

국역

# 野菜博錄

저자 포산  
역자 구자훈 · 한민섭  
해제 구자훈 · 한민섭



비매품

95510



9 788959 703661  
ISBN 978-89-5970-366-1 (EPUB3)  
ISBN 978-89-5970-367-8 (PDF)  
ISBN 978-89-5970-368-5 (MOBI)

「食治篇」



한국한의학연구원

---

# Table of Contents

## 원문·국역

야채박록 서문 野菜博錄序	1.1
야채박록 초부 권1 野菜博錄 草部 卷一	1.2
잎을 먹을 수 있는 종류 葉可食	1.2.1
대람 大藍	1.2.1.1
대계(영경퀴) 大薊	1.2.1.2
자계채(조뱅이) 刺薊菜	1.2.1.3
산현채(쇠무릎, 우슬) 山莧菜	1.2.1.4
토아사(우산나물) 兔兒絲	1.2.1.5
분조아채 粉條兒菜	1.2.1.6
왜두채(나비나물) 歪頭菜	1.2.1.7
홍화채(자운영, 잇꽃) 紅花菜	1.2.1.8
설두채 舌頭菜	1.2.1.9
시두채(등근털제비叟) 匙頭菜	1.2.1.10
사포도(개머루) 蛇葡萄	1.2.1.11
수사의 水蓑衣	1.2.1.12
타백련묘 拖白練苗	1.2.1.13
산통순 酸桶筍	1.2.1.14
구채 甌菜	1.2.1.15

화상채 和尚菜	1.2.1.16
녹궐채 鹿蕨菜	1.2.1.17
산근채(방풍나물) 山芹菜	1.2.1.18
호창이 胡蒼耳	1.2.1.19
수호로묘 水胡蘆苗	1.2.1.20
마란두 馬蘭頭	1.2.1.21
사상자 蛇床子	1.2.1.22
산유채 山蕪菜	1.2.1.23
미호 米蒿	1.2.1.24
진주채 珍珠菜	1.2.1.25
풍륜채 風輪菜	1.2.1.26
량호채 凉蒿菜	1.2.1.27
갈공채 葛公菜	1.2.1.28
팔각채 八角菜	1.2.1.29
나염아 螺魘兒	1.2.1.30
파파납(큰개불알풀) 婆婆納	1.2.1.31
절절채 節節菜	1.2.1.32
야애호 野艾蒿	1.2.1.33
근근채 董董菜	1.2.1.34
지괴채 地槐菜	1.2.1.35
노관근 老鶴筋	1.2.1.36
금강자 金剛刺	1.2.1.37
구근만 狗筋蔓	1.2.1.38

---

내경채 耐驚菜	1.2.1.39
지당채 地棠菜	1.2.1.40
가파채 蚵蟆菜	1.2.1.41
야분단아 野粉團兒	1.2.1.42
금잔아화 金盞兒花	1.2.1.43
감봉 鱗蓬	1.2.1.44
호미초 虎尾草	1.2.1.45
야축규 野蜀葵	1.2.1.46
울취묘 鬱臭苗	1.2.1.47
산장초(팽이밥) 酸漿草	1.2.1.48
산개채 山芥菜	1.2.1.49
자향호 紫香蒿	1.2.1.50
계야장 鷄兒腸	1.2.1.51
우점아채 雨點兒菜	1.2.1.52
소충아와단 小蟲兒臥單	1.2.1.53
야서과 野西瓜	1.2.1.54
초영릉향 草零陵香	1.2.1.55
수락여 水落藜	1.2.1.56
독행채 獨行菜	1.2.1.57
산료 山蓼	1.2.1.58
야회향 野茴香	1.2.1.59
야동호 野同蒿	1.2.1.60
전호 前胡	1.2.1.61

---

트골초 透骨草	1.2.1.62
교고람 紋股藍	1.2.1.63
계장채 鷄腸菜	1.2.1.64
수소자 水蘇子	1.2.1.65
아야장 鵝兒腸	1.2.1.66
육월국 六月菊	1.2.1.67
비채 費菜	1.2.1.68
자운채(방울꽃) 紫雲菜	1.2.1.69
아총(멱쇠채) 鴉蔥	1.2.1.70
수극침묘 水棘針苗	1.2.1.71
사봉 沙蓬	1.2.1.72
천궁 川芎	1.2.1.73
방풍 防風	1.2.1.74
야생강 野生薑	1.2.1.75
수랄채(제비쑥) 水辣菜	1.2.1.76
변두채 變豆菜	1.2.1.77
위릉채(딱지꽃) 委陵菜	1.2.1.78
맥람채 麥藍菜	1.2.1.79
백호 白蒿	1.2.1.80
용담초 龍膽草	1.2.1.81
저아채 猪牙菜	1.2.1.82
관동화 款冬花	1.2.1.83
편축 薦蓄	1.2.1.84

---

박하 薄荷	1.2.1.85
목숙 苜蓿	1.2.1.86
누로 漏蘆	1.2.1.87
선령비 仙靈脾	1.2.1.88
길경 桔梗	1.2.1.89
연교 連翹	1.2.1.90
파파지갑채 婆婆指甲菜	1.2.1.91
마도령(쥐방울덩굴) 馬兜鈴	1.2.1.92
후정화 後庭花	1.2.1.93
운대채(순무유채, 유채) 芸臺菜	1.2.1.94
즉어린 鯽魚鱗	1.2.1.95
청협아채 青莢兒菜	1.2.1.96
고매채(고들빼기) 苦蕷菜	1.2.1.97
군달채 葇蓬菜	1.2.1.98
산백채 山白菜	1.2.1.99
남개채(장대나물) 南芥菜	1.2.1.100
방우아묘【牛+龐】牛兒苗	1.2.1.101
모녀아채 毛女兒菜	1.2.1.102
산소채 山小菜	1.2.1.103
소도홍 小桃紅	1.2.1.104
황기 黃耆	1.2.1.105
위령선(으아리) 威靈仙	1.2.1.106
지화채 地花菜	1.2.1.107

---

---

누두채(매발톱) 穫斗菜	1.2.1.108
청기 靑杞	1.2.1.109
차륜채(질경이) 車輪菜	1.2.1.110
금잔화 金盞花	1.2.1.111
이호채(지칭개) 泥胡菜	1.2.1.112
희렴(진득찰) 稀簽	1.2.1.113
택사 澤瀉	1.2.1.114
선복화 旋覆花	1.2.1.115
풍화채 風花菜	1.2.1.116
화호 花蒿	1.2.1.117
환이채 罐耳菜	1.2.1.118
토아산 兎兒傘	1.2.1.119
대봉호 大蓬蒿	1.2.1.120
택칠 漢漆	1.2.1.121
회향 苔香	1.2.1.122
석개 石芥	1.2.1.123
회회산 回回蒜	1.2.1.124
향다채 香茶菜	1.2.1.125
장미 薔薇	1.2.1.126
산의채 山宜菜	1.2.1.127
우이타채 牛耳朵菜	1.2.1.128
수개채 水芥菜	1.2.1.129
산고매 山苦蕡	1.2.1.130

---

---

수와거 水萐蕡	1.2.1.131
여타포대 驢駝布袋	1.2.1.132
고마 苦蘿	1.2.1.133
춘답채 春踏菜	1.2.1.134
교맥묘 蕎麥苗	1.2.1.135
산흑두 山黑豆	1.2.1.136
황두묘 黃豆苗	1.2.1.137
적소두 赤小豆	1.2.1.138
유자묘 油子苗	1.2.1.139
도두묘 刀豆苗	1.2.1.140
 야채박록 초부 권2 野菜博錄 草部 卷二	1.3
 잎을 먹을 수 있는 종류 葉可食	1.3.1
지백묘 地錦苗	1.3.1.1
성숙채 星宿菜	1.3.1.2
훤초화 萱草花	1.3.1.3
석죽자 石竹子	1.3.1.4
산첨채 山甜菜	1.3.1.5
전도고 剪刀股	1.3.1.6
하고초 夏枯草	1.3.1.7
서국 鼠菊	1.3.1.8
면사채 綿絲菜	1.3.1.9
여호 蘭蒿	1.3.1.10
죽절채 竹節菜	1.3.1.11

---

---

랄랄채 辣辣菜	1.3.1.12
표아채 沓兒菜	1.3.1.13
불지갑 佛指甲	1.3.1.14
지유(오이풀) 地榆	1.3.1.15
갈륵자앙 葛勒子秧	1.3.1.16
철소추 鐵掃箒	1.3.1.17
양각묘 羊角苗	1.3.1.18
첨도아묘 尖刀兒苗	1.3.1.19
두당귀 杜當歸	1.3.1.20
연아채 薰兒菜	1.3.1.21
황암채 黃鶴菜	1.3.1.22
간굴채 干屈菜	1.3.1.23
향춘채 香春菜	1.3.1.24
여루채 女婁菜	1.3.1.25
눈엽청 嫩葉青	1.3.1.26
토아산 兔兒酸	1.3.1.27
차근채 扯根菜	1.3.1.28
요아채 蓼芽菜	1.3.1.29
수근 水	1.3.1.30
화염채 火焰菜	1.3.1.31
산총 山葱	1.3.1.32
토아미묘 兔兒尾苗	1.3.1.33
우내채 牛妳菜	1.3.1.34

---

---

향채 香菜	1.3.1.35
산와거 山萐苣	1.3.1.36
계관채 鷄冠菜	1.3.1.37
우미채 牛尾菜	1.3.1.38
백굴채 白屈菜	1.3.1.39
백수홍묘 白水荭苗	1.3.1.40
포랑호 拂娘蒿	1.3.1.41
산경채 山梗菜	1.3.1.42
시호 柴胡	1.3.1.43
고본 藁本	1.3.1.44
사호 邪蒿	1.3.1.45
규채 葵菜	1.3.1.46
패파정채 杞李丁菜	1.3.1.47
알람채 遏藍菜	1.3.1.48
독소묘 獨掃苗	1.3.1.49
구도미묘 狗掉尾苗	1.3.1.50
점어수 粘魚鬚	1.3.1.51
헐자화채 蠕子花菜	1.3.1.52
야원수 野園荽	1.3.1.53
철간호 鐵桿蒿	1.3.1.54
수만청 水蔓菁	1.3.1.55
헝개 蓼芥	1.3.1.56
활등채 滑藤菜	1.3.1.57

---

---

공채【++/夕+共】菜	1.3.1.58
야구 野韭	1.3.1.59
배구 背韭	1.3.1.60
자강두묘 紫豇豆苗	1.3.1.61
강두묘 豇豆苗	1.3.1.62
미아두묘 眉兒豆苗	1.3.1.63
소자묘 蘿子苗	1.3.1.64
지답고 地踏菰	1.3.1.65
마치현 馬齒莧	1.3.1.66
오영 烏英	1.3.1.67
수춘대 水春薹	1.3.1.68
옥대춘묘 玉帶春苗	1.3.1.69
모연채 毛連菜	1.3.1.70
수마치 水馬齒	1.3.1.71
작설채 雀舌菜	1.3.1.72
은조채 銀條菜	1.3.1.73
고거채 苦苣菜	1.3.1.74
사과묘(수세미) 絲瓜苗	1.3.1.75
지마(참깨) 芝麻	1.3.1.76
줄기를 먹을 수 있는 종류들 莖可食	1.3.2
수자고 水慈菰	1.3.2.1
행사채(노랑어리연꽃) 荷絲菜	1.3.2.2
흑삼릉 黑三稜	1.3.2.3

---

잎과 열매를 먹을 수 있는 종류들 葉實可食	1.3.3
봉선화 凤仙花	1.3.3.1
온초 蘆草	1.3.3.2
뿌리를 먹을 수 있는 종류 根可食	1.3.4
무소근 荚蒾根	1.3.4.1
계아두묘 鷄兒頭苗	1.3.4.2
산만청 山蔓菁	1.3.4.3
산나복 山蘿蔔	1.3.4.4
백합 百合	1.3.4.5
천문동 天門冬	1.3.4.6
창출 蒼朮	1.3.4.7
저근 莩根	1.3.4.8
토란아 土鱉兒	1.3.4.9
복자근(메꽃) 蓄子根	1.3.4.10
계퇴아 鷄腿兒	1.3.4.11
노아산 老鴉蒜	1.3.4.12
장류근 章柳根	1.3.4.13
맥문동 麥門冬	1.3.4.14
위유(둥글레) 萎蕤	1.3.4.15
사삼 沙參	1.3.4.16
창포 菖蒲	1.3.4.17
야호나복 野胡蘿蔔	1.3.4.18
금과아 金瓜兒	1.3.4.19

---

면조아 縹棗兒	1.3.4.20
지삼 地參	1.3.4.21
세엽사삼 細葉沙參	1.3.4.22
지과아묘 地瓜兒苗	1.3.4.23
감로아 甘露兒	1.3.4.24
장아채 獐牙菜	1.3.4.25
야산약 野山藥	1.3.4.26
모아근 茅芽根	1.3.4.27
파초 芭蕉	1.3.4.28
열매를 먹을 수 있는 종류들 實可食	1.3.5
용아초(짚신나물) 龍芽草	1.3.5.1
발반 潑盤	1.3.5.2
질려자 蕺梨子	1.3.5.3
지초과 地稍瓜	1.3.5.4
계관과 鷄冠果	1.3.5.5
마박아 馬駭兒	1.3.5.6
계안초(매듭풀) 鷄眼草	1.3.5.7
연교 驚麥	1.3.5.8
금여지 錦荔枝	1.3.5.9
산려두 山黧豆	1.3.5.10
산편두 山扁豆	1.3.5.11
호두 胡豆	1.3.5.12
야완두 野豌豆	1.3.5.13

---

노두 豆	1.3.5.14
경자 糜子	1.3.5.15
야서 野黍	1.3.5.16
회회미 回回米	1.3.5.17
천곡 川穀	1.3.5.18
패자 牀子	1.3.5.19
삼자 穢子	1.3.5.20
지각아묘 地角兒苗	1.3.5.21
유초자 莖草子	1.3.5.22
회회두 回回豆	1.3.5.23
산녹두 山菉豆	1.3.5.24
<b>잎과 열매를 모두 먹는 종류 葉實可食</b>	<b>1.3.6</b>
임자 茼子	1.3.6.1
제채 蔷薇	1.3.6.2
양제묘 羊蹄苗	1.3.6.3
고랑채 姑娘菜	1.3.6.4
미포대 米布袋	1.3.6.5
왕불류행 王不留行	1.3.6.6
호지자 胡枝子	1.3.6.7
천가아묘 天茄兒苗	1.3.6.8
자소 紫蘇	1.3.6.9
백미 白薇	1.3.6.10
저미파묘 猪尾把苗	1.3.6.11

토천묘 土茜苗	1.3.6.12
어미화 御米花	1.3.6.13
산사묘 山絲苗	1.3.6.14
창이 蒼耳	1.3.6.15
봉자채 蓬子菜	1.3.6.16
정향가아 丁香茄兒	1.3.6.17
순망곡 舜芒穀	1.3.6.18
회채 灰菜	1.3.6.19
고마두 苦馬豆	1.3.6.20
꽃과 잎을 먹을 수 있는 종류들 花葉可食	1.3.7
망강남 望江南	1.3.7.1
금은화 金銀花	1.3.7.2
대료 大蓼	1.3.7.3
국화 菊花	1.3.7.4
뿌리와 꽃을 먹을 수 있는 종류들 根花可食	1.3.8
하수오 何首烏	1.3.8.1
갈근 葛根	1.3.8.2
뿌리와 잎을 먹을 수 있는 종류들 根葉可食	1.3.9
우피소 牛皮消	1.3.9.1
지황묘 地黃苗	1.3.9.2
황정묘 黃精苗	1.3.9.3
원지 遠志	1.3.9.4
초삼내 草三奈	1.3.9.5

---

야만청 野蔓菁	1.3.9.6
우방자 牛旁子	1.3.9.7
향엽사삼 杏葉沙參	1.3.9.8
등장묘 藤長苗	1.3.9.9
저초 茷草	1.3.9.10
수나복 水蘿蔔	1.3.9.11
수두아 水豆兒	1.3.9.12
수총 水葱	1.3.9.13
택산 澤蒜	1.3.9.14
뿌리와 열매를 모두 먹을 수 있는 종류들 根實可食	1.3.10
과루근(하늘타리) 瓜樓根	1.3.10.1
전자묘 磚子苗	1.3.10.2
평봉초 莢蓬草	1.3.10.3
야채박록 목부 권삼 野菜博錄 木部 卷三	1.4
잎을 먹을 수 있는 종류의 나무들 葉可食	1.4.1
다수가 茶樹柯	1.4.1.1
목근수(무궁화) 木槿樹	1.4.1.2
용백아 龍栢芽	1.4.1.3
목갈 木葛	1.4.1.4
동청수 凍青樹	1.4.1.5
월아수 月芽樹	1.4.1.6
백양수 白楊樹	1.4.1.7
목란수(모간주나무) 木欒樹	1.4.1.8

---

---

노엽아수 老葉兒樹	1.4.1.9
청양수 靑楊樹	1.4.1.10
춘수아 椿樹芽	1.4.1.11
황로 黃櫨	1.4.1.12
단수아 檀樹芽	1.4.1.13
산다과 山茶科	1.4.1.14
항수 樹	1.4.1.15
취죽수 臭竹樹	1.4.1.16
회회초 回回醋	1.4.1.17
척수아 榖樹芽	1.4.1.18
여아다 女兒茶	1.4.1.19
백근수 白槿樹	1.4.1.20
오릉수 烏稜樹	1.4.1.21
자추수 刺楸樹	1.4.1.22
황사등 黃絲藤	1.4.1.23
산격자 山格刺	1.4.1.24
보마수 報馬樹	1.4.1.25
견협수 堅莢樹	1.4.1.26
용아수 稷芽樹	1.4.1.27
백신수 白辛樹	1.4.1.28
가수 櫟樹	1.4.1.29
취홍 臭	1.4.1.30
초수 椒樹	1.4.1.31

---

---

운상 雲桑	1.4.1.32
마어아조 馬魚兒條	1.4.1.33
성고유 省沽油	1.4.1.34
두로수 兜櫨樹	1.4.1.35
화추수 花楸樹	1.4.1.36
양자수 棕子樹	1.4.1.37
수류 垂柳	1.4.1.38
황련수 黃棟樹	1.4.1.39
야합수 夜合樹	1.4.1.40
곡약 櫟若	1.4.1.41
황벽 黃蘖	1.4.1.42
밀몽 蜜蒙	1.4.1.43
엄마륵 菴摩勒	1.4.1.44
두란 杜蘭	1.4.1.45
백극 白棘	1.4.1.46
해동피 海桐皮	1.4.1.47
낙안목 落鴈木	1.4.1.48
몰약수 没藥樹	1.4.1.49
남등 南藤	1.4.1.50
건칠 乾漆	1.4.1.51
목천료 木天蓼	1.4.1.52
조등 釣藤	1.4.1.53
오배자수 五倍子樹	1.4.1.54

---

---

독요수 獨搖樹	1.4.1.55
복우화 伏牛花	1.4.1.56
삼목 杉木	1.4.1.57
접골목 接骨木	1.4.1.58
번리지 蕃籬枝	1.4.1.59
꽃을 먹을 수 있는 나무 종류들 花可食	1.4.2
납매화 臘梅花	1.4.2.1
마극 馬棘	1.4.2.2
등화채 藤花菜	1.4.2.3
추수 槭樹	1.4.2.4
파치화 櫄齒花	1.4.2.5
열매를 먹을 수 있는 나무 종류들 實可食	1.4.3
청사자조 靑舍子條	1.4.3.1
유핵수 粉核樹	1.4.3.2
백당자수 白棠子樹	1.4.3.3
야목과 野木瓜	1.4.3.4
야앵도 野櫻桃	1.4.3.5
연조 軟棗	1.4.3.6
수다구 水茶臼	1.4.3.7
노파포첩 老婆布黏	1.4.3.8
노자수 檬子樹	1.4.3.9
목과 木瓜	1.4.3.10
실조아수 實棗兒樹	1.4.3.11

---

해아권두 孩兒拳頭	1.4.3.12
산조수 酸棗樹	1.4.3.13
상자수 橡子樹	1.4.3.14
석강상 石岡橡	1.4.3.15
형자 荊子	1.4.3.16
괴조 拐棗	1.4.3.17
산리아 山藥兒	1.4.3.18
낙상홍 落霜紅	1.4.3.19
목도아수 木桃兒樹	1.4.3.20
무화과 無花果	1.4.3.21
토란수 上欒樹	1.4.3.22
난형 欒荊	1.4.3.23
서리 鼠李	1.4.3.24
야포도 野葡萄	1.4.3.25
잎과 열매를 모두 먹을 수 있는 나무 종류들 葉實可食	1.4.4
괴수아 槐樹芽	1.4.4.1
난화목 欒華木	1.4.4.2
방목 房木	1.4.4.3
잎과 열매를 다 먹을 수 있는 나무의 종류 葉實可食	1.4.5
행수 杏樹	1.4.5.1
사과자수 沙果子樹	1.4.5.2
조협수 皂莢樹	1.4.5.3
청단수 靑檀樹	1.4.5.4

도수 桃樹	1.4.5.5
조수 棗樹	1.4.5.6
파파침두 婆婆枕頭	1.4.5.7
청강수 靑岡樹	1.4.5.8
구기 枸杞	1.4.5.9
백수 柏樹	1.4.5.10
자수(구지뽕) 柘樹	1.4.5.11
저도수 楮桃樹	1.4.5.12
산경 山競	1.4.5.13
목양각과 木羊角科	1.4.5.14
금앵자 金櫻子	1.4.5.15
새고명 賽苦茗	1.4.5.16
매자목 賣子木	1.4.5.17
남촉 南燭	1.4.5.18
석류 石榴	1.4.5.19
꽃과 잎과 열매를 모두 먹을 수 있는 나무 종류들 花葉實可食	1.4.6
송수 松樹	1.4.6.1
길리자수 吉利子樹	1.4.6.2
문관화 文冠花	1.4.6.3
당리수 榄梨樹	1.4.6.4
방기 旁其	1.4.6.5
잎과 껌질과 열매를 모두 먹을 수 있는 나무 종류들 葉皮實可食	1.4.7
유전수 榆錢樹	1.4.7.1

---

상심수 桑椹樹	1.4.7.2
여정실 女貞實	1.4.7.3
야채박록 발문 野菜博錄跋	1.5
야채박록 발문 野菜博錄跋	1.6

---

## 해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3

---

## 野菜博錄序 야채박록 서문

聞上古粒食未興，民藉以生養者，唯是草衣木食，自神農氏作，嘗及百草，以療諸疾，而民無夭歲，則草木之益于人，從古然矣。予性稟澹泊，家常日用，覺與蔬菜宜，諸凡甘毳，不喜縱嗜，及閱王西樓《野菜譜》，若干種，每訪採茹，植其異者于家圃，以供野味，惜其種類局而未廣。

듣건대 상고시대에 곡식을 먹을 줄 알게 되기 전에는 백성들이 생양하는 방법으로는 그저 초의목식밖에 없었더니, 신농씨가 나서서 온갖 풀들을 맛보아 각 종 질병을 치료하심에 백성들에게 요절함이 없어졌으니, 초목이 사람에게 유익한 것이 예로부터 그러하였다. 나는 성품이 담박하여 평소 집에서 생활할 때 채소가 나에게 맞는다고 느꼈고, 각종 달고 무른 고기는 입에 올리기를 좋아하지 않았는데, 서루(西樓) 왕반(王磐)의 《야채보》를 보고는, 몇 종의 채소를 매번 수소문하여 캐어다 맛보았고, 특이한 것들은 채마밭에 옮겨 심어 시골의 밥상에 보탰지만, 그 종류가 국한되어 있어 광범위하지 못함을 아쉬워했다.

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，供終日食。因隨叩索，備嘗之，而識所未識者若干種。然猶限之境內，境以外輒遺之。

경술년(1610), 황산(黃山)에서 공부한 지 7년째 되던 해에, 늘 들르곤 하던 보문(普門) 대사의 도량에서 여러 지방에서 온 탁발승들이 많이들 식물의 뿌리, 쑥, 꽃, 열매, 줄기, 이파리 등을 캐어다가 하루의 찬거리로 공양하는 것을 보았다. 인하여 물어보고 일일이 맛보아서 모르던 야채 몇 종을 기록할 수 있었다. 하지만 지역 안의 것들에만 국한된 것으로 지역을 벗어난 것들은 남겨둘 수밖에 없었다.

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, 摠之宜人. 此尤澹泊者之所怡情, 其于腥膻之味, 直將唾棄之矣, 矣夫療醫以愈疾, 備荒以賑饑, 種種藉是. 益知草木之功, 足以廣仁愛, 而佐粒食于不窮也已.

또한 마침 친구인 반치춘(潘穉春)이 《비황본초》를 꺼내 보여주면서 관중(關中)의 왕부(王府)에서 얻는 것이라고 하였는데, 가려 뽕은 몇 종을 살펴보고는 나는 더욱 기뻐하여 이 책을 사용하여 철따라 캐어다가 조리법에 따라서 먹게 되었는데, 비록 성질에 온(溫), 평(平), 한(寒), 열(熱)의 차이가 있고, 맛에 감(甘), 고(苦), 신(辛), 산(酸)의 달름이 있었지만 모두 다 맑게 비워내고 입에 상쾌한 것이 사람에게 마땅했다. 이것은 또한 담박한 사람의 마음을 기쁘게 하는 것이어서 비린 고기의 맛에 대해서는 곧장 뱉아 버릴 것이니, 하물며 저 치료하는 의사가 이 것을 사용하여 병을 낫게 하고, 흉년에 대비하여 이것으로 배고픈 이들을 진휼함에 종종 이것에 힘입음에 있어서랴. 더욱 초목의 공효가 인애(仁愛)를 넓히고 끝없이 양식을 보좌할 수 있음을 알게 되었을 따름이었다.

且孟子曰, 五穀者, 種之美者也, 苛爲不熟, 不如荑稗, 兹採集野蔬, 以防歲歉, 隨處便於民取, 豈非過于荑稗者乎!

또한 맹자도 "오곡(五穀)은 종자의 아름다운 것이지만 만일 익지 못하면 피만도 못하다"하였는데, 이 책은 야채를 모아 두어서 흉년들었을 때를 대비하였고, 곳곳에서 백성들이 쉽게 쓸 수 있도록 하였으니, 어찌 피보다 훨씬 좋은 것 이 아니겠는가!

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, 紛圖其形, 而臚列之, 卽野叟山童, 一搜閱而知採茹焉, 其于民用, 未爲無補矣.

지금 얻어들게 된 약간의 종류를 포함하여 사백 수십 종의 식물은 모두 내가 직접 맛보고 시험한 것으로, 풀 종류(草部)를 두 권으로, 나무 종류(木部)를 한 권으로 나누어, 종류별로 편차하고, 성질과 맛으로 구분하고, 그 식용법을 상

술하고, 형태를 담은 도안도 실어서 친근하게 나열하였으니, 시골 노인이나 산골의 동자도 한 번 찾아보면 따 먹을 줄 알 것이니, 민간의 쓰임에 있어 보탬이 되지 않는다 할 수 없으리라.

因付之剖劂氏, 以廣其傳, 而題之曰, 《野菜博錄》. 亦謂所遺者尙多, 如茹芝餌朮食  
松實服黃精, 能引長年, 而辟穀者, 雖有其理, 而未徵其事, 則猶遺于索取之外, 姑俟  
博雅君子一政之.

인하여 판각하는 사람에게 맡겨 널리 전하고자 하고는 제목을 《야채박록》이라고 짓는다. 또한 빠진 것이 여전히 많다 하겠고, 지초를 먹고 기장을 먹으며 송실을 먹고 황정을 복용하면 수명을 늘일 수 있고 곡식을 끊을 수 있다는 것에 있어서는, 비록 그런 이치는 있지만, 그 일을 징험해보지 못한지라, 아직 찾아서 싣는 행위의 바깥에 남겨두고, 박야한 군자의 시정을 기다리노라.

天啓壬戌仲春, 香林主人, 書于天都青蓮庵中.

천계 임술년(1622) 중춘에 향림주인이 천도 청련암에서 쓴다.

# 野菜博錄 草部 卷一 야채박록 초부 권1

新安 鮑山 在齊 編

| 신안 포산 재재 지음

## 葉可食 잎을 먹을 수 있는 종류

大藍 대람

大  
藍  
葉  
可  
食



〈大藍 대람〉

【大藍】一名菘藍, 一名葳馬藍. 人家園圃中. 苗高尺餘, 葉類白菜, 葉微厚狹窄尖, 淡粉青色. 莖稍間開黃花, 結小莢, 其子黑色. 味苦, 性寒, 無毒.

대람: 승람, 위마람이라고도 부른다. 인가 근처 채마밭에 많다. 키는 1척 가량이고, 잎은 백채와 비슷하지만 잎이 약간 두껍고 좁작하면서 뾰족하며 옆은 분청색이다. 줄기에 약간 틈성하게 노란 꽃이 피며, 작은 깍지가 맷하는데, 씨는 검은색이다. 맛은 쓰고, 성질은 차가우며 독성이 없다.

【食法】葉燥熟, 水浸去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴 맛을 빼내고, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

大薊 대계(엉겅퀴)

大  
薊



〈大薊 대계(엉겅퀴)〉

【大薊】苗高三四尺, 莖五稜. 葉似大花苦苣菜葉, 莖葉多刺, 葉中心開花淡紫色. 味苦, 性平, 無毒. 根有毒.

대계: 키는 3 - 4척, 줄기는 다섯모가 나있다. 잎은 대화고거채의 잎과 비슷하고, 줄기와 잎에 가시가 많다. 잎의 중심에서 옅은 자색의 꽃이 핀다. 맛은 쓰고, 성질은 평담하고 독이 없다. 뿌리에는 독이 있다.

【食法】嫩苗葉燂熟, 水淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈(嫩), 썩(苗), 잎(葉)을 데쳐서 삶고, 물에 헹궈서 쓴 맛을 빼내고, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

## 刺薊菜 자계채(조뱅이)

刺  
薊  
菜



〈刺薊菜 자계채(조뱅이)〉

**【刺薊菜】**本草名小薊, 俗名千針草. 處處有之. 苗高尺餘, 葉似苦苣葉, 莖葉俱有刺. 葉中心出花, 頭如紅藍花, 青紫色. 葉味甘, 性涼, 無毒.

자계채: 본초에서는 소계라고 하였으며, 속명은 천침초이다. 아무 곳에나 흔하다. 키는 1척 가량이고, 잎은 고거채와 흡사하며, 줄기와 잎에 모두 가시가 있다. 잎의 중심에서 꽃이 나오는데, 머리는 홍랑화와 같은데 청자색이다. 잎의 맛은 달고, 성질은 차가우며 독이 없다.

**【食法】**採嫩苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 뜯어다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 행궈서, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

## 山莧菜 산현채(쇠무릎, 우슬)

山  
莧  
菜



〈山莧菜 산현채(쇠무릎, 우슬)〉

**【山莧菜】**本草一名牛膝, 一名百倍, 一名脚斯蹬, 一名對節菜. 苗高二尺, 莖方青紫色. 葉對節生, 如牛膝狀. 葉似莧菜, 葉皆對生. 開花作穗. 根味苦酸, 性平, 無毒. 葉味甘微酸.

산현채: 본초에서는 우슬, 혹은 백배, 혹은 각사등, 혹은 대절채라고도 부른다. 키는 2척이고, 줄기는 모나고 청자색을 띤다. 잎은 마주하여 마디에서 나는데 우슬과 비슷한 모양이다. 잎은 현채(비름)와 흡사하고, 잎은 모두 마주하여 난다. 꽃이 피고 이삭이 열린다. 뿌리는 맛이 쓰고 시며, 성질은 평담하고 독이 없다. 잎의 맛은 달면서 약간 시다.

**【食法】**採苗葉, 煙熟, 換水浸去酸味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담가두어 신 맛을 제거하고 헹궈서 기름과 소금에 버무려 먹는다.

## 兔兒絲 토아사(우산나물)

兔  
兒  
絲



〈兔兒絲 토아사(우산나물)〉

【兔兒絲】生田野中，其苗就地拖蔓。節間生葉，如指頂大。葉邊似雲頭樣，開小黃花。苗葉味甜。

토아사: 전야(田野)에서 자라는데 싹이 땅에 붙어서 넝쿨이 퍼진다. 마디 사이에서 잎이 나오는데, 엄지손가락 정도의 크기이다. 잎 주변에 운두 모양처럼 작고 노란 색 꽃이 핀다. 싹과 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸，油鹽調食。

식용법: 싹과 잎을 채취하여 데쳐서 삶고 물에 담갔다가, 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

粉條兒菜 분조아채

粉條兒菜



〈粉條兒菜 分조아채〉

【粉條兒菜】生田野中，其葉初生，就地叢生，長則四散分垂。葉似萱草，葉瘦細微。短葉間攢萼，開淡黃花。葉味恬。

분조아채: 전야에서 자라는데 그 잎이 막 나왔을 때는 땅에 붙어서 총생하다가, 자라서는 사방으로 나뉘어 늘어진다. 잎은 흰초(원추리)와 비슷하지만, 잎이 더 여위고 가늘다. 짧은 잎 사이에서 옹이 같은 것이 자라나 담황색의 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따다가 데쳐서 삶고 물에 행궈서 씻고, 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

歪頭菜 왜두채(나비나물)

歪  
頭  
菜



〈歪頭菜 왜두채(나비나물)〉

【歪頭菜】生出野中，細莖，就地叢生。葉似豇豆葉而窄長，**皆**<sup>1</sup>微白色，兩葉竝生一處，開紫紅花，結角兒，比豌豆角匾小。葉味甜。

왜두채: 들에서 자라는데, 가는 줄기가 땅을 기면서 총생한다. 잎은 강두(동부) 잎과 비슷하지만 더 좁작하고 길며 뒷면은 약간 백색을 띤다. 잎은 두 개씩 한 곳에서 나며 자홍색 꽃이 피고, 꼬투리가 맺히는데, 완두에 비해 꼬투리가 납작하면서 작다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 皆 : \*背 ※구황본초교주 ↵

紅花菜 홍화채(자운영, 잇꽃)

紅  
花  
菜



〈紅花菜 홍화채(자운영, 잇꽃)〉

【紅花菜】本草名紅藍花, 一名黃藍. 處處有之, 苗高二尺許. 莖葉有刺, 似刺薊葉而潤. 稍結抹<sup>1</sup>彙, 亦多刺. 開紅花, 蕊出抹(桿)上. 花可染眞紅. 葉味甘, 無毒.

홍화채: 본초에서는 홍람화라고 했고, 일명 황람이라고도 한다. 아무 곳에나 흔하다. 키는 2척 가량 된다. 줄기와 잎에 가시가 있어서, 자계채의 잎과 흡사 하지만 윤택이 있다. 끝에 봉오리가 맺히는데, 여기에도 가시가 많다. 붉은 꽃이 피는데, 꽃잎이 봉오리 위로 솟아 나온다. 꽃은 진홍색 염료로 쓸 수 있다. 잎의 맛은 달고 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 油鹽調食. 子可筗油用.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 뜯어다가 데쳐서 삶아 기름과 소금에 버무려 먹는다. 씨는 기름을 짤 수 있다.

---

1. 抹 : 桿 ※구황본초교주 ↵

舌頭菜 설두채

舌  
頭  
菜



〈舌頭菜 설두채〉

【舌頭菜】生山野中，苗葉揚地生。葉似山白菜葉小，頭頗圓。葉面不皺<sup>1</sup>，比山白菜葉亦厚。味苦。

설두채: 산야에서 자라는데, 싹 잎은 땅에 붙어서 자란다. 잎은 산백채 잎과 비슷하지만 작고, 끝이 약간 둥글다. 엽면에 주름이 없고, 산백채 잎에 비하여 조금 두껍다. 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去苦味，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴 맛을 빼내고, 새로운 물로 깨끗이 헹궈서, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 皺 : \*皺 ※사고전서본 농정전서 ↵

## 匙頭菜 시두채(등근털제비꽃)

匙  
頭  
菜



〈匙頭菜 시두채(등근털제비꽃)〉

【匙頭菜】生山野中。作小科苗，其莖面窄背圓。葉似圓匙頭樣，有如杏葉大，邊微鋸齒。開花淡紅色。結子，黃褐色。其葉味甘。

시두채: 산야에서 자란다. 조그맣게 그루를 이루어 짹이 나는데, 그 줄기의 앞면은 오목하고 뒷면은 둥글다. 잎은 둉그스레하여 숟가락 머리 모양이며, 행엽(살구잎) 크기만하며, 둘레에 무단 톱니가 있다. 담홍색 꽃이 핀다. 씨는 황갈색이다. 그 잎은 맛이 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 헹궈서, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

蛇葡萄 사포도(개머루)

蛇  
葡  
萄



〈蛇葡萄 사포도(개머루)〉

【蛇葡萄】生荒野中. 拖蔓而生, 葉似菊葉, 花叉多碎. 莖葉間, 開五瓣小銀褐花, 結子如豌豆大. 生青熟則紅. 葉味甜.

사포도: 황야에서 자란다. 덩굴을 뻗어 자라는데, 잎은 국화잎과 흡사하고, 꽃 같은 갈래가 많고 자잘하다. 줄기와 잎 사이에서 꽃잎 다섯 개를 갖춘 자잘한 은갈(銀褐)색 꽃이 피어나며, 완두콩만한 열매가 맺힌다. 풋 익었을 때는 푸르다가 익으면 붉어진다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담갔다가 깨끗이 헹궈서, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

水蓑衣 수사의

水  
蓑  
衣



〈水蓑衣 수사의〉

【水蓑衣】生水邊, 葉似地稍瓜葉, 窄小. 每葉間, 皆結小青蓇葖. 葉味苦.

수사의: 물가에 자란다. 잎은 지초과 잎과 비슷하지만 좁고 작다. 잎 사이마다 모두 작고 푸른 골돌 열매가 맺힌다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴 맛을 헹궈서, 기름과 소금에 버무려 먹는다.

拖白練苗 타백련묘

拖白練苗



〈拖白練苗 타백련묘〉

【拖白練苗】生田野中, 苗揚地生. 葉似垂盆草葉而小. 葉間開小白花, 結細黃子, 葉味甜.

타백련묘: 전야에서 자라는데, 싹이 땅에 붙어 자란다. 잎은 수분초(돌나물) 잎과 흡사하나 작다. 잎 사이에 작은 흰 꽃이 피고, 잘고 노란 열매가 맺힌다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고, 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

酸桶筍 산통순

酸  
桶  
筍



〈酸桶筍 산통순〉

【酸桶筍】生山野間. 初發筍葉, 後分生莖叉. 科苗高四五尺, 莖似水葷莖, 紅赤色. 葉似白槿葉而澁, 紋脈亦粗. 味甘微酸.

산통순: 산야 사이에 자란다. 처음에 순엽이 나오고 뒤에 결가지를 나누어 낸다. 과묘의 키는 4 - 5척이고, 줄기는 수홍 줄기와 흡사하지만 흥적색이다. 잎은 백근 잎과 흡사하지만 깔끄럽고, 문맥도 거칠다. 맛은 달면서도 약간 시다.

【食法】採嫩筍葉, 烟熟, 水浸去邪味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈과 순엽을 뜯어다 데쳐서 삶고, 물에 담가 나쁜 맛을 제거한 뒤 깨끗이 씻어서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

甌菜 구채

甌  
菜



〈甌菜 구채〉

【甌菜】生山野中。就地作小科苗，莖方，葉似山蕡菜葉，有鋸齒。味甜。

구채: 산야에서 자란다. 땅을 기면서 조그맣게 그루를 이루어 싹이 나는데, 줄기는 모나고, 잎은 산현채(비름) 잎과 흡사하지만 톱니가 있다. 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담갔다가 헹궈 씻은 후 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

和尚菜 화상채

和尚菜



〈和尚菜 화상채〉

【和尚菜】生田野中。初搨地布葉，葉似野天茄兒葉却大，背微紅紫色。後擣苗，高二三尺。結子如灰菜子六(大)。葉味辛酸微鹹。

화상채: 전야에서 자란다. 처음에는 땅에 붙어서 잎을 펼치는데, 잎은 야천가아 잎과 흡사하지만 더 크고, 뒷면은 약간 홍자색을 띤다. 뒤에 싹을 뽑아 올리는데, 높이는 2 - 3척이다. 회채(명아주) 씨 같은 (크기의) 씨를 맺는다. 잎의 맛은 맵고 시면서도 약간 짠맛이 있다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水浸去邪味，油鹽調食。

식용법: 눈과 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고, 물을 갈고 담가 나쁜 맛을 제거한 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

鹿蕨菜 녹궐채

鹿  
蕨  
菜



〈鹿蕨菜 녹궐채〉

---

【鹿蕨菜】生山野中，苗高一尺許。葉莖，背圓面窊。葉似胡蘿蔔葉，亦肥硬。味甜。

녹궐채: 산야에 자란다. 키는 1척 가량이다. 잎과 줄기 모두 뒷면은 둥글고 앞면은 오목하다. 잎은 호라박 잎과 흡사하지만 더 두툼하고 딱딱하다. 맛은 달다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 썩과 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담갔다가 행궈 씻은 후 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

## 山芹菜 산근채(방풍나물)

山  
芹  
菜



〈山芹菜 산근채(방풍나물)〉

【山芹菜】生山野間, 苗高一尺餘. 葉似野蜀葵葉, 稍大, 有五叉. 葉中攢生莖叉, 梢結刺毬, 如鼠粘子, 下開夥白花. 葉味甘.

산근채: 산야 사이에 자라는데, 키는 1척 가량이다. 잎은 야축규 잎과 흡사한데 좀 더 크고, 다섯 갈래로 갈라져 있다. 잎 속에서 곁가지가 뽑아져 나오고, 그 끝에 가시달린 봉오리가 맺히는데 서점자와 같다. 아래에 참백색(회색) 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담갔다가 행궈 씻은 후 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

胡蒼耳 호창이

胡  
蒼  
耳



〈胡蒼耳 호창이〉

【胡蒼耳】又名回回蒼耳, 生田野中. 葉似皂莢葉, 微長大, 色微淡綠. 莖有線楞. 結實如蒼耳實, 稍尖長. 葉味微苦.

호창이: 다른 이름으로 회회창이라고도 하는데, 전야에서 자란다. 잎은 조협의  
잎과 흡사하지만 약간 더 길고 크며, 색깔은 약간 더 담록색이다. 줄기에는 줄  
무늬와 모서리가 있다. 창이 열매와 비슷한 열매를 맺는데 좀 더 뾰족하고 길  
다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴 맛을 제거한 뒤 깨끗이  
씻어서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

水胡蘆苗 수호로묘

水  
胡  
蘆  
苗



〈水胡蘆苗 수호로묘〉

【水胡蘆苗】生水邊, 就地拖蔓而生. 每節間生四葉, 如指頂大, 其葉尖上皆作三叉.  
味甘.

수호로묘: 물가에서 사는데, 땅에 붙어서 넉굴이 퍼지며 자란다. 마디마다  
네 장의 잎이 있는데, 엄지손가락 크기이고, 그 잎의 끝은 세 갈래져 있다. 맛은  
달다.

【食法】採葉連嫩秧, 烤熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎과 이어진 새순을 뜯어다 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 씻어서, 기  
름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

馬蘭頭 마란두

馬  
蘭  
頭



〈馬蘭頭 마란두〉

---

【馬蘭頭】本草名, 馬蘭. 苗高一二尺, 莖亦紫色, 葉似薄荷葉, 邊皆有鋸齒. 又似地瓜兒葉, 微大. 味辛, 性平, 無毒.

마란두: 본초에서 이름은 마란이다. 키는 1 - 2척이고, 줄기도 자색이다. 잎은 박하 잎과 흡사한데, 주변에 두루 톱니가 있다. 또 지과아 잎과 흡사하지만 조금 더 크다. 맛은 맵고, 성질은 평담하며 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 烤熟, 新汲水, 浸去辛味, 洗淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고, 새로 물을 길어서 담가 매운맛을 제거하고, 깨끗이 씻어서 기름과 소금을 버무려 먹는다.

사상자 蛇床子

---

蛇床子 사상자

蛇  
床  
子



〈蛇床子 사상자〉

---

**【蛇床子】**一名蛇粟, 一名蛇米, 一名虺牀, 一名思益, 一名繩毒, 一名棗棘, 一名牆蘿。苗高二三尺, 作叢, 似蒿枝。葉似藁本葉, 枝上有花頭百餘結, 開白花如傘。結子半黍大, 黃褐色。味苦辛甘, 性平, 無毒。

사상자: 사율, 사미, 훠상, 사익, 승독, 조극, 장미라고도 부른다. 키는 2~3척이고 총생하는 것이 호지와 흡사하다. 잎은 고본 잎과 비슷하고, 가지 위에 봉오리가 백여 개 맺히며, 흰 꽃이 일산처럼 핀다. 씨를 맺는데 기장의 반쯤 되는 크기이고, 황갈색을 띤다. 맛은 쓰고 맵고 달기도 하다. 성질은 평담하고 독이 없다.

**【食法】**採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食。

식용법: 눈과 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 씻어서, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

山萵菜 산유채

山  
萵  
菜



〈山萵菜 산유채〉

【山蒿菜】生山野中, 苗初揭地生. 莖葉背圓面窓, 葉似初出冬蜀葵葉小, 有花叉, 鋸齒邊, 後攢莖叉莖, 色深紫, 稍葉頗小. 味微辣.

