏英

抱娘蒿

枸杞頭

苦麻莖

羊一禿

水馬齒

野莧菜

黃花兒

野葶薺

蒿柴薺

野萊豆

油灼灼

雷聲菌

蕪蒿

掃帚薺

雀兒綿單

菱科

燈蛾兒

薺菜兒

芽兒拳

板薺薺

碎米薺

天藕兒

老鶴筋

鵝觀艸

牛尾瘟

野蘿蔔

兔絲根

草鞋片

抓抓兒

雀舌卿

補遺

六十種

雞頭

以下草類

鳳仙

葛根

鼓子花

芭蕉

香蒲

老鴉蒜

馬餘糧

何首烏

黃精

萍蓬草

葶菜

雞冠

苔菜

地錢兒

黑牽牛

山羊蹄

胡椒菜

酸漿

山牛膝

敗醬草

鴨跖草

葵

葶藶

蠶實

金盞兒

車前艸

章柳

摩蘿

蒼耳草

猫睛草

落葵

芋頭

薺薈

蕨蕒

南燭

景天

薺草

馬蘭

醋筒草

篩草

蓬草子

狼尾草

芮草

惡實

檀 以下木類

桑椹

榆錢

椿樗

白楊

五加

山茶

鵲不踏

木天蓼

楮穀

冬青

合歡

檉

槿

槐

附辟穀諸方

救荒野譜

白鼓釘

食莖葉

一名蒲公英四
時皆有惟極寒
天小而可用采
熟食

白鼓釘白鼓釘豐

年賽社鼓不停凶

年罷社鼓絕聲鼓

絕聲社公惱白鼓

釘化為艸

明姚可



剪刀股

食莖葉

春采生食
兼可作齏

剪刀股剪何

益剪得今年

地皮赤東家

羅綺西家綾

今年不聞剪

刀聲



猪殃殃 食莖葉

猪食之
則病故

名春采
熟食

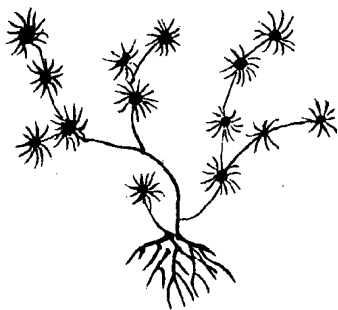
猪殃殃胡

不祥猪不

食棄道旁

我拾之充

餽糧



絲蕎蕎

食莖葉

二三月采熟食
四月結角不用

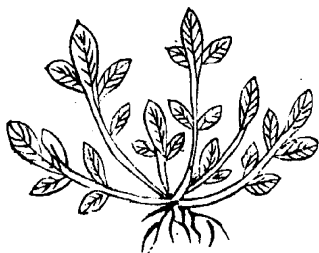
絲蕎蕎如絲縷昔
爲養蠶人今作挑
菜侶養蠶衣整齊
挑菜衣襪樓張家
姑李家女隴頭相
見淚如雨