산유채: 산야에서 나는데, 싹이 처음에는 땅에 붙어서 자란다. 줄기와 잎은 뒷면이 둥글고 앞면은 오목하며, 잎은 막 나왔을 때는 동축규 잎과 흡사하지만 작고, 꽃같은 갈래가 있으며, 주변에 톱니가 있다. 뒤에 줄기가 뽑아져 나오는데 갈래진 줄기이고, 진한 자색이며, 잎에 비해 조금 작다. 맛은 약간 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 換水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고, 물을 갈고 담그고 행궈낸 뒤, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

米蒿 미호

米蒿



〈米蒿 미호〉

【米蒿】生田野中。苗高尺許，葉似園葵葉，微細。葉叢間分生莖，又梢上開小青黃花。  
結小細角，似葶藶角兒。葉味微苦。

미호: 전야에서 자란다. 키는 1척 가량이고, 잎은 원수 잎과 흡사한데 약간 가늘다. 잎 무더기 사이에서 갈라져 줄기가 생기고, 또 가지 끝에서 위쪽으로 작고 청황색의 꽃이 핀다. 작고 가는 꼬투리를 맺는데, 정력의 꼬투리와 비슷하다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸過，淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고 물에 담가 둑혔다가 행궈서 기름과 소금으로 간을 하여 먹는다.

珍珠菜 진주채

珍  
珠  
菜



〈珍珠菜 진주채〉

【珍珠菜】生山野中，苗高二尺許。莖似蒿稈，微帶紅色。其葉狀似柳葉，極細小。梢頭出穗，類鼠尾草，穗開白花。結子小如菉豆粒，黃褐色。葉味苦澁。

진주채: 산야에서 나는데, 키는 2척 가량이다. 줄기는 호한과 비슷한데 약간 흥색을 띤다. 그 잎의 모양은 버들잎과 비슷한데 매우 가늘고 작다. 가지 끝에서 이삭이 나오는 것이 서미초와 비슷하며, 이삭에서 흰색 꽃이 핀다. 녹두알 크기의 작은 씨를 맺는데, 황갈색이다. 잎의 맛은 쓰고 떫다.

【食法】採葉，燂熟，換水浸去澁味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물을 갈아 담가두어 떫은맛을 제거한 뒤 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 하여 먹는다.

風輪菜 풍륜채

風  
輪  
菜



〈風輪菜 풍륜채〉

【風輪菜】生山野中. 苗高二尺餘. 方莖四楞, 色淡綠微白. 葉似荏子葉小, 邊有鋸齒.  
又兩葉對生, 葉節間, 又四小葉, 相攢對生. 開淡粉紅花. 葉味苦.

풍륜채: 산야에서 자란다. 키는 2척 가량이다. 모난 줄기에 네 모서리가 있고,  
연한 녹색에 약간 흰빛을 띤다. 잎은 임자 잎과 비슷하지만 작고, 잎 주변에 톱  
니가 있다. 또 잎이 한 쌍씩 마주하여 있는데, 잎과 마디 사이에서 또 4개의 작  
은 잎이 마주보며 솟아난다. 연한 분홍색의 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소  
금으로 간을 해서 먹는다.

凉蒿菜 량호채

涼  
蒿  
菜



〈凉蒿菜 량호채〉

【凉蒿菜】又名甘菊芽, 生山野中. 葉似菊花葉, 細長尖, 多花叉. 開黃花. 葉味甘.

량호채: 다른 이름으로 감국이라고도 하는데 산야에서 자란다. 잎은 국화 잎과 비슷한데, 가늘고 길며 뾰족하고, 꽃 같은 갈래가 많이 졌다. 노란색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水浸, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

葛公菜 갈공채

葛  
公  
菜



〈葛公菜 갈공채〉

【葛公菜】生山谷間。苗高二三尺，莖方，竅面四楞，對分莖叉。葉亦對生，葉似蘇子葉小，稍間開粉紅花。結子如小米粒，茶褐色。葉味甜微苦。

갈공채: 산곡 사이에서 자란다. 키는 2 ~ 3척이고, 줄기는 모가 있으며 앞면이 오목하고 네 개의 모서리가 있다. 마주보면서 줄기가 갈라진다. 잎도 마주보고 있는데, 잎은 소자 잎과 비슷하지만 작다. 조금 듬성하게 분홍색 꽃이 핀다. 소미(쌀) 알 크기의 씨를 맺는데 다갈색이다. 잎의 맛은 달면서 약간 쓴맛이 있다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

八角菜 팔각채

八  
角  
菜



〈八角菜 팔각채〉

【八角菜】生山野中。苗高一尺許，苗莖甚細。其葉狀類牡丹葉，大。味甜。

팔각채: 산야에서 자란다. 키는 1척 가량이고 짹과 줄기가 매우 가늘다. 그 잎의 모양이 목단 잎과 흡사한데, 더 크다. 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 짹, 잎을 뜯어다 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 행궈서 기름과 소금으로 간을 하여 먹는다.

螺鱉兒 나염아

螺  
鱉  
兒



〈螺鱉兒 나염아〉

**【螺鱉兒】**一名地桑, 一名癩見草. 生荒野中. 莖微紅, 葉似野人覓葉, 微長窄尖. 開花, 作赤色. 小細穗兒. 其葉味甘.

나염아: 지상, 흑은 이견초라고도 한다. 황야에서 자란다. 줄기는 약간 붉고, 잎은 야인현의 잎과 비슷하지만 약간 길고 좁작하며 뾰족하다. 꽃이 피면 붉은 색으로 변한다. 작고 자잘한 이삭이 맺힌다. 그 잎의 맛은 달다.

**【食法】**採苗葉, 煙嫩(熟), 水浸, 淘去邪味, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 나쁜 맛을 없애고 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

## 婆婆納 파파납(큰개불알풀)

婆  
婆  
納



〈婆婆納 파파납(큰개불알풀)〉

【婆婆納】生田野中。苗揭地生，葉最小，如小面花壓兒<sup>1</sup>。狀類初生菊花芽葉，又團，邊微花，如雲影樣。味甜。

파파납: 전야에서 자란다. 짹이 땅에 붙어서 나는데, 잎은 제일 작아서, 마치 소 면화압아(小面花壓兒)와 같다. 모양은 갓 나온 국화의 떡잎과 비슷하면서 또 한 둥글다. 주변에서 자잘한 꽃이 구름처럼 핀다. 맛은 달다.

【食法】採苗葉，燂熟，水淨淘淨，油鹽調食。

식용법: 짹과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 씻고 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 小面花壓兒 : 小面花鱉兒 ※구황본초교주에서 식물명인 듯하다고 추정함



節節菜 절절채

節  
節  
菜



〈節節菜 절절채〉

【節節菜】生荒野中濕地. 科苗甚小, 葉似<sup>1</sup>蓬, 又更細小稀疎. 其莖多節, 堅硬. 葉間開粉紫花. 味甜.

절절채: 황야의 습지에서 자란다. 과묘가 매우 작고, 잎은 감봉과 흡사하고, 또 더욱 자잘하고 듬성하게 난다. 그 줄기에는 마디가 많으며, 딱딱하다. 잎 사이에서 분자색 꽃이 핀다. 맛은 달다.

【食法】採嫩苗, 捣擇淨, 烤熟, 水浸過, 油鹽調食.

식용법: 눈과 싹을 따서, 깨끗이 다듬어서, 데쳐서 삶고, 물에 담가 두었다가, 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

---

1. : \*謙 ※뒤에 식물명 중 謙蓬이 나온다. ↪

野艾蒿 야애호

野  
艾  
蒿



〈野艾蒿 야애호〉

【野艾蒿】生田野中，苗葉類艾而細，又多花叉。葉有艾香。味苦。

야애호: 전야에서 자라는데, 묽엽(苗葉)이 쑥과 비슷하지만 잘고, 또 꽃같은 갈래가 많다. 잎에서 쑥냄새가 난다. 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 헹궈서 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

董董菜 근근채

董  
董  
菜



〈董董菜 근근채〉

【董董菜】一名箭頭草，生田野中。苗初揚地生，葉似鉸箭頭樣，葉蒂甚長，葉間攢薹，開紫花，結三瓣蒴兒，中有子，如芥菜子。

근근채: 전두초라고도 부르는데, 전야에서 난다. 싹은 처음에 땅에 붙어서 자라고, 잎은 창이나 화살의 끝과 같은 모양인데, 잎의 꼭지 부분이 매우 길다. 잎 사이에서 용이 같은 것이 솟아올라서, 보라색 꽃이 피고, 삼면을 가진 삭과가 맷히며, 그 속에 씨가 있는데 개채(겨자)의 씨 크기이다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 삭과 잎을 뜯어서 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 씻은 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

地槐菜 지고채

地  
槐  
菜



〈地槐菜 지고채〉

【地槐菜】一名小蟲兒麥，生荒野中。苗高四五寸，葉似石竹子葉，極細短。開小黃白花，結小黑子。葉味甜。

지괴채: 소총아맥(小蟲兒麥)이라고도 하는데 황야에서 자란다. 키는 4 - 5촌이고, 잎은 석죽자(石竹子) 잎과 비슷한데, 매우 가늘고 짧다. 작은 황백색 꽃이 피고, 작고 검은 씨가 맺힌다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 뜯어서 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 씻은 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

老鶴筋 노관근

老  
鶴  
筋



〈老鶴筋 노관근〉

【老鶴筋】生田野中, 就地拖秧而生. 莖微紫色, 莖叉繁稠. 葉似園葵葉而短小, 頭不尖. 葉間開五瓣小黃花. 味甜.

노관근: 전야에서 자라는데, 땅을 기면서 모를 끌면서 난다. 줄기는 약간 자색을 띠고, 곁가지가 무성하고 빽빽하다. 잎은 원수 잎과 흡사하지만 짧고 작으며 끝이 뾰족하지 않다. 잎 사이에 꽃잎 다섯 개를 갖춘 작고 노란 꽃이 핀다. 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 水浸去邪味, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 나쁜 맛을 없애고 행궈서 깨끗이 한 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

金剛刺 금강자

金剛刺



〈金剛刺 금강자〉

**【金剛刺】**又名老君鬚, 生山野間. 科條高四五尺, 似刺蘚花條, 其上多刺. 葉似牛尾菜葉, 大. 葉間生細絲蔓. 葉味甘.

금강자: 노군수라고도 부르는데, 산야에서 자란다. 과조의 키는 4 - 5척으로, 자미화 가지와 흡사하지만 가시가 많다. 잎은 우미채 잎과 흡사하지만 더 크다. 잎 사이에서 실같은 가는 덩굴이 나온다. 잎의 맛은 달다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 뜯어서 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 씻은 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

狗筋蔓 구근만

狗  
筋  
蔓



〈狗筋蔓 구근만〉

【狗筋蔓】生山野間. 小科, 就地拖蔓生. 葉似月芽菜葉, 微尖, 多紋脈. 兩葉對生, 葉梢間, 開白花. 葉味苦.

구근만: 산야 사이에서 자란다. 소과(小科)가 땅에 붙어서 넝굴이 퍼지며 자란다. 잎은 월아채 잎과 흡사한데 약간 뾰족하고 문맥이 많다. 잎이 쌍으로 마주하여 나며, 잎과 줄기의 끝 사이에서 하얀 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 뜯어서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

耐驚菜 내경채

耐  
驚  
菜



〈耐驚菜 내경채〉

【耐驚菜】一名旱蓮草, 生于<sup>1</sup>濕地中. 苗高一尺餘, 莖紫赤色, 對生莖叉. 葉似金鳳花葉, 微長. 梢間開細瓣白花, 淡黃心. 葉味苦.

내경채: 한련초라고도 하는데 습지에서 자란다. 키는 1척 가량이고, 줄기는 자적색을 띠는데, 곁가지는 마주하여 나온다. 잎은 금봉화 잎과 흡사한데, 약간 길다. 줄기 끝 사이에서 꽃잎이 잘게 나뉜 흰색 꽃이 나오는데, 꽃의 아래쪽은 담황색이다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 于 : 于 ※사고전서

下 ※구황본초 ↵

地棠菜 지당채

地  
棠  
菜



〈地棠菜 지당채〉

【地棠菜】生山野中, 苗高一二尺. 葉似初生芥菜, 微窄尖. 味甜.

지당채: 산야에서 자라는데, 키는 1 - 2척이다. 잎은 갓 나온 개채(겨자) 잎과 흡사한데, 약간 좁고 뾰족하다. 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

蚵 蛐 菜 가파채

蚵  
𧈧<sup>1</sup>  
菜



〈蚵 蛐 菜 가파채〉

【蚵跛菜】生山野中。科苗二三尺許。葉似連翹葉，微長。又似金銀花葉，尖，紋皺却少，邊有小鋸齒。開粉紫花，黃心。葉味甜。

가파채: 산야에서 자란다. 과묘는 2 - 3척 가량이다. 잎은 연교 잎과 흡사한데 조금 길다. 또 금은화 잎과도 비슷하지만 더 뾰족하다. 하지만 문맥과 주름은 더 적고, 주변에 무단 톱니가 있다. 분자색 꽃이 피고, 꽃의 아래쪽은 노랗다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 헹궈낸 뒤, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

野粉團兒 야분단아

野  
粉  
團  
兒



〈野粉團兒 야분단아〉

【野粉團兒】生田野中，苗高一二尺。莖似鐵桿蒿莖，葉似獨掃葉，小，上下稀疎。枝頭分叉。開淡白花，黃心。味甜辣。

야분단아: 전야에서 자라는데 키는 1 - 2척이다. 줄기는 철간호 줄기와 비슷하고, 잎은 독소 잎과 흡사하지만 작으며, 아래 위로는 희소하다. 가지 끝에서 곁가지가 둘로 나뉜다. 담백색 꽃이 피는데, 꽃의 아래쪽은 노랗다. 맛은 달면서도 맵다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 썩, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 헹궈낸 뒤, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

金盞兒花 금잔아화

金盞兒花



〈金盞兒花 금잔아화〉

【金盞兒花】苗高四五寸, 葉似初生萐蔔葉, 比萐蔔葉狹窄厚, 拗莖生葉, 莖端開金黃色盞子樣花. 其葉味酸.

금잔아화: 키는 4 - 5촌이고, 잎은 갓 나온 와거(상추) 잎과 비슷한데, 상추 잎에 비해 좁고 두텁다. 줄기가 먼저 퍼지고 잎이 나오며, 줄기 끝에서 금황색의 잔 모양의 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 시다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸去酸味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 신맛을 없앤 뒤, 잘 행궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

감봉 麟蓬

麟蓬 감봉

麟蓬



〈麟蓬 감봉〉

【魚蓬】一名鹽蓬, 生水傍下濕地. 莖似落葵, 亦有線楞. 葉似蓬, 肥壯, 比蓬葉, 亦稀疎. 莖葉間結青子, 極細小. 其葉味微鹹, 性微寒.

감봉: 염봉으로 부르기도 하는데, 물가의 낮은 습지에서 자란다. 줄기는 낙려와 비슷하지만 선과 모가 있다. 잎은 쑥과 흡사하지만 살지고 큰데, 쑥 잎과 비교하자면 또한 잎이 듬성한 편이다. 줄기와 잎 사이에 푸른 열매가 맺히는데 매우 자잘하다. 그 잎의 맛은 약간 짜고, 성질은 약간 차다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸去鹹味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 쑥과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 짠맛을 없앤 뒤, 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

虎尾草 호미초

虎尾草



〈虎尾草 호미초〉

【虎尾草】生山野中. 科苗高二三尺. 莖圓, 葉似柳葉, 亦瘦短. 葉皆怖莖生. 味甜微澁.

호미초: 산야에서 자란다. 과묘의 키는 2 - 3척이다. 줄기는 둥글고, 잎은 벼들  
잎 같지만 또한 야위고 짧다. 잎이 모두 퍼진 뒤에 줄기가 난다. 맛은 달지만 약  
간 떫다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 換水淘去澁味, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 떫은맛을 헹궈낸 뒤, 기  
름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

野蜀葵 야축규

野  
蜀  
葵



〈野蜀葵 야축규〉

【野蜀葵】生荒野中, 就地叢生. 苗高五寸許, 葉似葛勒子秧葉, 厚大. 味辣.

야축규: 황야에서 자라는데, 땅에 붙어 총생한다. 키는 5촌 가량이고, 잎은 갈  
륵자의 떡잎과 비슷한데 더 두텁고 크다. 맛은 맵다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 행궈낸 뒤, 기름과 소  
금으로 간을 해서 먹는다.

鬱臭苗 울취묘

鬱臭苗



〈鬱臭苗 울취묘〉

【鬱臭苗】卽茺蔚子, 一名益母, 一名益明. 生田野間. 葉似艾葉, 薄小, 色青. 莖方, 節  
節開小白花. 結子茶褐色, 三稜細長. 味辛甘, 微溫, 無毒.

울취묘: 곧 충울자이니, 일명 익모, 혹은 익명이라고도 한다. 전야 사이에 난다.  
잎은 쑥 잎과 비슷하지만 얇고 작으며, 색깔은 청색이다. 줄기는 모나고 마마  
마디에서 작고 흰 꽃이 핀다. 다갈색의 씨를 맺는데, 모서리가 세 개 있는 모양  
이며 가늘고 길다. 맛은 맵고 달고, 약간 따뜻한 성질이며, 독성은 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 깨끗이 헹궈낸 뒤, 기름과 소  
금으로 간을 해서 먹는다.

酸漿草 산장초(팽이밥)

酸  
漿  
草



〈酸漿草 산장초(팽이밥)〉

**【酸漿草】**本草名酢漿草, 一名鳩酸草. 生田野及道傍. 葉如初生小水萍, 每莖叢生三葉, 開黃花, 結黑子. 味酸, 性寒, 無毒.

산장초: 본초에서는 초장초라고 하였는데, 일명 구산초라고도 한다. 전야나 길가에서 자란다. 잎은 갓 나온 작은 수평(부평초)같고, 각 줄기마다 세 개의 잎이 모여서 난다. 노란 꽃이 피고 까만 씨가 맺힌다. 맛은 시고, 성질은 차며, 독성은 없다.

**【食法】**採嫩苗葉, 生食.

식용법: 눈, 썹, 잎을 따서 생으로 먹는다.

山芥菜 산개채

山  
芥  
菜



〈山芥菜 산개채〉

【山芥菜】生山野中。苗高一二尺。葉似家芥菜葉，瘦短微尖，多花叉。開小黃花，結小短角兒。味辣微甜。

산개채: 산야에서 난다. 키는 1 - 2척이다. 잎은 가개채 잎과 비슷한데, 더 야위고 짧으며 약간 뾰족하면서, 꽃 같은 갈래가 많다. 작고 노란 꽃이 피고, 작고 짤막한 꼬투리가 맺힌다. 맛은 매우면서 약간 달다.

【食法】採嫩苗葉，揀擇淨，燂熟，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 깨끗이 다듬고, 데쳐서 삶아, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

紫香蒿 자향호

紫  
香  
蒿



〈紫香蒿 자향호〉

【紫香蒿】生平野中。苗高一二尺，莖方，紫色。葉似邪蒿葉，背白莖。葉梢間，結小青子，比灰菜子小。葉味苦。

자향호: 평야에서 자란다. 키는 1 - 2척이고, 줄기는 모나고 자색이다. 잎은 사호 잎과 비슷한데, 뒤에 흰 줄기가 있다. 잎과 가지 끝 사이에서 작고 파란 열매가 맺히는데, 회채(명아주) 씨에 비해 작다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴 맛을 없앤 뒤 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

鷄兒腸 계야장

鷄兒腸



〈鷄兒腸 계야장〉

【鷄兒腸】生田野中. 苗高一二尺, 莖黑紫色. 葉似薄荷葉, 微小, 邊有稀鋸齒. 又似六月菊. 梢葉間, 開細瓣淡粉紫花, 黃心. 葉味微辣.

계야장: 전야에서 자란다. 키는 1 - 2척이고, 줄기는 흑자색이다. 잎은 박하 잎과 비슷한데 약간 작고, 둘레에 무딘 톱니가 있다. 또 유월국 잎과도 비슷하다. 가지 끝과 잎 사이에 꽃잎이 잘게 나뉜 분자색 꽃이 피는데, 꽃의 아래쪽은 노랗다. 잎의 맛은 약간 맵다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水, 淘去辣味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아서 매운 맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

雨點兒菜 우점아채

雨  
點  
兒  
菜



〈雨點兒菜 우점아채〉

【雨點兒菜】生田野中，就地叢生。其莖脚紫，梢青。葉如細柳葉，窄小，怖莖生。又似石竹子葉，頗硬。梢間開小尖五瓣紫花，結角，比蘿蔔角又大。其葉味甘。

우점아채: 전야에서 자라는데 땅에 붙어 충생한다. 그 줄기의 밑동은 자색이고, 꼭지는 청색이다. 잎은 세류 잎과 비슷하지만 좁고 작으며, 줄기를 뻗어 자란다. 또 석죽자 잎과 비슷하기도 하지만 약간 더 딱딱하다. 가지 끝에서 작고 뾰족하며 꽃잎 다섯 개를 가진 보라색 꽃이 피고, 꼬투리가 맷히는데, 나복의 꼬투리와 비교해서 더 크다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸作過，淘洗令淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 묵혔다가, 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

小蟲兒臥單 소충아와단

小蟲兒臥單



〈小蟲兒臥單 소충아와단〉

【小蟲兒臥單】一名鐵線草，生田野中。苗揭地生。葉似苜蓿葉，極小。其莖色紅。開小紅花。苗葉味甜。

소충아와단: 철선초라고도 부르는데 전야에서 자란다. 짹이 땅에 붙어 자란다. 잎은 목숙 잎과 비슷한데 매우 작다. 그 줄기의 색깔은 붉다. 작고 붉은 꽃이 핀다. 묘엽(苗葉)의 맛은 달다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 짹과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 행군 뒤에 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

野西瓜 야서과

野  
西  
瓜



〈野西瓜 야서과〉

【野西瓜苗】俗名禿漢頭, 生田野中. 苗高尺餘. 葉似家西瓜葉, 頗小硬. 葉間生蒂, 開五瓣銀褐花, 紫心, 黃蕊花. 罷作蒴, 內結實, 如棟子大. 苗葉味微苦.

야서과묘: 보통 독한두라고 부르며 전야에서 자란다. 키는 1척 가량이다. 잎은 가서과 잎과 비슷하지만 작고 딱딱하다. 잎 사이에서 꽃받침이 나와서 꽃잎 다섯 개를 가진 은갈색 꽃이 피는데, 꽃잎의 아래쪽은 자색이고, 노란 꽃술이 있다. 꽃이 지고나면 삭과<sup>1</sup>가 달리고, 속에 열매를 맺는데, 크기는 연자(천연자, 멀구슬) 정도이다. 묘엽(苗葉)의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 水浸去邪味, 淘過, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 나쁜 맛을 없애고 행군 뒤에 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

---

1. 삭과 : 속이 여러 칸으로 나뉘고 각 칸에 많은 씨가 든 열매 ↵

草零陵香 초영릉향

草零陵香



〈草零陵香 초영릉향〉

【草零陵香】一名茺香，人家園圃中亦種之。葉似苜蓿葉，長微尖。莖葉間，開淡粉紫花，作小短穗。其子小如粟粒。苗葉味苦，性平。

초령릉향: 원향이라고도 부르는데, 인가의 정원이나 채마밭에도 심는다. 잎은 목숙 잎과 비슷한데 더 길고 뾰족하다. 줄기와 잎 사이에서 연한 분자색 꽃이 피고, 작고 짤막한 이삭이 맺힌다. 그 씨는 좁쌀 크기이다. 묘엽(苗葉)의 맛은 쓰고, 성질은 평담하다.

【食法】採苗葉，燂熟，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 행군 뒤에 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水落藜 수락여

水落藜



〈水落藜 수락여〉

【水落藜】生水邊, 處處有之. 苗高尺餘, 莖色微紅, 葉似野灰菜葉, 瘦小. 味微苦澁, 性涼.

수락여: 물가에 자라는 데 아무데나 있다. 키는 1척 가량이다. 줄기의 색은 약간 붉고, 잎은 야회채 잎과 비슷하지만 야위고 작다. 맛은 약간 쓰고 떫으며, 성질은 차다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 換水浸, 淘淨, 油鹽調食. 或晒乾燂食, 尤可.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담근 뒤 잘 행궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다. 혹은 햇볕에 말려서 데쳐 먹으면 더욱 좋다.

獨行菜 독행채

獨行菜



〈獨行菜 독행채〉

【獨行菜】又名麥楷菜，生田野中。科苗高一尺許，葉似水棘針葉，微短小，作瓦隴樣。梢出細萼，開小 黼白花，結小青蓇葖，如小荳豆粒。葉味甜。

독행채: 맥개채라고도 부르는데, 전야에서 자란다. 과묘의 키는 1척 가량이고, 잎은 수극침 잎과 비슷한데 약간 짧고 작으며, 와룡(瓦隴)의 형태를 띤다. 가지 끝에서 가느다란 옹이가 나와서 작은 회백색 꽃이 피고, 작고 푸른 골돌 열매 가 맺히는데, 녹두알만큼 작다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아 잘 헹군 뒤에 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

山蓼 산료

山  
蓼



〈山蓼 산료〉

【山蓼】生山野間, 苗高一二尺. 葉似芍藥葉, 長細窄. 開碎瓣白花. 葉味微辣.

산료: 산야 사이에서 자라는데, 키는 1 ~ 2척이다. 잎은 작약 잎과 비슷한데, 더 길고 가늘며 좁다. 가늘게 쪼개진 여러 가닥의 흰색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 약간 맵다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 換水浸去辣氣, 作成黃色, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶은 뒤, 물을 갈고 담가두어 매운 맛을 빼는데, 노란 색이 되면 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

野茴香 야회향

野  
茴  
香



〈野茴香 야회향〉

【野茴香】生田野中。苗初生揭地。葉似蒿葉，細小，于葉間攢萼，分生莖叉。梢頭開黃花，結細角，有小黑子。葉味苦。

야회향: 전야에서 자란다. 쑥이 처음에는 땅을 덮어 자란다. 잎은 쑥 잎과 비슷 하나 가늘고 작으며, 잎 사이에서 옹이 같은 것이 뽑아져 나오고, 곁가지가 나뉘어 자란다. 가지 끝에서 노란색 꽃이 피고, 가느다란 꼬투리를 맺는데, 그 속에 작고 검은 씨가 있다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 쑥과 잎을 따서 데쳐서 삶은 뒤, 물에 담가 쓴 맛을 없애고 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

野同蒿 야동호

野  
同  
蒿



〈野同蒿 야동호〉

【野同蒿】生荒野中。苗高二三尺，莖紫赤色。葉微青黃色，形似初生松針，而莖細。味苦。

야동호: 황야에서 자란다. 키는 2 - 3척이고, 줄기는 자적색이다. 잎은 연한 청황색이고, 형태는 갓나온 솔잎과 비슷하지만 더 무성하고 가늘다. 맛은 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈고 담갔다가 깨끗이 헹군 뒤에 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

前胡 전호

前  
胡



〈前胡 전호〉

【前胡】苗高一二尺, 青白色, 似斜蒿. 味甚香美. 葉似野菊葉, 瘦細, 頗似山蘿蔔葉, 又似芸蒿. 開驥白花, 類蛇床子花. 秋間結實. 根細, 青紫色. 味甘辛微苦, 性微寒, 無毒.

전호: 키는 1 - 2척이고, 청백색을 띠는 것이 사호와 흡사하다. 맛은 매우 향기롭고 좋다. 잎은 야국 잎과 흡사하지만 더 야위고 가늘어서, 자못 산나복 잎과 비슷하기도 하고, 운호와도 비슷하다. 회백색 꽃이 피는 것은 사상자 꽃과 비슷하다. 가을에 열매를 맺는다. 뿌리는 가늘고 청자색을 띠는데, 뿌리의 맛은 달고 맵고 쌉사름하며, 성질은 약간 차며, 독성이 없다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水浸, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담갔다가 헹궈서 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

透骨草 투골초

透  
骨  
草



〈透骨草 투골초〉

**【透骨草】**一名天芝蔴, 生荒野中. 苗高三四尺, 莖方, 窓面四楞, 其莖脚紫, 對節分生  
莖叉. 葉似薑蒿葉, 多花叉. 葉皆對生莖節間. 攢開粉紅花, 結子似胡麻子. 葉味苦.

투골초: 천지마라고도 부르는데, 황야에서 자란다. 카는 3 - 4척이고, 줄기는  
네모나고 앞면이 오목하며 4개의 모가 있다. 그 줄기의 밑동은 자색이고, 마디  
마다 곁가지가 나뉘어 나온다. 잎은 여호 잎과 비슷하나 꽃 같은 갈래가 많다.  
잎은 모두 줄기와 마디 사이에서 마주하여 난다. 꽃대가 올라와 분홍색 꽃이  
피고, 호마자(참깨)와 비슷한 씨가 맺힌다. 잎의 맛은 쓰다.

**【食法】**採嫩苗葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 없애고 잘 헹궈 기  
름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

紋股藍 교고람

紋股藍



〈紋股藍 교고람〉

【絞股藍】生田野中，延蔓而生。葉似小藍葉，短小軟薄。邊有鋸齒，淡綠色。五葉攢生一處。開小黃花，又有白花者。結子如豌豆大，生青，熟紫黑色。葉味甜。

교고람: 전야에서 나는데, 넝쿨을 뻗어서 자란다. 잎은 소남 잎과 비슷하지만 짧고 작고 무르고 얇다. 잎 주변에 톱니가 있고 담녹색이다. 다섯 잎이 한 곳에 모아서 난다. 작고 노란 꽃이 피는데, 흰 꽃이 피는 것도 있다. 완두 크기의 열매를 맺는데, 풋익었을 때는 푸르고 익으면 자흑색을 띤다. 잎은 맛이 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去邪味涎沫，淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 물에 담가 나쁜 맛과 점액을 제거하고 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

鷄腸菜 계장채

雞  
腸  
菜



〈鷄腸菜 계장채〉

【鷄腸菜】生荒野中, 苗高二尺許. 莖方紫色. 其葉對生, 葉似小灰菜葉, 微匱. 開粉紅花, 結碗子蒴兒. 葉味甜.

계장채: 황야에서 나는데, 키는 2척 가량이다. 줄기는 모나고 자색을 띤다. 잎은 마주보고 나는데, 잎의 모양은 소회채 잎과 비슷하지만 약간 평평하다. 분홍색 꽃이 피고, 그릇 모양(碗子)의 삭과가 맺힌다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 삭과 잎을 따서 데쳐서 익히고, 물로 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水蘇子 수소자

水  
蘇  
子



〈水蘇子 수소자〉

【水蘇子】生于濕地. 莖淡紫色, 對生莖叉, 葉亦對生. 葉似地瓜葉而窄. 邊有花鋸齒, 三尖叉. 葉梢間, 開深黃色花. 葉味辛.

수소자: 습지에서 난다. 줄기는 옅은 자색이고, 마주하여 곁가지가 나오고, 잎도 마주하여 난다. 잎은 지과 잎과 비슷하지만 더 좁작하다. 잎의 가장자리에 꽃모양의 톱니가 있고, 세갈래 첨차가 있다. 잎과 가지 끝 사이에서 짙은 황색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 익히고, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

鵝兒腸 아아장

鵝兒腸



〈鵝兒腸 아아장〉

【鵝兒腸】生田野水澤邊, 就地妥莖而生. 對節生葉, 葉似 豆葉, 微薄. 葉間分生枝叉.  
開白花, 結子似蕁藺子. 葉味甜.

아아장: 전야의 물가 택지 주변에서 나는데, 땅으로 줄기를 얹어서 자란다. 마디마다 잎이 나오는데, 잎은 노두(豆) 잎과 비슷하지만 약간 얇다. 잎 사이에 서 곁가지가 나뉘어 나온다. 하얀 꽃이 피고, 정력 씨 같은 열매를 맺는다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 기름과 소금으로 버무려 먹는다.

六月菊 육월국

六月菊



〈六月菊 육월국〉

【六月菊】生田野中，苗高一二尺。莖似鐵桿蒿莖，葉似鷄兒腸葉，但長而澁。又似馬蘭頭葉，硬短。梢葉間，開淡紫花。葉味微酸澁。

유월국: 전야에서 자라는데 키는 1 - 2척이다. 줄기는 철한호의 줄기와 비슷하고, 잎은 계아장 잎과 비슷하지만 길쭉하고 깔끄럽다. 또 마란두 잎과도 비슷하지만 딱딱하고 짧다. 가지 끝과 잎 사이에서 담자색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 약간 시큼하면서 떫다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去邪味，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 나쁜 맛을 제거하고, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

費菜 비채

費  
菜



〈費菜 비채〉

【費菜】生山野間, 苗高尺許. 葉似火燄草葉, 小, 頭頗齊. 上有鋸齒. 其葉怖莖生, 葉稍上, 開五瓣小尖淡黃花, 結五瓣紅小花蒴兒. 苗葉味酸.

비채: 산과 들 사이에서 나는데, 키는 1척 남짓이다. 잎은 화염초 잎과 비슷하게 생겼지만 작고, 머리는 자못 나란하다. 둘레에 톱니가 있다. 잎이 퍼진 뒤에 줄기가 나오는데, 잎과 줄기 끝 위로 다섯 개의 꽃잎을 가진 작고 뾰족한 담황색 꽃이 피고, 다섯 개의 씨방을 가진 붉고 작은 화삭아가 맺힌다. 묽엽(苗葉)의 맛은 시다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 淘去酸味, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고 행궈서 신맛을 없애고 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

紫雲菜 자운채(방울꽃)

紫  
雲  
菜



〈紫雲菜 자운채(방울꽃)〉

【紫雲菜】生山野中。苗高一二尺，莖方紫色，對節生叉。葉似山小菜葉，頗長。拗梗對生。葉間開淡紫花。其葉味微苦。

자운채: 산야에서 자란다. 키는 1 - 2척이고, 줄기는 사각형이고 자색이며, 마디마다 叉가 나온다. 잎은 산소채(초롱꽃) 잎과 비슷하지만 조금 길다. 가지를 마주하여 뻗는다. 잎 사이에서 담자색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 뜯어서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 없앤 뒤 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

鴉蔥 아총(멱쇠채)

鴉  
蔥



〈鴉蔥 아총(멱쇠채)〉

【鴉蔥】生田野中. 板葉尖長, 揭地而生. 葉似初生回回米<sup>1</sup>葉, 其葉邊皆曲皺. 葉中攢  
葶, 上結小蓇葖, 後出白英. 味微辛.

아총: 전야에서 자란다. 판엽은 좁고 길쭉하며, 땅에 붙어 자란다. 잎은 갓 나온  
회회미(율무) 잎과 비슷한데, 잎의 주변이 모두 주름져 있다. 잎 속에서 응이  
같은 것이 솟아올라서, 위에 작은 골돌 열매가 맺히고, 그 뒤로 백색 화판이 나  
온다. 맛은 약간 맵다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 눈, 잎을 따다가 데쳐서 삶고, 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 米 : 蒜 ※사고전서본. 회회미는 율무, 회회산은 젓가락나물이라는데, 둘 다  
외떡잎 식물의 특징인 길쭉한 잎 모양새이다. ←

水棘針苗 수극침묘

水  
棘  
針  
苗



〈水棘針苗 수극침묘〉

【水棘針苗】又名山油子, 生田野中。苗高一二尺, 莖方四楞, 對分莖叉。葉亦對生。葉似荊葉, 有軟, 鋸齒尖。莖葉紫綠色, 開小紫碧花。葉味辛辣微甜。

수극침묘: 산유자라고도 부르는데, 전야에서 자란다. 키는 1 - 2척이고, 줄기는 네모나고 네 개의 모서리가 있으며, 곁가지가 마주보며 나뉜다. 잎도 마주하여 쌍으로 난다. 잎은 형(가시나무) 잎과 비슷하면서 부드럽고, 톱니가 있으며 뾰족하다. 줄기와 잎은 자녹색이며, 작은 자벽색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 매우면서 약간 달콤하다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水淘洗淨, 油鹽調食。

식용법: 쑥과 잎을 따서 데쳐서 삶은 뒤 물에 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

沙蓬 사봉

沙蓬



〈沙蓬 사봉〉

【沙蓬】又名鷄爪菜, 生田野中。苗高一尺餘。初就地生, 後分莖叉。莖有細線楞。葉似獨掃葉, 窄厚。莖梢間, 結小青子, 如粟粒, 小。葉味甘, 性溫。

사봉: 계초채라고도 부르는데, 전야에서 자란다. 키는 1척 가량이다. 처음에는 땅에 붙어 자라다가 나중에 곁가지를 낸다. 줄기에는 가는 줄과 모가 있다. 잎은 독소채 잎과 비슷하지만 좁고 두텁다. 줄기와 가지 끝에 작고 푸른 열매가 맺히는데, 쌀알과 비슷하지만 더 작다. 잎의 맛은 달고, 성질은 따뜻하다.

【食法】採苗葉, 烟熟, 水浸淘淨, 油鹽調食。

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 익히고, 물에 담가 행군 뒤 기름과 소금으로 간 을 해서 먹는다.

川芎 천궁

川  
芎



〈川芎 천궁〉

**【川芎】**一名芎藶, 一名胡窮, 一名香果, 一名靡蕪, 一名薇蕪, 一名茳蓠. 苗葉似芹葉, 微細. 又似白芷葉, 亦細. 又如園荽葉. 又開白花. 味辛甘, 性溫, 無毒.

천궁: 궁궁, 호궁, 향과, 미무(靡蕪), 미무(薇蕪), 강리라고도 부른다. 묘엽(苗葉)은 미나리 잎과 비슷한데 약간 가늘다. 또 백지 잎과도 비슷한데 더 가늘다. 또한 원수 잎과도 비슷하게 생겼다. 갈래진 가지(枝杈)에서 흰색 꽃이 핀다. 맛은 맵고 달고, 성질은 따뜻하고, 독성이 없다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 換水, 浸去辛味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가서 매운맛을 빼고 행궈서 기름과 소금으로 조리해 먹는다.

防風 方風

防  
風



〈防風 方風〉

【防風】一名銅芸, 一名茴草, 一名屏風. 根上<sup>1</sup>黃色, 與蜀葵根相類, 稍紐<sup>2</sup>短. 莖葉俱青綠色, 似青蒿. 葉闊大. 莖似茴香. 開細白花, 結實似胡荽子. 味甘辛, 性溫, 無毒.

방풍: 동운, 회초, 병풍이라고도 부른다. 뿌리는 토황색(土黃色)으로, 측규(접시꽃) 뿌리와 비슷하지만 조금 가늘고 짧다. 줄기와 잎이 다 청녹색으로, 청호와 비슷하지만, 잎의 더 넓고 크다. 줄기는 회향과 비슷하다. 가늘고 흰색 꽃이 피고, 호수(고수) 씨 같은 것이 맺힌다. 맛은 달고 맵고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 作菜茹. 煙食, 極爽口.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 채여(채소)를 만든다. 데쳐서 먹으면 입안이 매우 상쾌하다.

---

1. 上 : \*土 ※임원경제지 관휴지 ↩

2. 紐 : \*細 ※구황본초교주 ↩

野生薑 야생강

野  
生  
薑



〈野生薑 야생강〉

**【野生薑】**本草名劉寄奴, 生山野中. 莖似艾蒿, 長二三尺餘. 葉似菊葉, 瘦尖. 開花白色, 結實黃白色, 作細筒子蒴兒. 葉味苦, 性溫, 無毒.

야생강: 본초에서는 유기노라고 부르는데, 산야에서 난다. 줄기는 애호와 비슷하고, 키는 2 - 3척 가량이다. 잎은 국화 잎 같은데 더 야위고 뾰족하다. 흰색 꽃이 피고, 황백색의 열매가 맺히며, 가느다란 대롱 같은 삭아(蒴兒)가 생긴다. 잎의 맛은 쓰고, 성질은 따뜻하며, 독성이 없다.

**【食法】**採嫩葉, 煙熟, 水浸, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶아 물에 담그고, 헹궈서 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

## 水 辣 菜 수랄채(제비쑥)

水  
辣  
菜



〈水 辣 菜 수랄채(제비쑥)〉

【水辣菜】生水邊濕地中。苗高尺餘，莖圓。葉似鷄兒腸葉，頭微齊短，其葉怖莖生。梢間出穗，如黃蒿穗。其葉味辣。

수랄채: 물가의 습지에서 자란다. 키는 1척 가량이고, 줄기는 둥글다. 잎은 계아장 잎과 비슷한데, 잎의 머리가 약간 가지런하고 짤막하며, 그 잎이 펴지고 나서 줄기가 나온다. 줄기 끝에서 이삭이 나오는데, 황호의 이삭과 비슷하다. 그 잎의 맛은 맵다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水，淘去辣氣，油鹽調食。生亦可食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 매운 기운을 제거한 뒤, 기름과 소금으로 조미해서 먹는다. 생으로도 먹을 수 있다.

變豆菜 변두채

變  
豆  
菜



〈變豆菜 변두채〉

【變豆菜】生山山野中。其苗葉初作地攤科生，葉似地牡丹葉，極大，五花叉，鋸齒尖。其後葉中，分生莖叉。梢葉頗小，上開白花。葉味甘。

변두채: 산야에서 난다. 그 묘엽은 처음에 땅에 펼쳐져 그루를 지어 나는데, 잎은 지모란 잎과 비슷하지만 매우 크고, 다섯 개의 꽃잎 같은 갈래가지고, 톱니가 뾰족하다. 그 뒤에 잎 사이에서 경차가 나뉘어 나온다. 가지 끝의 잎은 자못 작는데, 그 위로 하얀 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，作成黃色，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 황색이 되도록 삶고, 물을 갈고 행궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

委陵菜 위릉채(딱지꽃)

委  
陵  
菜



〈委陵菜 위릉채(딱지꽃)〉

【委陵菜】一名翻白菜. 苗榻地生, 分莖父, 上有白毛. 葉類栢葉, 濶, 邊有鋸齒, 面青  
背白. 又類鹿蕨葉. 梢間, 開五瓣黃花. 葉味苦微辣.

위릉채: 번백채라고도 한다. 썩이 땅에 붙어 자라다가 곁가지가 나뉘어 나오는데, 그 위에 흰 터력이 있다. 잎은 측백 잎과 비슷한데, 더 널찍하고, 주변에 톱니가 있고, 앞면은 푸르고, 뒷면은 희다. 또한 녹궐 잎과도 비슷하다. 가지 끝에 서 다섯 꽃잎을 가진 노란 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰고 약간 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담갔다가 행궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

麥藍菜 맥람채

麥  
藍  
菜



〈麥藍菜 맥람채〉

【麥藍菜】生田野中。莖葉俱深葛苣色，葉似大藍，稍葉小，頗尖。其葉抱莖對生，每一葉間，攢生一叉，莖叉梢頭，開小肉紅花，結蒴，有子似小桃紅子。苗葉味微苦。

맥람채: 전야에서 자란다. 줄기와 잎이 모두 진한 와거(상추)색이고, 잎은 대람과 비슷하지만, 조금 잎이 작고 뾰족하다. 그 잎은 잎자루가 없는 잎이 줄기를 감싸고 마주하여 나는데, 잎마다 한 개의 차(叉)가 솟아오르고, 곁가지의 끝머리에 작은 육홍화(肉紅花)가 피며, 삭과가 맷히며, 씨가 있는데 소도홍 씨와 비슷하다. 묘엽(苗葉)의 맛이 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담갔다가 깨끗이 행군 뒤에 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

白蒿 백호

白  
蒿



〈白蒿 백호〉

【白蒿】生荒野中。苗高二三尺。葉如細絲，似初生松針。色微青白，稍似艾香。味微辣。

백호: 황야에서 난다. 키는 2 ~ 3척이다. 잎은 가는 실처럼 생겼는데 마치 갓 나온 솔잎과 비슷하다. 색깔은 연한 청백색으로, 애향과 조금 비슷하다. 맛은 약간 맵다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담갔다가 행궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

龍膽草 용담초

龍  
膽  
草



〈龍膽草 용담초〉

**【龍膽草】**一名陵游, 一名草龍膽. 根類牛膝, 一本十餘莖, 黃白色, 宿根. 苗高尺餘, 葉似柳葉, 細短, 又似小竹. 開花如牽牛花, 青碧色, 似小鈴形樣. 味苦, 性大寒, 無毒.

용담초: 용유 혹은 초룡담이라고도 부른다. 뿌리는 우슬과 비슷하여 한 포기에 10여 개의 뿌리가 있으며, 황백색으로, 여러해살이 뿌리이다. 키는 1척 가량이고, 잎은 벼들 잎과 비슷하지만 가늘고 짧다. 또한 소죽 잎과도 비슷하다. 견우화(나팔꽃) 같은 꽃이 피는데, 청벽색이고, 작은 방울과 비슷한 모양이다. 맛은 쓰고, 성질은 매우 차고, 독성은 없다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 換水浸, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담갔다가 헹궈서 쓴맛을 없애고, 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

猪牙菜 저아채

猪  
牙  
菜



〈猪牙菜 저아채〉

【猪牙菜】一名角蒿, 一名莪蒿, 一名蘿蒿, 一名蘆蒿, 生田野中. 苗高一二尺, 莖葉如青蒿, 葉似邪蒿葉, 細. 又似蛇床子葉, 頗壯. 梢間開花, 紅赤色. 亦似王不留行子. 味辛苦, 性寒, 無毒.

저아채: 각호, 아호, 나호, 늬호라고도 부르는데 전야에서 난다. 키는 1 - 2척이고, 줄기와 잎은 청호와 비슷하고, 잎은 사호 잎과 비슷하지만 가늘다. 또 사상자 잎과도 비슷하지만 더 장대하다. 가지 끝에서 꽃이 피는데, 홍적색이다. 또 왕불류행의 씨와도 비슷한 씨가 맺힌다. 맛은 맵고 쌈쌀하고, 성질은 차고, 독성은 없다.

【食法】採嫩苗莖葉, 烤熟, 水浸去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 줄기, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 제거하고 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

款冬花 관동화

款  
冬  
花



〈款冬花 관동화〉

**【款冬花】**一名橐吾, 一名顆東, 一名虎鬚, 一名菟奚, 一名氐冬. 莖青, 微帶紫色. 葉似葵葉, 大. 叢生, 又似石葫蘆葉. 開黃花, 根紫色, 葉味苦, 花味辛甘. 性溫, 無毒.

관동화: 탁오, 과동, 호수, 토헤, 저동이라고도 부른다. 줄기는 푸르면서 약간 자색을 띠고 있다. 잎은 규엽과 흡사하지만 더 크다. 총생하며, 또 석호로 잎과 도 비슷하다. 노란색 꽃이 피고, 뿌리는 자색이며, 잎은 맛이 쓰고, 꽃은 맵고 달다. 성질은 따뜻하고, 독성이 없다.

**【食法】**嫩葉燂熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 데쳐서 삶고 물에 담가 행궈 쓴맛을 제거하고, 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

蒲蓄 편축

蒲蓄



〈蒲蓄 편축〉

**【萹蓄】**一名萹竹。苗似石竹，葉微闊，嫩綠。赤莖如釵股。節間花出甚細，淡桃紅色。結小細子。根如蒿根。苗葉味苦，性平無毒。

편축: 편죽이라고도 부른다. 쑥은 석죽과 비슷하지만, 잎은 약간 더 넓고, 눈은 녹색이다. 붉은 줄기는 비녀다리와 비슷하게 생겼다. 마디 사이에서 꽃이 나오는데, 매우 자잘하고, 연한 도홍색을 띤다. 자잘한 씨가 맺힌다. 부리는 쑥 뿌리와 비슷하다. 묘엽(苗葉)의 맛은 쓰고, 성질은 평담하고, 독성이 없다.

**【食法】**苗葉燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 쑥과 잎을 데쳐서 삶고, 물에 담가 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

薄荷 박하

薄  
荷



〈薄荷 박하〉

【薄荷】一名鷄蘇. 莖方, 葉似荏子葉, 小, 頗細長. 開細碎夥白花. 其根, 經冬不死, 至春發苗. 味辛苦, 性溫, 無毒.

박하: 계소라고도 부른다. 줄기는 네모이고, 잎은 임자 잎과 비슷한데 작고, 약간 길쭉하다. 가늘고 자잘한 회백색 꽃이 핀다. 뿌리는 겨울에도 죽지 않고 이듬해 봄에 싹을 다시 틔운다. 맛은 맵고 씹쓸하고, 성질은 따뜻하고, 독성이 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 換水浸去辣味, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 뜯어다가 데쳐서 삶고, 물을 갈고 담가 매운 맛을 없애고는 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

茜宿 목숙

茜宿



〈茜宿 목숙〉

【苜蓿】苗高尺餘, 細莖分叉生. 葉似錦鷄兒花葉, 微長, 每三葉攢生一處. 梢間開紫花, 結彎角兒, 中有子如黍米大. 味苦, 性平無毒.

목속: 키는 1척 가량이고, 가는 가지가 줄기를 나누며 자란다. 잎은 금계아화 잎과 비슷한데 약간 길고, 세 잎씩 한 곳에서 모아난다. 가지 끝에서 자색 꽃이 피고, 구부정한 깍지가 맷히며, 그 안에 기장쌀 같은 씨가 있다. 맛은 쓰고, 성질은 평담하며 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶은 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

漏蘆 누로

漏  
蘆



〈漏蘆 누로〉

**【漏蘆】**一名野蘭, 一名莢蒿根, 一名鹿驪根, 一名鬼油麻. 苗葉就地叢生, 葉似山芥菜葉. 又似白屈菜葉. 葉中攢萼, 上開紅白花. 根苗味苦鹹. 性大寒, 無毒.

누로: 야란, 협호근, 녹려근, 귀유마라고도 부른다. 묘엽이 땅으로 뻗어 총생하는데, 잎은 산개채 잎과 비슷하다. 또한 백굴채 잎과도 흡사하다. 잎 사이에서 옹이 같은 것이 뻗어나오고, 그위에 흥백색의 꽃이 핀다. 뿌리와 썩의 맛은 쓰고 짜다. 성질은 매우 차고, 독성은 없다.

**【食法】**採葉燂熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 헹궈낸 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

仙靈脾 선령비

仙  
靈  
脾



〈仙靈脾 선령비〉

【仙靈脾】本草名淫羊藿, 俗呼三枝九葉草, 生山野中。苗高二尺許, 莖似小豆莖, 極細堅。葉似杏葉, 頗長, 近蒂皆一缺。梢間, 開白色花, 亦有紫花, 俱碎小。葉味辛, 性寒, 無毒。

선령비: 본초에는 음양곽으로 나오고, 일반적으로 삼지구절초라고 부르는데 산야에서 난다. 키는 2척 가량이고, 줄기는 소두 줄기와 비슷하지만 매우 가늘고 딱딱하다. 잎은 살구 잎과 비슷한데 더 길쭉하고, 잎자루 가까운 쪽이 갈라져 있다. 가지 끝에서 흰색 꽃이 피는데, 자색 꽃도 있으나 둘 다 자잘하고 작다. 잎의 맛은 맵고, 성질은 차며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸去邪味, 淘淨, 油鹽調食。

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 나쁜 맛을 제거하고 깨끗이 행궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

桔梗 길경

桔  
梗



〈桔梗 길경〉

【桔梗】一名利如, 一名房圖, 一名白藥, 一名梗草, 一名薺菴. 根如手指大, 黃白色, 春生苗, 莖高尺餘. 葉似杏葉, 長橢, 四葉相對生. 開花紫碧色, 頗似牽牛花. 秋後結子. 根葉味辛苦, 性微溫, 有小毒.

길경: 이여, 방도, 백약, 경초, 제니라고도 부른다. 뿌리는 손가락 크기로 황백색이고, 봄에 싹을 틔우는데 키가 1척 가량이다. 잎은 살구 잎과 비슷한데 길쭉한 타원형이고, 잎이 네 장씩 마주보고 난다. 자벽색의 꽃이 피는데, 흡사 견우화(나팔꽃) 같다. 가을이 오면 씨를 맺는다. 뿌리와 잎의 맛은 맵고 씁쓸하고, 성질은 약간 따뜻하며, 약한 독성이 있다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水浸去苦味, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담가 쓴 맛을 없애고, 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

連翹 연교

連  
翹



〈連翹 연교〉

【連翹】一名異翹, 一名折根, 一名軼, 一名三廉. 苗高三四尺, 莖赤色, 葉如榆葉, 大, 邊微細鋸齒. 似金銀花葉. ( 梢)開花黃色, 結房似梔子. 味苦, 性平, 無毒.

연교: 이교, 절근, 지, 삼렴이라고도 부른다. 키는 3 - 4척이고, 줄기는 적색이고, 잎은 유엽(느릅나무잎)과 비슷한데, 더 크고, 주변에 미세한 톱니가 있다. 금은화 잎과 비슷하다. 가지 끝에서 황색 꽃이 피고, 치자와 흡사한 씨방이 맷힌다. 맛은 쓰고, 성질은 평담하며, 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 換水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가 쓴 맛을 빼고 깨끗이 행궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

婆婆指甲菜 파파지갑채

婆婆指甲菜



〈婆婆指甲菜 파파지갑채〉

【婆婆指甲菜】生田野中，作地攤科生。莖細弱。葉像女人指甲。又似初生棗葉，微薄細。莖梢間，結小花蒴。苗葉味甘。

파파지갑채: 논밭에서 자라는데 땅바닥에 붙어서 무리를 지어 자란다. 줄기는 가늘고 약하다. 잎은 여인의 손톱 모양이다. 또한 처음 생겨난 대추 잎과 비슷 하지만 약간 얇고 여리다. 가지 사이에 작은 화삭아(花蒴兒)가 달린다. 묘엽(苗葉)은 맛이 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 눈, 썹, 잎을 채취하여 삶아서 익히고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

馬兜鈴 마도령(쥐방울덩굴)

馬  
兜  
鈴



〈馬兜鈴 마도령(쥐방울덩굴)〉

【馬兜鈴】一名雲南根, 一名土青木香. 苗如藤蔓, 葉如山藥葉, 厚大, 背白. 開黃紫花, 頗類枸杞花. 結實如鈴. 味苦, 性寒.

마도령: 운남근, 토청목향이라고도 부른다. 싹은 등나무 덩굴같고, 잎은 산약 잎과 비슷하지만 더 두텁고 크며, 뒷면은 하얗다. 황자색 꽃이 피는데, 구기자 꽃과 비슷하다. 방울같이 생긴 열매를 맺는다. 맛은 쓰고, 성질은 차다.

【食法】採葉, 煙熟, 用水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

後庭花 후정화

後庭花



〈後庭花 후정화〉

【後庭花】一名鴈來紅，人家園圃多種之。葉似人莧葉，其葉中心紅色，又有黃色相間，亦有通身紅色者，亦有紫色者。莖葉間結實，比莧實微大。其葉，衆葉攢聚，狀如花朵，其色嬌紅可愛，故以名之。味甜微澀，性涼。

후정화: 안래홍(붉은당비름)이라고도 부르는데, 민가의 정원이나 채마밭에 많아 심는다. 잎은 인현(人莧) 잎과 비슷한데, 잎 가운데가 흥색이거나, 황색이 섞였거나, 전체가 다 흥색인 것, 전체가 다 자색인 것도 있다. 줄기와 잎 사이에 열매가 맺히는데, 현실(莧實)에 비해 약간 크다. 잎은 많은 잎이 모여나기를 해서 꽃송이 같은 형상이고, 색깔이 곱고 붉어 사랑스럽기 때문에 이런 이름이 붙은 것이다. 맛은 달면서도 약간 떫다. 성질은 차다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 짹과 잎을 따서 데쳐서 삶아 물에 담근 뒤 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

## 芸臺菜 운대채(순무유채, 유채)

芸  
臺  
菜



〈芸臺菜 운대채(순무유채, 유채)〉

【芸臺菜】今處處有. 葉似菠菜葉, 比<sup>1</sup> 菠菜葉, 下兩傍多兩叉, 開黃花, 結角似蔓菁角, 有子如小芥子大. 味辛, 性溫, 無毒. 經冬根不死, 辟蠹.

운대채: 곳곳에 흔하다. 잎은 파채(菠菜) 잎과 비슷한데, 파채 잎에 비해 아래의 양쪽에 양차(갈래)가 많다. 노란 꽃이 피고 만청(순무) 꼬투리 같은 꼬투리가 맷히며, 씨는 작은 개자(겨자) 크기이다. 맛은 맵고, 성질은 따뜻하며 독성이 없다. 겨울나기 식물로 뿌리가 죽지 않는데, 좀약으로 쓰인다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘洗, 油鹽調食.

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 比 : 比比 ※구황본초 ↵

鯽魚鱗 즉어린

鯽  
魚  
鱗



〈鯽魚鱗 즉어린〉

【鯽魚鱗】苗高一二尺, 莖方, 茶褐色, 對分莖叉, 葉亦對生. 葉似鷄腸菜葉, 頗大, 又似桔梗葉, 微軟, 葉面紋皺. 梢間, 開粉紅花. 結子, 如小粟粒, 茶褐色. 葉味甜.

즉어린: 키는 1 - 2척이고, 줄기는 네모이며, 다갈색으로 마주보고 결가지가 나뉘고, 잎도 마주하여 난다. 잎은 계장채(鷄腸菜) 잎과 비슷하나 조금 더 크고, 길경 잎과도 비슷하지만 약간 부드럽다. 잎의 앞면에 엽문과 주름이 있다. 가지 끝에서 분홍색 꽃이 핀다. 씨는 좁쌀알과 비슷한데 다갈색이다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

青莢兒菜 청협아채

青  
莢  
兒  
菜



〈青莢兒菜 청협아채〉

【青莢兒菜】生山野中。苗高二尺許，對生莖叉，葉亦對生。其葉，面青背白。鋸齒三叉葉，脚葉，花叉頗大，狀似荏子葉，狹長尖。莖葉稍間，開五瓣小黃花，衆花攢開，形如穗狀。其葉味微苦。

청협아채: 산야에서 자란다. 키는 2척 가량이고, 곁가지가 마주보고 나며, 잎도 마주보고 돋는다. 그 잎은 앞면은 푸르고 뒷면은 하얗다. 텁니가 있으며 세 갈래로 갈라진 잎이고, 밑동 쪽의 잎은 꽃모양의 갈래가 자못 커서 모습이 들깨 잎과 비슷하지만, 더 좁작하고 길며 끝이 뾰족하다. 경엽의 끝에서 꽃잎 다섯 개를 갖춘 작고 노란 꽃이 피는데, 모든 꽃들이 모여서 피는 까닭에 그 모습이 이삭이 달린 것 같다. 그 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水，浸淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가 헹궈서 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

## 苦蕡菜 고매채(고들빼기)

苦  
蕡  
菜



〈苦蕡菜 고매채(고들빼기)〉

【苦蕡菜】俗名老鶴菜, 生田野中, 人家園圃種者, 爲家苦蕡. 脚葉, 似白菜葉, 拖莖生.  
稍葉, 似鴉嘴形. 每葉間, 分叉攢萼, 如穿葉狀. 稍間開黃花. 味微苦, 性冷無毒.

고매채: 시골에서는 노관채라고 부르는데, 전야에서 자라고, 인가의 채마밭에  
심은 것은 가고매라고 한다. 밑동 쪽의 잎은 백채(白菜)의 잎과 비슷하게 생겼  
고 줄기를 뻗어 자란다. 줄기 끝의 잎은 까마귀 부리처럼 생겼다. 잎마다 줄기  
가 나뉘어 나오고 응이가 나오는데, 마치 잎을 꿰고나온 듯 한 모양이다. 줄기  
끝에서 노란색 꽃이 핀다. 맛은 약간 쓰고 성질은 차며 독성이 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삼고 물에 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 조  
미해 먹는다.

莙�蓬菜 군달채

莙�  
蓬  
菜



〈莙�蓬菜 군달채〉

【**莙�蓬菜**】所在有之，人家園圃中多種。苗葉揭地生，葉類白菜短，葉莖亦窄，葉頭稍團，形狀似橐(麇)匙樣。味醕，性平寒，微毒。

군달채: 아무 곳에나 있다. 인가의 채마밭에 많이 심는다. 짹잎은 땅에 붙어서 자라는데, 잎은 백채와 비슷하지만 짧고 잎자루도 더 좁으며, 잎의 끝은 조금 둥글어서 모습이 죽을 떠먹는 숟가락(橐匙)와 비슷하다. 맛은 짜고, 성질은 평담하며 찬데, 약간 독성이 있다.

【**食法**】採苗葉，燂熟，洗淨，油鹽調食。

식용법: 짹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 깨끗이 씻어서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

山白菜 산백채

山  
白  
菜



〈山白菜 산백채〉

【山白菜】生山野中。苗葉似家白菜，葉莖細長，其葉尖大，邊有鋸齒叉。味甜微苦。

산백채: 산야에서 자란다. 싹잎은 가백채와 비슷한데, 잎자루(葉莖)가 더 가늘고 길며, 잎이 더 뾰족하면서 크고, 잎들레에 톱니와 갈래가 있다. 맛은 달콤하면서도 약간 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水淘淨，油鹽調食。

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물로 깨끗이 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

南芥菜 남개채(장대나물)

南  
芥  
菜



〈南芥菜 남개채(장대나물)〉

【南芥菜】人家園圃中本<sup>1</sup>種. 苗初揭地生, 後攢薹叉. 葉似芥菜葉小, 有毛澁. 莖葉稍頭, 開淡黃花, 結小尖角兒. 葉味辛辣.

남개채: 인가의 채마밭에도 심는다. 싹은 처음에 땅에 덮어 자라다가, 나중에 옹이 같은 것이 뻗어 나온다. 잎은 개채 잎과 비슷하지만 작고 털이 나 있어 껌그럽다. 경엽의 꼭대기에서 담황색 꽃이 피고, 작고 뾰족한 꼬투리가 맷힌다. 잎의 맛은 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸, 淘去澁味, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 떫은 맛을 헹궈내어서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 本 : \*亦 ※구황본초교주 ↪

【牛+龐】<sup>1</sup>牛兒苗 방우아묘

攏牛兒苗



〈【牛+龐】<sup>2</sup>牛兒苗 방우아묘〉

【牻牛兒苗】一名鬪牛兒苗，生田野中。就地拖秧生。莖蔓細弱，莖紅紫色。葉似園葵葉，瘦。開五瓣小紫花，結青蓇葖兒。上有一嘴甚尖銳，如細錐子狀。葉味微苦。

방우아묘: 투우아묘라고도 부르는데, 전야에서 자란다. 땅을 기면서 모를 뿌리면서 난다. 줄기덩굴이 가늘고 약하며 줄기는 흥자색을 띤다. 잎은 원수 잎과 비슷하나 더 야위다. 꽃잎 다섯 개를 갖춘 작은 자색 꽃이 피고, 푸른 골돌 깍지가 맷힌다. 그 위에 새의 부리같은 것이 있어 매우 뾰족하고 예리하니, 흡사 가는 송곳과 같은 모양이다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，換水，浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶아 물을 갈고 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

---

1. 【牛+龐】: \*牻 ※기타문헌

攏(농) ※《농정전서교주》, 음주가 방(龐)으로 달려 있다.

擴(확) ※《구황본초교주》, 음주가 호(虎)로 되어 있다. ←

2. 【牛+龐】: \*牻 ※기타문헌

攏(농) ※《농정전서교주》, 음주가 방(龐)으로 달려 있다.

擴(확) ※《구황본초교주》, 음주가 호(虎)로 되어 있다. ←

毛女兒菜 모녀아채

毛女兒  
菜



〈毛女兒菜 모녀아채〉

【毛女兒菜】生山中。苗高一尺許。葉似綿系菜葉，微尖，又似兔兒尾葉，小。莖葉皆有白毛，稍間開淡黃花，如大忝。味甘無毒。

모녀아채: 산중에서 난다. 키는 1척 가량이다. 잎은 면사채(綿系菜) 잎과 비슷하지만 약간 뾰족하다. 또한 토아미(兔兒尾:우산나물, 삿갓채) 잎과도 비슷하지만 작다. 줄기와 잎에 모두 흰 털이 있고, 줄기의 끝에서 대첨(大忝) 같은 담황색 꽃이 핀다. 맛은 달고 독이 없다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 썹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

山小菜 산소채

山  
小  
菜



〈山小菜 산소채〉

【山小菜】生山野中. 科苗高二尺餘, 就地叢生. 葉似酸漿子葉, 窄小, 面有細紋脈, 邊有鋸齒, 色深綠. 又似桔梗葉, 頗長. 味苦.

산소채: 산야에서 난다. 과묘의 키는 2척 가량이고 땅에 붙어서 총생한다. 잎은 산장자(酸漿子) 잎과 비슷하지만 좁작하고 작으며, 앞면에는 가는 문맥이 있고, 주위에는 톱니가 있으며 색깔은 짙은 녹색이다. 또 길경 잎과도 비슷하지만 더 길고 뾰족하다. 맛은 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

小桃紅 소도홍

小  
桃  
紅



〈小桃紅 소도홍〉

【小桃紅】一名鳳仙花, 一名夾竹桃, 一名海藕, 一名染指甲草, 今處處有之。苗高二尺許, 葉似桃葉, 窄, 邊有細鋸齒。開紅花, 結實, 形類桃樣, 極小。有子似蘿蔔子, 取之易迸(北諺切)散, 俗名急性子葉。

소도홍: 봉선화, 협죽도, 해납, 염지갑초라고도 부르는데, 지금도 흔히 있다. 키는 2척 가량이고, 잎은 복숭아 잎과 비슷하게 생겼지만 더 좁고, 둘레에 가는 텁니가 있다. 홍색 꽃이 피고 열매가 맺히는데, 열매의 모양이 복숭아와 비슷하지만 매우 작다. 씨는 나복 씨와 비슷한데 잡으려고 하면 쉬 달아나기(迸의 음은 팽이다) 때문에, 속명으로 급성자 잎이라고도 부른다.

【食法】採苗葉, 烟熟, 水浸一宿, 做菜, 油鹽調食。

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 하룻밤 담갔다가 나물을 만들어 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

黃耆 황기

黃耆



〈黃耆 황기〉

【黃耆】一名戴樅, 一名戴椹, 一名獨椹, 一名芟草, 一名蜀脂, 一名百本, 一名王孫。根長二三尺。獨莖叢生, 枝幹。其葉扶疎, 羊齒狀, 似槐葉, 小。又似蒺藜葉, 開, 青白色。開黃紫花, 如槐花。結小尖角。味甘, 性微溫, 無毒。

황기: 대삼(戴樅), 대심(戴椹), 독심(獨椹), 기초(芟草), 촉지(蜀脂), 백본(百本), 왕손(王孫)이라고도 부른다. 뿌리의 길이는 2 - 3척이다. 줄기는 하나만 오르지만 총생하여 지탱한다. 그 잎은 무성해서 양치류 식물의 형상이고, 잎의 모양은 핐나무 잎과 비슷하지만 작다. 또 질리(蒺藜) 잎과 비슷하지만 널찍하고, 청백색을 띤다. 황자색 꽃이 피는데, 핐나무 꽃과 비슷하다. 작고 뾰족한 깍지가 맷힌다. 맛은 달고 성질은 약간 따뜻하며 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 換水浸, 淘去苦味, 油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아서 담가두고 헹궈서 쓴 맛을 없앤 뒤 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

威靈仙 위령선(으아리)

威  
靈  
仙



〈威靈仙 위령선(으아리)〉

【威靈仙】一名能消. 苗高一二尺, 莖方四稜, 莖多細茸白毛. 似柳葉, 邊有鋸齒. 似旋覆花葉. 每層六七葉相對生, 排如車輪樣, 有六七層. 花淺紫色, 或碧白色. 作穗, 似蒲臺子, 似菊花頭. 結實青色. 葉味苦, 性溫無毒.

위령선: 능소(能消)라고도 부른다. 키는 1 - 2척이고, 줄기는 모나고 4개의 모서리를 가졌다. 줄기에는 가늘고 흰 털이 많이 난다. 잎은 벼들잎 같이 생겼지만 둘레에 톱니가 있다. 선복화 잎과도 비슷하다. (잎이 층을 이루어 나는데) 매층마다 6 - 7개의 잎이 서로 마주보고 돋는데, 배열된 것이 마치 수레바퀴와 비슷하고, 대개 6층이나 7층을 갖춘다. 꽃은 옅은 자색이거나 벽백(碧白)색이다. 이삭이 맷히는 것이 포대자(蒲臺子)와 비슷한데, 국화꽃머리와 비슷하기도 하다. 청색의 열매가 맷힌다. 잎의 맛은 쓰고, 성질은 따뜻하며 독성이 없다.

【食法】採葉, 煅熟, 換水, 浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아서 담가두어 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

地花菜 지화채

地  
花  
菜



〈地花菜 지화채〉

【地花菜】一名墓頭灰, 生山野中. 苗高尺餘, 葉似野菊花葉, 窄細. 又似鼠尾草葉, 亦瘦細. 稍葉間, 開五瓣小黃花. 其葉味微苦.

지화채: 묘두회라고도 부르는데, 산야에서 난다. 키는 1척 가량이고, 잎은 야도화(野菊花) 잎과 비슷하나 좁고 가늘다. 또 서미초(鼠尾草) 잎과도 비슷하지만 더 야위고 가늘다. 줄기와 잎의 끝에서 꽃잎 다섯 개를 갖춘 작고 노란 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

穫斗菜 누두채(매발톱)

穫  
斗  
菜



〈穫斗菜 누두채(매발톱)〉

**【穀斗菜】**生山野中. 小科苗, 就地叢生, 苗高一尺許. 莖梗細弱, 葉似牡丹葉, 小, 其頭頰團. 味甜.

루두채: 산야에서 난다. 작은 과묘가 땅에 붙어서 총생하는데, 키는 1척 가량이다. 줄기는 가늘고 약하고, 잎은 모란 잎과 비슷하게 생겼지만 작고, 잎의 머리 쪽이 더 둥글다. 맛은 달다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

青杞 청기

青  
杞



〈青杞 청기〉

【青杞】一名蜀羊泉, 一名羊泉, 一名羊【食+吉】<sup>1</sup>, 一名漆姑, 生田野中。苗高二尺餘, 葉似菊葉, 稍長。開紫色花, 子類枸杞子, 生青熟紅。根如遠志, 無心有慘。葉味苦, 性微寒, 無毒。

청기: 촉양천(蜀羊泉), 양천(羊泉), 양이(羊飴), 칠고라고도 부르는데, 전야에 서 자란다. 키는 2척 가량이고, 잎은 국화와 비슷하지만 조금 더 길다. 자색 꽃이 피고, 열매는 구기자와 비슷한데, 풋익었을 때는 푸르다가 익으면 붉어진다. 뿌리는 원지(遠志)와 비슷하지만 심이 없고 삼(慘)이 있다. 잎의 맛은 쓰고 성질은 약간 차며, 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 烤熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食。

식용법: 눈와 잎을 따서 데쳐서 삼고, 물에 담가 쓴 맛을 없앤 뒤, 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 【食+吉】: \*飴(이) ※구황본초

혹은 餚(희) ※구황본초 ↵

車輪菜 차륜채(질경이)

車  
輪  
菜



〈車輪菜 차륜채(질경이)〉

【車輪菜】卽車前子. 一名芣苢, 一名蝦薹衣, 處處有之. 初生, 苗葉拂地如匙面, 累年者長尺餘, 似玉簪花葉, 大. 葉叢中, 攢薹三四莖, 作長穗如鼠尾. 花甚密, 結實如薹子, 赤黑色. 葉味甘, 性寒無毒.

차륜채: 차전자이다. 부이(芣苢), 하마의(蝦薹衣)라고도 부르며 곳곳에 흔하다. 처음 돋을 때는 싹잎이 땅에 숟가락처럼 퍼지는데, 몇 년 묵은 것은 그 길이 가 1척 가량 되며, 옥잠화(玉簪花) 잎과 비슷하게 생겼지만 더 크다. 잎이 모여서 나는 중심에서 옹이 같은 것이 3 - 4 가닥 돋아 오르고, 쥐꼬리 같이 생긴 길쭉한 이삭이 맺힌다. 꽃은 매우 조밀하게 피고, 정력(薹子) 씨 같은 열매가 맺히는데, 적흑색이다. 잎의 맛은 달고, 성질은 차며 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 水浸去涎沫, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 진물을 빼내고 잘 씻어서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

金盞花 금잔화

金  
盞  
花



〈金盞花 금잔화〉

【金盞花】一名地冬瓜菜, 生田野中。苗高二三尺, 莖初微赤, 有線路。葉似綿柳葉, 微厚, 括莖生, 莖葉稠密。開花紫色黃心。其葉味甘微鹹。

금잔화: 지동과채(地冬瓜菜)라고도 부르는데 전야에서 자란다. 키는 2 - 3척이고, 줄기는 처음에는 약간 붉은 빛을 띠고, 선로(線路)가 있다. 잎은 면류(綿柳)잎과 비슷하지만 약간 더 도톰하다. 줄기를 뻗어 자라며, 줄기의 잎은 매우 조밀하다. 자색에 중심은 황색인 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 달면서 약간 짠맛이 난다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食。

식용법: 썩과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

泥胡菜 이호채(지칭개)

泥  
胡  
菜



〈泥胡菜 이호채(지칭개)〉

【泥胡菜】生田野中, 苗高一二尺. 莖梗繁多. 葉似水芥菜葉, 頗大, 花叉甚深. 又似風花菜葉, 却比短小. 葉中攢萼, 分生莖叉. 稍間開淡紫花, 似刺薊花. 苗葉味辣.

이호채: 전야에서 자라는데 싹이나서 1 - 2 척 높이까지 자란다. 줄기는 가시가 무성하게 많다. 잎은 수개채(水芥菜)의 잎과 비슷한데 조금 크고, 꽃같은 갈래가 매우 깊다. 또한 풍화채(風花菜) 잎과도 비슷하지만, 비교적 짧고 작다. 잎 중간엔 옹이 같은 것을 뻗어내고, 가지가 나뉘어 갈래가 진다. 가지 끝에 엷은 자주색 꽃이 피는데 자계(刺薊)의 꽃과 비슷하다. 묘엽(苗葉)의 맛은 맵다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈(嫩), 싹(苗), 잎(葉)을 채취하여 삶아서 익히고 물에 깨끗이 씻어 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

稀簾 희렴(진득찰)

稀  
簾



〈稀簾 희렴(진득찰)〉

【稀薺】一名粘糊菜, 一名火欵草. 苗高三四尺, 葉似金稜銀線, 素根紫稽, 莖又對節生, 莖葉頗類蒼耳, 紋脈豎直. 稍葉間開花, 深黃色. 又有一種, 苗葉似芥葉, 尖狹, 開花如菊, 結實頗似鶴蠶. 科苗, 味苦, 性寒, 有毒.

희렴: 점호채(粘糊菜), 화험초(火欵草)라고도 부른다. 키는 3 - 4척이고, 잎은 금릉은선(金稜銀線)과 비슷한데, 하얀 뿌리와 자색 껍정이를 갖추었고, 줄기(경차)는 마디를 마주하여 나고, 줄기와 잎은 상당히 창이(蒼耳)와 흡사한데, 문맥은 곧고 바르다. 줄기 끝과 잎 사이에서 꽃이 피는데, 짙은 황색이다. 또 다른 종류가 있으니, 싹잎은 겨자 잎과 비슷하지만 더 뾰족하고 좁직하며, 국화 같은 꽃이 피고, 학슬(鶴蠶)과 흡사한 모양이다. 과묘(科苗)의 맛은 쓰고, 성질은 차며 독성이 있다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴 맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

澤瀉 택사

澤瀉



〈澤瀉 택사〉

【澤瀉】一名水薺, 一名水瀉, 一名芒芋, 一名鵠瀉. 苗葉似牛舌草, 紋脈豎直. 葉叢中攢萼, 對分莖叉, 有線榜. 稍間, 開三瓣小白花, 結細子, 味甘. 葉味微鹹, 俱無毒.

택사: 수답(水薺), 수사(水瀉), 망우(芒芋), 곡사(鵠瀉)라고도 부른다. 묘엽(苗葉)은 우설초(牛舌草)와 비슷한데, 문맥은 곧고 바르다. 잎 무더기 속에서 옹이 같은 것이 나오고, 경차가 마주해서 나뉘는데, 줄기는 선이 있고 모가 나 있다. 줄기 끝에서 3개의 꽃잎을 갖춘 작고 흰 꽃이 피고, 자잘한 열매를 맺는데, 맛은 달다. 잎의 맛은 약간 짠맛이 있는데, 열매나 잎 모두 독성은 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

旋覆花 선복화

旋  
覆  
花



〈旋覆花 선복화〉

**【旋覆花】**一名戴椹, 一名金沸草, 一名盛椹, 一名金錢花. 苗多近水傍, 初生, 大如紅花葉, 無刺. 苗長二三尺. 葉似柳葉, 稍寬大. 莖細如蒿. 開花似菊花, 如銅錢大, 深黃色. 花味鹹甘, 性溫微冷, 有毒. 葉味苦性涼.

선복화: 대심(戴椹), 금비초(金沸草), 성심(盛椹), 금전화(金錢花)라고도 부른다. 싹은 물가 근처에 많은데, 갓 나왔을 때는 크기가 홍화(紅花) 잎 크기이고, 가시가 없다. 키는 2 - 3 척 가량이다. 잎은 벼들 잎과 비슷하나 조금 더 널찍하고 크다. 줄기는 호간(蒿)처럼 가늘다. 국화 비슷한 꽃이 피는데 크기는 동전 크기이고, 짙은 황색이다. 꽃의 맛은 짜면서도 달고, 성질은 따뜻하면서도 약간 냉하고, 독성이 있다. 잎의 맛은 쓰고, 성질은 차갑다.

**【食法】**採葉, 煅熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴 맛을 없애고, 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

風花菜 풍화채

風  
花  
菜



〈風花菜 풍화채〉

【風花菜】生田野中。苗高二尺餘。葉似芥菜菜<sup>1</sup>，瘦長。又多花叉。稍間開黃花芥菜花。味辛微苦。

풍화채: 전야에서 자란다. 키는 2척 가량이다. 잎은 개채(芥菜) 잎과 비슷한데, 더 가늘고 길다. 또 잎에 꽃모양의 갈래(화차)가 많다. 줄기 끝에서 개채 꽃같은 노란 꽃이 핀다. 맛은 맵고 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水後，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아준 뒤 행궈서 쓴 맛을 없애고 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 菜 : \*葉 ※사고전서본 ↵

花蒿 화호

花  
蒿



〈花蒿 화호〉

【花蒿】生荒野中. 苗葉就地叢生, 葉長三四寸, 四散分垂. 葉似獨掃葉, 長硬, 其頭頗齊, 微有毛. 滋味微辛.

화호: 황야에서 자란다. 묽은 땅에 붙어서 무더기로 나는데, 잎의 길이는 3 - 4촌 가량이고, 사방으로 나뉘어 돋아 늘어진다. 잎은 독소(獨掃) 잎과 비슷하지만 더 길고 딱딱하며, 잎 끝이 거의 가지런하고, 잔털이 있다. 떫은맛에 약간 맵다.

【食法】採葉, 煅熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

罂耳菜 환이채

罂耳菜



〈罂耳菜 환이채〉

【罫耳菜】生平野中. 苗長尺餘, 莖多枝叉, 其莖上有細線楞. 葉似竹葉, 短小亦軟. 又似篇蓄葉, 頗闊大, 又尖. 莖葉俱有微毛, 開小夥(夥)白花, 結細子. 苗葉味甘.

환이채: 평야에서 자란다. 키는 1척 가량이고, 줄기에 갈래가지가 많이 있다. 그 줄기 위에는 가는 선이 있고 모가 나있다. 잎은 맷잎 같이 생겼지만 더 짧고 무르다. 또한 편축(篇蓄) 잎과도 비슷하지만 더 뾰족하다. 줄기와 잎에 다 잔털이 있으며, 작고 참백색(회색) 꽃이 피며 자잘한 열매를 맺는다. 썩잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

兔兒傘 토아산

兔  
兒  
傘



〈兔兒傘 토아산〉

【兔兒傘】生山荒野中。苗高二三尺許，每科初生一莖，莖端生葉，一層，有七八葉，每葉分作四叉。排生如傘蓋狀，故以爲名。後於葉間，攢生莖叉，上開淡紅白花。根似牛膝而疎短。味苦微辛。

토아산: 산이나 황야에서 난다. 키는 2 - 3척 가량이고, 매 포기마다 처음에는 한 줄기가 돋아나는데, 줄기 끝에서 잎이 나는데, 한 층에 7 - 8개의 잎이 있고, 잎마다 네 갈래로 갈래진다. 돋아나 밀고 올라오는 모양이 우산 모양이라서 이렇게 명명한 것이다. 나중에 잎 사이에서 겉가지가(경차) 나오고, 꼭대기에 담 흥백색의 꽃이 핀다. 뿌리는 우슬(牛膝)과 비슷하지만 더 성글고 짧다. 맛은 쓰 면서도 약간 맵다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水浸，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 눈, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가서 쓴맛을 씻어내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

大蓬蒿 대봉호

大  
蓬  
蒿



〈大蓬蒿 대봉호〉

【大蓬蒿】生山野中。莖似黃蒿莖，色微帶紫。葉似山芥菜葉，長大，極多花叉。又似風花菜葉，花叉亦多。又似漏蘆葉，却微短。開碎瓣黃花。苗葉味苦。

대봉호: 산야에서 난다. 줄기는 황호(黃蒿) 줄기와 비슷하지만 색깔은 약간 자색을 띤다. 잎은 산개채(山芥菜) 잎과 비슷하지만 더 길고 크며, 매우 꽃잎같은 갈래가 매우 많다. 또 풍화채(風花菜) 잎과도 비슷하나 마찬가지로 꽃잎같은 갈래가 많이 져 있다. 또 누로(漏蘆) 잎과도 비슷하지만 그보다 약간 짤막하다. 자잘한 꽃잎으로 나뉜 황색 꽃이 핀다. 쑥잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 헹궈서 쓴 맛을 없애고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

澤漆 택칠

澤漆



〈澤漆 택칠〉

【澤漆】本草, 一名漆莖, 大戟苗也. 苗高二三尺, 科叉生, 莖紫赤色. 葉似柳葉, 微細短. 開黃紫花, 狀似杏花, 瓣頗長. 味苦辛, 性微寒, 無毒.

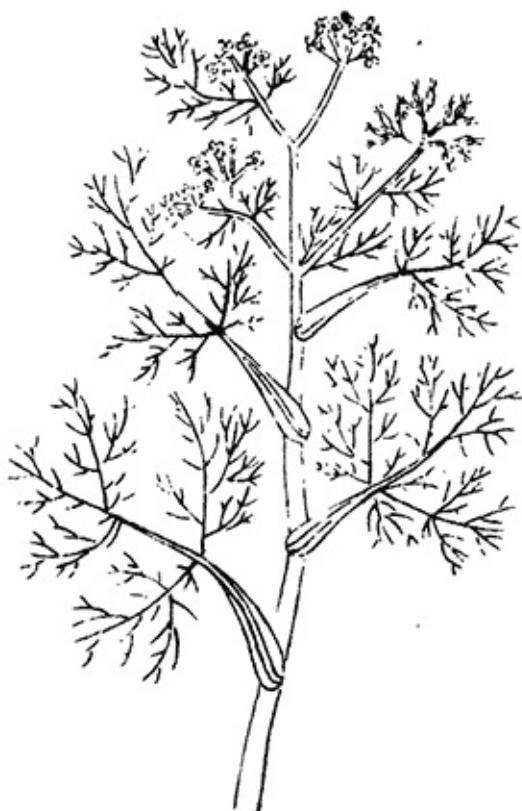
택칠: 본초강목에서는 칠경(漆莖)이라 했으니, 대극(大戟)의 짝이다. 키는 2 - 3척이고, 밑동에서부터 줄기가 갈라져 돋으며, 줄기의 색깔은 자적색이다. 잎은 벼들잎 형태이나 약간 더 가늘고 짧다. 황자색 꽃이 피는데, 살구꽃과 흡사하며, 꽃잎이 자못 길다. 맛은 쓰면서도 맵고 성질은 약간 차가우며, 독성이 없다.

【食法】採葉及嫩莖, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎과 함께 어린 줄기를 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 행궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

茴香 회향

茴  
香



〈茴香 회향〉

【茴香】一名, 犢香子, 一名, 土茴香. 高三四尺, 莖麤, 傍有袴葉. 莖生袴(袴)葉上. 葉疎細如絲, 袴葉間分生叉枝. 稍頭開花, 花如蓋, 黃色. 子如蒔蘿子. 味苦辛, 性平無毒.

회향: 회향자(犢香子), 토회향(土茴香)이라고도 부른다. 키는 3 - 4척이고, 줄기는 소らく하며 곁으로 과엽(袴葉)을 갖추고 있다. 줄기는 과엽에서 뻗어 나온다. 잎은 실낱같이 가늘고 성글며 과엽 사이에서 곁가지가 나뉘어 나온다. 가지 끝에서 일산을 펴놓은 듯이 꽃이 피는데 색깔은 노란색이다. 열매는 시라(蒔蘿) 열매와 흡사하다. 맛은 쓰고 맵고, 성질은 평담하고 독은 없다.

【食法】採苗葉, 烤熟, 換水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 헹궈서 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

石芥 石芥

石  
芥



〈石芥 石芥〉

【石芥】生山谷中。苗高一二尺，葉似地棠菜葉，闊短。每三葉，或五葉，攢生一處。開淡黃花，結黑子。苗葉味苦微辣。

석개: 산골짜기에서 난다. 키는 1 - 2척이고, 잎은 지당채(地棠菜) 잎과 비슷하지만 더 널찍하면서 짧다. 세 잎씩 혹은 다섯 잎씩 한곳에서 모여난다. 담황색 꽃이 피고, 검은 씨가 맺힌다. 싹잎의 맛은 쓰고 약간 맵다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水，浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 눈과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 쓴 맛을 없애고 기름과 소금으로 간을 해서 먹는다.

回回蒜 회화산

回  
回  
蒜



〈回回蒜 회화산〉

【回回蒜】一名, 水胡椒, 一名, 蟲虎草, 生水邊下濕地. 苗高一尺許, 葉似野艾蒿, 硬, 多甚花叉. 又似前胡葉, 頗大, 亦多花叉. 苗稍頭, 開五瓣黃花, 結穗, 如初生桑椹子, 大小色青, 味極辛辣, 其葉味甜.

회회산: 수호초(水胡椒), 갈호초(蠍虎草)라고도 부르는데, 물가의 하습지에서 난다. 키는 1척 가량이고, 잎은 야애호(野艾蒿)와 비슷하지만 더 딱딱하고, 잎에 꽃 같은 갈래가 심하게 나 있다. 또한 전호(前胡)의 잎과도 비슷하지만 더 크고, 꽃 같은 갈래도 더 많다. 쑥 줄기의 끝에서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 황색 꽃이 피고, 갓 여문 오디 모양의 이삭이 맺히는데, 크거나 작거나 모두 청색이고, 맛은 매우 맵고 아리다. 잎의 맛은 달콤하다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水浸, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물을 갈아 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

香茶菜 향다채

香  
茶  
菜



〈香茶菜 향다채〉

【香茶菜】生田野中. 莖方, 窓面四楞. 葉似薄荷葉, 微大. 佈莖對生. 稍頭出穗, 開粉紫花, 結蒴如蕎麥蒴, 微小. 葉味苦.

향다채: 전야에서 난다. 줄기가 모나고 한쪽 면이 오목하면서 네 개의 모서리가 있다. 잎은 박하 잎과 비슷하지만 약간 더 크다. 줄기는 두 개씩 마주보고 뻗는다. 줄기 끝에서 이삭이 나오고, 분자색(粉紫色) 꽃이 피며, 메밀(蕎麥)과 비슷한 삭과가 맺히는데 약간 더 작다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴 맛을 뺀 뒤 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

薔 蘭 장미

薔  
蘭



〈薔 蘭 장미〉

【薔 蘆】一名刺蘆, 生荒野. 科條青色, 莖上多刺. 葉似椒葉, 長, 鋸齒, 又細, 背頗白. 開紅白花, 亦有千葉者. 味甜淡.

장미: 자미(刺蘆)라고도 하는데, 황야에서 난다. 과조(科條)는 청색으로 줄기 위에 가시가 많다. 잎은 산초 잎과 닮았지만 더 길고 톱니가 있으며, 또한 더 가늘고 뒷면이 약간 흰색을 띤다. 흥색이나 백색의 꽃을 피우는데, 간혹 꽃잎이 천 장이나 되는 것도 있다. 맛은 달콤하면서도 담담하다.

【食法】採芽葉, 煙熟, 換水浸, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따다가 데쳐서 삶고 물을 갈아 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

山宜菜 산의채

山  
宜  
菜



〈山宜菜 산의채〉

**【山宜菜】**又名山苦菜, 生山野中. 苗初揚地生. 葉似薄荷葉, 大, 葉根兩傍有叉, 背白. 味苦.

산의채: 산고채(山苦菜) 라고도 부르는데, 산야에서 난다. 싹은 처음에는 땅을 덮어 자란다. 잎은 박하잎과 닮았지만, 더 크고, 잎의 아랫부분에서 좌우로 갈래가 있으며, 뒷면은 희다. 맛은 쓰다.

**【食法】**採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 물에 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

牛耳杂菜 우이타채

牛  
耳  
杂  
菜



〈牛耳杂菜 우이타채〉

【牛耳杂菜】一名野芥菜, 生田野中。苗高一二尺, 苗莖似萐蔔色, 葉似牛耳朵形而小。  
葉間分攢蕎叉, 開白花, 結子如粟粒大。葉味微苦辣。

우이타채: 야개채(野芥菜)라고도 부르는데, 전야에서 자란다. 키는 1 - 2척이고, 처음 돋는 줄기는 와거(萐蔔)와 같은 색깔이고, 잎은 우이타(牛耳朵) 모양이지만 그보다 작다. 잎 사이에서 옹이의 갈래가 나뉘어 돋고, 하얀 꽃이 피며, 쌀알 크기의 열매가 맺힌다. 잎의 맛은 약간 쓰고 맵다.

【食法】採苗葉, 淘洗淨, 煙熟, 油鹽調食。

식용법: 싹잎을 뜯어다가, 깨끗이 헹구고, 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水芥菜 수개채

水  
芥  
菜



〈水芥菜 수개채〉

【水芥菜】生水邊. 苗高尺許, 葉似家芥菜葉, 極小, 色微淡綠, 葉多花叉. 莖亦細. 開小黃花, 結細短小角兒. 葉味微辛.