牛塘利 食莖

一名牛舌頭二
三月采熟食亦
可作羹

牛塘利牛得濟種
艸有餘青蓄水有
餘味年來水艸枯
忽變爲荒薺采采
療人飢更得牛塘
利



浮薺食莖葉

入夏生水中六七月
月采生熟皆可食

采采浮薺涉彼滄

浪無根可託有莖

可嘗野風浩浩野

水茫茫飄蕩不返

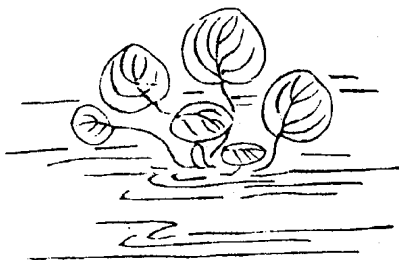
若我流亡

此種卽浮蘋葉

員白花者是若葉尖黃花者其名曰

若其根莖亦一

可蒸爲蔬



水菜 食莖葉

秋生水田
壯類白菜
煮熟食之

水菜生水中

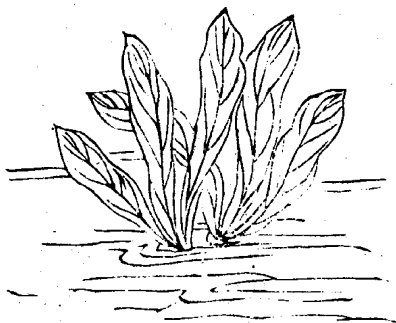
水深不可測

挈筥遠堤行

日暮風波息

水清忽照人

面色如菜色



看麥娘 食莖葉

隨麥生臨
上田名
采熟食

看麥娘來个
蚤麥未登人
未飽何當與
爾還厥家共
啖糟糠暫相
保



狗腳跡 食莖葉

生霜降時
葉如狗印
故名熟食

狗腳跡何處

尋狡兔亂走

妖狐吟北風

揚沙一尺深

狗腳跡何處

尋



破破衲

食莖葉

臘月便

生正二

月采熟

食三月

老不堪

用

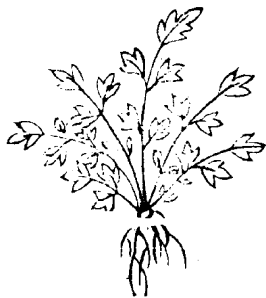
破破衲不

堪補寒且

飢聊作脯

飽煖時不

忘汝



斜蒿 食莖葉

三四月生小者
一種俱可用大
者摘嫩頭於湯
中畧過晒乾臨
食再用湯泡油
鹽拌食白食亦可

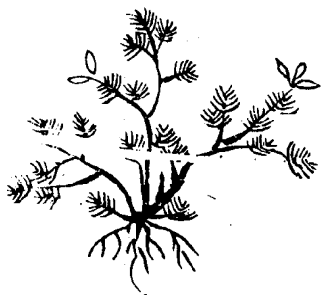
斜蒿復斜蒿采采

臨春郊終日不盈

把悵望登東臯欲

進不能進風日寒

蕭蕭



江薺 食莖菜

生臘月生
熟皆可用
花時不宜
但可作齏

江薺青青江

水綠江邊挑

菜女兒哭爺

娘新死兄趁

熟止存我與

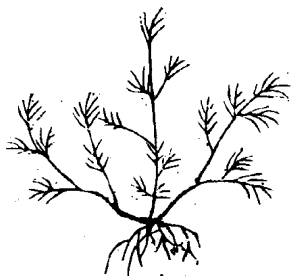
妹看屋



燕子不來香 食莖葉

蚤春采可熟
食燕來時則
腥臭不堪故
名

燕子不來香燕
子來時便不香
我願今年燕不
來常與吾民充
餽糧



猢猻腳跡 食莖葉

以形似名三月
采之熟食

猢猻腳跡宜爾

泉石胡不自安

犯我田宅遭彼

欺凌畝畝蕭瑟

獲而烹之償我

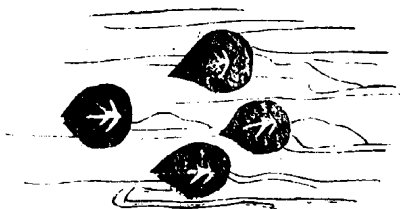
稼穡



眼子菜 食菜

生水澤中葉青
背紫莖柔滑而
細長可數尺六
七月采之熟食

眼子菜如張目年
年盼春懷布穀猶
向秋來望時熟何
事頻年倦不開愁
看四野波漂屋



猫耳朵 食菜

正二月采搗爛
和粉麴作餅蒸
食

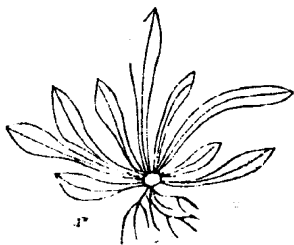
猫耳朵聽我歌

今年水患傷田

禾倉廩虛兮鼠

棄窠猫兮猫兮

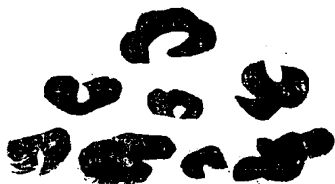
將柰何



地踏菜 食苔

一名地耳狀如
木耳春夏生雨
中雨后采熟食
見日即枯沒

地踏菜生雨中晴
日一照郊原空莊
前阿婆呼阿翁相
攜兒女去匆匆須
臾采得青滿籠還
家飽食忘歲凶東
家懶婦睡正濃

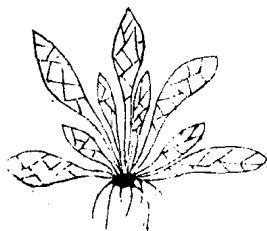


窩螺齋食菜

正二月采
之熟食

窩螺齋如螺髻生
水邊照華麗去年
郎家田不收挑菜
女兒不上頭出門

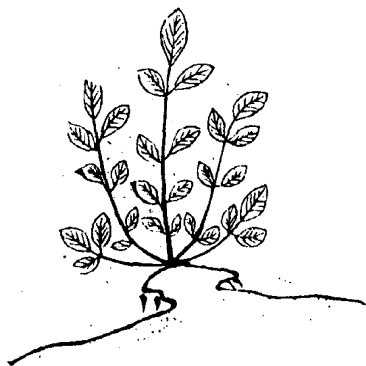
忽見窩螺羞或云
此種
卽吳鄉東地所
名盤棋青是也



烏藍擔 食葉

烏大也村人呼
大爲烏此菜但
可熟食

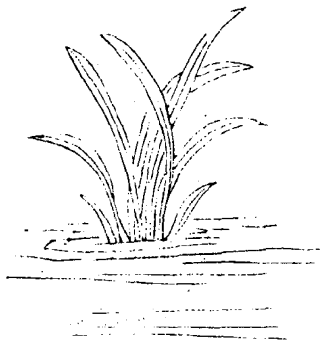
烏藍擔擔不動去
時腹中飢歸來肩
上重肩上重行路
遲日暮還家方蚤
炊



蒲兒根 食根

即蒲艸嫩根
也生熟皆可
食

蒲兒根生水曲
年年砍蒲千萬
束水鄉人家衣
食足今年水深
泮絕蒲食盡蒲
根生意無



馬攔頭食葉

二三月叢生熟
食又可作葢

馬攔頭攔

路生我爲

拔之容馬

行只恐救

荒人出城

騎馬直到

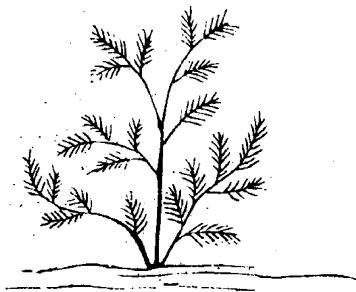
破柴荆



青蒿 食莖葉

卽茵陳蒿春月
采之炊食時俗
二月二日和粉
麵作餅食之是
也

青蒿兒纔發穎二
月二日春猶冷家
家競作茵陳餅茵
陳療病還療飢借
問采蒿知不知



籬籬頭

食莖葉

臘月采熟食
入春不用

籬籬頭延

蔓艸傍籬

生青蔓蔓

今年新貴

穀不收拆

籬籬煮籬

籬頭



馬齒莧

食莖葉

有紅白二種入
夏采沸湯淪過
曝乾冬用旋食
亦可楚俗元旦
食之

馬齒莧馬齒莧

風俗相傳食元

旦何事年來采

更頻終朝賴爾

供餐飯