수개채: 물가에서 난다. 키는 1척 가량이고, 잎은 가개채(家芥菜) 잎과 비슷하지만 매우 작고, 약간 담녹(淡綠)색을 띠며, 잎에 꽃 같은 갈래가 많다. 줄기도 가느다랗다. 작은 황색 꽃이 피고, 가늘고 짤막한 꼬투리가 맷힌다. 잎의 맛은 약간 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸去辣氣, 淘洗過, 油鹽調食.

식용법: 썩잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 매운 기를 빼고 잘 헹군 뒤에 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

山苦蕡 산고매

山  
苦  
蕡



〈山苦蕡 산고매〉

【山苦蕡】生山野中。苗高二尺餘。莖似萐蕡，莖節稠。葉有三五花尖叉，似花苦蕡葉，甚大。開淡棠褐花，表微紅。味苦。

산고매: 산야에서 난다. 키는 2척 가량이다. 줄기는 상추와 비슷한데, 마디(莖節)가 조밀하다. 잎에는 3 - 5 조각의 뾰족한 꽃모양의 갈래가 있어, 화고거(花苦蕡) 잎과 비슷한데 훨씬 크다. 옆은 당갈(棠褐)색 꽃이 피는데, 표면은 약간 불다. 맛은 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 행궈 쓴맛을 빼고, 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水萐蕡 수와거

水  
萐  
蕡



〈水萐蕡 수와거〉

【水萐蕡】一名水波菜, 生水邊. 苗高一尺許, 葉似麥藍葉, 有細鋸齒. 兩葉對生, 每兩葉間對叉, 又生兩枝. 稍間開花青白色, 結小青蓇葖, 如小椒粒大. 葉味微苦, 性寒.

수와거: 수파채(水波菜)라고도 부르는데 물가에서 난다. 키는 1척 가량이고, 잎은 맥람(麥藍)과 비슷한데, 세밀한 톱니가 있다. 잎은 두 장씩 마주나는데, 두 잎 사이에서 마주하여 갈래가 나오고, 또 두 개의 가지가 나온다. 가지 끝에 서 청백색의 꽃이 피며, 후추씨 크기의 작고 푸른 골돌이 맺힌다. 잎의 맛은 약간 쓰고 성질은 차다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

驢駝布袋 여타포대



〈驢駝布袋 여타포대〉

【驢駝布袋】生山野間. 苗高二三尺. 葉似郁李子葉, 頗大, 光澤, 對生. 開白花, 結子如菉豆大, 兩兩莖生, 熟紅, 味甜.

여타포대: 산야 사이에서 난다. 키는 2 ~ 3척이다. 잎은 육리자(郁李子) 잎과 비슷하나 더 크고 광택이 있으며 마주보고 돋는다. 하얀 꽃이 피고, 녹두 크기의 열매가 맺는데, 두 개씩 짹지어 줄기에 맺혀서 익으면 붉어지는데, 맛은 달콤하다.

【食法】採嫩芽, 煙熟, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 쑥눈을 따서 데쳐서 삶고 행궈서 쓴맛을 빼고, 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

고마 苦蘚

---

苦蘚 고마

苦  
麻



〈苦蘚 고마〉

---

【苦蘚】苗榻地叢生. 葉似山莧菜葉, 稍尖瘦. 葉稍間, 開紫色長條花, 花似鼠菊. 性平味(微)寒無毒.

고마: 싹이 땅을 덮어 무더기로 돋는다. 잎은 산현채(山莧菜) 잎과 비슷한데, 더 뾰족하고 야위다. 잎과 가지 사이에서 자색의 긴 가닥 형태의 꽃이 피는데, 꽃은 서국(鼠菊)과 비슷한 모양이다. 성질은 평담하면서 약간 차고, 독성은 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈잎을 따서 데쳐서 삶고 행궈서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

春踏菜 춘답채

春  
踏  
菜



〈春踏菜 춘답채〉

【春踏菜】一名賽薺。苗榻地生，葉有鋸齒，葉與薺菜一樣。稍間開小白花，結實似菥蓂子。味甘，性溫，無毒。

춘답채: 새제(賽薺)라고도 부른다. 싹이 땅을 덮어 나오고, 잎에는 톱니가 있어서, 잎의 형태는 제채(薺菜)와 같은 모양이다. 가지 끝에서 작고 하얀 꽃이 피고, 석명자(菥蓂子) 모양의 열매가 맺힌다. 맛은 달고, 성질은 따뜻하며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고, 행궈서 쓴맛을 빼고, 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

蕎麥苗 교맥묘

蕎麥苗



〈蕎麥苗 교맥묘〉

**【蕎麥苗】**苗高二三尺許，就地科叉生。其莖色紅，葉似杏葉，軟，微開小白花，結實作三稜蒴兒。味甘平，性寒無毒。

교맥묘: 키는 2 - 3척 가량으로, 땅을 기면서 밑동에서부터 줄기가 갈라져 돋는다. 줄기의 색은 붉고 잎은 살구잎 모양인데, 연하고, 약간 더 뾰족하다. 작고 흰 꽃이 피고, 세 개의 모서리를 가진 삭과가 맺힌다. 맛은 달짝지근하고, 성질은 차며 독성은 없다.

【食法】採苗葉，燂熟，油鹽調食。

**식용법:** 묽은 물을 끼얹어 데쳐서 살고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

山黑豆 산흑두

山  
黑  
豆



〈山黑豆 산흑두〉

【山黑豆】生山野中。苗似家黑豆，每三葉攢生一處。居中大葉，如菉豆葉，傍兩葉，似黑豆葉，微圓。開小粉紅花，結角，比家黑豆角，極瘦小，其豆，亦極細小。味微苦。

산흑두: 산야에서 난다. 짹은 가흑두(家黑豆)와 비슷한데, 세 개씩 잎이 한 군데서 난다. 가운데 나는 커다란 잎은 녹두 잎과 비슷하고, 양쪽에 나는 두 잎은 흑두 잎과 비슷하지만 약간 더 둥글다. 작은 분홍색 꽃이 피고, 꼬투리가 맷하는데, 가흑두 꼬투리보다 훨씬 여위고 작으며, 그 속의 콩도 매우 잘다. 맛은 약간 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 묽엽을 따서 데쳐서 삶고 물에 행궈 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

黃豆苗 황두묘

黃  
豆  
苗



〈黃豆苗 황두묘〉

【黃豆苗】苗高一二尺. 葉似黑豆葉, 大. 結角, 比黑豆角, 稍肥大. 葉味甘.

황두묘: 키는 1 - 2척이다. 잎은 흑두(黑豆) 잎과 비슷하나 더 크다. 꼬투리를 맷는데, 흑두 꼬투리에 비해 조금더 살지고 트다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食. 採角豆, 煮食, 磨爲面.

식용법: 묽엽을 따서 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 꼬투리와 콩을 따서 삶아 먹거나 갈아서 면으로 만들어 먹는다.

赤小豆 적소두

赤  
小  
豆



〈赤小豆 적소두〉

【赤小豆】苗高一二尺, 葉似豇豆葉, 微圓. 開花似豇豆花, 微小, 淡銀褐色. 結角, 比  
菉豆角, 頗大, 角皮色, 微白帶紅. 其豆, 有赤白黧色三種. 味甘酸, 性平無毒.

적소두: 키는 1 - 2척이고, 잎은 강두(豇豆) 잎과 비슷한데, 약간 둥글면서 뾰족  
하다. 강두 꽃과 비슷한 꽃이 피는데, 약간 더 작고, 묽은 은갈색을 띤다. 꼬투  
리는 녹두 꼬투리 보다 더 크며, 꼬투리의 색은 약간 붉은 기가 도는 백색이다.  
콩은 붉은색, 하얀색, 검은색의 세 종류이다. 맛은 달면서 시큼하고, 성질은 평  
담하고 독성이 없다.

【食法】採葉, 煙熟, 水洗淨, 油鹽調食. 豆角煮食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는  
다. 콩과 꼬투리는 삶아서 먹는다.

油子苗 유자묘



〈油子苗 유자묘〉

**【油子苗】**一名脂麻. 苗高三四尺, 莖方, 窓面四楞. 對節分生枝叉. 葉類蘇子葉, 長尖, 邊多花叉. 葉間開白花, 結蒴兒, 有子百十餘粒. 子味甘微苦, 性大寒, 無毒.

유자묘: 지마(脂麻)라고도 부른다. 키는 3 - 4척으로, 줄기는 모가 있으며 앞면이 오목하고 네 개의 모서리가 있다. 마디마다 곁가지가 나뉘어 나온다. 잎은 소자(蘇子) 잎과 비슷한데 더 길고 뾰족하며, 둘레에 꽃모양의 갈래가 많다. 잎 사이에서 흰 꽃이 피고, 삭과가 맺히는데, 그 속에 110여 개의 씨가 열린다. 씨의 맛은 달면서 약간 쓰다. 성질은 매우 차갑고 독성은 없다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食. 子炒熟食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 씨는 볶아서 익혀 먹는다.

刀豆苗 도두묘

刀豆苗



〈刀豆苗 도두묘〉

【刀豆苗】苗葉似豇豆葉, 肥大. 開淡粉紅花. 結角長, 其形似屠刀樣. 味微淡.

도두묘: 싹잎은 강두(豇豆) 잎과 비슷하지만 더 살지고 크다. 담분홍(淡粉紅) 색 꽃이 핀다. 꼬투리가 길쭉한데, 그 형태가 도축용 칼 모양이다. 맛은 약간 담 박하다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食. 豆角煮食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 콩깍지는 삶아서 먹는다.

## 野菜博錄 草部 卷二 야채박록 초부 권2

新安 鮑山 在齊 編

| 신안 포산 재재 지음

## 葉可食 잎을 먹을 수 있는 종류

地錦苗 지백묘

地錦苗  
葉可食



〈地錦苗 지백묘〉

【地錦苗】生田野中。小科苗，高五七寸，苗葉似園萎葉。間開紫花，細小角兒。苗葉味苦。

지백묘: 전야에서 자란다. 조그맣게 그루를 이루어 싹이 나는데, 키는 5 - 7 츠이고, 잎은 원수(園萎) 잎과 비슷하다. 자색 꽃이 피고, 가늘고 자잘한 꼬투리가 맺힌다. 싹잎의 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해 서 먹는다.

星宿菜 성숙채

星宿菜



〈星宿菜 성숙채〉

【星宿菜】生田野中, 作小科苗生. 葉似石竹子葉, 細小, 又似米布袋葉, 微長. 稍上開五瓣小尖白花. 苗葉味甜.

성숙채: 전야에서 자라는데, 조그맣게 그루를 이루어 싹이 난다. 잎은 석죽자(石竹子) 잎과 비슷하지만 매우 작다. 또한 미포대(米布袋) 잎과도 비슷한데 약간 더 길다. 가지 위에서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 작고 뾰족한 흰색 꽃이 핀다. 싹잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

萱草花 흰초화

萱  
草  
花



〈萱草花 흰초화〉

**【萱草花】**一名川草花, 一名鹿葱, 一名宜男. 葉似菖蒲葉, 柔弱. 又似粉條兒菜葉, 肥大. 葉間攢萼, 開金黃花, 味甘. 根涼, 無毒.

흰초화: 천초화(川草花), 녹총(鹿葱), 의남(宜男)이라고도 부른다. 잎은 창포(菖蒲) 잎과 비슷한데 더 유약하다. 분조아채(粉條兒菜) 잎과도 비슷하지만 더 살지고 크다. 잎 사이에서 옹이 같은 것이 나오고 금황(金黃) 색 꽃이 피는데, 맛은 달다. 뿌리는 약성이 차지만, 독성은 없다.

**【食法】**嫩苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

石竹子 石죽자

石  
竹  
子



〈石竹子 石죽자〉

【石竹子】一名瞿麥, 一名巨句麥, 一名大菊, 一名大蘭. 又名杜母草, 薤麥, 薤麥. 苗高一尺, 葉似獨掃葉, 尖小. 又似小竹葉, 細窄. 莖亦有節. 稍間開紅白花, 結蒴, 內有小黑子. 味苦辛, 性寒無毒.

석죽자: 구맥(瞿麥), 거구맥(巨句麥), 대국(大菊), 대란(大蘭)이라고도 부른다.  
또 다른 이름으로 두모초(杜母草), 연맥(薤麥), 약맥(薤麥)이라고도 한다. 키는  
1척이고, 잎은 독소(獨掃) 잎과 비슷하지만 뾰족하면서 더 작다. 또한 소죽(小  
竹) 잎과도 비슷하지만 더 가늘고 좁다. 줄기에도 마디가 있다. 줄기 끝에서 홍  
백(紅白)색 꽃이 피고, 삭과가 맺히는데, 그 속에 작고 검은 씨가 있다. 맛은 쓰  
고 맙고, 성질은 차고 독성이 없다.

【食法】嫩苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서  
먹는다.

山甜菜 산첨채

山  
甜  
菜



〈山甜菜 산첨채〉

【山甜菜】生山野中苗. 高二三尺. 莖青白色, 葉似初生綿花葉, 窄, 花叉頗淺. 其莖葉間, 開五瓣紫花, 結子, 似枸杞子, 生青熟紅. 葉味苦.

산첨채: 전야에서 난다. 키는 2 - 3척이다. 줄기는 청백색이고, 잎은 갓 나온 면화(綿花) 잎과 비슷한데 더 좁고 화차가 더 얕다. 줄기와 잎 사이에서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 자색 꽃이 피고, 열매를 맺는데, 구기자와 비슷한 모양으로, 푸른색이다가 익으면 붉어진다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

剪刀股 전도고

剪  
刀  
股



〈剪刀股 전도고〉

【剪刀股】生田野中。就地作小科苗，葉似嫩苦苣菜葉，細小，色頗似藍，莖有白汁。稍間開淡黃花。葉味苦。

전도고: 전야에서 난다. 땅을 기면서 조그맣게 그루를 이루어 싹이 나는데, 잎은 갓나온 고거채(苦苣菜) 잎과 비슷한데 더 여리고 작으며, 색깔은 쭈풀 색깔이다. 줄기에서 하얀 즙이 나온다. 줄기 끝에서 담황색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

夏枯草 하고초

夏  
枯  
草



〈夏枯草 하고초〉

【夏枯草】生田野中. 苗高二三尺. 對節生葉, 葉似旋覆葉, 極長大, 邊有細鋸齒, 背白. 上多氣脈紋路. 葉端開花, 作穗, 長二三寸. 其花紫白色, 似丹參花. 葉味苦微辛, 性寒無毒.

하고초: 전야에서 난다. 키는 2 - 3척이다. 마디마다 잎이 돋는데, 잎은 선복(旋覆) 잎과 비슷한데 매우 길고 크며, 둘레에 자잘한 톱니가 있으며, 뒷면이 희다. 앞면에는 엽맥이 매우 많다. 잎의 끝에서 꽃이 피고, 이삭이 맺히는데 길이 가 2 - 3촌 가량이다. 꽃의 색은 자백색이고, 단삼(丹參) 꽃과 흡사하다. 잎의 맛은 쓰고 약간 매우며, 성질은 차고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 烤熟, 水浸, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

鼠菊 서국

鼠  
菊



〈鼠菊 서국〉

**【鼠菊】**本草名, 鼠尾草, 一名勑草. 生山野間. 苗高一二尺, 葉似菊花葉, 微小, 却肥厚, 淡綠色. 莖端作四五穗, 似車前子穗, 極疎細. 開五瓣淡粉紫花. 又有赤白二色者. 葉味苦, 性微寒無毒.

서국: 본초에서는 서미초(鼠尾草)라고 부르는데, 경초(勑草)라고도 한다. 산야에서 난다. 키는 1 - 2척이고, 잎은 국화잎과 비슷하나 약간 작으면서 도리어 더 살지고 두텁고 담녹색(淡綠色)을 띤다. 줄기의 끝에서 4 - 5개의 이삭이 맺히는 것이 거전자(車前子) 이삭과 비슷하지만 매우 성글고 가늘다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 옅은 분자색(粉紫色) 꽃이 핀다. 또한 적색 백색 두 종류로 피는 것도 있다. 잎의 맛은 쓰고 성질은 약간 차며 독성이 없다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

綿絲菜 면사채

綿絲菜



〈綿絲菜 면사채〉

【綿絲菜】生山野中。苗高一二尺。葉似兔兒尾葉，但短小。又似柳葉菜葉，亦比短小。  
稍頭攢生小蓇葖，開夥白花。其葉味甜。

면사채: 산야에서 난다. 키는 1 - 2척이다. 잎은 토아미(兎兒尾) 잎과 비슷한데, 다만 더 짧고 작다. 유엽채(柳葉菜) 잎과도 비슷하지만, 또한 이보다도 더 짧고 작다. 줄기 끝에서 작은 골돌이 나오고 회백색 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

蘭蒿 여호

蘭  
蒿



〈蘭蒿 여호〉

【蘭蒿】生田野中。苗高二尺餘。莖似艾，其葉細長，鋸齒。葉怖莖生。味微苦，性微溫。

여호: 전야에서 자란다. 키는 2척 가량이다. 줄기는 쑥과 비슷하고, 잎은 가늘고 길며 톱니가 있다. 잎이 펴지고 줄기가 나온다. 맛은 약간 쓰며, 성질은 약간 따뜻하다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

竹節菜 죽절채

竹  
節  
菜



〈竹節菜 죽절채〉

**【竹節菜】**一名翠蝴蝶, 一名翠娥眉, 一名笪竹花, 一名倭青草. 葉似竹葉, 微寬短. 莖淡紅色, 就地叢生攢節, 似初生嫩葦節. 稍葉間, 開翠碧花.

죽절채: 쥐호접(翠蝴蝶), 쥐아미(翠娥眉), 달죽화(笪竹花), 왜청초(倭青草)라는 이름으로도 불린다. 잎은 맷잎과 비슷한데 약간 더 널찍하고 짤막하다. 줄기는 연한 붉은빛을 띤다. 땅바닥에 총생하며 마디를 뻗는 것이 흡사 갓 나온 갈대 마디 모양이다. 줄기 끝과 잎 사이에서 쥐벽(翠碧)색 꽃이 핀다.

**【食法】**採嫩苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

辣辣菜 랄랄채

辣  
辣  
菜



〈辣辣菜 랄랄채〉

**【辣辣菜】**生荒野中. 苗高五七寸. 初生尖葉, 後分枝莖, 上出長葉. 開青白花, 結匾蒴, 其子似米蒿. 味辣.

랄랄채: 황야에서 난다. 키는 5 - 7촌이다. 처음에는 뾰족한 잎이 돋아 오르고 뒤에 가지 줄기가 나뉘어 나오며, 그 위로 긴 잎이 돋는다. 청백색 꽃이 피고, 납작한 삭과가 맺히는데 씨는 미호(米蒿) 씨와 비슷하고 맛은 맵다.

**【食法】**採嫩苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

杓兒菜 표아채

杓兒菜



〈杓兒菜 표아채〉

【杓兒菜】生山野中。苗高一二尺。葉似狗筋蔓葉，窄長，黑綠色，微有毛澁，稍葉更小。  
稍間開碎瓣淡黃白花。葉味苦。

표아채: 산야에서 자란다. 키는 1 - 2척이다. 잎은 구근만(狗筋蔓) 잎과 비슷하지만 더 좁고 길며, 흑록(黑綠)색이며, 털이 있고 꺼끌하며, 줄기 끝의 잎은 더 작다. 줄기 끝에서 화판이 자잘하게 나눈 옅은 황백색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고, 물에 담가 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

佛指甲 불지갑

佛  
指  
甲



〈佛指甲 불지갑〉

【佛指甲】生山谷中。科苗高一二尺。莖微帶赤黃色。葉淡綠，背微白。葉如長匙頭樣，皆兩葉對生。開黃花，結實形如連翹，微小。中有黑子，小如粟粒。葉味甜。

불지갑: 산골짜기에서 난다. 과묘의 키는 1 - 2척이다. 줄기는 약간 적황색을 띤다. 잎은 담녹색이고 뒷면은 약간 흰색을 띤다. 잎은 긴 숟갈의 머리 모양인데, 두 잎씩 마주난다. 노란 꽃이 피고 연교(連翹) 같이 생긴 열매를 맺는데 약간 더 작다. 그 속에 검은 씨가 있는데 좁쌀만하게 작다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 깨끗하게 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

地榆 지유(오이풀)

地  
榆



〈地榆 지유(오이풀)〉

【地榆】生山野中. 多宿根. 其苗初生布地, 後攢莖直, 高三四尺. 對分生葉, 青色, 似榆葉, 狹細, 頗長. 邊有鋸齒. 開花如椹子, 紫黑色. 又類豉, 故名王豉. 味苦甘酸, 性微寒無毒.

지유: 산야에서 난다. 여러해살이인 경우가 많다. 쑥이 처음에는 땅에 퍼지다가 뒤에 옹이같이 생긴 것을 곧게 뻗어 올리는데, 키가 3 - 4척이다. 잎은 마주나기를 하는데 청색으로, 느릅 잎과 비슷하지만 더 좁고 가늘면서 길다. 잎 주변에 톱니가 있다. 오디 같이 생긴 꽃이 피는데 자흑색(紫黑色)이다. 또 시(豉)와 비슷하게 생겼기 때문에 옥시(王豉)라고도 부른다. 맛은 쓰고 달고 시며, 성질은 약간 차고 독성은 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

葛勒子秧 갈륵자양

葛  
勒  
子  
秧



〈葛勒子秧 갈륵자양〉

**【葛勒子秧】**本草名葎草, 俗名擣擣藤. 田野道傍, 處處有之. 其苗延蔓而生, 藤長丈餘. 莖多細澁刺, 葉似草麻葉, 小亦薄. 莖葉亦有澁刺, 能抓挽人. 莖葉間, 開黃白花. 結子, 似山絲子. 葉味甘苦, 性寒無毒.

갈륵자양: 본초에서는 율초(葎草)라 했으며, 속명은 노로등(擣擣藤)이다. 밭이나 들판의 도로가에 흔히 있다. 싹은 넝쿨을 뻗어 자라는데, 넝쿨의 길이는 1장 가량이다. 줄기에 자잘한 가시가 많이 있고, 잎은 초마(草麻) 잎과 비슷한 모양이지만 더 작고 또 얇다. 줄기와 잎에 모두 거칠한 가시가 있어 사람을 잡아당긴다. 줄기와 잎 사이에서 황백색의 꽃이 핀다. 열매는 산사자(山絲子)와 비슷한 모양이다. 잎의 맛은 달고도 쓰며, 성질은 차고 독성은 없다.

**【食法】**採嫩苗葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

鐵掃箒 철소추

鐵  
掃  
箒



〈鐵掃箒 철소추〉

【鐵掃箒】生荒野中, 就地叢生. 一本二三十莖, 苗高三四尺. 葉似苜蓿葉, 細長. 開小白花. 葉味苦.

철소추: 황야에서 자란다. 땅에 붙어 총생한다. 한 포기에 20 - 30 가닥이 돋는 데, 키는 3 - 4척 이다. 잎은 목숙(苜蓿)과 비슷한데 더 가늘고 길다. 작고 흰 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 換水浸去苦味, 油鹽調食.

식용법: 어린 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가두어 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

羊角苗 양각묘

羊  
角  
苗



〈羊角苗 양각묘〉

【羊角苗】一名羊妳科, 一名紐絲藤. 生田野中. 拖藤蔓而生. 莖色青白, 葉似山藥葉, 長大, 面青背白. 兩葉皆相對生, 莖葉折之, 俱有白汁出. 葉間出穗, 開五瓣小白花. 結角, 似羊角狀, 中有白穰<sup>1</sup>. 葉味甘微苦.

양각묘: 양내과(羊妳科), 유사등(紐絲藤)이라고도 부른다. 전야에서 난다. 넝쿨을 뻗어서 자란다. 줄기의 색은 청백색이고 잎은 산약(山藥) 잎과 비슷하지만 더 길고 크며, 앞면은 푸르고 뒷면은 희다. 두 잎씩 마주나며 줄기나 잎을 꺾으면 모두 하얀 진물이 나온다. 잎 사이에서 이삭이 나와서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 작고 하얀 꽃이 핀다. 꼬투리를 맺는데 양의 뿔 모양이고 그 속에 하얀 씨방(白瓢)이 있다. 잎의 맛은 달면서 씁쓸하다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 換水浸去苦味, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

---

1. 穉 : \*瓢 ※농정전서 내 구황본초 ↫

尖刀兒苗 첨도아묘

尖刀兒苗



〈尖刀兒苗 첨도아묘〉

【尖刀兒苗】生山野中。苗高二三尺，葉似細柳葉，皆兩兩拗莖對生。葉間開淡黃花，結尖角兒，長二寸許。麌如蘿蔔角，中有白穰，匾黑子。其葉味甘。

첨도아묘: 산야에서 자란다. 키는 2 - 3척이고, 잎은 세류(細柳) 잎과 비슷한데, 두 장씩 줄기를 뻗을 때마다 마주해서 난다. 잎 사이에서 담황(淡黃)색 꽃이 피고, 뾰족한 깍지를 맺는데 길이는 2촌 가량이다. 조잡한 것이 나복(蘿蔔)의 깍지와 같으며 속에 하얀 씨방이 있고 납작하고 검은 씨가 맺힌다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

杜當歸 두당귀

杜當歸



〈杜當歸 두당귀〉

【杜當歸】生山野中。苗高一尺許。莖圓有線楞。葉似山芹菜葉，硬，邊有細鋸齒，利。  
又似蒼朮葉。每三葉，攢生一處，開黃花。根似胡根。又似野胡蘿蔔根。葉味甜。

두당귀: 산야에서 난다. 키는 1척 가량이다. 줄기는 둥글고 물관이 도드라져 있다. 잎은 산근채(山芹菜) 잎과 비슷하지만 더 딱딱하고, 둘레에 가는 톱니가 있어 날카롭다. 창출(蒼朮) 잎과도 비슷하게 생겼다. 세 잎씩 한 곳에서 나며, 황색 꽃이 핀다. 뿌리는 호근(胡根)과 비슷하다. 또한 야호나복(野胡蘿蔔) 뿌리와도 비슷하다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂浸，作成黃色，換水淘洗，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 그대로 노란색이 되도록 두었다가, 물을 갈고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

驚兒菜 연아채

驚兒菜



〈驚兒菜 연아채〉

【驚兒菜】生密縣山澗邊。苗葉搗地生。葉似匙頭樣，頗長。又似牛耳朵菜葉，小微澁。又似山萐葉，亦小，頗硬，頭微圓。味苦。

연아채: 밀현의 산간 주변에서 난다. 싹잎이 땅을 덮어 자란다. 잎은 숟갈 머리 모양인데 좀 더 길다. 또한 우이타채(牛耳朵菜) 잎과도 비슷한데 더 작고 약간 꺼끌하다. 또한 산와거(山萐) 잎과도 비슷하지만 작고 더 딱딱하며, 잎 끝이 약간 더 둥글다. 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담갔다가 깨끗이 헹궈서 기르 모가 소금으로 간해서 먹는다.

黃鵲菜 황암채

黃  
鵲  
菜



〈黃鵲菜 황암채〉

【黃鶴菜】生密縣山谷中。苗初揭地生。葉似初生山萐苣葉，小。葉腳邊，微有花叉。又似享享丁葉，頭頗團。葉中攢生葶叉，高五六寸許。開小黃花，結小細子，黃茶褐色。葉味甜。

황암채: 밀현 산골짜기에서 난다. 짹은 땅을 덮어 자란다. 잎은 갓 나왔을 때는 산와거(山萐苣) 잎과 비슷하지만 더 작고, 잎의 밑 쪽 주변으로 약간 꽃모양의 갈래가 있다. 또한 패패정(享享丁) 잎과도 비슷하지만 잎의 머리가 약간 더 둉 글다. 잎 속에서 용이 같은 갈래가 뽑아져 나오는데, 키는 5 - 6촌 가량이다. 작은 황색 꽃이 피고, 작고 여린 열매가 맺히는데, 색깔은 황다갈(黃茶褐)색이다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉，燂熟，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

干屈菜 간굴채

干  
屈  
菜



〈干屈菜 간굴채〉

【干屈菜】生田野中。苗高二尺許。莖方四楞。葉似柳葉菜葉，短小。葉頭頗齊，皆相對生。稍間開紅紫花。葉味甜。

간굴채: 전야에서 자란다. 키는 2척 가량이다. 줄기는 모나고 네 모서리가 있다. 잎은 벼들잎이나 채엽(菜葉)과 비슷한데 더 짧고 작다. 잎의 머리가 가지런하고 모든 잎이 마주난다. 줄기 끝에서 홍자(紅紫)색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

香春菜 향춘채

香  
春  
菜



〈香春菜 향춘채〉

【香春菜】生山野中。苗高二尺餘。莖淡紅色。葉似柳葉，而厚短，有澁毛。稍間開四瓣深紅花，結細長角兒。葉味甜。

향춘채: 산야에서 난다. 키는 2척 가량이다. 줄기는 담홍색이다. 잎은 벼들잎과 비슷하지만 더 두텁고 짧다. 거친 털이 있다. 줄기 끝에서 네 개의 꽃잎을 갖춘 심홍색 꽃이 피고, 가늘고 긴 꼬투리가 맺힌다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採苗葉燂熟油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

女婁菜 여루채

女  
婁  
菜



〈女婁菜 여루채〉

【女婁菜】生山谷中。苗高一二尺。莖叉相對分生。葉似旋覆花葉，頗短，色微深綠。怖莖對生。稍間出青蒼葵，開黃花，吐白藥，結實青子，如狗杞，微小。其葉味苦。

여루채: 산골짜기에서 난다. 키는 1 - 2척이다. 경차(莖叉)는 마주보고 나뉜다. 잎은 선복화(旋覆花) 잎과 비슷한데 더 짧고 색깔은 약간 심녹(深綠)색이다. 가지를 뻗어 마주난다. 줄기 끝에서 푸른 골돌 열매가 나오고 노란색 꽃잎이 열리고 하얀 수술을 뿐는다. 청색 열매를 맺는데 구기자 모양이지만 약간 더 작다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，換水，浸去苦味，淘淨，油鹽調。

식용법: 어린 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가서 쓴맛을 빼고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간한다.

嫩葉青 눈엽청



〈嫩葉青 눈엽청〉

【嫩葉青】生中牟荒野中. 科苗高二尺餘. 莖似蒿莖, 葉似柳葉, 短. 拗莖生. 開小白花, 銀褐心. 葉味微辛.

눈엽청: 중모(中牟)의 황야에서 난다. 과묘의 키는 2척 가량이다. 줄기는 쑥 줄기와 비슷하고 잎은 벌들잎과 비슷지만 짧다. 줄기를 뻗어 자란다. 작고 흰색 꽃잎에 은갈색의 꽃술이 있는 꽃이 핀다. 잎의 맛은 약간 맵다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

兔兒酸 토아산

兔兒酸



〈兔兒酸 토아산〉

【兔兒酸】一名兔兒漿。苗比水葍矮短，莖葉皆類水葍，其莖節密，其葉亦稠，比水葍，葉稍薄小。性酸味寒。

토아산: 토아장(兔兒漿)라고도 부른다. 짹은 수홍(水葍) 짹 보다 왜소하고 짧지만, 줄기와 잎은 모두 수홍과 흡사하다. 줄기의 마디는 조밀하고, 잎도 조밀하지만, 수홍 잎 보다 더 얇고 작다. 맛은 시고 성질은 차다.

【食法】採苗葉，燂熟，以新汲水浸，去酸味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 짹잎을 따서 데쳐서 삶고 새로 길어온 물에 담가서 신맛을 빼고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

扯根菜 차근채

扯  
根  
菜



〈扯根菜 차근채〉

【扯根菜】生田野中。苗高一尺許。莖色赤紅。葉似小桃紅葉，微窄小，色頗綠。又似小柳葉，亦短厚窄。其葉週圍攢莖生。開碎瓣小青白花，結小花蒴，似蒺藜樣。葉苗味甘。

차근채: 전야에서 자란다. 쑥의 키는 1척 가량이다. 줄기는 적홍색이다. 잎은 소도홍(小桃紅) 잎과 비슷하지만 약간 좁고 작으며, 색도 더 녹색이다. 또 소류(小柳) 잎과도 비슷하게 생겼지만 더 짧고 두텁고 좁다. 잎이 가운데 가지를 둘러서 자란다. 자잘한 꽃잎이 있는 작고 청백색의 꽃이 피고, 작은 꽃모양의 삭과가 맷히는데 질려(蒺藜)의 삭과와 비슷한 모양이다. 잎과 쑥의 맛은 달다.

【食法】採苗葉，燂熟，水淨淘淨，油鹽調食。

식용법: 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

蓼芽菜 요아채

蓼  
芽  
菜



〈蓼芽菜 요아채〉

**【蓼芽菜】**本草有蓼實. 生雷澤川澤, 今處處有之. 葉似小藍葉, 微尖. 又似水荭葉, 而短小. 色微帶紅, 莖微赤. 稍間出惠, 開花赤色. 莖葉味辛, 性溫.

요아채: 본초에서는 요실(蓼實)이 나온다. 뇌택(雷澤)의 천변이나 못에서 나오는데 지금은 곳곳에서 난다. 잎은 소남(小藍) 잎과 비슷하지만 약간 더 뾰족하다. 또 수홍(水荭) 잎과도 비슷하지만 더 짧고 작다. 잎은 약간 흥색을 띠며, 줄기는 약간 적색을 띤다. 가지 끝에서 이삭이 나오고 적색의 꽃이 핀다. 줄기나 잎의 맛은 맵고 성질은 따듯하다.

**【食法】**采苗葉, 煙熟, 換水浸去辣氣, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아서 담가 매운기를 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水 수근

水  
蘄



〈水 수근〉

【水】俗作芹菜, 一名水英. 生水田邊, 根莖離地二三寸, 分生莖叉, 其莖方, 窓面四楞, 對生葉, 邊有大鋸齒, 似薄荷葉, 短. 開白花, 似蛇床子花. 味甘, 性平無毒.

수근: 흔히 근채(芹菜)라고 하는데, 수영(水英)이라고도 부른다. 논의 주변에서 난다. 밑동이 땅으로부터 2 - 3촌 올라와서 곁가지를 내는데, 그 줄기는 모가 나고 앞면이 오목하며 네 모서리를 갖추었다. 잎이 마주보고 있는데, 잎 주변에 큰 톱니가 있는 것이 박하 잎과 비슷하지만 더 짤막하다. 하얀 꽃이 피는데 사상자(蛇床子) 꽃과 비슷하다. 꽃의 맛은 달고 성질은 평담하며 독성이 없다.

【食法】發英時採之, 煙熟食. 生醃食亦可.

식용법: 꽃이 필 때 따다가 데쳐서 삶아 먹는다. 날것으로 혹은 절여 먹어도 좋다.

火焰菜 화염채

火  
焰  
菜



〈火焰菜 화염채〉

【火 焰 菜】苗葉俱似菠菜葉，稍微紅，形如火 焰。結子亦如菠菜子。苗葉味甜，性微冷。

화염초: 짹과 잎이 모두 파채(菠菜) 잎과 비슷하지만 잎 끝이 약간 붉어서 그 모습이 불꽃같다. 열매도 파채 열매와 비슷하다. 짹과 잎의 맛은 달고 성질은 약간 차다.

【食法】採苗葉，燂熟，水淘淨，油鹽調食。

식용법: 짹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

山葱 산총

山  
葱



〈山葱 산총〉

【山葱】一名隔葱, 一名鹿耳葱. 葉似玉簪葉, 微圓. 葉中攢薹, 似蒜薹, 甚長澁. 稍頭結蓇葖, 似葱蓇葖, 微小. 開白花, 結子黑色. 苗味辣.

산총: 격총(隔葱), 녹이총(鹿耳葱)이라고도 부른다. 잎은 옥잠(玉簪) 잎과 비슷하나 약간 둥글다. 잎 속에서 옹이같은 것이 올라오는 것이 마늘의 옹이와 비슷하지만 그보다 많이 길고 꺾끄럽다. 끝머리에 골돌 열매가 맺히는 것이 파의 골돌과 비슷하지만 약간 작다. 하얀 꽃이 피고 검은 씨가 맺힌다. 짙은 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食. 生可食.

식용법: 짙은 맵다.

兔兒尾苗 토아미묘

兔兒尾苗



〈兔兒尾苗 토아미묘〉

【兔兒尾苗】生田野中。苗高一二尺。葉似水蕷葉，狹短，其尖頗齊。稍頭出穗，如兔尾狀。開花白色，結紅蓇葖，如椒目大。葉味酸。

토아미묘: 전야에서 난다. 짹의 키는 1 - 2척이다. 잎은 수홍(水蕷) 잎과 비슷하지만 더 좁고 짤막하며 뾰족한 부분이 거의 가지런하다. 줄기 끝에서 이삭이 나오는데 토끼 꼬리와 같은 모양이다. 백색의 꽃이 피고, 붉은 골돌 열매가 맷히는데 천초(川椒)의 씨(椒目) 크기이다. 잎의 맛은 시다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 짹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

牛妳菜 우내채

牛  
妳  
菜



〈牛妳菜 우내채〉

【牛妳菜】出山野中。拖藤蔓生。葉似牛皮硝葉，大。又似馬兜鈴葉，極大。葉皆對節生。  
稍開青白小花，其葉味甜。

우내채: 산야에서 난다. 넝쿨을 뻗어 자란다. 잎은 우피초(牛皮硝) 잎과 비슷한데 더 크다. 또한 마도령(馬兜鈴) 잎과도 비슷한데 매우 크다. 잎은 모두 마디를 마주하여 난다. 줄기 끝에서 청백색의 작은 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

香菜 향채

香  
菜



〈香菜 향채〉

【香菜】家園圃種之. 苗高一尺許. 莖方, 窓面四稜. 莖色紫. 稔葉似薄荷葉, 微小, 邊有細鋸齒, 亦有細毛. 稍頭開花作穗, 花淡藕褐色. 味辛香性溫.

향채: 집의 정원이나 채마밭에 심는다. 짹의 키는 1척 가량이다. 줄기는 모가 있고, 한 쪽면이 우뚝하고 네 개의 모서리가 있다. 줄기는 자색(紫色)이다. 잎(稔葉)은 박하잎과 비슷하지만 약간 작고 주변에 여린 톱니가 있으며, 또 가는 털도 있다. 가지 끝에서 꽃이 피고 이삭이 맺힌다. 꽃은 옅은 우갈색(藕褐色)이다. 맛은 맵고 향이 있으며 성질은 따뜻하다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 짹잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 조미해서 먹는다.

山萐苣 산와거

山  
萐  
苣



〈山萐苣 산와거〉

【山萐苣】生山野間. 苗葉揚地生. 葉似萐苣葉, 小, 葉頭微尖, 邊有細鋸齒. 葉間攢薹, 開淡黃花. 苗葉味微苦.

산와거: 산야 사이에서 난다. 싹잎이 땅을 덮어 자란다. 잎은 와거(萐苣) 잎과 비슷하지만 작고, 잎의 머리가 약간 뾰족하며 주변에 여린 톱니가 있다. 잎 사이에서 옹이 같은 것이 솟아올라 담황색의 꽃이 핀다. 싹잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘去苦味, 油鹽調食. 生揉亦可食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가서 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 날것도 주물러서 먹을 수 있다.

鷄冠菜 계관채

鷄  
冠  
菜



〈鷄冠菜 계관채〉

【鷄冠菜】生田野中。苗高尺餘。葉似青莢菜葉，窄小。又似山莧菜葉，窄。稍間出穗，似兔兒尾穗，却微細小。開花粉紅色，結實，如莧菜子。苗葉味苦。

계관채: 밭이나 들에서 난다. 싹의 키는 1척 가량이다. 잎은 청협채(青莢菜) 잎과 비슷하지만 더 좁고 작다. 또한 산현채(山莧菜) 잎과도 비슷하지만 더 좁고 뾰족하다. 줄기 끝에서 이삭이 나오는데, 토아미(兔兒尾) 이삭과 비슷하지만 약간 더 가늘고 작다. 분홍색의 꽃이 피고 현채(莧菜) 씨 같은 열매가 맺힌다. 싹잎의 맛은 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘去苦氣，油鹽調食。

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

牛尾菜 우미채

牛  
尾  
菜



〈牛尾菜 우미채〉

【牛尾菜】生山野間. 苗高二三尺. 葉似龍鬚菜葉, 葉間分生叉枝, 及出一細絲蔓. 又似金剛刺葉, 小, 紋脈皆豎. 莖葉稍間, 開白花, 結子黑色. 其葉味甘.

우미채: 산과 들판 사이에서 난다. 짹의 키는 2 - 3척이다. 잎은 용수채(龍鬚菜) 잎과 비슷하고, 잎 사이에서 곁가지가 나뉘어 돋고, 한 가닥의 가는 넝쿨이 나온다. 또한 금강자(金剛刺) 잎과 비슷하기도 한데, 더 작고 문맥(紋脈)이 모두 서 있다. 줄기와 잎 끝에서 흰꽃이 피고 검은 씨시 맺힌다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

白屈菜 백굴채

白屈菜



〈白屈菜 백굴채〉

【白屈菜】生田野中。苗高一二尺。初作叢生。莖葉皆青白色。莖有毛刺。稍頭分叉。上開四瓣黃花。葉頗似山芥菜葉。花叉極大。又似漏蘆葉。色淡。味苦微辣。

백굴채: 전야에서 자란다. 짹의 키는 1 - 2척이다. 처음에는 무리를 지어 자란다. 줄기와 잎이 모두 청백색인데, 줄기에는 털 같은 가시가 있고, 줄기 끝에서 결가지가 나뉘며, 그 위에 네 개의 꽃잎을 갖춘 노란 꽃이 핀다. 잎은 산개채(山芥菜) 잎과 비슷한데, 꽃모양의 갈래가 매우 크다. 또한 누로(漏蘆) 잎과도 비슷하지만 색깔은 더 옅다. 맛은 쓰면서 약간 맵다.

【食法】葉和淨土，煮熟，浸一宿，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 깨끗한 흙에 버무려 삶아 익혀 하루를 묵혔다가 물을 갈고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

白水荭苗 백수홍묘

白水  
荭苗



〈白水荭苗 백수홍묘〉

【白水紅苗】一名紅草, 一名鴻【++/鵠】。有赤白二色。生水邊葉似蓼葉，長大，有澀毛。花開紅白。又似馬蓼，其莖有節赤。味鹹，性微寒，無毒。

백수홍묘: 홍초(紅草), 홍곡(鴻【++/鵠】)이라고도 부른다. 붉은색과 흰색 두 종류가 있다. 물가에서 자란다. 잎은 여뀌의 잎과 비슷하지만 더 길고 크며 껌끄러운 털이 있다. 꽃은 흥색과 백색의 꽃이 핀다. 또한 마료(馬蓼)와도 비슷한데, 그 줄기에 마디가 있고 붉다. 맛은 짜고 성질은 약간 차며 독성이 없다.

【食法】嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 행궈서 기름과 소금에 간해서 먹는다.

拂娘蒿 포랑호

拂娘蒿



〈拂娘蒿 포랑호〉

【拂娘蒿】生田野中。苗高二尺許。莖似黃蒿莖，其葉碎小，莖細如針，黃綠色。嫩則可食，老則爲柴。苗葉味苦。

포랑호: 전야에서 자란다. 싹의 키는 2척 가량이다. 줄기는 황蒿(黃蒿) 줄기와 비슷하고, 그 잎은 자잘하게 갈라져있고, 뻑뻑하고 가느다란 것이 침과 같은 데, 황녹색이다. 어린잎은 먹을 수 있는데, 묵은 것은 땔감이 된다. 싹잎의 맛은 쓰다.

【食法】採嫩苗葉燂熟換水浸淘去蒿氣油鹽調食。

식용법: 어린 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담갔다가 잘 헹궈서 쑥냄새를 없애고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

山梗菜 산경채

山  
梗  
菜



〈山梗菜 산경채〉

【山梗菜】生山野中。苗高二尺許。莖淡紫色，葉似桃葉，短小。又似柳葉菜葉，亦小。稍間，開淡紫花。其葉味甜。

산경채: 산야에서 난다. 짹의 키는 2척 가량이다. 줄기는 담자색이고 잎은 복승아잎 같은데 더 짧고 작다. 또한 유엽채(柳葉菜) 잎과도 흡사한데 역시 그보다 작다. 줄기 끝에서 연한 자색의 꽃이 핀다. 꽃잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩葉，燂熟，淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

柴胡 시호

柴  
胡



〈柴胡 시호〉

【柴胡】一名地薰, 一名山菜, 一名茹草葉, 一名芸蒿生. 苗甚辛香. 莖青紫堅硬, 微有細線楞. 葉似竹葉, 開小黃花, 根淡赤色. 味苦, 性平微寒, 無毒.

시호: 지훈(地薰), 산채(山菜), 여초엽(茹草葉), 운호생(芸蒿生)이라고도 부른다. 썩에서 심하게 매운 향이 난다. 줄기는 청자색에 꽂꽂하고 딱딱하면서 가느다란 선과 모가 약간 있다. 잎은 맷잎과 비슷하며, 작은 노란색 꽃이 피는데, 꽃의 밑동 쪽은 연한 적색이다. 맛은 쓰고 성질은 평담하면서 약간 차다. 독성은 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 換水浸, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

藁本 고본

藁本



〈藁本 고본〉

【藥本】一名鬼卿, 一名地新, 一名山園葵. 苗高五七寸, 葉似菖蒲葉, 細小. 又似園葵葉, 稀疎, 莖比園葵莖, 頗硬直. 味辛微苦, 性溫微寒. 無毒.

고본: 귀경(鬼卿), 지신(地新), 산원수(山園葵)라고도 부른다. 짹의 키는 5 - 7 촌이고, 잎은 궁궁(菖蒲) 잎과 비슷하지만 더 가늘고 작다. 또한 원수(園葵) 잎과도 흡사하나 더 성글고, 줄기는 원수 줄기에 비해 더 딱딱하고 곧다. 맛은 맵고 약간 쓰며 성질은 따뜻하면서도 약간 차다. 독성은 없다.

【食法】採嫩苗葉, 烟熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 짹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

邪蒿 사호

邪  
蒿



〈邪蒿 사호〉

【邪蒿】苗高尺餘, 似青蒿, 細軟. 似葫蘿蔔葉, 微細, 多花叉. 莖葉稠密. 稍間, 開碎瓣小黃花. 苗葉味辛, 性溫平, 無毒.

사호: 싹의 키는 1척 가량으로, 청호(青蒿)와 비슷하지만 더 가늘고 부드럽다. 호나복(葫蘿蔔) 잎과 비슷하지만 약간 더 가늘고 꽃모양의 갈래가 많다. 줄기의 잎은 조밀하다. 줄기 끝에서 자잘하게 갈라진 작은 황색 꽃이 핀다. 싹잎의 맛은 맵고 성질은 따뜻하면서도 평담하며 독성은 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

葵菜 규채

葵  
菜



〈葵菜 규채〉

**【葵菜】**本草名冬葵子. 苗高二三尺, 莖及花葉, 似蜀葵, 差小, 子及根, 俱味甘. 性寒無毒.

규채: 본초에서는 동규자(冬葵子)라고 부른다. 쑥의 키는 2 - 3척이고, 줄기와 꽃, 잎은 다 촉규(蜀葵)와 비슷하지만 조금 작고, 열매와 뿌리는 맛이 모두 달다. 성질은 차고 독성은 없다.

**【食法】**採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

亭亭丁菜 패패정채

亭亭  
丁菜



〈깻잎정채 패패정채〉

【寧寧丁菜】一名黃花苗。苗初揚地生。葉似苦苣葉，微短。叢中間攢莖，稍頭開黃花。莖葉折，有白汁，味微苦。

패파정채: 황화묘(黃花苗)라고도 부른다. 싹은 처음에 땅을 덮어서 자란다. 잎은 고거(苦苣) 잎과 비슷하지만 약간 더 짧다. 떨기 속에서 옹이 같은 것이 돋아나고, 줄기 끝에서 노란 꽃이 핀다. 줄기와 잎을 꺾으면 하얀 진액이 나오는데, 맛은 약간 쓰다.

【食法】採苗葉燂熟油鹽調食。

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

過藍菜 알람채

過  
藍  
菜



〈過藍菜 알람채〉

【過藍菜】生田野中。苗初揭地生。葉似初生菠菜葉，小，其頭頗圓。葉間，攢萼分叉，上結莢兒，似榆錢。葉味，辛香微酸，性微溫。

알람채: 전야에서 난다. 짹이 처음에는 땅을 덮어 자란다. 잎은 갓 나온 파채(菠菜) 잎과 비슷하나 더 작고, 잎의 머리가 더 둥글다. 잎 사이에서 옹이같은 것이 나와 곁가지를 내고 그 위에 꼬투리가 맺히는 모양이 유전(榆錢)과 비슷하다. 잎의 맛은 맵고 향이 있으며 약간 시다. 성질은 약간 따뜻하다.

【食法】採苗葉，燂熟，浸取酸味，用水淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 담가서 신맛을 뽑고, 물로 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

獨掃苗 독소묘



〈獨掃苗 독소묘〉

【獨掃苗】生田野中。葉似竹形，柔弱細小。怖莖，生莖葉，稍間，結小青子，小如粟粒。葉味甘。

독소묘: 전야에서 난다. 잎은 맷잎 모양이지만 더 부드럽고 가늘고 작다. 줄기 를 뻗은 뒤에 줄기에 붙은 잎이 나온다. 줄기 끝에서는 작고 푸른 열매가 맺히는데, 좁쌀 크기로 작다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 여린 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

狗掉尾苗 구도미묘

狗掉尾苗



〈狗掉尾苗 구도미묘〉

【狗掉尾苗】生山野中。苗長二三尺。拖蔓生。莖方，色青。其葉似歪頭菜葉，稍大尖，色深綠，紋脈微多。又似狗筋蔓葉。稍間，開五瓣小白花，黃心，衆花攢開，其狀如穗。葉味微酸。

구도미묘: 산야에서 난다. 짹의 키는 2 - 3척이다. 넝쿨을 뻗으며 자란다. 줄기는 모나고 푸른 색이다. 잎은 왜두채(歪頭菜) 잎과 비슷한데 조금 더 크고 끝이 뾰족하며 색은 더 진한 녹색이고 문맥(紋脈)이 약간 더 많다. 또한 구근만(狗筋蔓) 잎과도 비슷하다. 줄기 끝에서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 작은 흰색 꽃이 피는데, 꽃잎 속은 노랗다. 많은 꽃이 한 데 모여 나는 모습이 이삭을 닮았다. 잎의 맛은 약간 시다.

【食法】採嫩葉，熟，換水，浸去酸味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 익히고 물을 갈아서 담가 신맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

粘魚鬚 점어수

粘  
魚  
鬚



〈粘魚鬚 점어수〉

【粘魚鬚】一名龍鬚菜. 生初先發筍, 其後延蔓, 生莖發葉. 每葉間, 皆分出一小叉, 及出一絲蔓. 葉似土茜葉, 大. 又似金剛刺葉, 亦似牛尾菜葉, 不溢光澤. 味甘.

점어수: 용수채(龍鬚菜)라고도 부른다. 돋아날 때 먼저 죽순을 내고, 그 후에 넝쿨을 뻗고, 다음에 줄기를 내고 잎을 피운다. 잎마다 한 개씩의 작은 곁갈래가 나뉘어 나오고 또 한 가닥의 넝쿨이 나온다. 잎은 토서(土茜) 잎과 비슷한데 더 크다. 또 금강자(金剛刺) 잎과도 비슷하며, 또한 우미채(牛尾菜) 잎과도 비슷한데, 거칠지 않고 광택이 있다. 맛은 달콤하다.

【食法】採嫩筍葉, 烟熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 순잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

蠅子花菜 헐자화채

蠅子花菜



〈蠅子花菜 헐자화채〉

【蠕子花菜】一名蚯蚓花, 一名野菠草. 生田野中. 苗初揭地生, 葉似初生菠菜葉, 瘦細. 葉間攢生莖叉, 高一尺餘. 莖有線楞. 稍間, 開小白花. 其葉味苦.

헐자화채: 흘조화(蚯蚓花), 야파초(野菠草)라고도 부른다. 전야에서 자란다. 짹은 처음에 땅을 덮어 자란다. 잎은 갓 나온 파채(菠菜) 잎 모양이지만 더 야위고 가늘다. 잎 사이에서 곁가지가 돋아나오는데, 키는 1척 가량 된다. 줄기에는 줄무늬와 모서리가 있다. 줄기 끝에서 작고 흰 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

野園葵 야원수

野園葵



〈野園葵 야원수〉

【野園葵】生田野中。苗高尺餘。苗葉結實，皆似家胡葵。但細小瘦窄。味甜微辛香。

야원수: 전야에서 자란다. 쑥의 키는 1척 가량이다. 쑥과 잎, 열매 맷는 것이 모두 가호수(家胡葵)와 비슷하다. 다만 더 여리고 야위며 수척하고 좁작하다. 맛은 달면서 약간 맵고 향기가 있다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 어린 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

鐵桿蒿 철간호



鐵  
桿  
蒿

〈鐵桿蒿 철간호〉

【鐵桿蒿】生田野中。苗莖，高二三尺。葉似獨掃葉，微肥短。又似扁蓄葉，短小。分生莖叉。稍間，開淡紫花，黃心。葉味苦。

철간호: 전야에서 자란다. 싹터 나오는 줄기의 키는 2 - 3척이다. 잎은 독소(獨掃) 잎과 비슷하나 약간 더 두툼하고 짧다. 또 편축(扁蓄) 잎과 비슷하지만 떠 짧고 작다. 곁가지가 나뉘어 나온다. 줄기 끝에서 담자(淡紫)색의 꽃이 피고 꽃 잎 속은 노랗다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水蔓菁 수만청

水  
蔓  
菁



〈水蔓菁 수만청〉

**【水蔓菁】**一名地膚子。苗高一二尺。葉似地瓜兒葉，却短小，捲邊，窟面。又似鷄兒腸葉，頗尖。稍頭出穗，開淡藕絲褐花。葉味甜。

수만청: 지부자(地膚子)라고도 부른다. 쑥의 키는 1 - 2척이다. 잎은 지과아(地瓜兒) 잎과 비슷한데 더 짧고 작으며, 잎 주변이 말려있고 안쪽으로 오목하다. 또한 계아장(鷄兒腸) 잎과도 비슷한데 더 뾰족하다. 줄기 끝에서 이삭이 나오고, 옆은 우사갈(藕絲褐)색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

**【食法】**採苗葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

荆芥 형개

荆芥



〈荆芥 형개〉

**【荆芥】**本草名假蘇. 一名鼠蓂, 一名薑芥. 莖方, 窓面. 葉似獨掃葉, 狹小, 淡黃綠色. 結小穗, 有細小黑子, 銳圓. 味辛, 性溫, 無毒.

형개: 본초에서는 가소(假蘇)라고 한다. 서명(鼠蓂), 강개(薑芥)라고도 부른다. 줄기는 모나고 앞면이 오목하다. 잎은 독소(獨掃) 잎과 비슷한데 더 좁고 작으며 연한 황녹색이다. 작은 이삭이 맷히고 자잘한 검은 씨가 맷히는데 뾰족한 타원형이다. 맛은 맵고 정실은 따뜻하며 독성은 없다.

**【食法】**採嫩苗葉, 烤熟, 水浸去邪氣, 油鹽調食.

식용법: 여린 싹잎을 따다가 데쳐서 삶고 물에 담가 삿된 맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

滑藤菜 활등채

滑  
藤  
菜



〈滑藤菜 활등채〉

【滑藤菜】一名紫果兒，人家園圃亦多。藤苗附草木延生，葉似山藥葉，苗間開紅紫花，結子如豆大，鮮紫色，亦可染紙。其味甘苦，性平無毒。

활등채: 자과아(紫果兒)라고도 부르는데, 인가의 정원이나 채마밭에서도 많이 있다. 활등의 싹은 초목에 붙어서 살아가는데, 잎은 산약(山藥) 잎과 비슷하고, 싹 사이에서 홍자(紅紫)색 꽃이 피고 콩 크기의 열매가 맺히는데 선명한 자색(紫色)으로 종이를 염색할 수 있다. 그 맛은 달면서도 쓰고 성질은 평담하며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水淘淨去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

【++/夕+共】菜 공채

蕪  
菜



〈【++/夕+共】菜 공채〉

【【++/夕+共】菜】一名蕡菜. 延地如藤, 叢生. 莖梗, 皆空心. 葉似菠菜葉, 頗小. 獨南京人多種此菜. 其味甘苦, 性燥, 有毒

공채: 공채(蕡菜)라고도 한다. 등나무처럼 땅으로 기면서 총생한다. 줄기나 몸체가 모두 속이 비어 있다. 잎은 파채(菠菜) 잎과 비슷하지만 약간 작다. 유독 남경(南京) 사람들이 많이 이 채소를 많이 심는다. 그 맛은 달면서 쓰고 성질은 조(燥)하며 독성이 있다.

【食法】採梗葉, 烟熟, 油鹽調食.

식용법: 줄기와 잎을 따다가 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

野韭 야구

野韭



〈野韭 야구〉

【野韭】生荒野中. 形如韭. 苗葉極細弱, 葉圓. 葉中攢萼, 開小粉紫花, 似韭花狀. 苗葉味辛.

야구: 황야에서 자란다. 모습은 부추같이 생겼다. 어린잎은 매우 연약하고, 잎은 둥글다. 잎 가운데서 옹이 같은 것이 뻗어 나오고, 작은 분자(粉紫)색 꽃이 피는데 부추꽃 모양이다. 어린잎의 맛은 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食. 生醃, 亦可食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 날것인 채로 절여서 먹을 수도 있다.

背韭 배구

背  
韭



〈背韭 배구〉

【背韭】生山野中. 葉頗似韭葉, 甚寬大. 根似葱, 根味辣.

배구: 산야에서 자란다. 잎은 부추와 흡사하지만 잎은 매우 넓고 크다. 뿌리는 파와 비슷한데, 뿌리의 맛은 맵다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食. 生醃食亦可.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 날것인 채로 절여서 먹을 수도 있다.

紫豇豆苗 자강두묘

紫  
豇  
豆  
苗



〈紫豇豆苗 자강두묘〉

【紫豇豆苗】人家園圃中種之. 莖葉與豇豆同. 但結角色紫, 長尺許. 味微甜.

자강두묘: 인가의 정원이나 채마밭에 심는다. 줄기와 잎이 강두(豇豆)와 같다. 다만 맷하는 꼬투리의 색이 자색이며 길이가 1척 가량이다. 맛은 약간 달콤하다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

豇豆苗 강두묘

豇  
豆  
苗



〈豇豆苗 강두묘〉

【豇豆苗】今處處有之，人家田園中多種。就地拖秧而生，亦延籬落。葉似赤小豆葉，極長。開淡粉紫花，結角，長五七寸其，豆味甘。

강두묘: 지금은 곳곳에 흔한데, 인가의 밭이나 정원에 많이 심는다. 땅쪽으로 모(秧)를 뻗어 자라고 또 울타리를 오르기도 한다. 잎은 적소두(赤小豆) 잎과 비슷하나 매우 길다. 옆은 분자(粉紫)색 꽃이 피고 5 - 7촌 크기의 꼬투리가 맷 하는데, 속의 콩은 맛이 달다.

【食法】嫩葉燂熟水浸淘淨油鹽調食。

식용법: 어린잎을 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

眉兒豆苗 미아두묘

眉兒豆苗



〈眉兒豆苗 미아두묘〉

【眉兒豆苗】人家園圃中種之。妥蔓而生。葉似菉豆葉，而肥大，潤厚，潤澤，光俊。每三葉，攢生一處。開淡粉紫花，結匾角，每角，有豆止三四顆。其豆，色黑匾，而皆白眉，故名。味微甜。

미아두묘: 인가의 정원이나 채마밭에 심는다. 넝쿨을 뻗어 자란다. 잎은 녹두(菉豆) 잎과 비슷한데 더 비대하고 두터우며 윤택이 있어 빛나고 빼어나다. 세 개의 잎이 한 데서 모여 난다. 옅은 분자(粉紫)색 꽃이 피고 납작한 꼬투리가 맷히는데, 꼬투리마다 콩은 3 - 4개에 불과하다. 콩의 색은 검고 납작한데 모두 흰 눈썹을 갖추고 있으므로 이렇게 이름 한다. 콩의 맛은 약간 달큼하다.

【食法】採嫩苗葉，燂食。

식용법: 어린 쑥잎을 따서 데쳐서 먹는다.

蘇子苗 소자묘

蘇子苗



〈蘇子苗 소자묘〉

【蘇子苗】人家園圃中多種之。苗高二三尺。莖方，竅面四楞，上有澁毛。葉皆對生，似紫蘇葉，大。開淡紫花，結子，比紫蘇子，亦大。味微辛，性溫。

소자묘: 인가의 정원과 채마밭에 많이 심는다. 짹의 키는 2 - 3척이다. 줄기는 모나고 한쪽 면이 옴팍하고 네 개의 모서리가 있으며 줄기 위에 거끌한 털이 있다. 잎은 모두 마주나는 것이 자소(紫蘇) 잎과 비슷하지만 더 크다. 담자(淡紫)색 꽃이 피고 열매가 맺히는데 자소 열매에 비해 크다. 맛은 약간 맵고 성질은 따뜻하다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水淘洗淨，油鹽調食。子可炒食，亦可葉油。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다. 열매는 볶아서 먹을 수 있고, 기름을 짤 수도 있다.

地踏菰 지답고

地  
踏  
菰



〈地踏菰 지답고〉

【地踏菰】一名地耳, 一名紗蘿【++/請】, 一名鼻涕肉. 春夏時雨久, 濕氣積滯, 地上生出, 積聚形狀木耳. 味甘性寒, 有毒.

지답고: 지이(地耳), 사라청(紗蘿【++/請】), 비체육(鼻涕肉)이라고도 부른다.

봄 여름에 비가 오래 와서 습기가 적체되면 땅위에 돋아나서 올망졸망한 모습  
이 목이버섯 비슷하다. 맛은 달고 성질은 차며 독성이 있다.

【食法】採取, 淘淨去沙土, 油鹽調食.

식용법: 따서 잘 헹궈서 모래와 흙을 씻어내고 기름과 소금으로 간해서 먹는  
다.

馬齒莧 마치현

馬  
齒  
莧



〈馬齒莧 마치현〉

【馬齒莧菜】又名五行草. 舊不著所出州土, 今處處有之. 以其葉青梗赤花黃根白子黑, 故名五行草耳. 味甘, 性寒滑.

마치현채: 오행초(五行草)라고도 부른다. 옛날에는 주산지가 기록되어 있지 않았는데, 지금은 곳곳에 흔하다. 잎은 푸르고 줄기는 붉으며 꽃은 노랗고 뿌리는 희며 열매는 검기 때문에 이름을 오행초라고 하였을 뿐이다. 맛은 달고 성질은 한활(寒滑)하다.

【食法】採苗葉, 先以水焯過, 晒乾, 烤熟, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 우선 물로 데치고 햇볕에 말린 뒤에 데치고 삶아서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

烏英 오영

烏  
英



〈烏英 오영〉

【烏英】一名鳧葵, 一名浪陰草. 生水中沙土間, 科條出水面上. 葉似杜衡葉, 大. 葉間抽莖, 開小白花. 味苦, 性寒. 稍有毒.

오영: 부규(鳧葵), 낭음초(浪陰草)라고도 부른다. 물속의 모래땅에서 자라는 데, 과조(科條)가 물 밖으로 나온다. 잎은 두형(杜衡) 잎과 비슷하나 더 크다. 잎 사이에서 줄기를 뻗어 작은 흰색 꽃이 핀다. 맛은 쓰고 성질은 차다. 조금 독성이 있다.

【食法】採葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水春薹 수춘대

水  
春  
薹



〈水春薹 수춘대〉

**【水春薹】**一名海青薹, 一名水青菜. 生水邊沙土間科. 葉似白菜葉, 大. 又似莙�蓬菜葉, 又似火焰菜葉. 味甘, 性平, 無毒.

수춘대: 해청사(海青薹), 수청채(水青菜)라고도 부른다. 물가의 모래땅의 용덩이에서 자란다. 잎은 백채(白菜) 잎 같이 생겼는데 더 크다. 또한 군달채(莙�蓬菜) 잎과도 비슷하며, 또한 화염채(火焰菜) 잎과도 흡사하다. 맛은 달고 성질은 평하고 독성이 없다.

**【食法】**採葉, 烟熟, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

玉帶春苗 옥대춘묘

玉  
帶  
春  
苗



〈玉帶春苗 옥대춘묘〉

【玉帶春苗】生田野中。其葉初生，就地叢生，長則四散分垂。葉似萱草葉，瘦細微短。  
葉間攢萼，開淡黃花。葉味甜。

옥대춘묘: 전야에서 자란다. 잎이 갓 나왔을 때는 땅쪽으로 모여서 났다가, 자라면 사방으로 나뉘어 늘어진다. 잎은 훈초(萱草) 잎과 비슷하지만 더 야위고 가늘며 약간 더 짧다. 잎 사이에서 용이 같은 것이 뻗어 나와 옅은 황색의 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

毛連菜 모연채

毛連菜



〈毛連菜 모연채〉

【毛連菜】一名常十八. 生田野中, 苗初揚地, 後生莖叉. 高二尺許. 葉似刺薊葉, 長大, 稍尖, 葉邊曲皺, 上有澁毛. 稍間, 開銀褐花. 味微苦.

모연채: 상십팔(常十八)이라고도 부른다. 전야(田野)에서 자라는데, 싹이 처음에는 땅을 덮어 자라다가 뒤에 줄기와 곁가지가 난다. 키는 2척 가량이다. 잎은 자소(刺薊) 잎과 비슷한데 더 길고 크고 조금 더 뾰족하며 잎의 주변에 주름이 있고, 거끌한 털이 나 있다. 줄기 끝에서 은갈(銀褐)색 꽃이 피는데, 맛은 약간 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水馬齒 수마치

水  
馬  
齒



〈水馬齒 수마치〉

【水馬齒】一名長命菜, 一名蕹菜. 生水中. 葉類旱馬齒莧葉, 梗赤, 葉青, 花黃, 根白, 子黑. 味酸, 性寒, 無毒.

수마치: 장명채(長命菜), 옹채(蕹菜)라고도 부른다. 물속에서 자란다. 잎은 한 마치현(旱馬齒莧) 잎과 비슷하고, 줄기는 붉고 잎은 푸르고 꽃은 노랗고 뿌리는 희며 씨는 검다. 맛은 시고, 성질은 차며 독성은 없다.

【食法】採葉, 煙煮, 淘去酸味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 헹궈서 신맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

雀舌菜 작설채

雀  
舌  
菜



〈雀舌菜 작설채〉

**【雀舌菜】**一名很牙, 一名麗春草. 踏地叢生, 每莖葉對生. 葉似九牛草葉, 壯. 似荏子葉, 頗小. 味甘, 性平, 無毒.

작설채: 흔아(很牙), 여춘초(麗春草)라고도 부른다. 땅에 붙어서 총생한다. 줄기마다 잎이 마주난다. 잎은 구우초(九牛草) 잎과 비슷한데 더 장대하다. 임자(荏子) 잎과도 비슷한데 그보다는 약간 작다. 맛은 달고 성질은 평담하고 독성은 없다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

銀條菜 은조채

銀  
條  
菜



〈銀條菜 은조채〉

【銀條菜】人家園圃多種. 苗葉皆似萐苣, 細長, 色頗青白. 攢薹, 高二尺許, 開四瓣淡黃花, 結蒴, 似蕎麥蒴, 而圓. 中有子如油子大, 淡黃色. 其葉味, 微苦, 性涼.

은조채: 인가의 정원이나 채마밭에 많이 심는다. 짹과 잎이 모두 와거(萐苣)와 비슷한데 그보다 더 여리고 길고 청백색에 가깝다. 키가 2척 가량 되는 옹이를 뻗고, 네 개의 꽃잎을 갖춘 담황(淡黃)색 꽃을 피우고 삭과를 맺는데, 교맥(蕎麥)의 삭과와 비슷하지만 둥글다. 그 속에 열매가 맺히는데 유자(油子) 크기이고 담황색이다. 그 잎의 맛은 약간 쓰면서 성질은 차다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 짹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

苦苣菜 고거채

苦  
苣  
菜



〈苦苣菜 고거채〉

【苦苣菜】一名野苣, 一名褊苣苗, 一名天精菜. 葉榻地生, 其葉光者, 似黃花苗. 葉花者似山苦苣葉. 莖葉中有白汁. 味苦性平.

고거채: 야거(野苣), 편거묘(褊苣苗), 천정채(天精菜)라고도 부른다. 잎은 땅을 덮어 자라는데, 그 잎에 광택이 있는 것은 황화묘(黃花苗) 잎과 비슷하다. 잎과 꽃은 산고매(山苦苣) 잎과 비슷하다. 줄기와 잎에는 흰 즙이 있다. 맛은 쓰고 성질은 평범하다.

【食法】採苗葉, 煅熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

絲瓜苗 사과묘(수세미)

絲  
瓜  
苗



〈絲瓜苗 사과묘(수세미)〉

【絲瓜苗】延蔓生葉, 似括樓葉, 花叉大. 每葉間, 出一絲藤, 纏附草木上. 莖葉間, 開五瓣大黃花, 結瓜, 形如黃瓜大, 色青. 嫩時可食, 老則去皮, 內有絲縷, 可以擦洗油膩器血. 味微甜.

사과묘: 넝쿨을 뻗고 잎을 내는 것이 꽈루 잎과 비슷하지만 꽃모양의 갈래가 더 크다. 잎 사이마다 실 같은 넝쿨이 나와서 초목을 얹어서 오른다. 줄기와 잎 사이에서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 커다란 황색 꽃이 피고 황과(黃瓜)와 크기가 비슷한 오이가 맷히는데 색깔은 푸르다. 열매가 어릴 적에는 먹을 수 있는데, 늙어져서 껍질을 벗겨내면 안에 실 뭉치가 있어서, 기름기가 낀 그릇을 씻을 수 있다. 맛은 약간 달다.

【食法】採嫩葉, 切碎, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따다가 잘게 쪼개서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

芝麻 지마(참깨)

芝  
麻



〈芝麻 지마(참깨)〉

**【芝麻】**一名巨勝, 一名油麻, 一名脂麻, 一名狗蟲. 單科直梗, 無枝叉. 莖方, 葉有鋸齒, 對生, 葉似鳳仙花, 頗大. 開白花結, 小子包內. 味甘, 無毒.

지마: 거승(巨勝), 유마(油麻), 지마(脂麻), 구슬(狗蟲)이라고도 부른다. 한 그루가 곧장 뻗어 오르고 곁가지가 없다. 줄기는 모가 있다. 잎에는 톱니가 있고 마주나기를 하는데, 잎은 봉선화(鳳仙花) 잎과 비슷하게 생겼지만 조금 더 크다. 하얀 꽃이 피고 작은 열매가 주머니 안에 있다. 맛은 달고 독성은 없다.

**【食法】**採葉, 煙熟, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

## 莖可食 줄기를 먹을 수 있는 종류들

水慈菰 수자고



〈水慈菰 수자고〉

【水慈菰】一名剪刀草。生水中。莖面寬，背方，有線楞。其葉三角，似剪刀形。葉中攢生莖叉。稍間，開三瓣白花，黃心。結青蓇葖，如青楮桃狀，頗小。根類葱根，龐大。莖味甜。

수자고: 전도초(剪刀草)라고도 부른다. 물속에서 난다. 줄기의 앞면이 옴푹하고 뒷면은 각이 졌는데, 선이 있고 모가 있다. 잎이 삼각형의 쪽가위 모양이다. 잎 속에서 곁가지가 뻗어 오른다. 줄기 끝에서 세 개의 꽃잎을 갖춘 흰 꽃이 피는데 꽃잎 속은 노랗다. 푸른 골돌이 맺히는데 청저도(青楮桃)의 모습이지만 더 작다. 뿌리는 파뿌리와 비슷하지만 더 거칠며 크다. 줄기의 맛은 달다.

【食法】採近根嫩筍莖，燂熟，油鹽調食。

식용법: 뿌리에 가까운 어린 순잎과 줄기를 따다가 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

荇絲菜 행사채(노랑어리연꽃)

荇絲菜



〈荇絲菜 행사채(노랑어리연꽃)〉

**【荇絲菜】**一名金蓮兒, 一名藕蔬菜. 水中拖蔓生. 葉似初生小荷葉, 近莖有桿剗. 葉浮水土(上), 葉中攢莖, 上開金黃花. 莖味甜.

행사채: 금연아(金蓮兒), 우소채(藕蔬菜)라고도 부른다. 물 속에서 넝쿨을 뻗어 자란다. 잎은 갓 나온 작은 연잎 모양이고, 줄기 가까이에 아획(桿剗)이 있다. 잎이 물 위에 뜨는데 잎 가운데에서 줄기가 뻗고 그 위로 금황(金黃)색 꽃이 핀다. 줄기의 맛은 달다.

**【食法】**採嫩莖, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 줄기를 캐서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

黑三稜 흑삼릉



〈黑三稜 흑삼릉〉

【黑三稜】生山谷水邊. 苗高三四尺. 葉似菖蒲葉, 厚大, 背皆三稜劍脊. 葉中攢蓼, 蓼上結實, 攢爲刺毬, 如楮桃實, 大, 顆瓣甚多. 根如烏梅, 大, 有鬚蔓延相連. 蓼味甜, 根味苦, 性平無毒.

흑삼릉: 산골짜기 물가에서 자란다. 짹의 키는 3 - 4척이다. 잎은 창포 잎과 비슷하지만 더 두껍고 크며 뒷면은 삼릉검(三稜劍)의 등처럼 모가 있다. 잎 속에서 옹이를 올리고, 옹이 위에서 열매를 맺는데, 한데 모여서 밤송이 모양인 것 이 흡사 저도실(楮桃實)과 비슷한데 그보다 더 크고, 과판(顆瓣)이 매우 많다. 뿌리는 오매(烏梅)와 비슷한데 더 크고, 잔수염 같은 뿌리가 서로 이어져 있다. 옹이의 맛은 달콤하고 뿌리의 맛은 쓰다. 성질은 평담하고 독성이 없다.

【食法】採嫩蓼, 剥去麌皮, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 옹이를 따서 거친 껍질을 제거한 뒤 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

## 葉實可食 잎과 열매를 먹을 수 있는 종류들

鳳仙花 봉선화



〈鳳仙花 봉선화〉

**【鳳仙花】**一名金鳳花, 一名急性子, 一名染指甲花. 科條高尺餘. 枝葉對生. 梗如蒿  
苣. 花開, 有五色種. 包內結子, 老時易裂. 味平, 性燥, 無毒.

봉선화: 금봉화(金鳳花), 급성자(急性子), 염지갑화(染指甲花)라고도 한다. 과  
조의 키는 1척 가량이다. 가지와 잎은 마주난다. 줄기는 와거(蒿苣)와 같다. 꽃  
이 피는데 다섯 가지 색깔의 종류가 있다. 포자 안에 열매가 들어 있는데, 다 익  
으면 쉽게 터진다. 맛은 평범하고 성질은 조(燥)하며, 독성은 없다.

**【食法】**採梗, 去皮, 鹽醃, 可食. 取葉, 煙熟, 亦可食.

식용법: 줄기를 따다가 껍질을 벗기고 소금에 절여서 먹는다. 잎을 따서 데쳐  
서 삶아도 먹을 수 있다.

蘆草 온초

蘆  
草



〈蘆草 온초〉

---

【蘆草】一名水藻, 一名牛尾蘆, 一名馬藻. 有二種, 生中浮沉間, 長六七尺. 一種, 葉細如絲, 類魚腮壯(狀), 一種, 密葉對生, 如釵股壯(狀). 味甘, 性寒滑, 無毒.

온초: 수조(水藻), 우미온(牛尾蘆), 마조(馬藻)라고도 부른다. 두 가지 종류가 있어, 물속에서 떴다 잠겼다 하면서 자라는데, 길이가 6 - 7척에 이른다. 한 종류는 잎이 실낱같이 가늘어서 마치 물고기의 아가미의 빛금같이 생겼고, 한 종류는 빽빽한 잎이 마주난 것이 작살(釵股) 모양이다. 맛은 달고 성질은 한활(寒滑)하며, 독성은 없다.

【食法】採葉, 洗淨, 烤熟, 淘去腥味, 米麵蒸食.

식용법: 잎을 따서 깨끗이 씻어 데쳐서 삶고 비린내가 가시도록 행궈서 밥이나 면에 올려 쪄서 먹는다.

## 根可食 뿌리를 먹을 수 있는 종류

蒜薹根 무소근



〈蒜薹根 무소근〉

【**蒿蕕根**】一名面碌碡。生水邊下濕地。其葉就地叢生。葉似蒲葉，肥短，葉背如劍脊樣。葉叢中間攢萼，上開淡粉紅花，俱皆六瓣。花頭攢開。結子，如韭花蓇葖。其根如鷹爪黃連樣，味甘。

무소근: 면록독(面碌碡)이라고도 부른다. 물가의 하습지에서 자란다. 잎은 땅 쪽을 기며 총생한다. 잎의 모양은 부들 잎과 비슷하나 더 두껍고 짧으며 뒷면 이 검(劍)의 등처럼 튀어나와 있다. 잎 무더기 속에서 옹이 같은 것이 올라오고 그 위에 연한 분홍색 꽃이 피는데, 모두 다 여섯 개의 꽃잎을 갖췄다. 꽃은 꼭대 기에서 모여서 핀다. 열매는 부추 꽃의 골돌 열매와 같은 모양이다. 뿌리는 응 조황련(鷹爪黃連) 모양인데, 맛이 달다.

【食法】採根楷，去皴毛，水淘淨，蒸熟食。

식용법: 뿌리를 캐어다 주름과 털을 제거하고 물에 잘 헹궈서 쪄서 익혀 먹는다.

鷄兒頭苗 계아두묘

鷄兒頭苗



〈鷄兒頭苗 계아두묘〉

【鷄兒頭苗】生田野中. 就地妥秧生. 葉甚稀疎, 每五葉攢生, 狀如一葉. 其葉花叉, 有小鋸齒. 葉間生蔓, 開五瓣黃花. 根叉甚多, 其根形如香附子鬚, 長. 皮里肉白, 味甜.

계아두묘: 전야(田野)에서 자란다. 땅 쪽으로 모(秧)를 뻗으며 자란다. 잎은 매우 성글고 다섯 잎 씩 모여나기를 하는데, 그 모습이 마치 한 잎처럼 보인다. 그 잎에는 꽃모양의 갈래와 잔 톱니가 있다. 잎 사이에서 넝쿨이 나오고 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 노란색 꽃이 핀다. 뿌리는 매우 많이 갈라져 있어서 뿌리의 모습이 향부자(香附子)의 수염뿌리 같은데 더 길다. 뿌리의 껍질 속에 흰 육질이 있는데 맛이 달다.

【食法】採根, 換水, 煮熟食.

식용법: 뿌리를 캐서 물을 같고 삶아 익혀 먹는다.

山蔓菁 산만청

山  
蔓  
菁



〈山蔓菁 산만청〉

【山蔓菁】生山野中。苗高一二尺，莖葉皆萐蔔色。葉似桔梗葉，頗長，不對節生。根形如手指，麤，其皮灰色，中間白色，味甜。

산만청: 산야에서 자란다. 짹의 키는 1 - 2척이고, 줄기와 잎은 모두 와거(萐蔔)의 색깔이다. 잎은 길경(桔梗)의 잎과 닮았지만 더 길고 뾰족하며 마디를 마주 하여 잎이 돋질 않는다. 뿌리의 모습은 손가락 같이 생겼는데 조악하고, 겉껍 질은 회색이며, 그 속은 백색인데 맛이 달다.

【食法】採根，煮熟食。生亦可食。

식용법: 뿌리를 캐서 삶아 익혀서 먹는다. 날것으로도 먹을 수 있다.

山蘿蔔 산나복

山  
蘿  
蔔



〈山蘿蔔 산나복〉

【山蘿蔔】生山谷間, 田野中. 苗高五七寸, 四散分生莖. 葉似菊葉, 闊大, 微有艾香. 每莖, 五七葉排生, 如一大葉. 稍間, 開紫花. 根似野胡蘿蔔根, 黲白色, 味苦.

산나복: 산골짜기나 전야에서 난다. 짹의 키는 5 - 7촌이며 사방으로 줄기를 나누어 낸다. 잎은 국화 잎과 비슷하나 더 넓고 크며 약간 쑥 냄새가 난다. 줄기마다 5 - 7개씩 잎이 돋아 올라서 마치 하나의 큰 잎과 같은 모습을 띤다. 줄기 끝에서 자색의 꽃이 핀다. 뿌리는 야호나복(野胡蘿蔔) 뿌리와 비슷하고 회백색을 띠며 맛은 쓰다.

【食法】採根, 煙熟, 水浸, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 뿌리를 캐서 데쳐서 삶고 물에 담가두어 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

百合 백합

百  
合



〈百合 백합〉

【百合】一名摩羅。生野中。苗高數尺。龜如箭，四面生葉，似大柳葉，寬，青色。開淡黃白花。如大蒜瓣根，如葫蒜，重疊生二三十，味甘，性平，無毒。

백합: 마라(摩羅)이라고도 부른다. 들에서 자란다. 싹의 키는 몇 척이나 된다. 줄기는 거칠어서 화살처럼 생겼다. 사방으로 잎을 내는 것이 대류(大柳) 잎과 비슷하지만 더 넓고 청색을 띤다. 옆은 황백색 꽃이 핀다. 마늘(大蒜)처럼 쪽으로 나뉜 뿌리인데, 호산(葫蒜)처럼 생겼으며, 20 - 30쪽씩 붙어있으며 맛은 달고, 성질은 평담하며 독성이 없다.

【食法】採根煮食。

식용법: 뿌리를 캐서 삶아서 먹는다.

天門冬 천문동

天  
門  
冬



〈天門冬 천문동〉

【天門冬】一名萬歲藤, 一名娑羅樹, 一名顛勒, 一名地門冬, 一名筵門冬, 一名巔棘,  
一名淫羊食, 一名管松藤. 蔓長至丈餘, 延附草木上. 葉如茴香, 尖細. 根黃白紫色,  
長二三寸, 味苦, 性平大寒, 無毒.

천문동: 만세등(萬歲藤), 사라수(娑羅樹), 전륵(顛勒), 지문동(地門冬), 연문동  
(筵門冬), 전극(巔棘), 음양식(淫羊食), 관송등(管松藤)이라고도 부른다. 넉쿨  
은 1장 가량까지 자라는데 풀이나 나무 등에 붙어서 오른다. 잎은 회향(茴香)  
과 비슷한데 더 좁고 가늘다. 뿌리는 황백(黃白)색 이거나 자(紫)색이고 길이  
는 2 - 3촌이다. 뿌리의 맛은 쓰고 성질은 평(平)하거나 대한(大寒)하며 독성은  
없다.

【食法】採根, 換水, 浸去邪未(味), 去心, 烹食.

식용법: 뿌리를 캐다가 물을 갈고 담가두어 삿된 맛을 빼고 심을 뺀 뒤 삶아 먹  
는다.

蒼朮 창출

蒼朮



〈蒼朮 창출〉

【蒼朮】一名山薊, 一名山姜, 一名山連, 一名山精. 苗葉似棠葉, 葉有三五叉, 皆有鋸齒, 如小刺. 花紫碧色. 又似刺薊花. 根長如指, 大, 皮茶褐色, 味苦甘, 性溫, 無毒.

창출: 산계(山薊), 산강(山姜), 산련(山連), 산정(山精)이라고도 부른다. 짹잎은 당엽(棠葉)과 비슷한데, 잎에는 3 - 5개의 갈래가 있으며, 모든 잎에 톱니가 있는데, 작은 가시처럼 생겼다. 꽃은 자벽(紫碧)색이다. 또한 자계화(刺薊花) 같은 모양이다. 뿌리의 길이는 손가락만한데 굵으며 껍질은 다갈(茶褐)색이고, 맛은 쓰면서 달고, 성질은 온(溫)하며 독성이 없다.

【食法】採根, 去黑皮, 薄切, 浸二三宿, 去苦味, 煮食.

식용법: 뿌리를 캐서 검은 껍질을 벗기고 얇게 잘라서 2 - 3일 밤을 담가 놓아 쓴 맛을 없앤 뒤 삶아서 먹는다.

莴根 저근

萐  
根



〈萐根 저근〉

【苧根】苗高六七尺. 一科十數莖. 葉如楮葉, 面青背白, 上有短毛. 葉間出細穗. 花如白楊花, 子熟茶褐色. 根黃白色, 如手指, 穩. 根味甘, 性寒.

저근: 싹의 키는 6 - 7척이고, 한 그루에서 열 몇 가닥이 돋는다. 잎은 닥나무 잎과 비슷한데 앞면은 푸른색이고 뒷면은 흰색이며 잎 위에 짧은 털이 있다. 잎 사이에서 가느다란 이삭이 나온다. 꽃은 백양(白楊) 꽃과 비슷하고, 열매는 익으면 다갈색이 된다. 뿌리는 황백색이고 손가락 크기이고 거칠다. 뿌리의 맛은 달고 성질은 차다.

【食法】採根, 刮洗去皮, 煮極熟食.

식용법: 뿌리를 캐서 물에 닦아서 껍질을 제거하고 삶아서 풀 익으면 먹는다.

土圓兒 토란아

土  
圓  
兒



〈土圓兒 토란아〉

【土圓兒】一名地栗子。細莖延蔓生。葉似荳豆葉，微尖。每三葉，攢生一處。根似土瓜兒根，微圓，味甜。

토란아: 지울자(地栗子)라고도 부른다. 얇은 줄기가 넉쿨을 뻗으면서 자란다.

잎은 녹두잎과 흡사하지만 약간 더 뾰족하다. 세 잎씩 모여나기를 한다. 뿌리는 토과아(土瓜兒) 뿌리와 비슷한데 약간 더 둥글고 맛은 달다.

【食法】採根，煮熟食之。

식용법: 뿌리를 캐서 삶아 익혀 먹는다.

蓄子根 복자근(메꽃)

蓄子根



〈蓄子根 복자근(메꽃)〉

【蓄子根】一名打碗花, 一名兎兒苗, 一名狗兒秧, 一名薰蓄根, 千葉者, 一名纏枝牡丹, 一名穰花. 延蔓生. 葉似山藥葉, 狹小. 開花狀, 似牽牛花, 微短圓, 粉紅色. 其根甚多, 大者如小筋, 積, 長一二尺, 色白, 味甘, 性溫.

복자근: 타완화(打碗花), 토아묘(兎兒苗), 구아양(狗兒秧), 연복근(薰蓄根)이라고도 부르는데, 잎이 천 개인 것은 전지모란(纏枝牡丹), 양화(穰花)라고도 부른다. 넝쿨을 뻗어 자란다. 잎은 산약(山藥) 잎과 비슷하지만 더 좁고 작다. 꽃이 피는 모양은 나팔꽃(牽牛花)과 비슷한데 꽃이 약간 더 짧고 둥글며 분홍색이다. 뿌리가 매우 많은데 큰 것이 작은 젓가락 굵기이고 거칠며, 길이는 1 - 2척이고, 색은 희고, 맛은 달고, 성질은 온(溫)하다.

【食法】採根, 洗淨, 蒸食. 或晒乾, 杵碎, 炊飯食.

식용법: 뿌리를 캐서 잘 씻어서 쪄서 먹는다. 혹은 볶에 말리고 잘 빻아서 밥을 지어 먹는다.

鷄腿兒 계퇴아

鷄  
腿  
兒



〈鷄腿兒 계퇴아〉

【鷄腿兒】一名翻白草。生山野中。苗高七八寸，細長鋸齒，葉硬厚，背白。其葉似地榆葉，細長。開黃花。根如指大，長三寸許，皮赤內白。兩頭尖，味甜。

계퇴아: 번백초(翻白草)라고도 부른다. 산야에서 자란다. 짹의 키는 7 - 8촌이고 가늘고 긴 톱니가 있으며 잎은 딱딱하고 두꺼우며 뒷면은 희다. 그 잎은 지유(地榆) 잎과 비슷하나 더 가늘고 길다. 황색 꽃이 핀다. 뿌리는 손가락 굵기이고 길이는 3촌 가량 되며, 껍질은 붉고 속은 희다. 두 갈래로 갈라졌으며 그 끝은 뾰족하다. 맛은 달다.

【食法】採根，煮熟食。生喫亦可。

식용법: 뿌리를 캐서 삶아 익혀서 먹는다. 날것으로 먹어도 된다.

老鴉蒜 노아산

老  
鴉  
蒜



〈老鴉蒜 노아산〉

【老鴉蒜】生水邊下濕地中。其葉直生，出土四垂。葉狀似蒲，短，背起劍脊。其根形如蒜瓣，味甜。

노아산: 물가의 하습지에서 자란다. 잎이 곧장 자라다가 흙 밖으로 나오면 사방으로 잎을 늘어뜨린다. 잎의 모습이 부들과 같지만 더 짤막하고 잎의 뒷면에 칼등과 같은 모가 있다. 그 뿌리의 모습은 마늘쪽과 같은 모양인데 맛은 달다.

【食法】採根，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 뿌리를 캐서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

章柳根 장류근

章  
柳  
根



〈章柳根 장류근〉

**【章柳根】**本草, 一名商陸, 一名白昌. 苗高三四尺, 龈, 似鷄冠花, 微有線楞, 色微紫赤. 葉青, 如牛舌長大. 根如人形, 赤白二種, 赤者傷人, 白者堪食. 性平, 無毒.

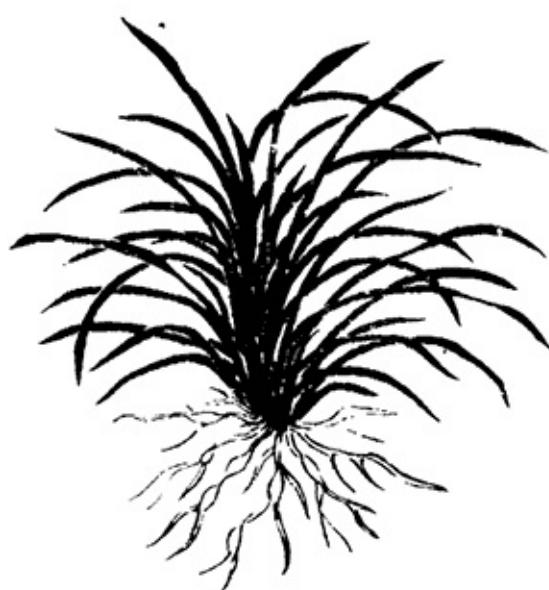
장류근: 본초에서는 상륙(商陸)이나 백창(白昌)으로 부르기도 한다. 짹의 키는 3 - 4척 가량이고 줄기가 거친 것이 계관화(鷄冠花) 줄기와 비슷한데 약간 선(線)과 모(楞)가 있고 색은 약간 자작색을 띤다. 잎은 청색인데 마치 소의 혀처럼 길고 크다. 뿌리는 사람 모양으로 생겼고, 적색과 백색의 두 종류가 있어, 적색 뿌리는 사람을 해치고, 흰색 뿌리는 먹을 만하다. 성질은 평담하고 독성이 없다.