雁腸子 食葉

二月生如豆芽
菜熟食之生用
亦可

雁腸子遺溝壑
應是今年絕飲啄
兩翼低垂去不前
苦遭餓鵲相擒搏
嗟哉雁兮有羽翰
何況人生行路難



野落籬 食苗葉

正二月采其苗
湯泡過食之

野落籬舊遮

護昔爲里正

家今作逃亡

戶春來荒蕘

滿階生挑菜

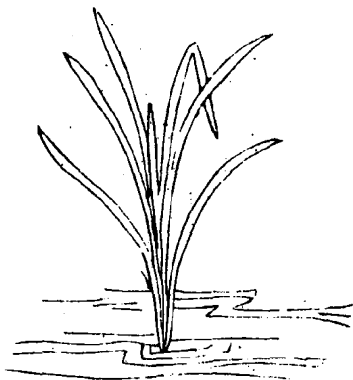
人穿屋裏行



菱兒菜 食葉

入夏生水中卽
菱芽也生熟皆
可食

菱兒菜生水底若
蘆芽勝菰米我欲
充飢采不能滿眼
風波淚如洗有家菱
有菖
野菱有芽又芽苗生
穗其菱米亦可食



倒灌薺

食菜

采之熟食
亦可作醬

倒灌薺生

旱田上無

雨露下有

泉抱甕不

來還自鮮

造物冥冥

解倒懸



灰條食葉

葉大而赤者爲
藜藿葉小而青
者俗名灰藜頭俱
用灼過油鹽拌食

灰條復灰條采采
何辭勞野人當年
飽藜藿凶歲得此
爲嘉穀東家鼎食
滋味饒徹却少牢

羹太牢



烏英 食葉

一名烏英花入
夏生水澤中生
熟皆可食

烏英花烏英

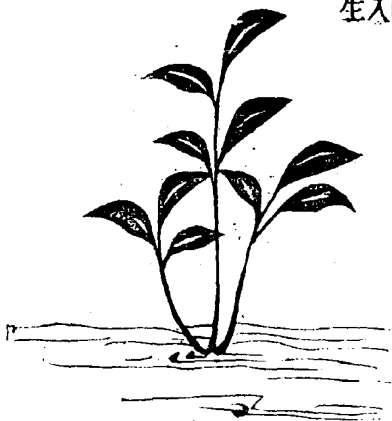
菜菜可茹兮

花可愛連朝

摘菜不聊生

那有心情摘

花戴



抱娘蒿 食葉

叢生故名二三
月采之熟食

抱娘蒿結根

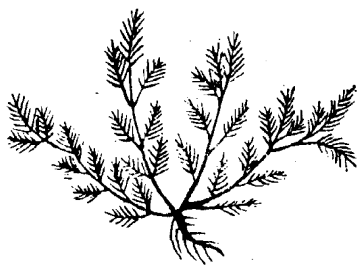
牢解不散如

漆膠君不見

昨朝兒賣客

船上兒抱娘

哭不肯放



枸杞頭 食莖葉

村人采爲甜菜
頭春夏采嫩頭
熟食秋采實卽
枸杞子冬采根
卽地
骨皮

枸杞頭生高邱實
爲藥餌來甘州二
載淮南穀不收采
春采夏還采秋飢
人飽食如珍羞



苦蕒菜 食葉

三月採用菜搗
和麵作餅生食
亦可

苦蕒菜帶苦

嘗雖逆口勝

空腸但願收

租了官府不

辭喫盡田家

苦



羊耳禿

食葉

二三月
采熟食

羊耳禿短簇

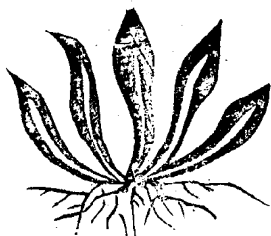
簇穿籬籬如

羝觸飢來進

退無如何前

村後村荆棘

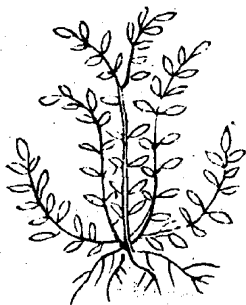
多



水馬齒 食葉

生水中與陸地
馬齒莧相似
食

水馬齒何時落
食玉粒銜金嚼
我民餓殍盈溝
壑惟皇震怒別
厥醜化爲野艸
充藜藿



野苧菜

食葉

類家苧夏
采熟食

野苧菜生何

少盡日采來

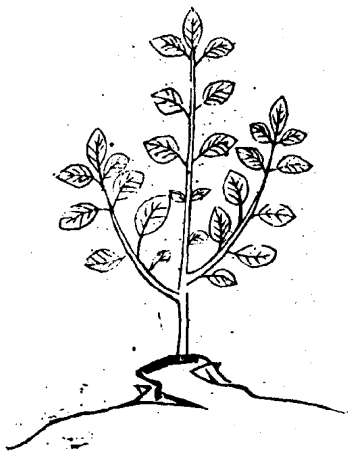
充一飽城中

赤苧美且肥

一錢一束賤

如艸家苧葉

大野苧
棄細一云
家白野赤



黃花兒食葉

正二月
采熟食

黃花兒郊外

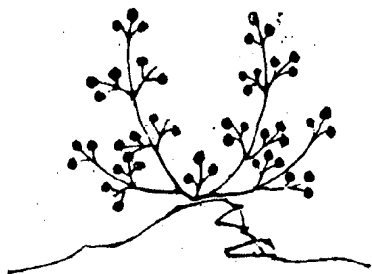
艸不愛爾花

愛爾充我飽

洛陽姚家深

院深一年一

賞費千金



野苧薺食實

四時采生熟
皆可食之

野苧薺生稻

畦苦薺不盡

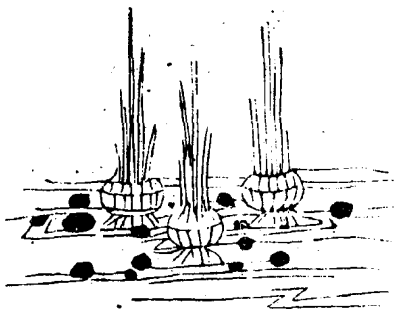
心力疲造物

有意防民飢

年來水患絕

五穀爾獨結

實何纍纍



蒿柴薺

食葉

正二月采熟
食又可作蠶

蒿柴薺我

獨憐葉可

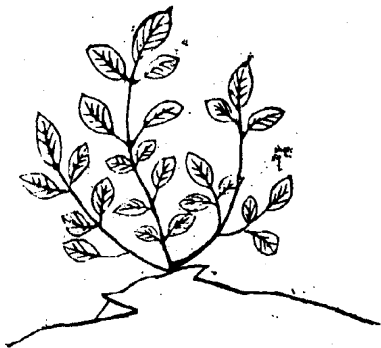
食稽可燃

連朝風雪

攔邨路飢

寒不能出

門去



野菜豆 食葉

俗名艸裏菜莖
葉似菜豆而小
生野田多藤夏
生熟皆可食

野菜豆匪耕
耨不種而生
不莢而秀摘
之無窮食之
無臭百穀不
登爾何獨茂



油灼灼 食葉

生水邊葉光澤
生熟皆食又可
作乾菜

油灼灼光錯

落生岸邊照

溝壑溝壑朝

來餓殍填骨

肉未冷攢烏

鳶



新荒野譜

雷聲菌

食苔

夏秋雷雨後生
茂林
中如蘑菇
味亦
相似

雷聲菌如卷耳想
是蜃龍兒雷聲呼
輒起休誇瑞艸生
莫歎靈芝死如此
凶年穀不登縱有
順祥安足倚



鎮蒿 食莖葉

春采苗葉熟食
夏秋莖可作齏

心可
入茶

采獲蒿采

枝采葉還

采苗我獨

采根賣城

郭城裏人

家半凋落



掃帚薺

食莖葉

春采
熟食

掃帚薺青簇簇

去年不收空倚

屋但願今年收

兩熟場頭掃帚

掃帚薺

此種俗
名落掃

帚薺者嫩者可
采其老者可束

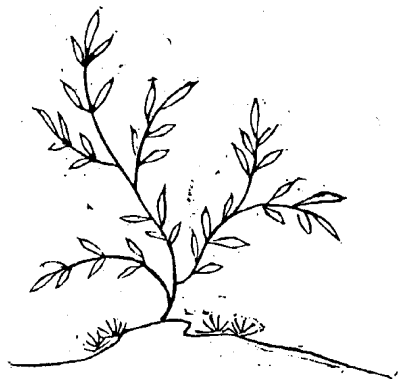
爲掃帚
故名之



雀兒綿單 食案

三月采作羹此
菜延蔓鋪地而
生故名

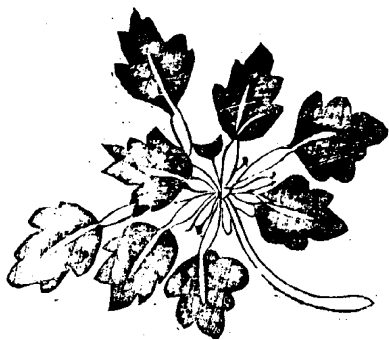
雀兒綿單託彼終
宿如茵如衾匪絲
匪縠年飢願得充
我餐任穿我屋蔽
爾寒此種俗名綿
頭其色白其質軟
韌可拌粉食