**【食法】**取白根, 切作片, 烟熟, 換水浸洗, 淡食.

식용법: 백색 뿌리를 가져다가 절편으로 만들어 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가서 씻어내고 담박하게 먹는다.

麥門冬 맥문동

麥  
門  
冬



〈麥門冬 맥문동〉

【麥門冬】本草, 一名草韭, 一名愛韭, 一名馬韭, 一名草蓍. 一名禹葭, 一名禹餘糧生. 葉似韭葉, 長, 冬夏長生. 根如穢麥, 白色, 味甘, 性平微寒, 無毒.

맥문동: 본초에서는 지역에 따라 초구(草韭), 애구(愛韭), 마구(馬韭), 초시(草蓍)라고도 부르며, 다른 이름으로 우가(禹葭), 우여량(禹餘糧)이라고도 부른다. 잎은 부추 잎과 비슷한데 더 길고, 겨울과 여름을 가리지 않고 길게 자란다. 뿌리는 광맥(穢麥) 뿌리와 비슷한데 백색을 띠며 맛은 달고 성질은 평(平)하면서 미한(微寒)하고 독성은 없다.

【食法】採根, 換水浸, 去邪味, 洗淨, 蒸熟, 去心食.

식용법: 뿌리를 캐서 물을 갈고 담가서 나쁜 맛을 빼고 잘 헹궈서 쪄서 심을 빼고 먹는다.

萎蕤 위유(등글레)

萎蕤



〈萎蕤 위유(등글레)〉

**【萎蕤】**本草一名女萎, 一名熒, 一名地節, 一名玉竹, 一名馬薰生. 苗高一二尺. 莖班, 葉似竹葉, 闊短肥厚. 葉尖處, 有黃點. 又似百合葉, 却頗窄小. 葉下, 結青子, 如椒粒大. 其根似黃精, 小, 異節, 上有鬚. 味甘, 性平, 無毒.

위유: 본초에서는 여위(女萎)라고 부르는데, 형(熒), 지절(地節), 옥죽(玉竹), 마훈(馬薰)이라고도 부른다. 쑥의 키는 1 - 2척이다. 줄기에는 반점이 있으며, 잎은 댓잎 같지만 더 넓고 짤막하며 두텁다. 잎의 끝 지점에는 노란 점이 있다. 또한 백합(百合)의 잎과 비슷한 모양이지만 더 좁고 작다. 잎의 아래에 푸른 열매가 맺히는데 산초 알 크기이다. 그 뿌리는 황정(黃精)과 비슷한 모양이나 더 작고, 마디를 달리하며, 그 위에 수염뿌리가 있다. 뿌리의 맛은 달고 성질은 평하고 독성이 없다.

**【食法】**採根, 澱水, 烹極熟食之.

식용법: 뿌리를 캐서 물에 씻어서 삶아서 완전히 익혀 먹는다.

沙參 사삼

沙  
參



〈沙參 사삼〉

【沙參】一名知母, 一名苦心, 一名志取, 一名虎鬚, 一名白參, 一名識美, 一名文希生。苗長一二尺, 叢生崖坡間。葉似枸杞葉, 微長, 有叉牙, 鋸齒。開紫花。根如葵根, 赤黃色。中正白實者佳。味微苦, 性微寒, 無毒。

사삼: 지모(知母), 고심(苦心), 취지(志取), 호수(虎鬚), 백삼(白參), 식미(識美), 문희(文希)이라고도 불린다. 쑥의 키는 1 - 2척이고, 벼랑이나 언덕에서 충생한다. 잎은 구기(枸杞) 잎과 비슷하나 약간 더 길고 갈래지고 톱니가 있다. 자색(紫色) 꽃이 핀다. 뿌리는 규(葵) 뿌리와 비슷한데 적황(赤黃)색이다. 똑바르게 생기고 속이 희고 충실한 것이 좋다. 맛은 약간 쓰고, 성질은 미한(微寒)하며 독성이 없다.

【食法】掘根, 浸洗極淨, 換水煮去苦味, 再煮極熟食。

식용법: 뿌리를 파내어 불려서 꼴꼼히 씻은 뒤 물을 갈고 삶아서 쓴맛을 없애고, 다시 삶아서 완전히 익으면 먹는다.

菖蒲 창포

菖蒲



〈菖蒲 창포〉

【菖蒲】一名堯韭, 一名昌陽. 生川澤中. 葉似蒲, 匾, 有脊, 如劍刃. 其根盤屈, 有節, 狀如馬鞭. 大根, 傍引三四小根. 一寸九節者良, 節尤密者佳. 味辛, 性溫, 無毒.

창포: 요구(堯韭), 창양(昌陽)으로도 부른다. 천택(川澤)에서 자란다. 잎은 부들과 비슷한데 납작하고 뒷면에 칼날처럼 잎맥이 솟아있다. 그 뿌리는 구불구불하고 마디가 있어서 그 모습이 말채찍과 같다. 큰 뿌리를 주축으로 하여 곁으로 3 - 4개의 잔뿌리를 거느린다. 1촌에 아홉 마디가 있는 것이 좋은데, 마디가 더 조밀한 것이 더 좋다. 맛은 맵고, 성질은 온(溫)하며 독성이 없다.

【食法】採根, 肥大節稀, 水浸去邪味, 製造作果食.

식용법: 뿌리를 캐되 통통하고 크며 마디가 적은 것으로 하여, 물에 담갔다가 잡내를 뺀 뒤 과(果)로 만들어 먹는다.

野胡蘿蔔 야호나복

野  
胡  
蘿  
蔔



〈野胡蘿蔔 야호나복〉

【野胡蘿蔔】生荒野中。苗葉似家胡蘿蔔，細小。葉間，攢生莖叉，稍頭，開小白花。衆花攢開，如傘蓋。結子，比蛇床子，大。其根，比家胡蘿蔔，尤細小。味甘。

야호나복: 황야에서 자란다. 싹잎은 흡사 가호나복(家胡蘿蔔)과 비슷하나 데 가늘고 작다. 잎 사이에서 곁가지가 나오고, 가지 끝에서 작고 흰 꽃이 핀다. 껍 꽃으로 뭉쳐 피어나 우산을 쓴 모습이다. 열매는 사상자(蛇床子) 보다 크다. 그 뿌리는 가호나복에 비해 더욱 가늘고 작다. 맛은 달다.

【食法】採根，洗淨，蒸食。生食亦可。

식용법: 뿌리를 캐다가 잘 씻어서 찐서 먹는다. 날것으로도 먹을 수 있다.

金瓜兒 금과아

金瓜兒



〈金瓜兒 금과아〉

【金瓜兒】苗似小葫蘆葉, 小. 又似赤電兒葉. 莖方, 葉有毛刺, 出細藤延蔓. 開五瓣尖黃花. 結子, 如馬駃, 大, 生青熟紅. 皮土黃色, 內青白色. 味微苦, 性寒.

금과아: 짹은 소호로(小葫蘆) 잎과 비슷하나 더 작다. 또한 적전아(赤電兒) 잎과도 흡사하다. 줄기는 모가 있다. 잎에 털 같은 가시가 있으며, 가는 넝쿨을 내어 뻗어 자란다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 뾰족하고 노란 꽃이 핀다. 열매는 마박(馬駃)과 비슷한데 더 크고, 덜 익었을 때는 청색이고 익으면 홍색이 된다. 뿌리의 껍질은 토황색(土黃色)이고, 속은 청백색(青白色)이다. 맛은 약간 쓰며 성질은 한(寒)하다.

【食法】掘取根, 換水煮, 浸去苦味, 再以水煮, 極熟食.

식용법: 뿌리를 캐내어 물을 갈고 삶아 담가두어 쓴맛을 빼고 다시금 물에 삶아서 완전히 익힌 뒤에 먹는다.

綿橐兒 면조아

綿橐兒



〈綿橐兒 면조아〉

【綿橐兒】一名石橐兒。生石間。苗高三五寸。葉似韭葉，闊。葉中攢莖，出穗，似鷄冠覓穗。開粉紅花，結小蒴兒。子似大藍子，黑色。根類獨顆蒜，又似橐形。味甜性寒。

면조아: 석조아(石橐兒)라고도 한다. 돌 틈에서 자란다. 짹의 키는 3 - 5촌이다. 잎은 부추 잎과 비슷하지만 더 널찍하다. 잎 속에서 옹이 같은 것이 뻗어 나오고 이삭이 달리는 것이 계관현(鷄冠覓) 이삭과 비슷하다. 분홍색 꽃이 피고 작은 삭과가 열린다. 씨는 대람(大藍) 씨와 비슷한 모양인데 검은색이다. 뿌리는 외톨마늘(獨顆蒜)과 비슷한데, 또한 대추 모양 비슷하기도 하다. 맛은 달고 성질은 차다.

【食法】採取根，宜多換水，久煮，極熟食。

식용법: 뿌리를 캐다가 물을 자주 갈아주면서 오래 삶아서 완전히 익은 뒤에 먹는다.

地參 지삼

地  
參



〈地參 지삼〉

【地參】一名山蔓菁。苗高一二尺。葉似初生桑科小葉，微短。又似結梗葉，微長。開花似鈴鐸樣，淡紅紫色。根如母指大，皮色蒼，肉豔白色。味甜。

지삼: 산만청(山蔓菁)이라고도 한다. 쑥의 키는 1 - 2척이다. 잎은 갓 나온 상과 (桑科)의 작은 잎 모양인데, 약간 더 짧다. 또한 결경(結梗) 잎과도 비슷하지만 약간 더 길다. 방울 모양의 열은 흥자색(紅紫色) 꽃이 핀다. 뿌리는 엄지손가락 굵기인데, 껍질의 색은 푸르고 속은 회백식이다. 맛은 달다.

【食法】採根煮食。

식용법: 뿌리를 캐서 삶아서 먹는다.

細葉沙參 세엽사삼

細葉沙參



〈細葉沙參 세엽사삼〉

【細葉沙參】生山衝間. 苗高一二尺. 莖似蒿, 葉似石竹子葉, 細長. 又似水簍衣葉, 亦細長. 稍間, 開紫花. 根似葵根, 龕, 如母指大. 皮色灰, 中間白色. 味甜, 性微寒.

세엽사삼: 태항산(太行山) 산간에서 난다. 짙은 키는 1 - 2척이다. 줄기는 쑥의 줄기와 비슷하고, 잎은 석죽자(石竹子) 잎과 비슷한데 더 가늘고 길다. 또한 수사의(水簍衣) 잎과도 비슷하나 또한 더 가늘고 길다. 가지 끝에서 자색 꽃이 핀다. 뿌리는 규(葵) 뿌리와 비슷하나 더 거칠며 염지손가락 굵기이다. 껍질의 색깔은 회색이고 속은 흰색이다. 맛은 달고 성질은 미한(微寒)하다.

【食法】掘取根, 洗淨, 煮熟食之.

식용법: 뿌리를 파내어 잘 씻어서 삶아 익혀서 먹는다.

地瓜兒苗 지과아묘

地  
瓜  
兒  
苗



〈地瓜兒苗 지과아묘〉

【地瓜兒苗】苗高二尺餘. 莖方四楞. 葉似薄荷葉, 微長大. 葉怖莖生. 根名地瓜, 形類甘露兒, 更長. 味甘.

지과아묘: 짹의 키는 2척 가량이다. 줄기는 모나고 네 개의 모서리가 있다. 잎은 박하 잎과 비슷하나 약간 더 길고 크다. 잎이 펴지고 줄기가 돋는다. 뿌리는 지과(地瓜)라고 하고, 감로아(甘露兒)와 비슷한 모양이나 그보다 더 길다. 맛은 달다.

【食法】掘根, 洗淨, 烟熟, 油鹽調食. 亦可醃食.

식용법: 뿌리를 캐서 잘 씻어서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다. 또한 절여서 먹을 수도 있다.

甘露兒 감로아

甘  
露  
兒



〈甘露兒 감로아〉

【甘露兒】葉似地瓜兒葉，甚闊，有毛澁。葉對節生，色微淡綠。開紅紫花。根卽甘露兒，形如小指，紋節甚稠，皮色黯白，味甘。

감로아: 잎은 지과아(地瓜兒) 잎과 비슷한 모양이나 훨씬 더 널찍하고, 털이 있고 깔끄럽다. 잎은 마디마다 돋아나고 색은 약간 담록(淡綠)색이다. 홍자(紅紫)색 꽃이 핀다. 뿌리가 바로 감로아(甘露兒)인데, 작은 손가락 모양이며, 문절(紋節)이 매우 조밀하고, 껍질의 색은 회백색이고 맛은 달다.

【食法】採根，洗淨，煮熟，油鹽調食。可醃食。

식용법: 뿌리를 캐서 잘 씻어서 삶아서 익히고 기름과 소금으로 조미해서 먹는다. 절여서 먹을 수 있다.

獐牙菜 장아채

獐  
牙  
菜



〈獐牙菜 장아채〉

【獐牙菜】生水邊. 苗初揭地生. 葉似龍鬚菜葉, 長窄, 葉頭頗圓不尖. 又嫩薄. 其根如茅根, 嫩, 皮色灰黑, 味甜.

장아채: 물가에서 자란다. 쑥이 처음에는 땅을 덮어 자란다. 잎은 용수채(龍鬚菜) 잎과 비슷하나 더 길고 좁으며, 잎의 끝머리가 둥글어 뾰족하지 않다. 또한 여리고 얇다. 그 뿌리는 띠풀(茅) 뿌리와 비슷한데 더 여리고 껍질의 색은 회흑(灰黑)색이며 맛은 달다.

【食法】掘根洗淨煮熟油鹽調食.

식용법: 뿌리를 캐서 잘 씻어서 삶아 익히고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

野山藥 야산약

野山藥



〈野山藥 야산약〉

【野山藥】生山野中, 妥藤生. 其藤似葡萄條稍細藤, 頗紫色. 葉似家山藥葉, 太微, 尖. 根比家山藥, 極細瘦, 甚硬. 皮色微赤, 味微甜, 性溫平, 無毒.

야산약: 산야(山野)에서 나는데, 넝쿨을 뻗어 자란다. 넝쿨은 포도 가지 끝의 가녀린 넝쿨과 비슷한 모양인데 약간 자색(紫色)을 띤다. 잎은 가산약(家山藥) 잎과 비슷한데 매우 여리고 뾰족하다. 뿌리는 가산약에 비해 매우 여리고 야위며 심하게 딱딱하다. 껍질의 색은 약간 적색을 띠고, 맛은 약간 달콤하고 성질은 온평(溫平)하고 독성이 없다.

【食法】採根, 煮熟食之.

식용법: 뿌리를 캐서 삶아 익혀서 먹는다.

茅芽根 모아근



〈茅芽根 모아근〉

【茅芽根】一名茅根, 一名茅針. 生山谷中. 春初生苗, 布地如針, 夏生白花葇荑, 至秋枯. 根性寒, 茅針性平, 花性溫, 俱味甘, 無毒.

모아근: 모근(茅根), 모침(茅針)이라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 이른 봄에 싹을 틔워 땅에 침을 뿐려 놓은 듯 덮혀 자라고, 여름에는 하얀 꽃이 나와서 무성하다가, 가을에 시든다. 뿌리의 성질은 한(寒)하고 모침의 성질은 평(平)하고 꽃의 성질은 온(溫)한데, 모든 부위의 맛이 달고, 독성이 없다.

【食法】採嫩芽, 剝取嫩穰食. 取根咂食.

식용법: 어린 싹을 따서 어린 껍질을 벗겨내어 먹는다. 뿌리를 캐서 빨아먹는다.

芭蕉 파초

芭  
蕉



〈芭蕉 파초〉

【芭蕉】一名芭苴, 一名天苴, 有二種, 取根粘者可食. 葉長大, 重皮包裹. 根如芋, 頭開花起莖. 稍間, 結蓬纍纍, 如蓮瓣形. 每開一瓣, 中有水, 味如蜜. 性甘大寒, 無毒.

파초: 파저(芭苴), 천저(天苴)라고도 부른다. 두 종류가 있는데, 뿌리를 캤을 때 끈적이는 것을 먹을 수 있다. 잎은 길고 큰데, 겹겹이 감싸고 있다. 뿌리는 간(芋)과 비슷한데, 머리에서 꽃이 피고 줄기가 나온다. 줄기 끝에 봉(蓬)이 주렁주렁 맺히는데 연판(蓮瓣) 모양이다. 한 꽃잎을 열 때마다 그 속에 물이 있는데 맛이 꿀처럼 달다. 성질은 대한(大寒)하고 독성은 없다.

【食法】取根, 肉切片, 灰汁煮熟, 去汁, 再煮, 油鹽調食.

식용법: 뿌리를 캐서 속을 잘게 저며서 잣물에 삶아 익혀서 즙을 제거하고 다시 삶아서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

## 實可食 열매를 먹을 수 있는 종류들

龍芽草 용아초(짚신나물)



〈龍芽草 용아초(짚신나물)〉

【龍芽草】一名瓜香草。生山野間。苗高一尺餘。莖多澁毛。葉形如地棠葉。寬大。葉頭齊團。每五葉。或七葉。作一莖排生。葉莖脚卜〔下〕。有小芽葉。兩兩對生。稍間出穗。開五瓣小圓黃花。結青毛蓇葖。有子。大如黍粒。味甜。

용아초: 과향초(瓜香草)라고도 부른다. 산야에서 자란다. 쑥의 키는 1척 가량이다. 줄기에 껌끄러운 털이 많고 잎의 모양은 지당(地棠) 잎과 비슷한데 더 널찍하고 크며, 잎의 끝이 가지런하고 둥글다. 다섯 잎씩 혹은 일곱 잎씩 한 줄기에서 차례로 둘러난다. 잎자루의 발 아래쪽에 작은 쑥잎이 겹잎으로 나는데, 두 잎씩 마주난다. 줄기 끝에서 이삭이 나오고 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 작고 등근 노란 꽃이 핀다. 푸른 털이 난 골돌 열매가 맺힌다. 씨는 크기가 가장 낱알만한데, 맛은 달다.

【食法】收取其子，或搗或磨，作麵食之。

식용법: 그 씨를 걷어다가 찧거나 갈아서 면을 만들어 먹는다.

澈盤 발반

澈盤



〈澈盤 발반〉

【潑盤】一名托盤。苗高五七寸。莖葉有小刺。其葉彷彿似艾葉，稍圓，葉背亦白。每三葉，攢生一處。結子作穗，如半柿大，類小盤堆石榴顆狀。下有蒂承，如柿蒂形。味甘酸，性溫。

발반: 탁반(托盤)이라고도 부른다. 짹의 키는 5 - 7촌이다. 줄기와 잎에 작은 가시가 있다. 잎은 쑥 잎과 거의 비슷하게 생겼는데, 조금 더 둥글다는 차이가 있을 뿐, 잎의 뒷면도 쑥 잎처럼 희다. 세 잎씩 한데나기를 한다. 열매를 맺고 이삭이 열리는데 반시(半柿) 크기로, 소반에 석류 열매를 쌓은 듯한 형상과 비슷하다. 그 아래에 꼭지가 있어 받치는 것이 감꼭지 모양이다. 맛은 달고 시며, 성질은 온(溫)하다.

【食法】以潑盤顆粒，紅熟時，採食之。

식용법: 발반의 낱알이 붉게 익었을 때 따서 먹는다.

疾藜子 질려자

疾  
藜  
子



〈疾藜子 질려자〉

**【蒺藜子】**本草一名旁通. 一名屈人, 一名止行, 一名豺羽, 一名升推, 一名卽藜, 一名茨. 布地蔓生. 細葉開小黃花, 結子, 有三角. 味苦辛, 性溫微寒, 無毒.

질려자: 본초에서는 방통(旁通)으로 나온다. 굴인(屈人), 지행(止行), 시우(豺羽), 승추(升推), 즉려(卽藜), 자(茨)라고도 부른다. 땅에 퍼져 넝쿨을 뻗어 자란다. 가는 잎에서 작고 노란 꽃이 피고, 열매가 맷히는데 모서리가 세 개 있다. 맛은 쓰고 맵고, 성질은 온(溫)하면서 미한(微寒)하다. 독성은 없다.

**【食法】**收子, 炒微黃, 捣去刺, 磨麵, 作燒餅, 蒸食皆可.

식용법: 열매를 걷어서 노르스름하게 볶고, 찧어서 가시를 제거하고 갈아서 가루로 만들어 떡으로 부쳐 먹거나 찐어서 먹어도 된다.

地稍瓜 지초과

地  
稍  
瓜



〈地稍瓜 지초과〉

【地稍瓜】生田野中。苗長尺許。作地攤科生。葉似獨掃葉，細窄光硬。又似沙蓬葉，亦硬。週圍攢莖生。莖葉間，開小白花，結角，長大如蓮子。兩頭尖。又似鴉嘴形，名地稍瓜。味甘。

지초과: 전야(田野)에서 난다. 짹의 길이는 1척 가량이다. 땅에 그루를 펼치며 자란다. 잎은 독소(獨掃) 잎과 비슷한데 더 가늘고 좁으며 광택이 있고 딱딱하다. 또한 사봉(沙蓬) 잎과도 비슷한데 또한 더 딱딱하다. 잎은 줄기를 에두르며 모여서 난다. 줄기와 잎 사이에서 작고 흰 꽃이 피고, 꼬투리가 맺히는데 길이 와 크기는 연자(蓮子)만 하다. 양끝이 뾰족하다. 또한 까마귀 부리와 비슷한 모양이라서 지초과라고 부른다. 맛은 달다.

【食法】採嫩角，燂熟食之。

식용법: 어린 꼬투리를 따다가 데쳐서 삶아 먹는다.

鷄冠果 계관과

雞  
冠  
果



〈鷄冠果 계관과〉

【鷄冠果】一名野楊梅, 生田野中。苗長數尺, 葉似葛公菜葉, 微圓, 淡綠色。開五瓣黃花, 結實, 似紅小楊梅狀。味甜酸。

계관과: 야양매(野楊梅)라고도 부르는데, 들이나 밭에서 난다. 짹의 길이는 몇 척이나 되고, 잎은 갈공채(葛公菜) 잎과 비슷한데 약간 더 둥글고, 담녹색(淡綠色)이다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 노란 꽃이 피고, 열매가 맺히는데 홍소양매(紅小楊梅) 모양이다. 맛은 달면서 시다.

【食法】採取其果紅熟者食之。

식용법: 빨갛게 익은 열매를 따서 먹는다.

馬駁兒 마박아

馬  
駁  
兒



〈馬駁兒 마박아〉

【馬駭兒】生田野中。就地拖秧生。葉似甜瓜葉，極小。莖蔓亦細。開黃花，結實，比鷄彈微小。味微酸。

마박아: 밭이나 들에서 자란다. 땅으로 모(秧)를 뻗치며 자란다. 잎은 첨과(甜瓜) 잎과 비슷한데 매우 작다. 줄기와 네줄도 또한 여리다. 노란 꽃이 피는데, 열매는 계단(鷄彈) 보다 약간 작다. 맛은 약간 시다.

【食法】摘取馬駭，熟者食之。

마박아: 마박을 따다가 익은 것으로 먹는다.

鷄眼草 계안초(매듭풀)

鷄  
眼  
草



〈鷄眼草 계안초(매듭풀)〉

【鷄眼草】名搘不齊. 生荒野中, 揭地生. 葉如鷄眼大, 似三葉酸漿葉, 圓. 又似小蟲兒臥單葉, 大. 結子, 小如粟粒, 黑茶褐色, 味微苦, 氣味, 與槐相類. 性溫.

계안초: 도부제(搘不齊)라고도 부른다. 황야에서 나는데, 땅을 덮어 자란다. 잎은 닭의 눈 모양인데, 삼엽산장(三葉酸漿) 잎과 비슷하나 더 둥글다. 또한 소충아와단(小蟲兒臥單) 잎과 비슷한데 더 크다. 좁쌀 크기의 작은 열매를 맺는데, 흑다갈(黑茶褐)색이고 맛은 약간 쓴데 기미(氣味)가 화나무(槐)와 비슷하다. 성질은 온(溫)하다.

【食法】採子, 搗米青色, 先用冷水, 淘淨, 以滾湯, 三五次下鍋. 或煮粥, 作飯, 或磨麵作餅食亦可.

식용법: 열매를 따서 미청색(米青色)이 되도록 찧어서, 먼저 찬물로 깨끗이 행궈내고, 뜨거운 물을 부어 3 - 5차 내린다. 혹은 죽을 끓이거나, 밥으로 짓기도 하고, 혹은 가루로 떡을 만들어 먹어도 된다.

薤麥 연교

薤  
麥



〈薤麥 연교〉

【薤麥】生田野間. 其苗似麥, 攢莖細弱, 葉亦瘦細. 括莖生. 結細長穗, 其麥粒, 極細小, 味甘.

연교: 밭이나 들에서 자란다. 짹은 보리와 비슷한데, 뻗어나는 옹이가 여리고 약하며, 잎도 또한 야위고 가늘다. 줄기를 뻗어 자란다. 가늘고 긴 이삭을 맷는데, 그 보리 알맹이가 매우 가늘고 작지만 맛은 달다.

【食法】採子, 春去皮, 捣磨爲麵食.

식용법: 열매를 따다가 절구질로 껌질을 벗기고 찧고 갈아서 면을 만들어 먹는다.

錦荔枝 금여지

錦荔枝



〈錦荔枝 금여지〉

【錦荔枝】一名癩葡萄。藤蔓延草木生。長七八尺。莖有毛澁。葉似野葡萄葉。花叉甚多。開五瓣黃碗子花。結實。鷄子大。稍尖。皮似荔枝。大。生青熟黃。內紅瓢。味甜。

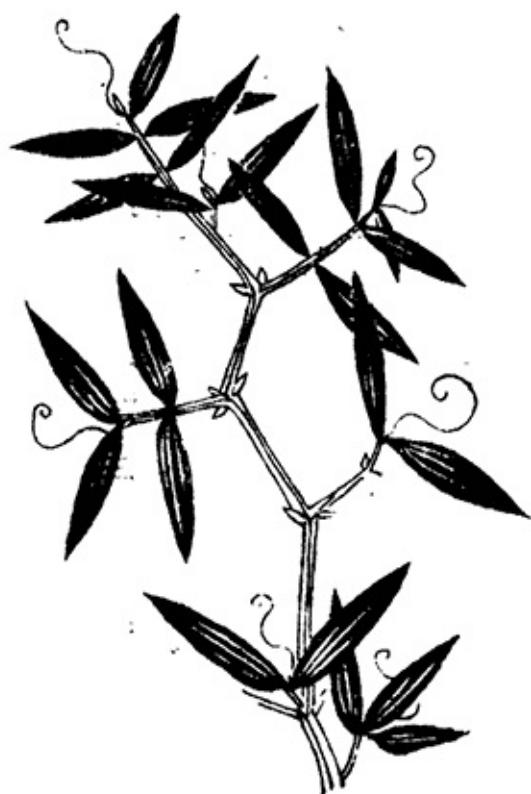
금여지: 나포도(癩葡萄)라고도 한다. 넉쿨이 초목을 휘감아 자란다. 길이는 7 - 8척이다. 줄기에는 털이 있어 깔끄럽다. 잎은 야포도(野葡萄) 잎과 비슷한데, 꽃 같은 갈래가 매우 많다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 노란색 완자(碗子) 모양 꽃이 핀다. 열매는 달걀 크기로 약간 뾰족하다. 껍질은 여지(荔枝)와 비슷한데 더 크다. 덜 익었을 때는 푸르고 익으면 노랗다. 속은 붉고 쪽으로 나뉘어 있다. 맛은 달다.

【食法】採荔枝，黃熟者食。瓢皮，亦可醃食。

여지를 따다가 노랗게 익은 것을 먹는다. 열매 속껍질은 또한 절여서 먹을 수 있다.

山黧豆 산려두

山  
黧  
豆



〈山黧豆 산려두〉

【山黧豆】一名山豌豆。生山野中。苗高尺許，其莖，竪面劍脊。葉似竹葉，齊短，兩兩對生。開淡紫花，結小角兒，其豆匾，如豆，味甜。

산려두: 산완두(山豌豆)라고도 한다. 산야(山野)에서 난다. 쑥의 키는 1척 가량이고, 그 줄기는 한 면이 오목하고 칼의 등처럼 모가 솟아 있다. 잎은 맷잎과 비슷하나 가지런하고 짤막하며 두 잎씩 마주보기를 한다. 담자색 꽃이 피고 작은 삭과가 맺히는데 그 콩이 납작하게 생긴 것이 노두( 豆)와 비슷한데, 맛은 달다.

【食法】採取角兒，煮食，或打取豆食，皆可。

식용법: 콩깍지 채 따서 삶아 먹거나, 혹은 콩만 털어서 먹어도 모두 좋다.

山扁豆 산편두

山  
扁  
豆



〈山扁豆 산편두〉

【山扁豆】生田野中。高尺許。葉似初生豌豆葉。開黃花，結小扁角兒，味甜。

산편두: 전야(田野)에서 자란다. 키는 1척 가량이다. 잎은 갓 나온 완두 잎과 비슷한 모양이다. 노란색 꽃이 피고 작고 납작한 꼬투리가 맺히는데 낫은 달다.

【食法】採嫩角蝶食。豆熟時，收取煮食。

식용법: 어린 꼬투리를 따서 데쳐서 먹는다. 콩이 익었을 때 거두어 삶아 먹는다.

胡豆 호두

胡  
豆



〈胡豆 호두〉

【胡豆】生田野間. 苗初揭地生, 後分莖叉. 葉似苜蓿葉, 細. 稍間開淡葱白花, 結小角, 有豆, 如豆大, 味甜.

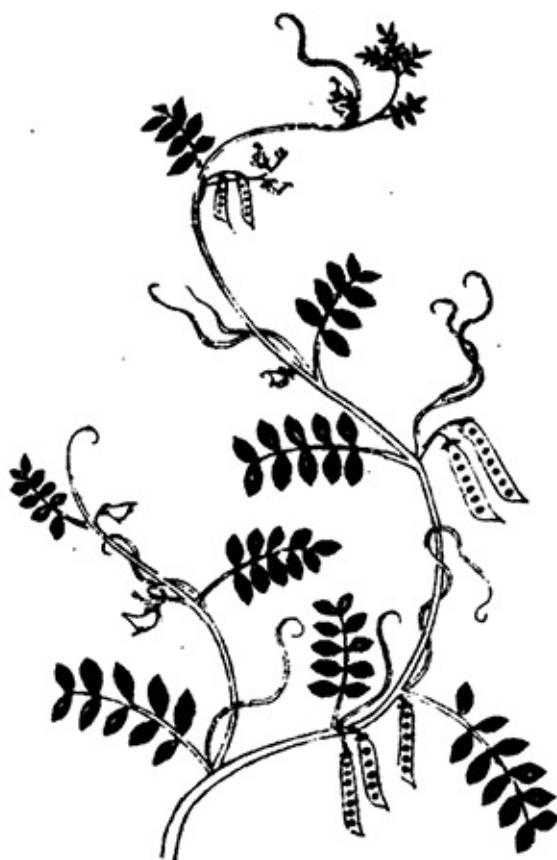
호두: 전야(田野) 사이에서 자란다. 싹은 처음에는 땅을 덮어서 자라다가 뒤에  
곁가지를 낸다. 잎은 목숙(苜蓿) 잎과 비슷하나 더 가늘다. 가지 끝에서 연한  
총백화(葱白花)가 피고, 작은 꼬투리가 맷히며 노두( 豆) 크기의 콩이 있는데  
맛은 달다.

【食法】採豆煮食, 或磨麵食.

식용법: 콩을 따서 삶아 먹거나, 혹은 갈아서 면을 만들어 먹는다.

野豌豆 야완두

野  
豌  
豆



〈野豌豆 야완두〉

【野豌豆】生田野中。苗初就地拖秧而生，後分莖叉。苗長二尺餘。葉似胡豆葉，稍大。開紫花，結小角，豆味苦。

야완두: 전야(田野)에서 자란다. 짹은 처음에는 땅 쪽으로 모(秧)를 펴면서 자라고, 뒤에 곁가지를 낸다. 짹의 길이는 2척 가량이다. 잎은 호두(胡豆) 잎과 비슷한데 조금 더 크다. 자색 꽃이 피고 작은 꼬투리가 맺히는데 콩의 맛은 쓰다.

【食法】採角煮食，或收豆煮食，或磨麪食，皆可。

식용법: 꼬투리 채 따서 삶아 먹거나, 혹은 콩을 걷어서 삶아 먹거나, 콩을 갈아서 면으로 만들어 먹어도 좋다.

豆 노두

豌豆



〈豆 노두〉

【豆】生田野中。莖蔓延附草木上。葉似黑豆葉，窄小微尖。開淡粉紫花，結小角，似黑豆，極小。味甘。

노두: 들이나 밭에서 난다. 넉쿨을 뻗어서 다른 초목을 붙잡고 오른다. 잎은 흑두(黑豆) 잎과 비슷하지만 더 좁고 작으며 약간 뾰족하다. 옅은 분자(粉紫)색 꽃이 피고 작은 꼬투리가 맷히는데, 흑두 꼬투리와 비슷하지만 매우 작다. 그 맛은 달다.

【食法】取豆，淘淨，煮食，或磨麪打餅，蒸食，皆可。

식용법: 콩을 가져다 잘 헹궈서 삶아 먹거나, 혹은 갈아서 면이나 떡으로 만들 어 쪄먹어도 좋다.

蕓子 경자

蕓子



〈蕓子 경자〉

【糜子】本草名蔴. 生田野中. 苗高五六尺. 葉似芋葉, 鎏(短)薄, 微有毛澁. 開金黃花, 結實殼, 似蜀葵實殼, 圓大, 俗呼爲糜饅頭. 子黑色, 如豆大, 味苦, 性平, 無毒.

경자: 본초에서는 맹(蔴)이라고 부른다. 밭이나 들에서 자란다. 짹의 키는 5 - 6 척이다. 잎은 토란잎과 비슷한데, 더 짧고 얇으며 여린 털이 나있고 껌끄럽다. 금황(金黃)색 꽃이 피고 열매의 껍데기는 촉규(蜀葵)의 열매 껍데기와 비슷한데, 더 둥글고 커서, 시쳇말로 경만두(糜饅頭)라고 한다. 씨는 흑색이고 콩알만 한 크기인데 맛은 쓰고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩糜饅頭, 取子, 生食.

식용법: 여린 경만두를 따서 알맹이를 빼서 날로 먹는다.

野黍 야서

野  
黍



〈野黍 야서〉

【野黍】生荒野中。科苗，皆類家黍，莖葉細弱，穗甚瘦小。黍粒亦極細小，味甜，性微溫。

야서: 황야에서 자란다. 포기로 나는 짹은 집에서 키우는 기장과 다 비슷한데 줄기와 잎이 여리고 약하며, 이삭도 매우 야위고 작다. 기장알도 또한 매우 여리고 작으며 맛은 달고 성질은 미온(微溫)하다.

【食法】採子，春去粗糠，或磨麵，蒸糕食。

식용법: 열매를 따서 절구질하여 껌질을 벗기거나 혹은 갈아서 면을 만들어 떡으로 쪘서 먹는다.

回回米 回회미

回  
回  
米



〈回回米 回회미〉

【回回米】即苡薏人, 一名菩提珠, 一名西番葛穖. 生田野間. 苗高三四尺. 葉似黍葉, 稍大. 開紅白花, 作穗子, 結實青白色, 形如珠. 味甘, 微寒, 無毒.

회회미: 바로 이의인(苡薏人)이니, 다른 이름으로 보리주(菩提珠), 서번촉출(西番葛穖)이라고도 한다. 들이나 밭에서 자란다. 짹의 키는 3 - 4척이다. 잎은 기장 잎과 비슷하나 조금 더 크다. 흥백(紅白)색 꽃이 피고 이삭이 맺히는데, 열매가 청백(青白)색으로 구슬 같은 모양이다. 맛은 달고 성질은 미한(微寒)하며 독성이 없다.

【食法】採實, 春米, 煮粥食.

식용법: 열매를 따서 절구질하여 낱알로 만들어, 죽처럼 삶아 먹는다.

川穀 천곡

川  
穀



〈川穀 천곡〉

【川穀】生田野中。苗高三四尺。葉似初生薑穀葉，微小。葉間叢開小黃白花。結子，似草珠兒，微小，味甘。

천곡: 들이나 밭에서 자란다. 짹의 키는 3 - 4척이다. 잎은 갓 나온 측출(薑穀) 잎과 비슷한데, 약간 작다. 잎 사이에서 무더기로 작고 황백(黃白)색의 꽃이 핀다. 열매는 초주아(草珠兒)와 비슷한데 약간 더 작고 맛은 달다.

【食法】採子，搗爲米，先用冷水淘淨，後以滾水，湯三五次，去水，下鍋。或作粥，或炊飯。亦可以造酒。

식용법: 열매를 따서 절구질하여 낱알로 만들고 우선 찬물로 잘 행궈낸 후에 뜨거운 물을 3 - 5 차례 부어 익혀 물을 제거한 뒤 솥에 안치거나, 혹은 죽을 만들거나 혹은 밥으로 짓는다. 또한 술을 빚을 수도 있다.

稗子 패자

稗  
子



〈稗子 패자〉

【稗子】水稗, 生水田邊, 旱稗, 生田野中, 處處有之. 苗葉, 似稜子葉, 色深綠, 脚葉, 頗帶紫色. 梢頭出匾穗, 結子如黍粒大, 茶褐色, 味微苦, 性微溫.

째자: 수째(水稗)는 논의 가장자리에서 자라고 한째(旱稗)는 들이나 밭에서 자라서 아무데나 있다. 짹잎은 삼자(稜子) 잎과 비슷한데 색이 심녹(深綠)색이고 밑동 쪽의 잎은 자색(紫色)을 띤다. 줄기의 끝에서 납작한 이삭이 나오고 좁쌀 크기의 열매가 맺히는데 다갈색이고 맛은 쓰고 성질은 미온(微溫)하다.

【食法】採子, 捣米, 煮粥食, 蒸食尤佳. 或磨麵食皆可.

식용법: 열매를 따서 절구질하여 낱알로 만들어 죽으로 삶아 먹는데 찌셔 먹는 것이 더 좋다. 혹은 갈아서 면으로 만들어 먹어도 좋다.

穂子 삼자

穂子



〈穂子 삼자〉

【穗子】生水田中，及下濕地內。苗葉似稻，但差短。稍頭結穗，彷彿稗子穗。其子，如黍粒大，茶褐色，味甘。

삼자: 논이나 하습지 안에서 자란다. 짹잎은 벼와 비슷한데 약간 짤막하다. 줄기 끝에서 이삭이 맺히는 것이 패자 이삭과 똑 같은 모양이다. 열매는 좁쌀의 크기이고 다갈색이며 맛은 달다.

【食法】採子，搗米，煮粥。或磨作麵，蒸食亦可。

식용법: 열매를 따서 찧어서 낱알로 만들어 죽으로 끓여 먹는다. 혹은 갈아서 면을 만들어 먹거나 찐서 먹어도 좋다.

地角兒苗 지각아묘

地  
角  
兒  
苗



〈地角兒苗 지각아묘〉

【地角兒苗】一名, 地牛兒. 苗搨地生. 一根分數莖, 其莖甚稠. 葉似胡豆葉, 微小. 每攢四葉, 對生作一處. 稍頭, 開紫花, 結角, 似連翹角, 小. 中有子, 狀似豆顆, 味甘.

지각아묘: 지우아(地牛兒)라고도 부른다. 짹이 땅을 덮어 자란다. 한 뿌리에서 여러 가닥의 줄기가 돋는데, 그 줄기가 매우 조밀하다. 잎은 호두(胡豆) 잎과 비슷하나 약간 작다. 네 잎씩 모여서 한 곳에서 마주나기를 한다. 줄기 끝에서 자색 꽃이 피고, 꼬투리가 맺히는 것이 연교(連翹) 꼬투리와 비슷하나 작다. 그 속에서 노두(豆) 알맹이 모양의 열매가 있는데, 맛이 달다.

【食法】採嫩角, 生食. 硬角, 煮熟, 食豆.

식용법: 여린 까지를 따서 날로 먹는다. 딱딱한 깍지는 삶아서 익혀서 콩을 먹는다.

菟草子 유초자



〈菟草子 유초자〉

菟草子

【**茅草子**】生田野中。苗葉似穀葉，微瘦。稍間，結葺細毛穗。其子，比穀細小，春米類折米。熟時即收，不收即落。味微苦，性溫。

유초자: 들이나 밭에서 난다. 싹잎은 곡(穀) 잎과 비슷하지만 약간 야위다. 줄기 끝에서 무성하고 가느다란 털 같은 이삭이 맺힌다. 열매는 곡(穀)에 비해 여리고 작는데, 짙어서 낱알로 만드는 것이 나락을 걷는 것과 비슷하다. 열매가 익었을 때 즉시 걷어야 하는데, 걷지 않으면 바로 떨어져 버린다. 맛은 약간 쓰고 성질은 온(溫)하다.

【食法】採茅穗，揉取子，搗米作粥。或作飯皆可食。

식용법: 유초자의 이삭을 걷어서 훑어서 열매만 따고 짙어서 낱알로 만들어 죽을 쑤어 먹는다. 혹은 밥으로 지어 먹어도 된다.

回回豆 회회두

回  
回  
豆



〈回回豆 회회두〉

**【回回豆】**又名那合豆。生田野中。莖青。葉似蒺藜葉。又似初生嫩皂莢葉，而有細鋸齒。開五瓣淡紫花，如蒺藜花樣。結角，如杏人樣，而肥。有豆，如牽牛子，微大，味甜。

회회두: 나합두(那合豆)라고도 부른다. 들이나 밭에서 난다. 줄기는 푸르다. 잎은 명아주(蒺藜) 잎과 비슷하다. 또한 갓 나온 여린 조협(皂莢) 잎과 비슷한데 가느다란 톱니가 있다. 다섯 잎을 갖춘 연한 자색 꽃이 피는데 명아주 꽃과 비슷한 모양이다. 살구 씨 모양의 꼬투리가 맺히는데 더 살지다. 콩은 견우자(牽牛子)와 비슷한데 조금 더 크고 맛은 달다.

**【食法】**採豆煮食。

식용법: 콩을 따서 삶아서 먹는다.

山菉豆 산녹두

山  
菉  
豆



〈山菉豆 산녹두〉

【山菉豆】生輝縣, 太行山, 車箱衝, 山野中. 苗莖, 似家菉豆, 莖微細, 葉比家菉豆, 葉狹窄尖. 開白花, 結角, 亦瘦小. 其豆, 黺綠色, 味甘.

산녹두: 휘현(輝縣) 태항산(太行山)의 수레바퀴가 닿는 산야에서 자란다. 쌍과 줄기는 집에서 심는 녹두와 비슷한데, 줄기는 약간 더 여리고, 잎은 집에서 심는 녹두에 비겨 잎이 좁고 끝이 뾰족하다. 흰색 꽃이 피고, 꼬투리가 맷하는데 이 또한 더 야위고 작다. 그 콩알은 참녹색(黛綠色)으로, 맛은 달다.

【食法】採取其豆, 煮食. 或磨麵攢, 煎餅食, 亦可.

식용법: 그 콩을 따서 삶아서 먹는다. 혹은 갈아서 면으로 뽕아 전병(煎餅)으로 만들어 먹어도 좋다.

## 葉實可食 잎과 열매를 모두 먹는 종류

荏子 임자



〈荏子 임자〉

【荏子】苗高一二尺. 莢方. 葉似薄荷葉, 極肥大. 開淡紫花, 結穗, 似紫蘇穗. 其子, 如黍粒. 其枝莖, 對節生, 味辛, 性溫, 無毒.

임자: 싹의 키는 1 - 2척이다. 줄기는 모나다. 잎은 박하잎과 비슷한데 훨씬 더 살지고 크다. 담자색 꽃이 피고, 이삭이 맺히는데 자소(紫蘇) 이삭과 흡사하다. 그 열매는 좁쌀 알 크기이다. 그 결줄기는 마디마다 돌는데, 맛이 맵고, 성질은 온(溫)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 烟熟, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

蔽菜 제채

蔽  
菜



〈蔽菜 제채〉

【蔽菜】生田野中. 苗掲地生. 葉有鋸齒, 三四月, 出薹分生莖叉. 稍上, 開小白花. 結實, 似菥蓂子, 小. 葉味甘, 性溫, 無毒.

제채: 들이나 밭에서 난다. 짹은 땅을 덮어 자란다. 잎은 톱니가 있는데, 3, 4월에 옹이가 나오고, 곁가지가 나뉘어 나온다. 가지 끝에서 작고 하얀 꽃이 핀다. 열매는 석명자(菥蓂子)와 비슷한데 더 작다. 잎의 맛은 달고 성질은 온하고 독성이 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

羊蹄苗 양제묘

羊  
蹄  
苗



〈羊蹄苗 양제묘〉

**【羊蹄苗】**一名東方宿. 苗初揭地生, 後攢生莖叉. 高二尺餘. 葉狹長, 頗似萐蕡, 色深青. 莖節間, 紫赤色花, 青白成穗. 子三稜. 根似牛旁, 堅實. 味苦, 性寒, 無毒.

양제묘: 동방숙(東方宿)이라고도 부른다. 싹은 처음엔 땅을 덮어 자라다가 뒤에 곁가지를 낸다. 키는 2척 가량이다. 잎은 좁고 길어서 와거(萐蕡)와 비슷한 모양인데 색이 심청색이다. 줄기의 마디 사이에서 자작색(紫赤色)의 꽃이 피고, 청백(青白)색의 이삭을 이룬다. 씨는 삼릉(三稜) 모양이다. 뿌리는 우방자(牛旁子)와 비슷한데 더 견실하다. 맛은 쓰고 성질은 한하고 독성이 없다.