菱科 食莖葉

夏秋采
熟食

采菱科采菱科小
舟日日臨清波菱
科采得餘幾何竟
無人唱采菱歌風
流無復越溪女但
采菱科救飢餒



燈蛾兒食葉

二月采
熟食

燈蛾兒落滿
地化作艸青
青遭此飢荒
歲曾見當年
遶絳紗于今
燈火幾人家



薺菜兒

食莖葉

春月采之生
熟皆可食

薺菜兒年年有采
之一二遺八九今
年纔出土眼中挑
菜人來不停手而
今狼籍已不堪安
得花開三月三



芽兒拳 食葉

正二月采
之熟食

芽兒拳生

樹邊白如

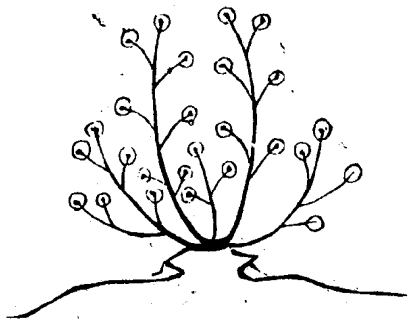
雪軟似綿

煮來不食

淚如雨昨

朝兒賣他

州府



板蕎蕎 食葉

正二月和羹采
之炒食三四月
結角老
不堪用

板蕎蕎兮吾

不識出無路

兮入無室將

學道兮歸空

山艸爲衣兮

木爲食



碎米薺食葉

三月采止
可作羹

碎米薺如

布穀想爲

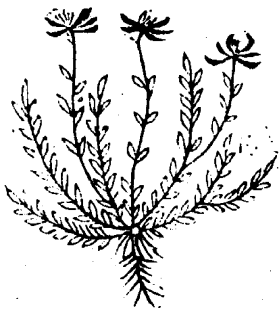
民飢天雨

粟官食

月一開放

造物生生

無盡藏



天藕兒食根

根如藕而小熟
食稻葉不可食

天藕兒降

平陸活生

民如雨粟

昨日湖邊

聞野哭忽

憶當年采

蓮曲



老鵲筋 食葉

二月采之熟
食亦可作葷

老鵲筋老

鵲筋去年

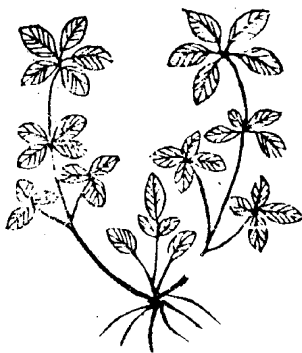
小個無纖

鱗蟻垤累

鼻聲不聞

老鵲何在

筋獨存



鵝觀艸

食葉

正二月如
麥青炊食

鵝觀艸滿

地青青鵝

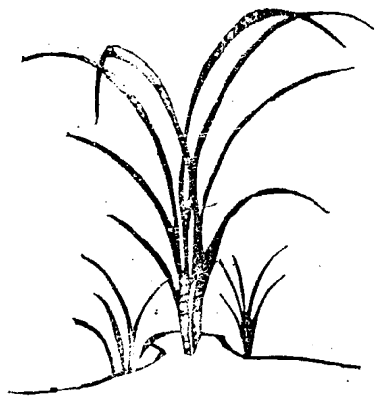
食飽年來

赤地不堪

觀又被飢

人分食了

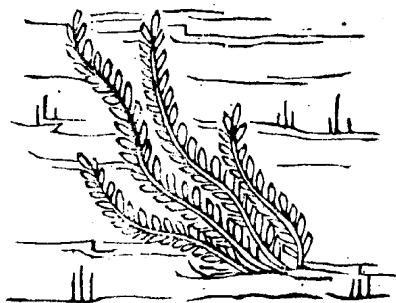
鵝觀艸



牛尾癭 食葉

生深水中葉如
髮莖如藻冬月
和魚煮食夏
秋亦可食

牛尾癭不敢吞瘕
氣重流遠村黃毛
特烏毛散十莊九
疇無一存摩挲犁
耙淚如湧田中無
牛更無種



野蘿蔔

食葉

葉似蘆根
故名熟食

野蘿蔔生

平陸匪蔓

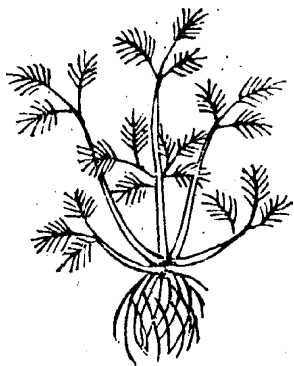
菁若蘆根

求之不難

烹易熟飢

來獲之勝

梁肉



兔絲根 根苗俱食

一名兔絲苗春
采苗葉秋冬采
根蒸食味甘多
食令人眩暈

兔絲根美可

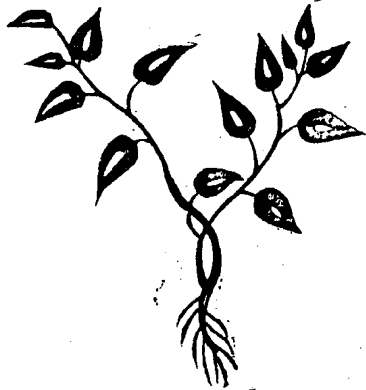
嘗千萬結如

我腸飢人得

食不輟口腸

細食多死八

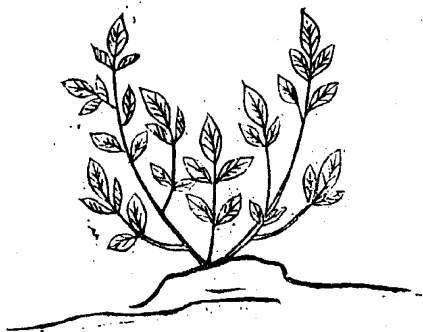
九



艸鞋片 食葉

二三月采
之熟食

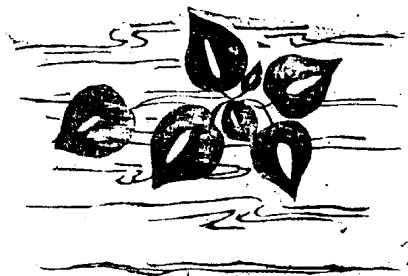
艸鞋片甘貧賤不
踏軟紅塵嘗行芳
草茵從教惡且做
忍向泥塗棄一任
前途阻且長着來
猶能趁熟場



抓抓兒 食葉

深秋采之日乾
和穀煮食如粉
清香可愛

抓抓兒生水
湄却似瓦松
初出時須知
可食不可棄
不能療痒能
療飢



雀舌艸 食葉

以形似稱初
生時采熟食

雀舌艸葉

似茶采之

采之溪之

涯途中飢

渴不能進

遍尋烟火

無人家



救荒野譜補遺

蒿萊野人輯

雞頭根食根

以下雜類

生水中夏秋取之
煮熟油鹽拌食

采雞頭采雞頭清

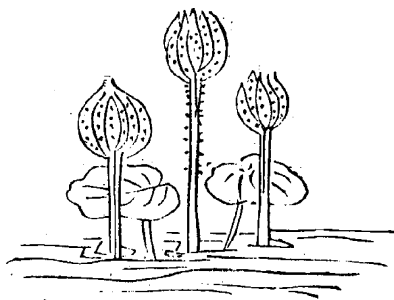
波渺渺搖輕舟年

年采得如琳球玳

筵羅列陳珍饈年

來穀貴雞頭菱但

采雞頭根濟餒



鳳仙花食根

秋采根莖

鹽拌食之

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

竚聽擊壤樂康衢

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

豐年宴逸翹葉

迷人采彼葛根

解我宿醒凶年

勞苦不繼饕餮

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
之蒸食

鼓子花鼓子花豐

年簫鼓競繁華今

年鼓吹寂無譁流

離滿眼多傷嗟



芭蕉 食根

一名襄荷處處
有之根似薑可
食救荒

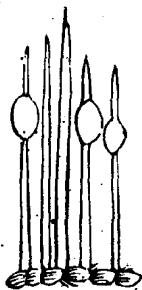
芭蕉綠紗牕曉太
湖石畔春波渺玉
饌珍穀貴客侈誰
識窮途多餓殍歲
凶荒收穫少流離
一似傾巢鳥不給
糗殮已浹旬蕉根
斗大猶嫌小



香蒲 食根

處處有之春初生
素其中心入地白
蕸大如筋啖之可
飽李時珍曰香蒲
采其嫩根燒熟可
濟飢又可磨粉作
餅食

青青水中蒲幼女攜
筐簍就水采蒲根意
況殊淒楚采摘不盈
筐未可供朝糈

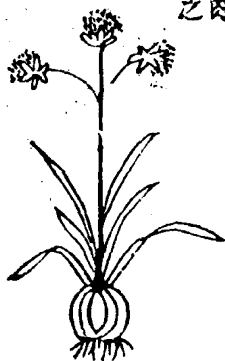


老鴉蒜

食楓

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區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

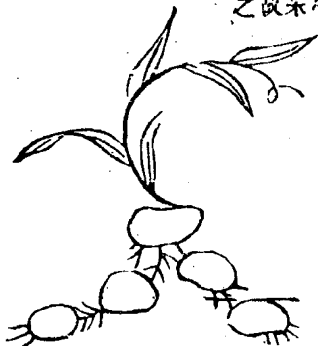
濟飢荒聖神猶自

逢陽九尼父曾遭

陳蔡殃禹餘糧好

收藏叮嚀再四早

提防



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

何首烏兮雙眸碧

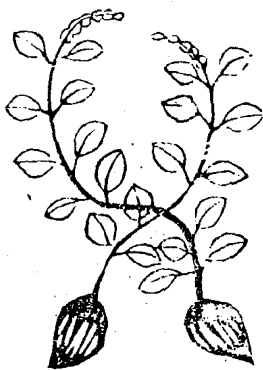
我未衰兮髮先白

飢餒相煎愁緒多

首烏療飢還療疴

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 食根及莖

生池澤中其根如藕
飢年可以代糧
六七月開黃花
莖狀如角黍可
飯食之

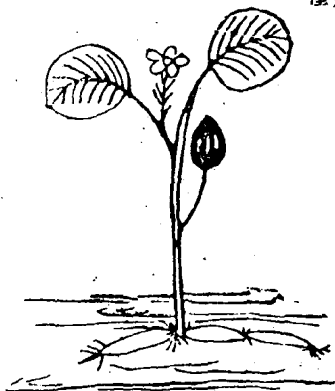
萍蓬子結實秋初

如角黍萍蓬根藕

形水底自生成飢

年采得來充腹抵

却黃粱與白粟



蓴菜

食菜

葉似鳬葵浮在
水土采而食之
味甜
體軟

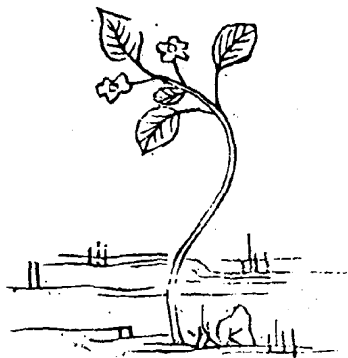
水菜曰蓴可以

調烹飢年食之

勝彼藜羹藿食

充貧窶玉膳珍

殺厭華綺



雞冠食葉

七月內采嫩
葉煮食之佳

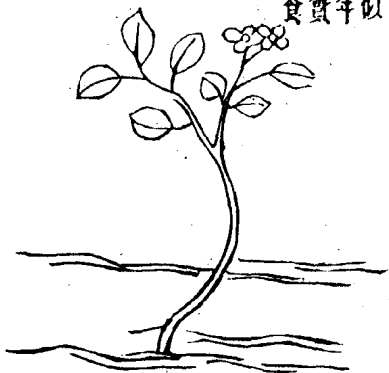
采雞冠采雞冠雞聲
午唱無朝餐人生遇
此花應笑笑爾顛連
老難少愁緒關情花
豈知風波滿眼誰能
道但求炳炳君王心
逃亡偏借光明照



荇菜 食葉及實

生水澤中葉似
蓴而莖尖儼年
人采食之結實
大如梨人亦食
之

荇菜生水底
采采攜筐簞
岸高水又深
徬徨汨如雨



地錢兒 食葉

一名積雪艸葉圓如錢生宮院寺廟砌縫中延蔓搏地八九月采之可充生菜濟飢

地錢兒生荒砌洪

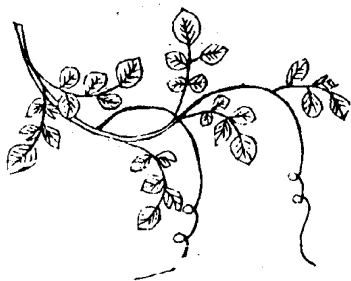
鈞鑄就資荒歲旣

可療民飢更喜無

官稅囊橐虛兮釜

旣空滿庭天雨相

周濟



黑牽牛 食葉

周憲王救荒本草謂之狗耳艸
六七月采嫩葉
熟食其實嫩時
亦可蜜漬爲果

黑牽牛領破蹄穿
耕隴頭田荒蕪兮
穀不收牛充庖兮
供脯脩



山羊蹄食葉

生濕地葉
狹長如蒿
苳春月采
之熟食

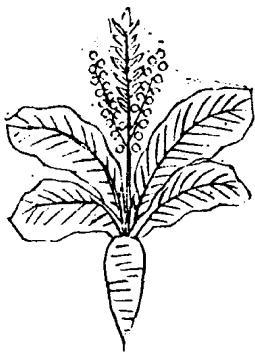
山羊蹄來

何時牧芻

已足脂膏

肥好濟貧

家腹正飢



胡椒菜 食葉

二名水堇 周

憲王救荒本草以
謂之胡椒菜以
其味辛如芥也

凶年采苗

葉汋食之

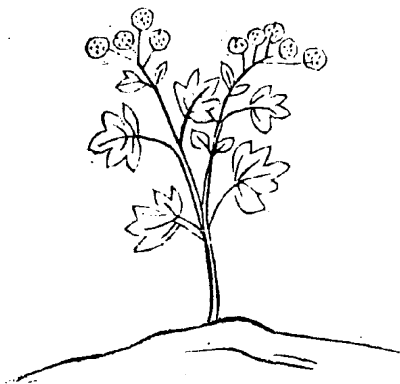
胡椒菜辛於芥

凶年穀不如稊

稗彼蒼生得療

飢荒還同降瑞

布沆瀣



酸漿 食菜

一名燈籠艸夏
月采嫩葉灼食

采酸漿當

飢糧挑菜

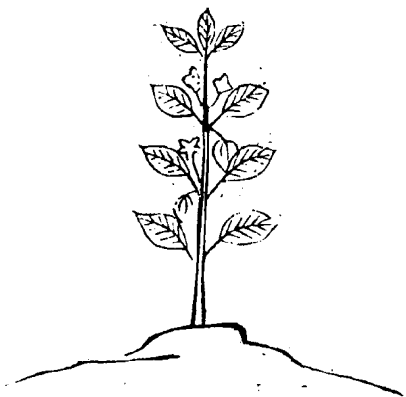
女兒哭斷

腸阿翁新

死阿姑病

夫君流落

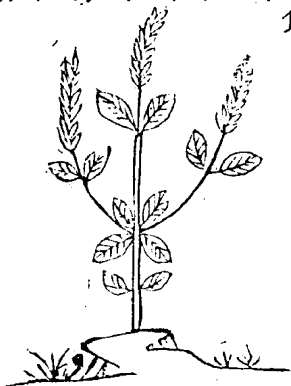
未還鄉



山牛膝食葉

周憲王救荒本草謂
之山莧菜采苗汙食

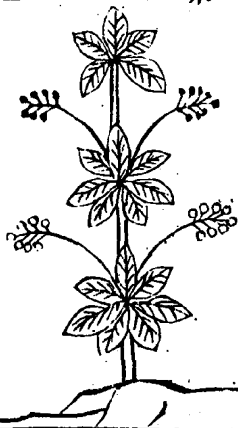
山牛膝屈伸也自知
勞逸愁見東山明月
出調燮當年推丙吉
問渠何事喘聲悲耕
作極兮筋力疲旱潦
不調傷田畦徒辛苦
兮民仍飢但願雨暘
得其時人畜並受天
之禧