**【食法】**採苗葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 행궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

姑娘菜 고랑채

姑娘  
菜



〈姑娘菜 고랑채〉

【姑娘菜】一名紅燈籠兒, 一名掛金燈. 苗高尺餘. 葉似天茄兒葉, 窄小. 開白花, 結房如囊, 似野西瓜. 蒴如撮口布袋, 如櫻桃大, 赤黃色, 味酸, 性平寒, 無毒. 葉味, 微苦.

고랑채: 흥등롱아(紅燈籠兒), 꽈금등(掛金燈)이라고도 부른다. 쌍의 키는 1척 가량이다. 잎은 천가아(天茄兒) 잎과 비슷한데 더 좁고 작다. 하얀 꽃이 피고, 주머니 모양의 씨방이 맺히는데 야서과(野西瓜)와 비슷하다. 삭과(蒴果)는 입구를 졸라맨 포대(布袋) 모양인데, 앵두(櫻桃) 크기이고, 적황색(赤黃色)이며, 맛은 시고 성질은 평한(平寒)하고 독성이 없다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸去苦味, 油鹽調食. 子熟可食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다. 열매는 익으면 먹을 수 있다.

米布袋 미포대

米  
布  
袋



〈米布袋 미포대〉

【米布袋】生田野中. 苗掲地生. 葉似澤漆葉, 窄, 其葉排生. 稍頭, 攢結三四角. 中有子, 如黍粒大, 微匾, 味甜.

미포대: 들이나 밭에서 자란다. 짹이 땅을 덮어 자란다. 잎은 택칠(澤漆) 잎과 비슷하나 더 좁작하고, 잎이 차례로 줄지어 돋는다. 가지 끝에서 3 - 4개의 꼬투리가 달리고, 좁쌀 크기의 씨가 들어 있는데, 약간 납작한 편이고, 맛은 달다.

【食法】採角, 取子, 水淘淨, 烹食. 苗葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 꼬투리를 따서 씨를 빼서 물에 잘 행궈서 삶아 먹는다. 짹잎은 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

王不留行 왕불류행

王  
不  
留  
行



〈王不留行 왕불류행〉

【王不留行】一名剪金草, 一名禁宮花. 苗高尺餘. 對節生叉. 葉似石竹子葉, 寬短, 括  
莖對生. 脚葉似槐葉, 狹長. 開粉紅花. 結蒴, 如松子大. 有子, 似葶藶子, 黑色, 味苦  
甘. 性平, 無毒.

왕불류행: 전금초(剪金草), 금궁화(禁宮花)라고도 한다. 쌍의 키는 1척 가량이  
다. 마디마다 가지가 난다. 잎은 석죽자(石竹子) 잎과 비슷한데 더 넓고 짧으  
며, 줄기를 뻗어서 마주난다. 밑동 쪽의 잎은 해나무 잎과 비슷한데 더 좁고 길  
다. 분홍색 꽃이 핀다. 삭과가 맷히는데 송자(松子) 크기이다. 씨가 있는데 정  
력자(葶藶子)와 흡사하고 흑색이며, 맛은 쓰면서 달다. 성질은 평하고 독성은  
없다.

【食法】採葉, 煅熟, 淘去苦味, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 헹궈서 쓴맛을 없애고 기름과 소금으로 조리해  
서 먹는다.

胡枝子 호지자

胡  
枝  
子



〈胡枝子 호지자〉

【胡枝子】一名隨軍茶。生平澤中。有二種，葉形有大小。大葉者，類黑豆葉，小葉者，莖類耆草，葉似苜蓿葉，長大。花色有紫白。結子，如粟粒大，氣味，與槐相類。性溫。

호지자: 수군다(隨軍茶)라고도 부른다. 잔잔한 뜻에서 난다. 두 종류가 있는데 잎의 크기가 크냐 작으냐에 따라 나뉜다. 잎이 큰 것은 흑두(黑豆) 잎과 비슷하고, 잎이 작은 것은 줄기는 기초(耆草)와 비슷하고 잎은 목숙(苜蓿) 잎과 비슷 하나 더 길고 크다. 꽃은 자색과 백색 꽃이 핀다. 열매는 쌀알 크기이고, 기미 (氣味)가 학(槐)와 서로 비슷하다. 성질은 온하다.

【食法】採子，春成米，用水淘淨，滾水湯，三五次，作粥。或炊飯，皆可食。加野菉豆，味尤佳。

식용법: 열매를 따서 찧어서 쌀알처럼 만들어 물로 잘 헹구고, 뜨거운 물로 3 - 5차례 익혀서 죽을 만든다. 혹은 밥을 지어먹어도 좋다. 야녹두(野菉豆)를 가미하면 맛이 더욱 좋다.

天茄兒苗 천가아묘

天  
茄  
兒  
苗



〈天茄兒苗 천가아묘〉

【天茄兒苗】一名老鴉眼睛。生田野中。苗高二尺許。莖有線楞。葉似姑娘草葉，大。開五瓣小白花。結子似野葡萄大，紫黑色，味甜。

천가아묘: 노아안청(老鴉眼睛)이라고도 부른다. 들이나 밭에서 난다. 짹의 키는 2척 가량이다. 줄기에는 선과 모가 있다. 잎은 고랑초(姑娘草) 잎과 비슷하나 더 크다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 작고 하얀 꽃이 핀다. 열매는 야포도(野葡萄) 크기로 자흑색(紫黑色)이고 맛은 달다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸去邪味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 나쁜 맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

紫蘇 자소

紫  
蘇



〈紫蘇 자소〉

【紫蘇】一名桂荏。苗高二尺許。莖方，葉似蘇子葉，小，莖葉背面，皆紫色，氣甚香。開粉紅花，結小蒴。有子，如黍顆，味辛，性溫，子無毒。

자소: 계임(桂荏)이라고도 부른다. 짹의 키는 2척 가량이다. 줄기는 모나고, 잎은 소자(蘇子) 잎과 비슷하지만 더 작고, 줄기와 잎의 뒷면은 모두 자색(紫色)이며, 냄새가 매우 향기롭다. 분홍색 꽃이 피고, 작은 삭과가 맺힌다. 열매는 좁쌀 크기인데 맛은 맵고 성질은 온(溫)하다. 열매는 독성이 없다.

【食法】採葉，燂食。子研汁，煮粥食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 먹는다. 씨는 갈아서 즙을 내고 삶아서 죽으로 만들어 먹는다.

白薇 백미

白  
薇



〈白薇 백미〉

【白薇】一名白幕, 一名薇草, 一名骨美. 苗高一二尺. 莖葉俱青, 頗類柳葉, 閨短. 又似女婁脚葉, 長, 毛澁. 開花紅色. 結角, 似地稍瓜大. 中有白勦(瓢), 味苦鹹, 性平大寒, 無毒.

백미: 백막(白幕), 미초(薇草), 골미(骨美)라고도 부른다. 쑥의 키는 1 - 2척이다. 줄기와 잎은 모두 푸른 것이 흡사 버들잎과 비슷한데 더 넓고 짧다. 또한 여루(女婁)의 각엽(脚葉)과 비슷하지만, 더 길고 털이 있어 껄끄럽다. 흥색 꽃이 핀다. 꼬투리가 맺히는데 지초과(地稍瓜) 크기이다. 그 속에 하얀 속이 들어 있는데, 맛은 고함(苦鹹)하며, 성질은 평대한(平大寒)하고, 독성이 없다.

【食法】採葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食. 取嫩角, 煙熟食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 어린 깍지를 따다가 데쳐서 삶아 먹는다.

猪尾把苗 저미파묘

猪  
尾  
把  
苗



〈猪尾把苗 저미파묘〉

【猪尾把苗】一名狗脚菜。生荒野中。苗長尺餘，葉似甘露兒葉，甚短小，頭頗齊。莖葉，皆有細毛，葉間順條。開小白花，結小蒴兒，中有子，小如粟粒，黑色。苗葉味甜。

저미파묘: 구각채(狗脚菜)라고도 부른다. 황야에서 자란다. 싹의 키는 1척 가량이고, 잎은 감로아(甘露兒) 잎과 비슷한데, 매우 짧고 작으며, 잎의 머리가 자못 가지런하다. 줄기와 잎에 모두 가는 털이 있으며, 잎에는 가지런한 줄이 나있다. 작고 흰 꽃이 피고, 작은 삭과가 맷히며 속에 씨가 있는데 쌀알 크기로 자그맣고, 흑색이다. 싹잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

土茜苗 토천묘

土  
茜  
苗



〈土茜苗 토천묘〉

【土茜苗】一名茜根, 一名地血, 一名茹蘆, 一名茅蒐, 名蒨. 葉似棗葉形, 頭尖下闊, 紋脈豎直. 莖方, 葉俱澁. 四五葉對生. 節開莖蔓, 延附草木. 開五瓣淡銀褐花, 結子, 小如菉豆粒, 生青熟紅. 根紫赤色, 味苦, 性寒, 無毒.

토천묘: 천근(茜根), 지혈(地血), 여려(茹蘆), 모수(茅蒐), 천(蒨)이라고도 부른다. 잎은 대추잎과 비슷하지만 잎의 머리 쪽이 뾰족하고 아랫부분은 널찍하며, 문맥이 꽂꽂하고 바르다. 줄기는 모나고, 잎과 줄기 모두 껍끄럽다. 4 - 5 잎씩 마주난다. 마디에서 넝쿨이 나와서 초목에 붙는다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 담은갈(淡銀褐)색 꽃이 피고, 열매는 녹두알 크기로 작은데, 덜 익었을 때는 푸르고 익으면 붉다. 뿌리는 자적색(紫赤色)이고, 맛은 쓰며 성질은 한(寒)하고 독성은 없다.

【食法】採葉, 煅熟, 水浸作成黃色, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 황색이 되도록 두었다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

御米花 어미화

御  
米  
花



〈御米花 어미화〉

【御米花】本草名, 穩子粟. 高一二尺. 葉似靄葉, 大, 邊皺, 多花叉. 開四瓣紅白花. 亦有千葉者. 結殼似胞箭頭. 中有米, 數千粒, 色白, 味甘, 性平, 無毒.

어미화: 본초에서는 앵자속(空子粟)이라고 부른다. 키는 1 - 2척이다. 잎은 청대(靄) 잎과 비슷한데 더 크고, 잎 주위에 주름이 있고, 꽃모양의 갈래가 많다. 네 개의 꽃잎을 갖춘 홍백색 꽃이 핀다. 또한 천개의 잎을 갖춘 종류도 있다. 깍지가 맷히는데 뼈 화살촉(胞箭頭) 모양이다. 그 속에 쌀과 같은 수천 개의 알갱이가 있는데 색은 희고 맛은 달고 성질은 평하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食. 取米作粥, 或與麪作餅食, 皆可.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다. 열매 속의 쌀알로 죽을 만들거나 혹은 밀가루와 함께 떡을 만들어 먹어도 다 좋다.

山絲苗 산사묘

山  
絲  
苗



〈山絲苗 산사묘〉

**【山絲苗】**本草名, 麻蕡. 人家園圃中多種. 皮可績線, 爲布. 苗高四五尺. 葉似柳葉, 長大, 邊有鋸齒. 開淡黃白花. 結實, 如荳豆, 小. 葉味, 辛, 平, 有毒. 子味, 甘, 微寒, 無毒.

산사묘: 본초에서는 마분(麻蕡)이라고 한다. 민가의 정원이나 채마밭에 많이 심는다. 껍질로는 실을 만들어 베를 짤 수 있다. 짹의 키는 4 - 5척이다. 잎은 벼 들잎 모양이나 더 길고 크며 잎 주변에 톱니가 있다. 담황백(淡黃白)색의 꽃이 핀다. 녹두 같은 열매가 맺히는데 크기가 작다. 잎의 맛은 맵고, 성질은 평(平)하고 독성이 있다. 열매의 맛은 달고 성질은 미한(微寒)하고 독성이 없다.

**【食法】**採嫩葉, 烟熟, 換水, 淘去邪味, 油鹽調食. 子可炒食, 亦可打油用.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 헹궈서 나쁜 맛을 없애고 기름과 소금으로 조미해서 먹는다. 씨는 볶아서 먹고, 또 기름을 짜는 용도로 쓸 수도 있다.

蒼耳 창이

蒼  
耳



〈蒼耳 창이〉

**【蒼耳】**一名葢耳, 一名道人頭, 一名喝起草, 一名地葵, 一名施, 一名常思. 葉青白色, 類粘糊菜. 稍間結實, 如桑椹, 小, 多刺. 實味苦, 性溫. 葉味苦辛, 性微寒, 有小毒.

창이: 시이(葢耳), 도인두(道人頭), 갈기초(喝起草), 지규(地葵), 시(施), 상사(常思)라고도 부른다. 잎은 청백색으로 점호채(粘糊菜)와 비슷하다. 줄기 끝에 서 열매가 맺는데, 오디와 비슷한 모양이나 더 작고 가시가 많다. 열매의 맛은 쓰고 성질은 온(溫)하다. 잎의 맛은 쓰고 맵고 성질은 미한(微寒)하며 약간의 독성이 있다.

**【食法】**採嫩苗葉, 烤熟, 換水去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아서 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

蓬子菜 봉자채

蓬子  
菜



〈蓬子菜 봉자채〉

【蓬子菜】生田野中. 其苗嫩時, 莖有紅紫線楞, 葉似籬蓬葉, 微細. 苗老結子, 葉則生出叉刺, 其子如獨掃子大. 苗葉味甜.

봉자채: 들이나 밭에서 난다. 그 싹은 어릴 적에는 줄기에 흥자색 줄무늬가 있다. 잎은 감봉(籬蓬) 잎과 비슷하나 약간 더 여리다. 싹이 노성하여 열매를 맺으면, 잎은 결 가시를 내고, 그 열매는 독소(獨掃) 열매 크기이다. 싹잎은 맛이 달다.

【食法】採嫩苗葉, 烤熟, 水浸, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 행궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

丁香茄兒 정향가아

丁  
香  
茄  
兒



〈丁香茄兒 정향가아〉

【丁香茄兒】延蔓，生人家園籬邊。莖紫多刺。藤長丈餘。葉似牽牛葉，甚大，無花叉。  
開粉紫色筒子花，如牽牛花樣。結小茄，如丁香樣大。有子，如白牽牛子大，味苦。

정향가아: 넉쿨을 뻗어 민간의 정원 울타리에서 자란다. 줄기는 자색이고 가시  
가 많다. 넉쿨의 길이는 1장 가량 된다. 잎은 나팔꽃잎과 비슷한데 매우 크고  
꽃 같은 갈래가 없다. 분자색(粉紫色)의 대롱 모양 꽃이 피는데, 나팔꽃과 비슷  
한 모양이다. 작은 가지(茄) 열매가 달리는데 정향(丁香)과 비슷한 모양에 비  
슷한 크기이다. 씨는 백견우자(白牽牛子) 크기이고, 맛은 쓰다.

【食法】採茄兒，燂食。嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 가지 열매를 따서 데쳐서 먹는다. 어린잎을 데쳐서 삶고 기름과 소금  
으로 조리해서 먹는다.

舜芒穀 순망곡

舜  
芒  
穀



〈舜芒穀 순망곡〉

【舜芒穀】俗名, 紅落葵. 生田野中. 科高五尺餘. 葉似灰菜葉, 大, 微帶紅色. 莖亦高  
麗, 可爲柱杖. 其中心葉, 甚紅. 葉間, 出穗結子, 如粟米顆, 灰青色, 味甜.

순망곡: 민간에서는 흥낙려(紅落葵)라고 부른다. 들이나 밭에서 난다. 포기의 높이는 5척 가량이다. 잎은 회채(灰菜) 잎과 비슷한데, 더 크고 약간 붉은 색을 띤다. 줄기도 더 높고 거친데, 지팡이를 만들 수 있다. 그 가운데 있는 잎은 색 깔이 매우 붉다. 잎 사이에서 이삭이 나오고 쌀알과 같은 열매가 맺히는데 회청색(灰青色)이고, 맛이 달다.

【食法】採嫩苗葉, 晒乾, 揉去灰, 烤熟, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 볶에 말리고 주물러 회(灰)를 제거하고 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

灰菜 회채

灰  
菜



〈灰菜 회채〉

【灰菜】生田野中。苗高二三尺。莖有紅線楞，葉有灰。結青子，成穗性甘，微苦<sup>1</sup>。性暖。生牆下樹下者，亦不用。

회채: 들이나 밭에서 난다. 쑥의 키는 2 - 3척이다. 줄기에는 붉은 선이 있고, 잎에는 회색 까끄라기가 있다. 푸른색 열매가 맺히는데, 이삭을 이루는가의 여부에 따라 맛이 달거나 약간 쓰다. 성질은 따뜻하다. 담장 아래에서 나는 것이나 나무 밑에서 나는 것들은 또한 사용하지 못한다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸，淘去灰氣，油鹽調食。或晒乾，燂食。穗熟時，採子，磨麵作餅，蒸食。

식용법: 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 회기(灰氣)를 없애고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다. 혹은 볶에 말려서 데쳐서 먹는다. 이삭이 익으면 열매를 따서 가루로 갈아서 떡을 만들어 쪄서 먹는다.

<sup>1</sup>. 成穗性甘，微苦 : \*成穗者甘，散穗者微苦 ※구황본초 ↵

苦馬豆 고마두

苦  
馬  
豆



〈苦馬豆 고마두〉

【苦馬豆】生郊野中. 苗高三尺許. 莖似黃耆苗, 莖上, 有細毛. 葉似胡豆葉, 微小. 枝葉間, 開紅紫花. 結殼, 如拇指頂大, 中間多虛, 內有子如鰩, 茶褐色. 子葉, 俱味苦.

고마두: 교외의 들에서 난다. 짹의 키는 3척 가량이다. 줄기는 황기(黃耆)의 짹과 비슷한데, 줄기 위에 가는 털이 있다. 잎은 호두(胡豆) 잎과 비슷한데 약간 작다. 줄기와 잎 사이에서 흥자(紅紫)색 꽃이 핀다. 엄지손톱 크기의 깍지가 맷하는데, 중간에 빈 공간이 많고, 그 속에 경자(鰩子) 같은 씨가 있는데, 다갈색이다. 씨와 잎은 모두 맛이 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟, 換水, 浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 쓴맛을 없애고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

## 花葉可食 꽃과 잎을 먹을 수 있는 종류들

望江南 망강남



〈望江南 망강남〉

【望江南】一名茶花兒。苗高二尺許。莖微淡赤色。葉似槐葉。肥大。微尖。開五瓣金黃花。結角。長三寸。葉味。微苦。

망강남: 다화아(茶花兒)로도 부른다. 쑥의 키는 2척 가량이다. 줄기는 연한 담적색(淡赤色)이고, 잎은 학나무 잎과 비슷한데 더 살지고 크며 약간 뾰족하다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 금황(金黃)색 꽃이 핀다. 꼬투리가 맷히는데 길이가 3촌이다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，淘去苦味，油鹽調食。角煮食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고 헹궈서 쓴맛을 없애고 기름과 소금을 조리해서 먹는다. 꼬투리는 삶아서 먹는다.

金銀花 금은화

金  
銀  
花



〈金銀花 금은화〉

【金銀花】一名忍冬, 一名鷺鷺藤, 一名金釵股. 附樹延蔓生. 莖紫色, 對節生似薜荔葉, 青. 又似水茶臼葉, 軟, 背頗澁. 花五出, 微香, 蒂帶紅色. 味甘性溫無毒.

금은화: 인동(忍冬), 노사등(鷺鷺藤), 금차고(金釵股)라고도 부른다. 나무에 붙어서 넝쿨을 뻗어 자란다. 줄기는 자색(紫色)으로, 마디마다 벽려(薜荔) 같은 잎이 돋는데, 푸르다. 또한 수다구(水茶臼) 잎과도 비슷한데 부드럽고 잎의 뒷면은 까끌하다. 꽃은 다섯 번 피는데, 연한 향기가 있으며, 꽃받침은 홍색을 띤다. 꽃의 맛은 달고 성질은 온(溫)하며 독성이 없다.

【食法】採花葉, 煙熟, 換水浸, 去邪氣, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 꽃과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가 나쁜 기운을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

大蓼 대료

大  
蓼



〈大蓼 대료〉

【大蓼】生山谷中。拖藤生。莖有線楞，頗硬，對節，分生莖叉。葉亦對生，葉似山蓼葉，微短拳曲。節間開白花。葉味，苦微辣。

대로: 산골짜기에서 난다. 넝쿨을 뻗어서 살아간다. 줄기에는 줄무늬가 있고, 자못 딱딱하며 마디마다 곁가지가 나뉘어 나온다. 잎도 마주나기를 하는데 산蓼(山蓼) 잎과 비슷하지만 약간 짧고 말려있다. 마디 사이에서 흰색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰고 약간 맵다.

【食法】採葉，燂熟，換水浸，去辣味，作成黃色，淘洗淨，油鹽調食。花亦可燂食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 매운맛을 빼고 황색이 되면 잘 헹궈서 기르모가 소금으로 조리해서 먹는다. 꽃도 데쳐서 먹을 수 있다.

菊花 국화

菊  
花



〈菊花 국화〉

【菊花】一名節華, 一名日精, 一名女節, 一名女華, 一名女莖, 一名更生, 一名周盈,  
一名傅延年, 一名陰成生. 味苦甘, 性平, 無毒.

국화: 절화(節華), 일정(日精), 여절(女節), 여화(女華), 여경(女莖), 갱생(更生),  
주영(周盈), 부연년(傅延年), 음성생(陰成生)이라고도 부른다. 맛은 씹을 달콤  
하고, 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採葉, 烤食, 或作羹, 皆可. 花可烤食, 或炒茶食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 먹거나, 혹은 국을 만들어도 좋다. 꽃을 데쳐서 먹거나,  
닦어서 차로 먹는다.

## 根花可食 뿌리와 꽃을 먹을 수 있는 종류들

何首烏 하수오



〈何首烏 하수오〉

【何首烏】一名交藤, 一名地精, 一名陳知白, 一名桃柳藤, 一名九真藤. 蔓延生. 莖紫色. 葉似山藥葉. 開黃白花, 似葛勒花. 結子有稜, 似蕎麥, 味苦澁, 性微溫, 無毒.

하수오: 교등(交藤), 지정(地精), 진지백(陳知白), 도류등(桃柳藤), 구진등(九真藤)이라고도 부른다. 넝쿨을 뻗어 자란다. 줄기는 자색이다. 잎은 산약(山藥) 잎과 비슷하다. 황백색의 꽃이 피는데, 갈륵화(葛勒花)와 비슷하다. 열매에는 모가 나있어 교맥(蕎麥)과 비슷하다. 맛은 쓰고 떫으며, 성질은 미온(微溫)하며 독성이 없다.

【食法】掘根, 洗去泥土, 以竹刀, 切作片, 米泔浸經宿. 換水煮, 去苦味, 再以水淘洗淨. 或蒸, 或煮食.

식용법: 뿌리를 캐서 진흙을 씻어내고, 대나무 칼로 절편을 내서, 쌀뜨물에 담가 하룻밤을 묵힌다. 물을 갈아주고 삶아서 쓴맛을 없애고, 재차 물로 잘 헹군다. 찌거나 삶아서 먹는다.

葛根 갈근

葛  
根



〈葛根 갈근〉

【葛根】一名鷄齊根, 一名鹿薹, 一名黃斤. 生山谷間. 苗引藤蔓, 長二三丈. 莖淡紫色, 葉頗似楸葉, 小, 色青. 開花似豌豆花, 粉紫色. 結實如皂莢, 小. 根形如手臂, 味甘, 性平, 無毒.

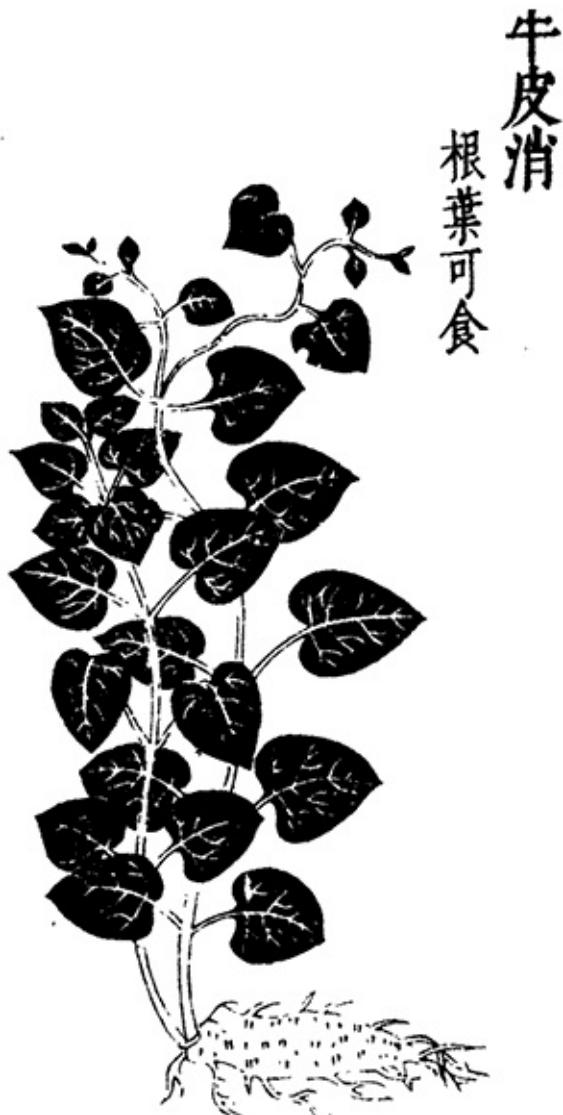
갈근: 계제근(鷄齊根), 녹깍(鹿薹), 황근(黃斤)이라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 싹은 넝쿨을 뻗는데, 길이는 2 - 3장이다. 줄기는 담자색(淡紫色)이고, 잎은 가래나무(楸) 잎과 비슷한데 더 작고 색은 청색이다. 꽃은 완두(豌豆)꽃과 비슷한 분자색(粉紫色) 꽃이 핀다. 열매는 조협(皂莢)과 비슷한데 더 작다. 뿌리는 팔뚝모양인데, 맛은 달고 성질은 평하고 독성이 없다.

【食法】取根入土深者, 水浸, 洗淨, 蒸食.

식용법: 땅속 깊이 뻗은 뿌리를 캐내어 물에 담갔다가 잘 씻고 찐서 먹는다.

## 根葉可食 뿌리와 잎을 먹을 수 있는 종류들

牛皮消 우피소



〈牛皮消 우피소〉

【牛皮消】生山野中. 拖蔓生. 藤蔓長四五尺. 葉似馬兜零葉, 大薄. 又似何首烏葉, 大. 開白花, 結小角兒. 根類葛根, 細小, 皮黑肉白, 味苦.

우피소: 산야(山野)에서 난다. 넉쿨을 뻗어 자란다. 넉쿨의 길이는 4 - 5척이다. 잎은 마도령(馬兜零) 잎과 비슷한데 더 크고 얇다. 또한 하수오(何首烏) 잎과 비슷한데 더 크다. 흰 꽃이 피고, 작은 꼬투리가 열린다. 뿌리는 칡뿌리와 비슷한데 더 가늘고 작으며, 껍질은 검은색이고 속은 흰색인데 맛은 쓰다.

【食法】採葉, 煙熟去苦味, 油鹽調食. 取根, 去皮, 切片, 煮去苦味食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶아 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다. 뿌리를 캐서 껍질을 까고 절편을 내서 삶아서 쓴맛을 빼고 먹는다.

地黃苗 지황묘

地  
黃  
苗



〈地黃苗 지황묘〉

【地黃苗】一名婆婆妳, 一名地髓, 一名芻, 一名芑. 葉如山白菜, 毛澁青色. 葉中攢莖, 有細毛. 開花紅黃色, 結實如麥粒. 根長四五寸, 皮赤黃色, 味甘苦, 性寒, 無毒.

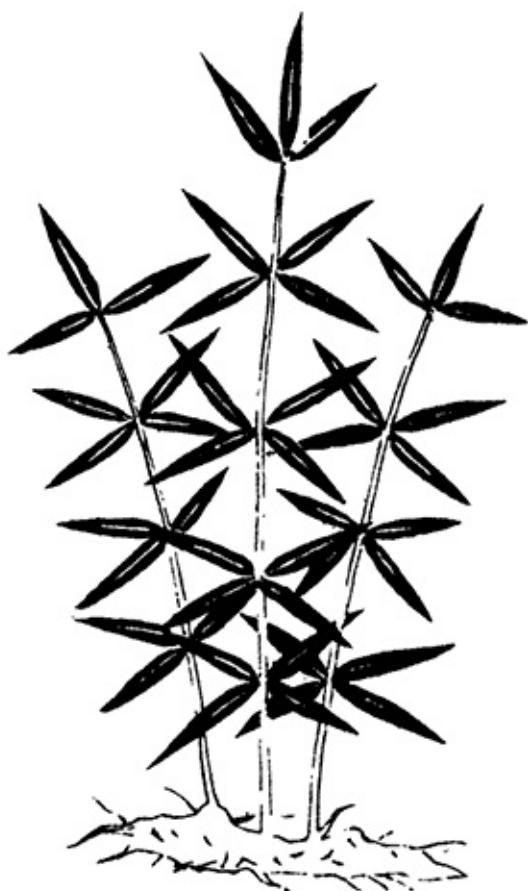
지황묘: 파파내(婆婆妳), 지수(地髓), 변(芻), 기(芑)라고도 부른다. 잎은 산백 채(山白菜) 잎과 비슷한데 털이 있어 깔끄럽고 청색이다. 잎 속에서 줄기가 뻗어 나오는데 여린 털이 있다. 홍황색(紅黃色) 꽃이 피고, 보리알 같은 열매가 맷는다. 뿌리는 길이가 4 - 5촌이고, 껍질은 적황색(赤黃色)인데, 맛은 달면서 쓰고, 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採葉, 絞根汁, 搜面作飴飪, 冷淘食.

식용법: 잎을 따고, 뿌리의 즙을 짜내서, 면에 반죽하여 수제비를 뜨고, 식혀서 먹는다.

黃精苗 황정묘

黃  
精  
苗



〈黃精苗 황정묘〉

**【黃精苗】**一名筆管菜, 一名重樓, 一名仙人餘糧, 一名垂珠. 生山谷. 葉似竹葉, 或兩三葉, 或四五葉, 皆對節生. 味甘, 性平, 無毒.

황정묘: 필관채(筆管菜), 중루(重樓), 선인여량(仙人餘糧), 수주(垂珠)라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 잎은 맷잎과 비슷한데 2 - 3잎씩 혹은 4 - 5잎씩 마디마다 모여난다. 맛은 달고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

**【食法】**採嫩葉, 煙熟, 換水浸, 去苦味, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가 쓴맛을 없애고 깨끗이 행궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

遠志 원지

遠  
志



〈遠志 원지〉

【遠志】生山谷間. 葉似石竹子葉, 極細. 開小紫花, 亦有紅白花者. 根黃, 亦有黑, 二色. 形如蒿根, 長尺餘. 根葉, 俱味苦, 性溫, 無毒.

원지: 산골짜기에서 난다. 잎은 석죽자(石竹子) 잎과 비슷한데 매우 가녀리다. 작은 자색 꽃이 피는데 혹은 홍백색 꽃이 피는 것도 있다. 뿌리는 황색인데 또 한 흑색도 있어 두 가지 색깔이다. 뿌리의 모습은 쑥 뿌리 같고 길이는 1척 가량이다. 뿌리와 잎은 모두 맛이 쓰고 성질은 온하고 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 煙熟, 換水浸, 去苦味, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

草三奈 초삼내

草  
三  
奈



〈草三奈 초삼내〉

【草三奈】生山谷中。苗高一尺許。葉似蓑草，狹長。開小淡紅花。根似鷄爪形，籠，亦香。味甘微辛。

초삼내: 산골짜기에서 난다. 짹의 키는 1척 가량이다. 잎은 사초(蓑草)와 비슷한데 더 좁고 길다. 작은 담홍색 꽃이 핀다. 뿌리는 닭발과 비슷한 모양인데 거칠면서 향기가 있다. 맛은 달면서 약간 맵다.

【食法】採根，換水，煮食。

식용법: 뿌리를 캐서 물을 갈고 삶아서 먹는다.

野蔓菁 야만청

野  
蔓  
菁



〈野蔓菁 야만청〉

【野蔓菁】生山野中。苗葉似家蔓菁葉，薄小，其葉頭尖，葉腳花叉甚多。葉間攢枝叉，上開黃花，結小肉。其子黑色，根似白菜根，大。苗葉根味微苦。

야만청: 산야(山野)에서 난다. 싹잎은 가만청(家蔓菁) 잎과 비슷한데 더 얇고 작으며, 잎의 머리가 뾰족하고 잎의 아래쪽에는 꽃 모양의 갈래가 매우 많다. 잎 사이에서 곁가지가 나오고 그 위에 노란 꽃이 피며, 작은 과육이 맺힌다. 그 씨는 흑색이고, 뿌리는 백채(白菜) 뿌리와 비슷한데 더 크다. 싹, 잎, 뿌리의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 싹과 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

牛旁子 우방자

牛  
旁  
子



〈牛旁子 우방자〉

【牛旁子】一名惡實一名鼠粘子一名夜叉頭. 苗高二三尺. 葉如芋葉, 長大. 花淡紫色, 實似葡萄, 褐色外殼, 如栗核, 小多刺. 殼中有子, 如麥粒, 匾小. 根長尺餘, 麻, 如拇指, 灰黑色, 味辛, 性平, 無毒.

우방자: 악실(惡實), 서점자(鼠粘子), 야차두(夜叉頭)라고도 부른다. 쑥의 키는 2 - 3척이다. 잎은 토란 잎과 비슷한데 더 길고 크다. 꽃은 담자색(淡紫色)이고, 열매는 포도와 비슷한데, 갈색 껍질은 밤송이 모양이나 작고 가시가 많다. 껍질 속에는 보리알 같은 씨가 있는데 납작하고 작다. 뿌리의 길이는 1척 가량인데, 거칠고 엄지손가락 굵기로, 회백색(灰黑色)을 띠며, 맛은 맵고, 성질은 평(平)하고, 독성이 없다.

【食法】採苗葉, 煙熟, 浸去邪氣, 油鹽調食. 取根煮食.

식용법: 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 담가두어 나쁜 맛을 빼고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다. 뿌리를 캐서 삶아서 먹는다.

杏葉沙參 향엽사삼

杏葉沙參



〈杏葉沙參 향엽사삼〉

【杏葉沙參】一名白面根。苗高一二尺。莖色青白，葉似杏葉，小，邊有叉牙，背白。稍間，開五瓣白碗子花。根形，如野蘿蔔，頗肥，皮色灰黷，中間白色，味甜，性微。

향엽사삼: 백면근(白面根)이라고도 한다. 쑥의 키는 1 - 2척이다. 줄기는 청백색이고, 잎은 살구 잎과 비슷하나 더 작으며 잎 주변에 차아가 있으며, 뒷면은 흰색이다. 줄기 끝에서 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 하얀 사발 모양의 꽃이 핀다. 뿌리의 형태는 야나복(野蘿蔔)과 비슷한데 더 살지고 껍질은 회참(灰黷)색이고, 속은 백색이다. 맛이 달고 성질은 미(微)하다.

【食法】採苗葉，燂熟，水浸淨，油鹽調食。掘根，換水，煮食。

식용법: 쑥잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 행궈서 기름과 소금으로 조리 해서 먹는다. 뿌리를 캐서 물에 씻어서 삶아서 먹는다.

藤長苗 등장묘

藤  
長  
苗



〈藤長苗 등장묘〉

【藤長苗】一名旋菜。生山坡中。拖蔓生。苗長三四尺餘。莖有細毛。葉似滴滴金葉，窄小，頭頗齊。開五瓣粉紅大花。根似打碗花根。根葉，俱味甜。

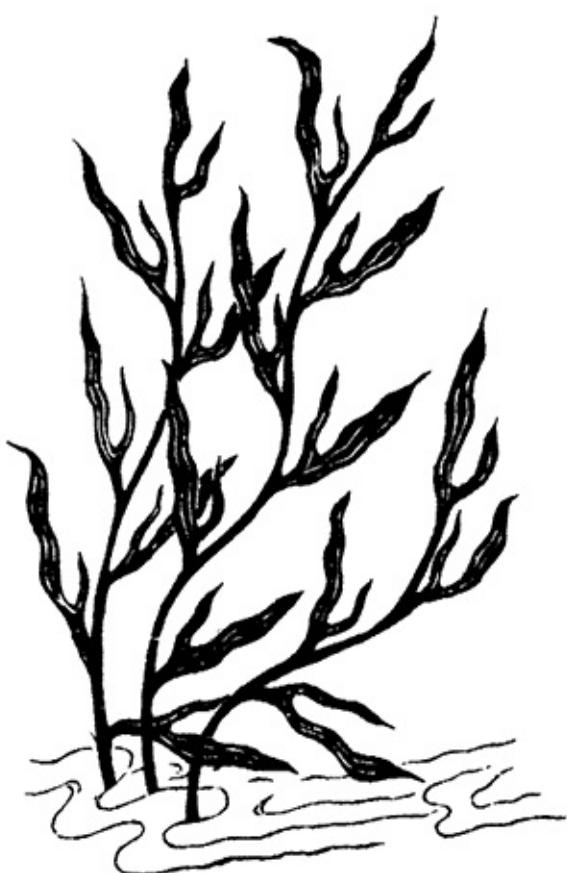
등장묘: 선채(旋菜)라고도 부른다. 산언덕에서 난다. 넉쿨을 뻗어 자란다. 쑥의 키는 3 - 4척 가량이다. 줄기에 가는 털이 있다. 잎은 적적금(滴滴金) 잎과 비슷한데 더 좁고 작으며, 잎의 머리가 자못 가지런하다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 분홍색 큰 꽃이 핀다. 뿌리는 타완화(打碗花) 뿌리와 비슷하다. 뿌리와 잎이 모두 맛이 달다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 쑥, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

菹草 저초

菹  
草



〈菹草 저초〉

【菹草】一名水藻。生陂塘水泊間。莖如龜線，長三四尺。葉形似椰葉，狹長，似蓬子葉。根龜如釵股，色白，味微鹹，性微寒。

저초: 수조(水藻)라고도 부른다. 연못 방죽의 물이 닿는 곳에서 산다. 줄기는 추선(龜線)과 비슷한데, 길이가 3 - 4척이다. 잎의 형태는 야엽(椰葉)과 비슷한데 더 좁고 길다. 봉자 잎과도 비슷하다. 뿌리는 비녀 넓적다리(釵股)와 비슷하며 흰색이고, 맛은 약간 짜다. 성질은 미한(微寒)하다.

【食法】採莖葉嫩根，揀擇，洗淨，剉碎，燂熟，油鹽調食。

식용법: 줄기와 잎, 어린 뿌리를 캐서 잘 골라서 깨끗이 씻고 잘게 잘라서 데쳐서 익힌 뒤 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

水蘿蔔 수나복

水  
蘿  
蔔



〈水蘿蔔 수나복〉

【水蘿蔔】生田野濕地中。苗初揭地生。葉似蕡菜葉，厚，有大鋸齒，尖，花葉。後分莖叉。稍間，開淡黃花，結小角兒。根如白菜根，大，味甘辣。

수나복: 들이나 밭의 습지에서 난다. 싹은 처음에는 땅을 덮어 자란다. 잎은 제채(蕡菜) 잎과 비슷한데 더 두껍고, 큰 텁니가 있으며, 뾰족한 모양새이며, 꽃같이 갈래진 잎이다. 나중에 결줄기를 낸다. 줄기 끝에서 담황색 꽃이 피고, 작은 깍지를 맺는다. 뿌리는 백채(白菜) 뿌리와 같은 모양인데 더 크고, 맛은 달면서도 맵다.

【食法】採根及葉，燂熟，油鹽調食。生亦可食。

식용법: 뿌리와 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 날것으로 먹어도 된다.

水豆兒 수두아

水  
豆  
兒



〈水豆兒 수두아〉

【水豆兒】一名葳菜。生陂塘水澤中。莖葉，比菹草，又細，狀類細線，連綿不絕。根如釵股，色白。根下有豆，如退皮菉豆，瓣，味甘。

수두아: 위채(葳菜)라고도 한다. 연못의 비탈이나 연못 속에서 자란다. 줄기와 잎이 저초(菹草)와 비해 더 가늘고, 모습은 가느다란 선이 꾸불꾸불 끊임없이 이어진 형태이다. 뿌리는 비녀넓적다리 같고, 색은 흰색이다. 뿌리 아래에 콩이 달리는데, 껍질을 벗인 녹두 모양이고, 씨방이 나뉘어 있고, 맛은 달다.

【食法】採秧根豆，擇洗潔淨，煮食。生醃食，亦可。

식용법: 모 째 뿌리의 콩을 채취하여 가려서 깨끗이 씻어서 삶아 먹는다. 생것으로 절여서 먹어도 좋다.

水葱 수총

水  
葱



〈水葱 수총〉

【水葱】生水邊科. 苗類家葱, 極細長, 稍頭結蓇葖, 類葱. 開黼白花. 根亦類葱, 皮色紫黑. 根苗俱味, 甘微鹹.

수총: 물가에서 포기로 난다. 싹은 집에서 심는 파와 비슷하나 매우 여리고 길며, 줄기 끝에서 골돌 열매가 맺히는 것이 파와 비슷하다. 참백(黼白)색 꽃이 핀다. 뿌리도 파와 비슷한데 껍질이 자흑(紫黑)색이다. 뿌리와 싹 모두 맛이 달면서도 짜다.

【食法】採嫩苗連根, 捣擇, 洗淨, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 싹과 이어진 뿌리를 캐서 골라서 가리고 잘 씻어서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹군 뒤에 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

澤蒜 택산

澤  
蒜



〈澤蒜 택산〉

【澤蒜】一名小蒜。生田野中，今處處有之。生山中者，名藠。苗似細韭葉，中心間薹，開淡粉紫花。根似蒜，而甚小，味辛，性溫，有小毒。又云，熱有毒。

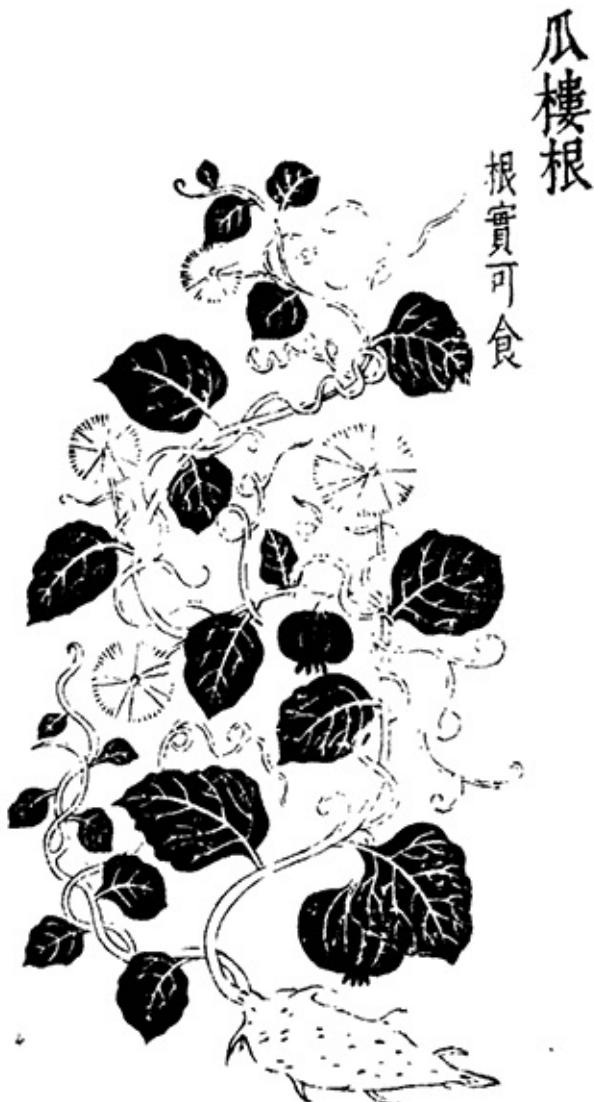
택산: 소산(小蒜)이라고도 부른다. 들이나 밭에서 나는데, 지금은 곳곳에 흔하다. 산에서 나는 것을 역(藠)이라고 한다. 쑥은 가는 부추 잎과 비슷한데 중심에서 옹이 같은 것이 뻗어나오고, 연한 분자(粉紫)색 꽃이 핀다. 뿌리는 마늘과 비슷한데 매우 작고, 맛은 맵고, 성질은 온(溫)하며, 약간의 독성이 있다. 혹자는 익히면 독이 생긴다고도 한다.