敗醬艸 食葉

俗名苦菜春初
發苗葉布地而
生狹長有鋸齒
莖高二三尺數
寸一節食
之有醬氣

敗醬艸莖多節味
同敗醬難分別止
望充腸療我飢豈
圖美好滋喉舌



鴨跖艸 食葉

一名竹葉菜處處
平地有之三月采
嫩苗葉
汔食之

鴨跖艸生平澤今

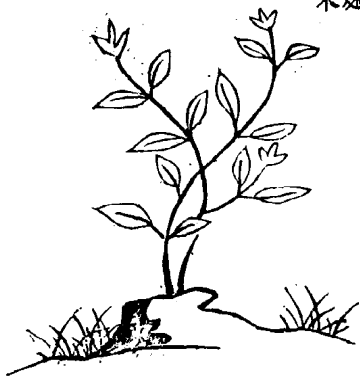
年霍潦漂阡陌鵝

鴨無窠卵絕雛瀾

瀾四望皆成白彼

蒼憫念下民飢化

為藜藿資貧瘡



葵 食莖菜

處處有之取苗葉
均熟極甘美肥好

菜中葵春秋諸種皆相宜

栽培可以濟民飢儉年食

之甘如飴

按葵正月
種者爲春

葵六七月種者爲

秋葵八九月種者

爲冬葵其菜易生

爲百蔬之主備四時之饌

可防荒儉可以菹腊誠蔬

茹之要品民生之資益者

也



救荒野譜

蒺藜 食葉

周憲王救荒本艸名
粘糊菜處處有之春
生苗葉採其嫩者約
去苦味鹽拌食之

艸蒺藜生邱原食之

可以度飢年嗟哉今

歲收無田厨絕爨兮

突無煙終朝采得帶

霞餐采不盈筐還自

嫌何慮咀茹滋味歎



蠶寶 食藥

周憲王救荒本艸名
鐵掃帚生陝西諸郡
其葉似薤嫩時約
去苦味油鹽調食

蠶寶艸葉如薤食

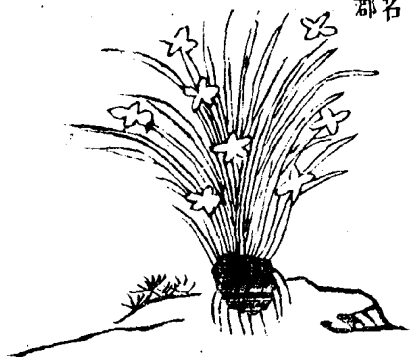
之令人無損害歎

歲農桑兩不收獲

食入口將誰賴憲

王收入救荒書惠

及元元皆感戴



金盞兒 食葉

生常州蔓延籬下花
黃如金采葉約食之

金盞兒黃燦燦當年

曾把供瑤案一派韶

光瞥眼過今朝昨日

事如何事如何翻局

了昔時金盞成虛杳

綺麗華靡一旦銷化

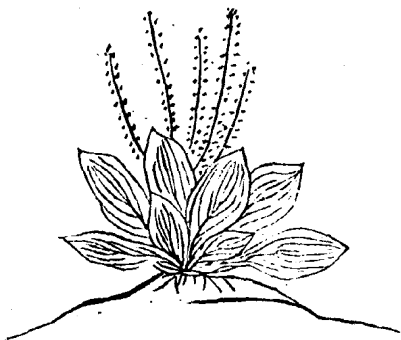
作青青資餓殍



車前艸 食葉

一名當道一名車輪以此艸好生道邊故有諸稱春初生苗葉布地團而微尖面有稜線如白芎花葉嫩時采食之

車前艸生道傍馬蹄輪轂春風狂只今千里無人跡萋萋野艸生荒涼

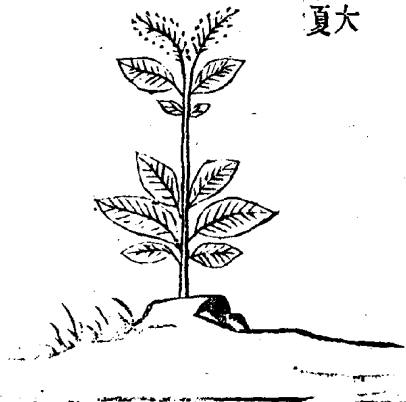


章柳

食葉

一名商陸一名杜大
黃一名牛舌頭春夏
采葉為
食之

青青野艸名章柳
藜藿凶年視瓊玖
煙爨蕭蕭百二三
餓殍斃斃十八九
惟彼豪門貴客家
筵前慢舞章臺柳



蘿摩食葉

蔓延籬垣極易
繁衍集厚而大
灼熟
食之

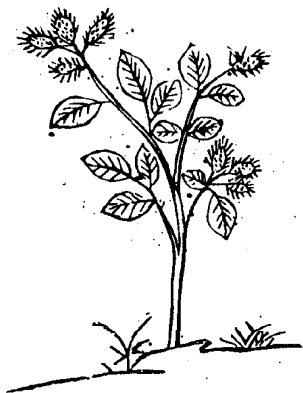
采采蘿摩飢年柰
何嗟哉雨暘不時
兮傷田禾墾殖不
繼兮命將殂相枕
籍兮溝壑多紛紛
滿目兮流民圖



蒼耳艸 食藥

處處有之三月
生苗葉大采灼
食之

蒼耳艸如珥
珠挑采女兒
好孤恓妾家
今年絕穀種
珥珠賣盡典
寒衣



貓兒眼睛艸 食葉

一名澤漆一名綠葉
綠花艸一名五鳳艸
處處有之春生苗葉
如貓睛汚熱可救飢

貓兒睛看睜睜淺

黃深綠何分明窺

得田蕪人罷耕糧

耗虛兮鼠絕聲貓

兮貓兮亦哀鳴利

牙爪兮徒掙擥



落葵

食葉

一名紫艸蔓延籬垣
七月蕃茂葉圓光潤
肥厚灼熱可以濟飢
結寔紫色可入染彩

采采落葵賑我荒落充我
餽糧代彼藜藿藜藿今年
食盡科落葵存得有還無
采采落葵濟我民飢飢空
若洗釜欲生魚那堪荒歲
田家苦桂視薪來米若珠



芋頭 食葉

生閩蜀江浙今
南直南陵多植
之可采嫩
頭救飢

采芋頭當深

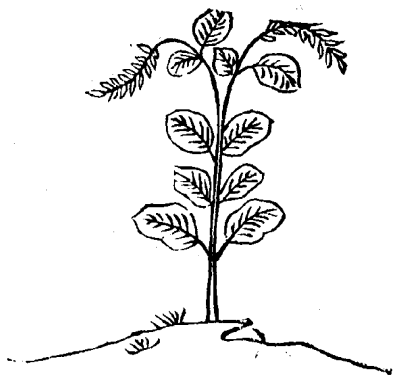
秋攜筐筥來

荒邱途窮日

暮衣單薄天

空露冷風颼

颼



救荒野譜

薺芹

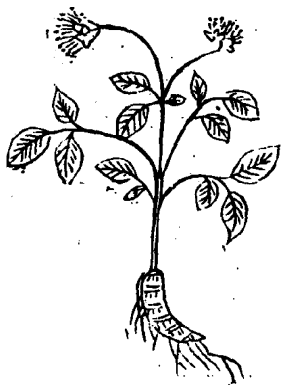
食苗葉

周憲王救荒名
杏葉沙參采嫩

苗灼

熟食

采薺芹聊充飢相
攜兒女過前谿須
臾采得青蘿蘿路
逢蕩子醉離披猶
道尋芳闕艸歸



蕨其莖葉俱食

處處山中有
之生石罅中

蕨其菜生石傍

烈士當年餓首

陽曾將彼菜當

餓糧茲生不遇

遭歲荒胡不食

之充饑腸



南燭 莖葉俱食

吳楚山中甚多
葉似山礬光滑
而味酸
可濟飢

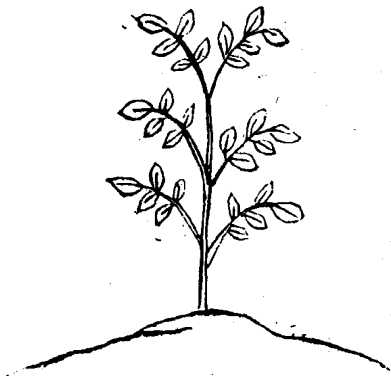
南燭葉似山礬

葉面光光味帶

酸荒歲米珠薪

比桂摘來和露

當朝餐



景天食葉

生太山川谷春生
苗葉易蕃茂葉似
馬齒莧而大作層
而上約食可濟飢

景天草來仙島年
來早曠兼淫潦蒼
蒼有意救民生奏
初便得抽莖早慰
吾民莫煩惱權將
藜藿充梁稻固窮
順命暫時艱泰來
自獲豐年好



解草 食葉

所在有之生水
旁花青白色葉
似石瀉而小
可蒸熟充飢

解草生水

旁摘來當

饑糧味藪

嚙不下相

視意徬徨



馬蘭 食苗葉

生湖澤卑濕處
赤莖白根長葉
有刻齒狀二月
生苗可食可濟
荒

馬蘭草生卑濕饑
年粟麥收無粒私
租官稅交煎急馬
蘭采得當饑糧
徭母子相攜泣



醋筒草

食莖葉

生湖湘水石間
葉似木芙蓉而
扁莖空而脆味
酸食之可飽

醋筒草生石

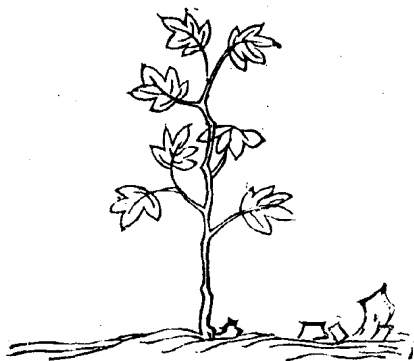
間采蒿萊渡

溪灣歸來紅

日下西山相

煎兒女淚潛

潛



篩草 食實

一名自然穀生東海
邊有實食之如大麥
七成熟可濟荒方
孝孺集名海米

海邊有草名海米大非

蓬蒿小非薺婦女攜籃

晝作羣采摘仍于海中

洗歸來滌釜燒松枝煮

米爲飯充朝饑莫辭苦澁

嚙不下性命聊假須臾時



蓬草子 食實

生湖澤中葉如菰
蒲秋月成穗子細
如粟荒年人采食
之又號飛蓬子

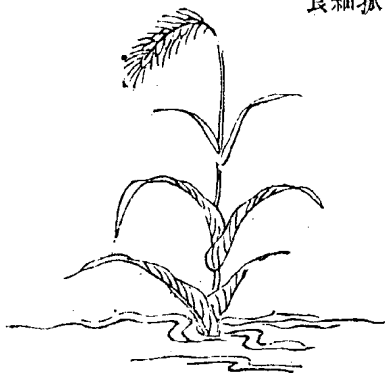
蓬草子號飛蓬遭

荒歲歎囊空風顛

柳絮浪漂蓬采得

飛蓬聊濟餒還同

飛絮逐西東



狼尾草 食實

生澤地莖葉如
粟實可濟飢

狼尾草狼尾

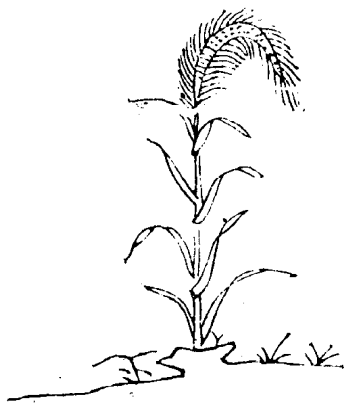
米凶年食之

甘若薺還愁

采得不充朝

子女相攜淚

如洗



芮草 食實

生水田中苗似
小麥而小四月
熟可以作
飯充飢

芮草芮草生水

田實人食之度

饑年呱呱兒女

苦相煎嚼之不

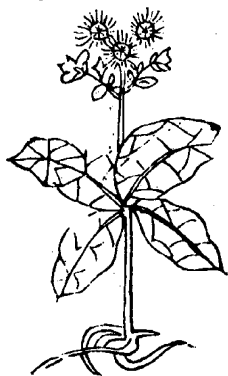
下梗人咽



惡實 食苗葉

處處有之三月生苗
剪約食之可濟飢

惡實何遲遲貧家爨
絕炊阿翁疲敝霜摧
草阿姑殘喘如懸絲
良人征戍玉關外
身獨力難支持
早起飢空囊若洗
且將惡實聊充饑



檀

食根

以下木類

處處有之其根
如葛可作粉濟
荒

白檀樹根堪

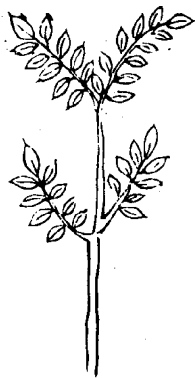
粉充飢腸搏

作餅搏餅充

腸腸未充那

堪性命如朝

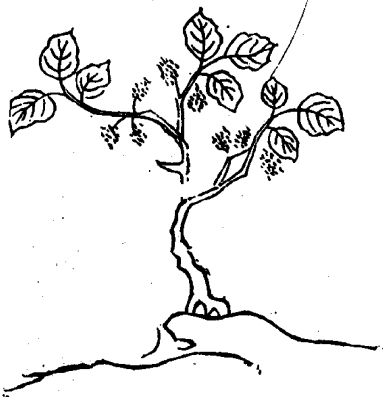
菌



桑椹 食實

四月紫色時
采之生食

采桑采桑復采桑
葉飼蠶兮椹濟荒
朝來洒淚濕蠶筐
怨悵西郊遊冶郎
綺羅裳厭膏粱金
鞍玉勒恣尋芳



榆錢食根及葉

形狀似錢成串
三月采之可作
羹荒歲農人取
根皮爲粉食之
當糧不
損人

采榆錢度飢年
擣榆根當饗飧
年年飛絮漫天舞
今年采得供塵釜



椿樗食葉

嫩葉香甜可茹
歎年人采食之

采椿樗強咀

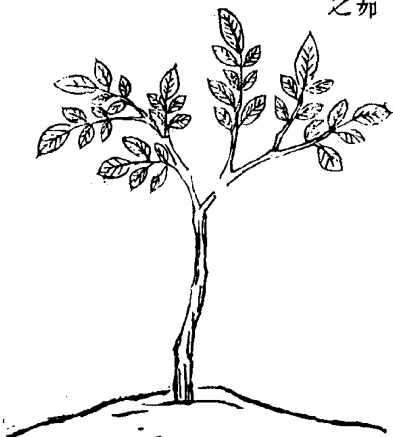
茹爨無薪兮

瓶無儲療年

民物皆成魚

昔時臺榭今

郊墟



救荒野譜

白楊

食葉

其木處處有之
葉圓如梨葉無
風往往獨搖采
嫩者可以救荒

白楊葉善飄飄

荒庭古樹風蕭

蕭年來檐石無

餘粟采作晨餐

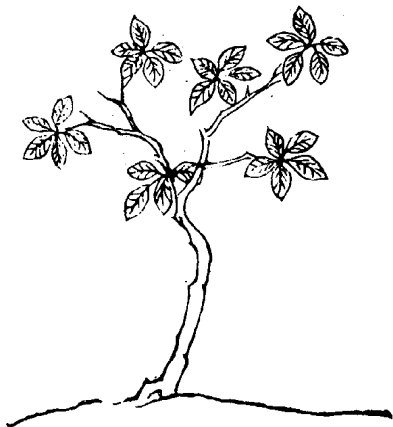
當糜粥



五加 食葉

春月采嫩枝
熟食之可以
充飢

飢年穀價五倍
加民無食兮興
咨嗟采得五加
充我腹勝於白
壁遺無瑕



山茶

食葉

周憲王救荒本艸云
山茶嫩葉煨熟水啗
食之可以濟荒

山茶紅麗春風年
來花事少從容田
荒蕪兮秋成空面
憔悴兮鬢髮鬆采
山茶兮資歲凶時

不道兮受磨礱



鵲不踏食葉

一名槐木生江南山谷高丈餘直上無枝莖有刺故謂之鵲不踏山人取嫩頭救荒

鵲不踏枝蕭蕭三匝

無依遶樹號嗟嗟巨

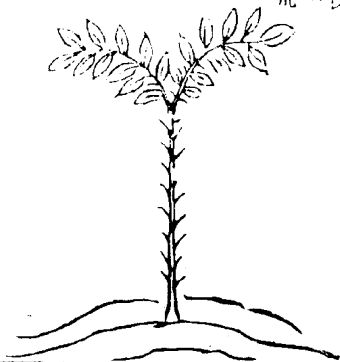
浸滔天兮成不毛民

無居兮鳥無巢采得

山間鵲不踏聊將藜

藿爲嘉穀

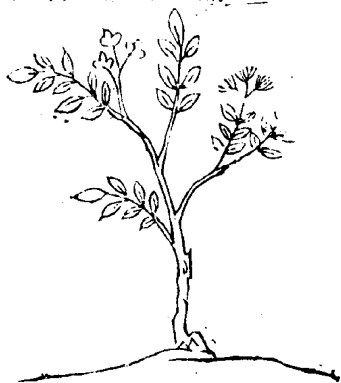
救荒野譜



木天蓼食葉

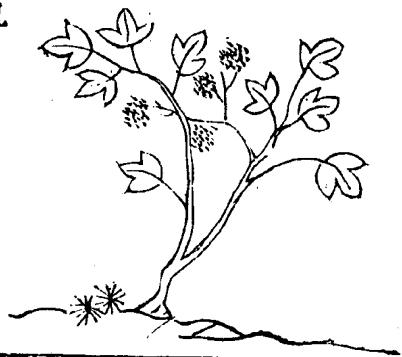
生蜀中其
芽可瘡飢

木天蓼來川蜀旱歲
驕陽何太酷焰未燃
兮禾已焦農夫束手
吞聲哭天蓼描芽療
我飢下民因餒天翁
卽采得新芽充早餉
嗷嗷數口聊相資



楮穀食花

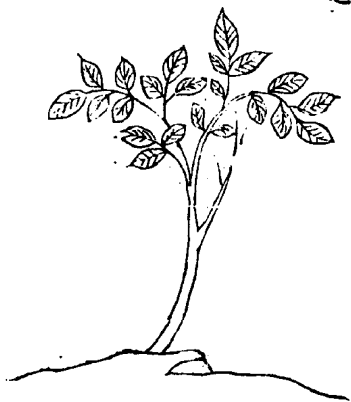
卽今俗呼曰穀樹是
也極易生於荒僻無
人之處葉有極實如
楊梅荒年采花食之
楮穀樹生荒僻那堪圃
廢成砂礫艸莽榛蕪人
跡稀鳥窺敗牖蛩吟壁
分付山妻與稚兒採花
帶葉連新枝朝來細揉
和烟嚼糝糝八口聊充飢



冬青 食葉

采嫩葉水浸去
苦味汙熟食之
可以濟荒

采冬青乎冬
青眼前景物
何凋零人流
亡兮戶多扃
入其室兮闔
空庭



合歡葉 食葉

處處有之葉細而
繁密互相交結每
一風來輒爲相解
了不牽綴至夜則
合嫩時可
食濟飢

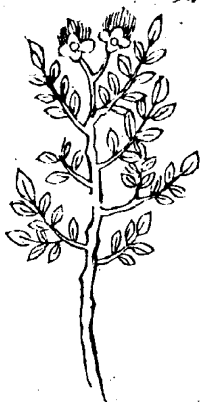
合歡樹合歡枝凶

年子女成地離采

得合歡難相資蠲

人忿濟人飢合歡

葉合歡皮



檉樹葉 食葉

處處有之葉似
榆而狹長荒年
可食之

檉柳樹葉似榆
貧家采得充朝
需凶年終歲苦
勤劬饑無糲食
寒無襦



槿樹葉

食葉

處處有之其木
如李其葉未尖
而有極齒嫩
時可食濟荒

槿葉青青槿葉

黃良人遠戍未

還鄉頻年饑饉

飽風霜且將槿

葉充餓糧



槐樹葉食葉

處處有之二三
月生芽可食救
荒或以槐子種
畦中系苗食之

槐陰庭院膏

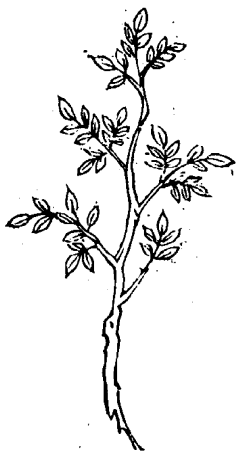
梁足窮簷餉

午炊無粥窮

得豪門槐葉

青摘來母子

充枵腹



附 救荒辟穀簡易方

晉劉景先

辟穀之方見於石刻水旱蟲荒國家代有甚則懷金立
醵易子炊骸爲民父母者不可不知此法也昔晉惠帝
永寧二年黃門侍郎劉景先表奏臣遇太白山隱士傳
濟饑辟穀仙方臣家大小七十餘口更不食別物若不
如斯臣一家自受刑戮其方用黑大豆五斗淘淨蒸三
遍去皮用大麻子三斗漬一宿亦蒸三遍令口開取仁
各搗爲末和搗作團如拳入甑內蒸從戌至子時止寅
時出甑午時晒乾爲末乾食之以飽爲度不得食一切

物第一頓七日不饑第二頓得四十九日不饑第三頓
三百日不饑第四頓二千四百日不饑更不必服永不
饑也不問老少但依法服食令人強壯容貌紅白永不
憔悴口渴世研大麻子湯飲之更能滋潤臟腑若欲仍
用飲食以葵子三合研末煎湯冷服取下藥如金色任
喫諸物並無所損前知隨州朱頌教民用之有驗序其
首尾勒石漢陽大別山太平興國寺

救荒辟穀簡便奇方

唐孫思邈

凡遇荒年玉粒桂薪之時貧不能自給者用白茯苓四

兩爲末頭白麵一二兩入水同調稀以黃蠟三兩代油
燂成煎餅飽食一頓便絕食至三日覺難忍三日後氣
力漸生熟菓芝蔴湯米飲凉水微用些少以潤腸胃無
令涸竭仍用飯食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

又方

凡遠行水不便或修行人欲省緣休糧用黃耆赤石
脂龍骨各三錢防風半錢烏頭一錢泡於石臼內搗一
千杵煉蜜丸如彈子大要行遠路飽喫飯一頓服一丸
可行五百里二丸可行一千里

又方

用鐵腳鳳尾草同黑豆蒸熟揀去草每食五七粒終日自然忘食

又方

用糯米二三合炒過以黃蠟二兩銚內鎔化再入米同炒令蠟乾不出任便食之卽數日不飢如要喫食以胡桃肉二箇嚼下即便思食

山谷救荒煮豆法

宋黃庭堅

豆一升援莎極淨用貫衆一斤細剉如豆一般參

和豆中量水多少慢火煮豆香熟攤篋就日晒乾翻覆
令展盡餘汁去貫衆瓦器收貯空心日啖五七粒則食
百草木枝葉皆有味可飽也此在凶年儉歲米珠薪桂
之日不可忽遺此方故僭列救荒本草之首云

按救荒本草凡百品餘而人或未識莫知所用且味
或齏口不不適惟得一煮豆法以通之則所遇草
木件件可口豈復畏道旁之苦李雖然凡骨非仙安
能人人辟穀從赤松問安期哉讀醫病空肉之詩能
不爲之於邑

救荒野譜

方法

救荒野譜終