【食法】採苗根，作羹，或生醃，或燂熟，油蓋(鹽)調食。

식용법: 쑥과 뿌리를 캐서 국을 만들거나 혹은 절이고, 혹은 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

## 根實可食 뿌리와 열매를 모두 먹을 수 있는 종류들

瓜樓根 과루근(하늘타리)



〈瓜樓根 과루근(하늘타리)〉

【瓜樓根】一名天花粉, 一名地樓, 一名果瀛, 一名天瓜, 一名澤姞. 苗引藤蔓. 葉似甜瓜葉, 窄, 花又有毛. 開花似葫蘆花, 淡黃色. 實在花<sup>1</sup>, 大如拳. 根味苦, 性寒, 無毒.

과루근: 천화분(天花粉), 지루(地樓), 과나(果瀛), 천과(天瓜), 택결(澤姞)이라  
고도 부른다. 짹은 넝쿨을 뻗는다. 잎은 첨과(甜瓜) 잎과 비슷한데 더 좁고 꽃  
같은 갈래가 있으며 털이 있다. 꽃은 호로(葫蘆) 꽃과 비슷하고, 담황색 꽃이  
핀다. 열매는 꽃 아래에 달리는데 크기가 주먹만 하다. 뿌리의 맛은 쓰고, 성질  
은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採根, 削皮, 浸三日, 搗瀾, 絹袋濾粉, 曙乾, 作麵.

식용법: 뿌리를 캐서 껍질을 깎아내고 사흘간 담가두었다가 찧어 문드러지게  
하여 명주 포대에 담아 가루를 걸러서 볶에 말려서 면을 만든다.

---

<sup>1</sup>. 實在花 : \*實在花下, 大如拳 ※ 구황본초 ↵

磚子苗 전자묘

磚  
子  
苗



〈磚子苗 전자묘〉

【磚子苗】一名關子苗。生水邊。苗似水葱，龕大，內實。又似蒲葦。稍開碎白花，結穗，似水莎草穗，紫赤色。其子，如黍粒大。根似蒲根，而堅實，味甜。

전자묘: 관자묘(關子苗)라고도 부른다. 물가에서 자란다. 짹은 수총(水葱)과 비슷한데 거칠고 크며 속이 꽉차있다. 또한 부들의 옹이(蒲葦)와 비슷하다. 줄기 끝에서 자잘하게 조각난 흰 꽃이 피고, 이삭이 맺히는데, 수사초(水莎草) 이삭과 비슷한 모양이나 자적색(紫赤色)을 띤다. 그 열매는 좁쌀 크기이다. 뿌리는 부들 뿌리와 비슷한데 더 딱딱하고 충실하며 맛은 달다.

【食法】採子根，洗淨，水煮食。或晒乾，磨面食。

식용법: 열매와 뿌리를 따서 깨끗이 씻어서 물에 삶아 먹는다. 혹은 볶에 말려서 가루내어 면으로 만들어 먹는다.

萍蓬草 평봉초

萍  
蓬  
草



〈萍蓬草 평봉초〉

【萍蓬草】一名水粟, 一名水栗子. 生水中. 葉似荇葉, 大. 六七月, 開黃花. 結實如角黍包, 內有細子. 根大似栗子, 味甘澁, 性平, 無毒. 根甘性寒.

평봉초: 수속(水粟), 수율자(水栗子)라고도 부른다. 물속에서 자란다. 잎은 마름 잎과 비슷하나 더 크다. 6 - 7월에 노란색 꽃이 핀다. 열매는 각서(角黍) 주머니와 비슷한데 속에 자잘한 씨가 있다. 뿌리의 크기는 밤톨만하고, 맛은 달면서 떫다. 성질은 평(平)하고 독성이 없다. 뿌리는 달고, 성질은 한(寒)하다.

【食法】採子, 去皮, 蒸曝作飯食. 根亦可食.

식용법: 열매를 따서 껍질을 벗기고 쪘서 볶에 말린 뒤 밥을 지어 먹는다. 뿌리도 먹을 수 있다.

## 野菜博錄 木部 卷三 야채박록 목부 권삼

新安 鮑山 在齊 編

| 신안 포산 재재 지음

## 葉可食 잎을 먹을 수 있는 종류의 나무들

茶樹柯 다수가



〈茶樹柯 다수가〉

【茶樹柯】一名茗，一名舜樹柯。叢生。大小類枝子葉<sup>1</sup>。春初生芽，作細茶。葉長半寸餘，作龕茶。味苦性寒無毒。

다수가: 명(茗)이나 천수가(舜樹柯)로도 부른다. 총생한다. 크거나 작거나 치자(梔子) 잎 모양과 비슷하다. 봄에 처음 나온 여린 잎은 세작차(細茶)를 만든다. 잎의 길이가 0.5촌 가량이 되면 추차(龕茶)를 만든다. 맛은 쓰고, 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，焙作茶，烹去苦味，二三次，水淘淨，油鹽薑醋調食。

식용법: 어린 잎을 따서 덜어서 차를 만든다. 삶아서 쓴맛을 제거하고, 2 - 3차례 물에 잘 행궈서 기름과 소금 생강 식초 등으로 간해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 大小類枝子葉 : \*其樹大小，皆類梔子 ※구황본초 ↵

木槿樹 목근수(무궁화)

木  
槿  
樹



〈木槿樹 목근수(무궁화)〉

【木槿樹】**一名<sup>1</sup>**, 如小葵花, 淡紅色, 五葉成一花, 朝開暮歛. 亦有千葉者. 性平, 無毒, 葉味甜.

목근수: 무궁화(舜)라고도 부른다. 소규화(小葵花)처럼 담홍색 꽃이 피는데, 다섯 잎씩 모여 한 개의 꽃을 이루고 아침에 펴졌다가 저녁에는 꽃잎을 다룬다. 또한 천 개의 꽃잎을 가진 종류도 있다. 성질은 평(平)하고 독성이 없으며, 잎의 맛은 달다.

【食法】嫩葉燂熟, 冷水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 여린 잎을 데쳐서 삶고 찬물에 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 一名 : \*一名舜 ※사고전서 ↵

龍栢芽 용백아

龍  
栢  
芽



〈龍栢芽 용백아〉

【龍栢芽】生山野中。此木，若年久亦大，葉似初生橡櫟葉，短小。葉味微苦。

용백아: 산이나 들에서 자란다. 이 나무도 오래 자라면 커지지만, 잎은 갓 나온  
상수리 잎 모양으로, 더 짧고 작다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採芽葉，燂熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 잘 헹궈서 기름과 소금으  
로 간해서 먹는다.

木葛 목갈

木  
葛



〈木葛 목갈〉

【木葛】生山野中。樹高丈餘。葉似杏葉，團。味微甜。

목갈: 산이나 들에서 난다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 살구 잎과 비슷한 데 더 둥글다. 맛은 약간 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

凍青樹 동청수

凍  
青  
樹



〈凍青樹 동청수〉

【凍青樹】枝葉, 似桂樹, 極茂盛, 凌冬不凋. 開白花, 結子, 如豆粒大, 青黑色. 葉味苦.

동청수: 가지와 잎이 계수나무와 비슷하지만 매우 무성한 편이고, 겨울에도 시들지 않는다. 흰 꽃이 피고 콩알 크기의 열매가 맺히는데 청흑색(青黑色)이다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採芽葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

月芽樹 월아수

月  
芽  
樹



〈月芽樹 월아수〉

【月芽樹】又名仍芽。莖似槐條，葉似歪頭菜葉，短硬。味甘微苦。

월아수: 잉아(仍芽)라고도 부른다. 줄기는 화나무 가지와 비슷하고, 잎은 왜두채(歪頭菜) 잎과 비슷한데 더 짧고 딱딱하다. 맛은 달면서 약간 쓰다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹구고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

白楊樹 백양수



〈白楊樹 백양수〉

【白楊樹】處處有之。此木高大，皮白色。葉似梨葉，圓肥，背白，葉邊鋸齒狀。味苦，性平，無毒。

백양수: 곳곳에 흔하다. 이 나무는 높고 큰 편이며 껍질이 흰색이다. 잎은 배나 무 잎과 비슷한데, 더 둥글고 살지며 뒷면이 희고, 잎의 둘레에 톱니 모양이 있다. 맛은 쓰고 성질은 평하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，作成黃色，換水，淘去苦味，洗淨，油鹽調食。

식용법: 어린잎을 따서 데쳐서 삶아 황색이 되면 물을 갈고 행궈서 쓴맛을 빼고 잘 씻어서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

木欒樹 목란수(모간주나무)

木  
欒  
樹



〈木欒樹 목란수(모간주나무)〉

【木欒樹】生山谷中。樹高丈餘。葉似棟葉，寬大稍薄。開淡黃花，結薄殼。中有子，大如豌豆，烏黑色。人多摘取，串作數珠。葉味淡甜。

목란수: 산골짜기에서 난다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 동나무 잎과 비슷한데 더 넓고 크며 약간 얇다. 담황(淡黃)색 꽃이 피고, 박각(薄殼)을 맺는다. 속에 완두 크기의 씨가 맺히는데, 오흑색(烏黑色)이다. 사람들이 많이들 따서 꿰어서 염주(數珠)를 만든다. 잎의 맛은 약간 달다.

【食法】採嫩芽葉，燂熟，換水浸淘，油鹽調食。

식용법: 어린 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담갔다가 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

老葉兒樹 노엽아수

老  
葉  
兒  
樹



〈老葉兒樹 노엽아수〉

【老葉兒樹】生山野中. 高六七尺. 葉似李樹葉, 而長, 邊有毛澁. 葉味, 甘微澁.

노엽아수: 산이나 들에서 자란다. 키는 6 - 7척이다. 잎은 오얏나무 잎과 비슷한데 더 길고 잎 주위에 털이 있어 깔끄럽다. 잎의 맛은 달면서 약간 떫다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸去澁味, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 떫은 맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

青楊樹 청양수

青  
楊  
樹



〈青楊樹 청양수〉

【青楊樹】生山野中。樹高大。葉似白楊樹葉，狹小，青色。皮亦青色。葉味，微苦。

청양수: 산이나 들에서 자란다. 나무는 높고 크다. 잎은 백양나무 잎과 비슷한  
데 더 좁고 작으며 청색을 띤다. 껍질도 청색이다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸作成黃色，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 노랗게 되도록 기다려 잘 헹궈서 기  
름과 소금으로 간해서 먹는다.

椿樹芽 춘수아

椿  
樹  
芽



〈椿樹芽 춘수아〉

【椿樹芽】一名櫻樹芽, 係二種. 椿芽, 紫色, 葉香. 櫻芽, 疏而臭氣, 不可食. 椿芽, 微苦回味, 性熱, 無毒.

춘수아: 저수아(櫻樹芽)라고도 하는데, 두 종류가 있다. 춘아(椿芽)는 자색(紫色) 잎에 향기가 있다. 저아(櫻芽)는 성기고 역한 냄새가 있어 먹을 수 없다. 춘아는 약간 쓴맛이 도는 맛이고, 성질은 열(熱)하고 독성이 없다.

【食法】採芽葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

黃櫨 황로

黃  
櫨



〈黃櫨 황로〉

【黃櫨】生山野中。木黃色，枝莖紫赤色。葉似杏葉，圓大。味苦，性寒，無毒。

황로: 산이나 들에서 자란다. 나무의 둥치는 황색이고 곁가지는 자작색(紫赤色)이다. 잎은 살구 잎과 비슷한 모양인데 더 둥글고 크다. 맛은 쓰고 성질은 한하고 독성은 없다.

【食法】採嫩芽，燂熟，換水，淘去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린 싹을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 헹궈서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

檀樹芽 단수아

檀樹芽



〈檀樹芽 단수아〉

【檀樹芽】生山野中。樹高一二丈。葉似槐葉，長大。開淡粉紫花。葉味<sup>1</sup>。

단수아: 산야에서 난다. 나무의 키는 1 ~ 2장이다. 잎은 핐나무와 비슷한데 더 길고 크다. 담분자(淡粉紫)색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採芽葉，燂熟，浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 담가서 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 葉味 : \*葉味苦 ※구황본초 ↵

山茶科 산다과

山  
茶  
科



〈山茶科 산다과〉

【山茶科】生山野中。科高四五尺。枝梗灰白色，葉似皂莢葉，圓，四五葉，攢生一處，葉甚稠。味苦。

산다과: 산이나 들에서 난다. 그루의 높이는 4 - 5척이다. 곁가지는 회백색이고, 잎은 조협(皂莢) 잎과 비슷한데 더 둥글며 4 - 5잎씩 한데나기를 하며 잎이 매우 빽빽하게 난다. 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。或蒸，晒乾，作茶，煮飲可。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 혹은 찐어서 볶에 말렸다가 차로 만들어 달여 마실 수 있다.

樹 향수

笏樹



〈樹 향수〉

【樹】生山谷中。樹高丈餘。葉似槐葉，大却軟薄。似檀樹葉，薄小。開淡紅色花，結子，如菉豆大，熟則黃茶褐色。其葉味甜。

향수: 산골짜기에서 난다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 학나무 잎과 비슷한데 더 크면서도 연하고 얇다. 박달나무(檀樹) 잎과 비슷한데 더 얇고 작다. 담홍색(淡紅色) 꽃이 피고 녹두 알 크기의 열매가 맺는데 익으면 황다갈색(黃茶褐色)이 된다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉燂熟水浸淘淨油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

臭竹樹 취죽수

臭  
竹  
樹



〈臭竹樹 취죽수〉

【臭竹樹】生山野中。樹甚高大。葉似楸葉，厚，花叉。似拐棗葉，亦大。其葉，面青背白，味甜。

취죽수: 산이나 들에서 난다. 나무는 매우 높고 크다. 잎은 가래나무 잎과 비슷한데 더 두껍고 꽃같은 갈래가 있다. 괴조(拐棗) 잎과도 비슷한데 또한 더 크다. 그 잎은 앞면은 청색이고 뒷면은 흰색이다. 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸，去邪臭氣味。油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 나쁜 맛과 냄새를 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

回回醋 회회초

回  
回  
醋



〈回回醋 회회초〉

**【回回醋】**一名淋樸櫟。生山野中。樹高丈餘。葉似椿葉，厚大，邊有鋸齒。或三葉，或五葉，排生一莖。開白花，結子，大如豌豆，熟紅紫色，味酸。葉味，微酸。

회회초: 임박속(淋樸櫟)이라고도 부른다. 산이나 들에서 난다. 나무의 키는 1  
장 가량이다. 잎은 참죽나무 잎(椿葉)과 비슷한데 더 두껍고 크며 주위에 톱니  
가 있다. 세 잎 혹은 다섯 잎씩 한 줄기에서 차례로 난다. 흰 꽃이 피고 완두콩  
크기의 열매가 맺히는데 익으면 홍자색(紅紫色)이고 맛은 시다. 잎의 맛은 약  
간 시다.

**【食法】**採葉，燂熟，水浸去酸味，油鹽調食。用子，調和百味，如醋。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 신맛을 빼고 기름과 소금으로 조리  
해서 먹는다. 열매를 사용하여 식초처럼 온갖 맛에 간을 맞출 수 있다.

槭樹芽 척수아

槭  
樹  
芽



〈槭樹芽 척수아〉

【槭樹芽】生山野間. 木高一二丈. 葉似野葡萄葉, 五花尖叉. 又似絲瓜葉, 却小, 淡黃綠色. 開白花. 葉味甜.

척수아: 산이나 들 사이에서 난다. 나무의 키는 1 - 2장이다. 잎은 야포도(野葡萄) 잎처럼 다섯 개의 뾰족한 갈래가 있다. 또 사과(絲瓜) 잎과도 비슷한데 더 작고 담황녹색(淡黃綠色)이다. 혀안 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉, 煙熟, 水浸作成黃色, 換水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 황색이 되도록 두었다가 물을 갈고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

女兒茶 여아다

女兒茶



〈女兒茶 여아다〉

【女兒茶】一名牛李子。生山野中。科條高五六尺。葉似郁李子葉，長大，稍尖。葉色光滑，微黃綠。結子，如豌豆大，生青，熟黑茶褐色。葉味，淡微苦。

여아다: 우리자(牛李子)라고도 부른다. 산이나 들에서 난다. 그루의 키는 5 - 6 척이다. 잎은 옥리자(郁李子) 잎과 비슷한데 더 길고 크며 잎의 끝이 뾰족하다. 잎의 빛깔은 광채가 있고 매끄러우면서 약간 황녹색을 띤다. 완두알 크기의 열매가 맺히는데 풋 익었을 때는 청색이고 익으면 흑다갈색(黑茶褐色)이 된다. 잎의 맛은 담박하면서도 약간 쓰다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

白槿樹 백근수

白  
槿  
樹



〈白槿樹 백근수〉

【白槿樹】生山谷中。樹高五七尺。葉似茶，甚闊大，光潤。開白花。葉味苦。

백근수: 산골짜기에서 난다. 나무의 키는 5 - 7척이다. 잎은 찻잎 같은 생김새  
인데 훨씬 더 넓고 크며 광택과 윤기가 있다. 흰 꽃이 핀다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採嫩葉，燂熟，換水浸，去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈고 담가서 쓴맛을 빼고 기름과 소  
금으로 간해서 먹는다.

烏稜樹 오릉수

烏  
稜  
樹



〈烏稜樹 오릉수〉

【烏稜樹】生山野中。樹高丈餘。葉似省沾油葉。背微白。開白花。結子如梧桐子大。生青熟紅。葉味苦。

오릉수: 산이나 들에서 난다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 성첨유(省沾油) 잎과 비슷하다. 뒷면이 약간 흰색을 띤다. 흰 꽃이 피고, 오동알 크기의 열매를 맺는데 풋 익었을 땐 푸르고 익으면 붉어진다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，換水浸，去苦味，作過淘，洗淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 쓴맛을 뺀 뒤 묵혀 두었다가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

刺楸樹 자추수

刺  
楸  
樹



〈刺楸樹 자추수〉

【刺楸樹】生山野中。樹高大。皮色蒼白，上有黃白斑。枝梗，多有大刺。葉似楸葉，薄，味甘。

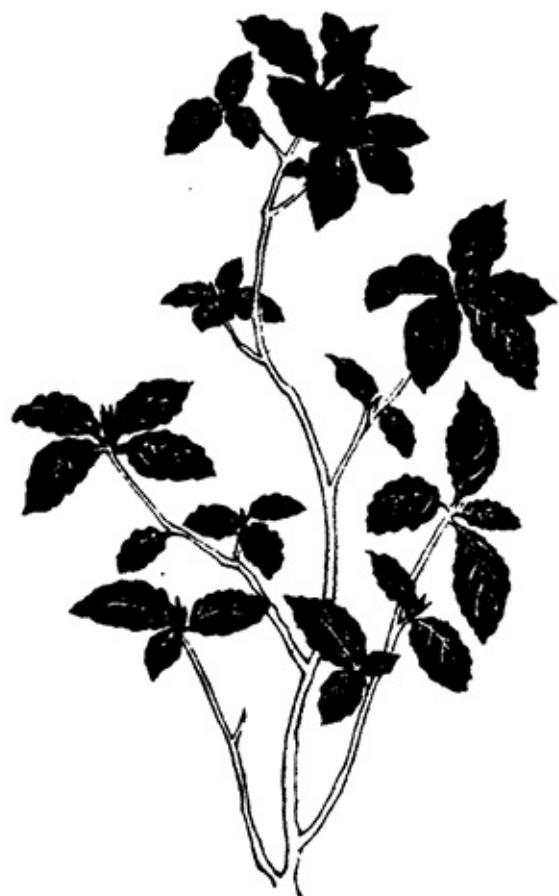
자추수: 산이나 들에서 난다. 나무의 키는 크다. 껍질의 색은 창백(蒼白)색 바탕에 황백(黃白)색 반점이 있다. 가지에 큰 가시가 많이 있다. 잎은 가래나무 잎과 비슷하지만 더 얇고 맛은 달다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

黃絲藤 황사등

黃  
絲  
藤



〈黃絲藤 황사등〉

【黃絲藤】生山野間。形類葛條。葉似山格刺葉，小，背微白，邊有細鋸齒，味甜。

황사등: 산이나 들에서 난다. 모습은 칡넝쿨과 비슷하다. 잎은 산격자(山格刺) 잎과 비슷한데 더 작고 뒷면에 약간 흰색을 띠며 주변에 가는 톱니가 있으며 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

山格刺 산격자

山  
格  
刺



〈山格刺 산격자〉

【山格刺】生山野間。葉似白槿樹葉，短尖，味甘。

산격자: 산이나 들에서 난다. 잎은 백근수 잎과 비슷한데 더 짤막하고 뾰족하며 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸作成黃色，換水淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 누렇게 되도록 두었다가 물을 갈고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

報馬樹 보마수

報  
馬  
樹



〈報馬樹 보마수〉

【報馬樹】生山野中. 枝似桑條. 葉似青檀葉, 大, 邊有花叉. 葉味甜.

보마수: 산이나 들에서 난다. 가지는 뽕나무 가지와 비슷하고, 잎은 청단(青檀) 잎과 비슷한데, 더 크고 잎 주변에 꽃모양의 갈래가 있다. 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食. 硬葉, 煙熟, 水浸作成黃色, 淘去涎沫, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물로 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 딱딱한 잎은 데쳐서 삶고 물에 담가 누렇게 되도록 두었다가 진액을 버리고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

堅莢樹 견협수

堅  
莢  
樹



〈堅莢樹 견협수〉

**【堅莢樹】**生山谷中。樹枝堅勁，可以作棒。皮色烏黑，對分枝叉。葉似拐棗葉，却大。色淡綠，亦對生。開黃花，結小紅子。葉味苦。

견협수: 산골짜기에서 난다. 나뭇가지가 튼튼하고 굳세어 몽둥이를 만들 수 있다. 껍질의 색은 오흑(烏黑)색이며, 곁가지는 마주보고 나뉜다. 잎은 괴조(拐棗) 잎과 비슷한데 더 크다. 잎의 색은 담록색이고 또한 마주나기를 한다. 황색 꽃이 피고 작고 붉은 열매가 맺힌다. 잎의 맛은 쓰다.

**【食法】**採嫩葉，燂熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

稷芽樹 용아수

稷芽樹



〈稷芽樹 용아수〉

【稽芽樹】葉似冬青葉, 微長. 開白花, 結青白子. 其葉味甜.

용아수: 잎은 동청(冬青) 잎과 비슷하지만 약간 더 길다. 흰꽃이 피고 청백(青白)색의 열매가 맺힌다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

白辛樹 백신수

白  
辛  
樹



〈白辛樹 백신수〉

【白辛樹】生山野間。樹高丈許。葉似青檀樹葉，頗長，色微淡綠。又似月芽樹葉，大，色亦差淡。葉味，甘微澀。

백신수: 산이나 들에서 난다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 청단수(青檀樹) 잎과 비슷한데 더 길며 색깔은 약간 담녹색이다. 또한 월아수(月芽樹) 잎과도 비슷한데 더 크고 색깔이 약간 열다. 잎의 맛은 달면서 약간 떫다.

【食法】採葉，燂熟，水浸，淘去澀味，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 떫은맛을 빼고 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

檳樹 가수

檳  
樹



〈**檳樹** 가수〉

【根樹】樹甚高大. 其木細膩枝叉對生. 葉似木槿葉, 長大, 微薄. 色頗淡綠, 皆作五花  
桺叉, 邊有鋸齒. 開黃花, 結子, 如豆粒大, 色青白. 葉味苦.

가수: 나무가 매우 크고 높다. 그 나무의 가늘고 부드러운 곁가지는 마주나기  
를 한다. 잎은 목근(木槿) 잎과 비슷하지만 더 길고 크고 약간 얇은 편이다. 잎  
의 색은 담록색에 가까운데, 모든 잎이 다섯 조각의 꽃모양으로 아귀 갈래가  
있으며, 주변에 텁니가 있다. 노란 꽃이 피고, 콩알만 한 열매가 맺히는데 청백  
색을 띤다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸去苦味, 淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과  
소금으로 간해서 먹는다.

臭 취홍

臭  
蕷



〈臭 취홍〉

【臭】科條高四五尺。葉似杵瓜葉，尖。又似金銀花葉，亦尖。五葉攢生如一葉。開花白色。其葉味甜。

취홍: 그루의 키는 4 - 5척이다. 잎은 저과(杵瓜) 잎과 비슷한데 더 뾰족하다.

또한 금은화(金銀花) 잎과도 비슷한 모양인데 역시 더 뾰족하다. 다섯 잎씩 모여 나는데 한 잎처럼 보인다. 흰색 꽃이 핀다. 그 잎의 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

椒樹 초수

---

椒  
樹



〈椒樹 초수〉

【椒樹】一名川椒。本草名，蜀椒，生蜀郡川谷間。高四五尺。枝莖有刺。葉似薑糜葉，堅硬。結實，無花，葉間如豆顆，皮紫赤色，中有小黑子，味辛，性溫，大熱，有小毒。

초수: 천초(川椒)라고도 부른다. 본초에서는 측초(蜀椒)라고 부르는데, 측군의 시냇가 골짜기에서 난다. 키는 4 - 5척이다. 가지와 줄기에 가시가 있다. 잎은 장미(薑糜) 잎과 비슷한데 더 딱딱하다. 꽃은 없이 열매가 맺는데, 잎 사이에 콩알처럼 달리고, 그 속에 작은 검은 씨가 있어, 맛은 맵고 성질은 온(溫)하고 대열(大熱)하며, 약간의 독성이 있다.

【食法】採葉，燂熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아서 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

雲桑 운상

雲  
桑



〈雲桑 운상〉

【雲桑】生山野中, 樹枝葉, 皆類桑, 但葉頭, 有花叉如雲. 開細花青黃色. 葉味微苦.

운상: 산이나 들에서 난다. 나무나 가지나 잎이 모두 뽕나무와 비슷하지만, 잎의 머리쪽에 구름처럼 꽃같은 갈래가 있다. 청황(青黃)색의 자잘한 꽃이 핀다. 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 換水浸, 淘去苦味, 油鹽調食. 或蒸晒作茶, 亦可.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아서 담갔다가 행궈서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 혹은 찌고 말려서 차를 만들 수도 있다.

馬魚兒條 마어아조

馬  
魚  
兒  
條



〈馬魚兒條 마어아조〉

【馬魚兒條】俗名山皂角。生荒野中。葉似初生刺蘚花葉，而小。枝梗，色紅，有刺，似棘針，微小。葉味，甘微酸。

마어아조: 민간에서는 산조각(山皂角)으로 부른다. 황야에서 난다. 잎은 갓 나온 자미화(刺蘚花) 잎과 비슷하지만 작다. 가지는 딱딱하고, 색깔은 홍색이고, 대추나무와 같은 가시가 있지만 약간 작다. 잎의 맛은 달면서 약간 시큼하다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

省沽油 성고유

省  
沽  
油



〈省沽油 성고유〉

【省沽油】一名珍珠花。科條似荊條，圓，枝叉對生。葉似驢駝布袋葉，大。又似葛藤葉，小。每三葉，攢生一處。開白花，似珍珠色。葉味，甘微苦。

성고유: 진주화(珍珠花)라고도 부른다. 그루와 가지가 모형(荆) 가지와 비슷하지만 더 둥글고 곁가지가 마주나기를 한다. 잎은 여타포대(驢駝布袋) 잎과 비슷한데 더 크다. 또한 갈등(葛藤) 잎과도 비슷한데 더 작다. 세 잎씩 모여나기를 한다. 진주 빛깔에 가까운 흰색 꽃이 핀다. 잎의 맛은 달면서 약간 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

兜櫟樹 두로수

兜  
櫟  
樹



〈兜櫟樹 두로수〉

【兜櫟樹】一名壞香。葉似回回醋樹葉，薄窄。又似花楸樹葉，却少花叉。葉皆對生，味苦。

두로수: 괴향(壞香)이라고도 한다. 잎은 회회초(回回醋) 나무 잎과 비슷한데, 더 얇고 좁작하다. 또한 화추수(花楸樹) 잎과 비슷한데 꽃 같은 갈래 수가 더 적다. 잎은 모두 마주나기를 하는데, 맛은 쓰다.

【食法】採嫩芽葉，燂熟，水浸去苦味，淘洗，油鹽調食。

식용법: 어린 눈 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 씻어서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

花楸樹 화추수

花  
楸  
樹



〈花楸樹 화추수〉

【花楸樹】生山野中。樹高大。葉似回回醋葉，微薄，邊有鋸齒叉。葉味苦。

화추수: 산이나 들에서 난다. 나무는 높고 크다. 잎은 회회초(回回醋) 잎과 비슷한데, 약간 얇으며 주위에 톱니와 갈래가 있다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採芽葉，燂熟，換水浸，去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 쓴맛을 빼고 깨끗이 헹궈내서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

棕子樹 양자수

棕子樹



〈棕子樹 양자수〉

【棕子樹】樹有大者. 初生作科條, 狀類荊條, 對生枝叉. 葉似柿葉, 薄小, 兩葉對生. 開白花, 結子細圓, 如豌豆大, 生青熟黑色, 味甘鹹, 性平, 無毒. 葉味苦.

양자수: 커다란 나무도 있다. 갓 나와 늘어진 가지는 모양이 모형나무(荊) 줄기와 비슷한데, 곁가지는 마주나기를 한다. 잎은 감나무 잎과 비슷한데, 더 얇고 작으며, 두 잎씩 마주난다. 흰 꽃이 피고, 흡사 완두콩알 크기의 잘고 등근 열매가 맺히는데, 덜 익었을 때는 푸르다가 익으면 검어지고, 맛은 달면서도 짭조롬하고, 성질은 평하고 독성이 없다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】葉, 煙熟, 水浸淘, 去苦味, 洗淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 데쳐서 삶고, 물에 담가 헹궈서 쓴맛을 빼고 잘 씻어서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

垂柳 수류

垂柳



〈垂柳 수류〉

【垂柳】有二種. 枝葉上生, 爲楊, 枝葉下垂, 爲柳. 其樹高丈, 各處多有. 性寒, 味苦, 無毒.

수류: 두 종류가 있다. 가지와 잎이 위쪽으로 나는 것은 양(楊)이고, 가지와 잎이 아래로 늘어지는 것은 류(柳)가 된다. 그 나무의 키는 1장이고, 아무데나 흔하다. 성질은 한(寒)하고 맛은 쓰고 독성이 없다.

【食法】採嫩芽葉, 爆熟淘去.

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 급히 익혀서 물에 씻어낸다.

黃棟樹 황련수

黃  
棟  
樹



〈黃棟樹 황련수〉

【黃棟樹】葉似初生椿樹葉, 極小. 又似棟葉, 微帶黃色. 開花紫赤色, 結子如豌豆大, 生青熟紫赤色. 味苦.

황련수: 잎은 갓 나온 참죽나무(椿樹) 잎과 비슷한데 매우 작다. 또한 멀구슬나무(棟) 잎과도 비슷한데 약간 황색을 띠고 있다. 자작색(紫赤色) 꽃이 피고, 완두콩알만 한 열매가 맺히는데, 덜 익었을 때는 푸르고 익으면 자작색이 된다. 맛은 쓰다.

【食法】採嫩芽葉, 煙熟, 換水浸, 去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물을 갈아 담가서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

夜合樹 야합수

夜  
合  
樹



〈夜合樹 야합수〉

【夜合樹】一名合歡, 一名合昏. 木似梧桐, 枝甚柔弱. 葉似皂莢葉, 又似槐葉, 極細密, 每一風來, 輒似相解, 了不相牽綴, 其葉至暮而合. 花發紅白色, 瓣上若絲, 茸然散垂. 結實, 作莢子, 極薄細. 味甘, 性平, 無毒.

야합수: 합환(合歡), 합흔(合昏)이라고도 부른다. 나무는 오동나무와 비슷한데, 가지는 매우 유약하다. 잎은 조협(皂莢) 잎과 비슷하고, 또한 혜나무 잎과도 닮았는데, 매우 여리면서 빽빽하여서, 바람이 불 때면 문득 서로 흩어져버려 전혀 함께 붙어있지 않은데, 그 잎이 저녁이면 합해진다. 흥백색의 꽃이 피는데, 꽃잎 위에 실 같은 것이 무성하게 퍼져 드리운다. 열매로는 꼬투리(莢子)가 맷하는데, 매우 얇고 잘다. 맛은 달고 성질은 평(平)하고, 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

榆若 곡약

榆  
若



〈榆若 곡약〉

【榆若】一名榆木，一名斗樹。生山谷中。樹頗高大。葉似桑樹葉，其味甘，性平，無毒。

곡약: 곡목(榆木), 두수(斗樹)라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 나무는 제법 높고 크다. 잎은 뽕나무 잎과 비슷한데, 그 맛이 달고 성질은 평(平)하고, 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

黃蘗 황벽

黃蘗



〈黃蘗 황벽〉

【黃蘗】一名蘗木，一名子蘗。生山谷中。樹高數丈。葉似茱萸葉，經冬不凋。皮外白色，裏黃色，其味苦，性寒，無毒。

황벽: 벽목(蘗木), 자벽(子蘗)이라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 나무의 키는 몇 장이나 된다. 잎은 수유(茱萸) 잎과 비슷한데, 겨울에도 시들지 않는다. 껍질은 밖은 흰색이고 속은 노란색이다. 그 맛은 쓰고 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 담가서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간 해서 먹는다.

蜜蒙 밀몽

蜜  
蒙



〈蜜蒙 밀몽〉

【蜜蒙】一名寒不凋，生山谷中。樹頗高大。葉似冬青樹葉。又似橘葉，而厚，背白色，有細毛。味甘平，性微寒，無毒。

밀몽: 한부조(寒不凋)라고도 하는데, 산골짜기에서 난다. 나무가 자못 높고 크다. 잎은 동청수(冬青樹) 잎과 비슷하다. 또한 귤나무 잎과도 비슷한데 더 두껍고 뒷면은 백색이며 가는 털이 나 있다. 맛은 감평(甘平)하고 성질은 미한(微寒)하며 독성은 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

菴摩勒 엄마륵

菴  
摩  
勒



〈菴摩勒 엄마륵〉

【菴摩勒】一名餘耳。生山谷中。其樹高大，枝條甚軟。葉青細密，朝開暮合。花着條而生，如粟粒大，味苦，性寒，無毒。

엄마륵: 여이(餘耳)라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 그 나무는 높고 큰데, 가지는 매우 부드럽다. 잎은 푸르고 여리면서 빽빽한데, 아침에 피었다가 저녁에 합친다. 꽃은 가지에 붙어서 피는데 쌀알 크기이며, 맛은 쓰고 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

杜蘭 두란

杜  
蘭



〈杜蘭 두란〉

【杜蘭】一名林蘭。生深山中。樹高數仞。葉似菌桂葉。有三道縱文。其味苦。性寒。無毒。

두란: 임란(林蘭)이라고도 한다. 깊은 산속에서 난다. 나무의 높이는 몇 인(仞)이나 된다. 잎은 균계(菌桂) 잎과 비슷한데, 세 가닥의 수직무늬가 있다. 그 맛은 쓰고 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

白棘 백극

白  
棘



〈白棘 백극〉

【白棘】一名棘鍼, 一名棘刺. 生山中. 柯莖多刺. 葉似酸棗葉, 又似赤刺葉. 開花, 結實如棗形, 味辛, 性寒, 無毒.

백극: 극침(棘鍼), 극자(棘刺)라고도 부른다. 산속에서 자란다. 가지와 줄기에 가시가 많다. 잎은 산조(酸棗) 잎과 비슷하며, 또 적자(赤刺) 잎과도 비슷하다. 꽃이 피고 대추 모양의 열매가 맺는데 맛은 맵고 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

海桐皮 해동피

海  
桐  
皮



〈海桐皮 해동피〉

【海桐皮】生山谷中。樹高二三丈。葉如手大，味苦，性平，無毒。

| 해동피: 산골짜기에서 난다. 나무의 높이는 2 - 3척이다. 잎은 손바닥 크기인데 맛은 쓰고 성질은 평(平)하며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水淘淨，油鹽調食。

| 식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

落鴈木 낙안목

落  
鴈  
木



〈落鴈木 낙안목〉

【落鴈木】生深山中。其柯苗作蔓，纏遶大木。葉似茶葉，不結花實。味平溫無毒。

낙안목: 깊은 산속에서 난다. 가지에서 넝쿨이 돋아나 큰 나무를 휘감는다. 잎은 찻잎과 비슷한 모양이고, 꽃이나 열매가 피지 않는다. 맛은 평(平)하고 성질은 온(溫)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

沒藥樹 몰약수

沒  
藥  
樹



〈沒藥樹 몰약수〉

【沒藥樹】生深山谷中。其樹甚頗高大。葉似楓樹葉，味苦，性平，無毒。

몰약수: 깊은 산골짜기에서 난다. 그 나무는 매우 높고 크다. 잎은 단풍나무 잎과 비슷한데, 맛은 쓰고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

南藤 남등

南藤



〈南藤 남등〉

**【南藤】**一名于公藤, 一名象豆。生山谷中, 延石壁, 古木纏遶。其苗如馬鞭, 有節, 紫褐色。葉似杏葉, 短尖, 味辛烈, 無毒。

남등: 우공등(于公藤), 상두(象豆)라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 절벽을 뻗거나, 고목을 휘감는다. 그 짹은 말채찍 모양으로 마디가 있고 자갈색(紫褐色)이다. 잎은 살구 잎과 비슷한데 더 짧고 뾰족하며 맛은 뭍시 맵고 독성은 없다.

**【食法】**採嫩苗葉, 烤熟, 油鹽調食。

식용법: 눈, 짹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

乾漆 건칠

乾  
漆



〈乾漆 건칠〉

【乾漆】一名地節, 一名黃芝. 生山中. 樹高二丈餘, 皮白色. 葉似椿櫟葉. 花似槐花. 結子如中旁子, 其味辛, 溫, 無毒.

건칠: 지절(地節), 황지(黃芝)라고도 부른다. 산중에서 난다. 나무의 키는 2장 가량이고, 껍질의 색깔은 흰색이다. 잎은 춘악(椿櫟) 잎과 비슷하다. 꽃은 핐나무 꽃과 비슷하다. 중방자(中旁子)와 같은 열매가 맺히는데, 그 맛은 맵고 성질은 온(溫)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

木天蓼 목천료

木天蓼



〈木天蓼 목천료〉

【木天蓼】一名蓬萊金蓮枝. 生山谷中. 樹高數丈餘. 葉似枝子花葉. 開花似小蓮花.  
其味辛, 溫, 有毒.

목천료: 봉래금련지(蓬萊金蓮枝)라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 나무의  
높이는 몇 장이나 된다. 잎은 지자화(枝子花) 잎과 비슷하다. 소연화(小蓮花)  
와 비슷한 꽃이 핀다. 그 맛은 맵고 성질은 온(溫)하고 독성이 있다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

釣藤 조등

釣  
藤



〈釣藤 조등〉

【釣藤】一名鉤草藤。生山谷中。莖上多刺如釣。葉似通山藤葉，味，微寒，無毒。

조등: 구초등(鉤草藤)이라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 줄기 위에 낚시 같은  
가시가 많다. 잎은 통산등(通山藤) 잎과 비슷하고, 성질은 미한(微寒)하고 독  
성이 없다.

【食法】採嫩苗葉，燂熟，水浸，淘淨，油鹽調食。

식용법: 눈, 싹, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으  
로 간해서 먹는다.

五倍子樹 오배자수

五  
倍  
子  
樹



〈五倍子樹 오배자수〉

【五倍子樹】一名文蛤, 一名百蟲倉. 生山谷中. 葉似椿樹葉. 無花. 結實如拳, 內多小蟲. 其味苦酸, 性平, 無毒.

오배자수: 문합(文蛤), 백충창(百蟲倉)이라고도 부른다. 산골짜기에서 난다.

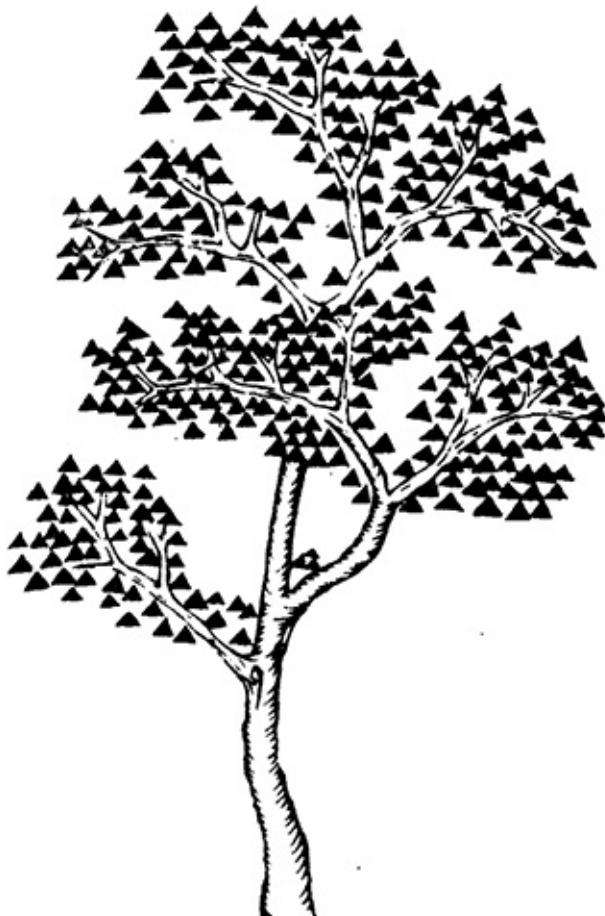
잎은 춘수(椿樹) 잎과 비슷하다. 꽃은 피지 않는다. 열매는 주먹만 한데 속에 작은 벌레가 많다. 그 맛은 쓰고 시큼하며 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

獨搖樹 독요수

獨  
搖  
樹



〈獨搖樹 독요수〉

【獨搖樹】一名水榆，一名高飛，一名蒲楊。生山谷中。樹頗高大。葉有三角，其味苦，無毒。

독요수: 수유(水榆), 고비(高飛), 포양(蒲楊)이라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 나무가 제법 높고 크다. 잎은 삼각형인데, 그 맛은 쓰고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，水浸去苦味，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

伏牛花 복우화

伏  
牛  
花



〈伏牛花 복우화〉

【伏牛花】—各隔虎刺. 生山谷中. 樹頗高大. 葉似黃蘆葉. 梗多刺, 莖赤色. 花開淡黃色, 作穗似小杏子. 味苦甘, 無毒.

복우화: 격호자(隔虎刺)라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 나무가 제법 높고 크다. 잎은 황벽(黃蘆) 잎과 비슷한데, 가지에는 가시가 많고 줄기는 적색이다. 담황색 꽃이 피고 이삭이 맷히는데 소행자(小杏子)와 비슷한 모양이다. 맛은 쓰면서도 달고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

杉木 삼목

杉  
木



〈杉木 삼목〉

【杉木】一名杉材, 一名杉菌. 生深谷中. 樹頗高大勁直. 葉附枝生, 若刺. 葉似刺栢葉, 又似榧樹葉. 味苦, 性溫, 無毒.

삼목: 삼재(杉材), 삼균(杉菌)이라고도 한다. 깊은 골짜기에서 난다. 나무는 자 못 높고 큰데, 굳세고 곧바르다. 잎은 가지에 붙어서 있는데 바늘 모양이다. 잎은 자백엽(刺栢葉) 같기도 하고, 비수엽(榧樹葉) 같기도 하다. 맛은 쓰고 성질은 온(溫)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩苗葉, 烤熟, 水浸去苦味, 油鹽調食.

식용법: 눈, 썩, 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

接骨木 接骨木

接  
骨  
木



〈接骨木 接骨木〉

**【接骨木】**一名木蒴藋。生深谷中。樹高大丈餘。葉似水芹葉。開花似陸英樹花。其味甘苦。性平。無毒。

접골목: 목삭조(木蒴藋)라고도 부른다. 깊은 골짜기에서 난다. 나무는 높고 커서 1장 가량된다. 잎은 수근(水芹) 잎과 비슷하고, 육성수(陸英樹) 꽃과 비슷한 모양의 꽃이 핀다. 그 맛은 달면서 쓰고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

**【食法】**採嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

藩籬枝 번리지

藩  
籬  
枝



〈藩籬枝 번리지〉

【蕃籬枝】一名軟枝鬚. 其本不甚高大, 枝梗俱帶軟葉, 似枸杞葉. 性平, 味寒, 稍有毒.

번리지: 연지수(軟枝鬚)라고도 한다. 그 몸통이 심하게 높거나 크지 않고, 가지와 줄기에 모두 연한 잎이 달려 있는데, 구기(枸杞) 잎과 비슷한 모양이다. 성질은 평(平)하고 맛은 한(寒)하며 조금 독성이 있다.

【食法】採嫩葉, 爐熟, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

## 花可食 꽃을 먹을 수 있는 나무 종류들

臘梅花 납매화



〈臘梅花 납매화〉

【臘梅花】樹枝條類李樹. 葉似桃葉, 寬大, 微厚, 紋脈甚粗. 開淡黃花. 味甘微苦.

납매화: 나무의 가지나 줄기는 오얏나무와 비슷하다. 잎은 복숭아 잎과 비슷하나 더 널찍하고 크며 약간 더 도톰하며 엽맥이 매우 거칠다. 담황(淡黃)색 꽃이 핀다. 맛은 달면서 약간 쓰다.

【食法】採花, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

馬棘 마극

馬  
棘



〈馬棘 마극〉

【馬棘】生山野間. 科高五七尺. 葉似新生皂莢葉, 却小. 稍間, 開粉紫花, 味甜.

마극: 산이나 들에서 난다. 그루의 높이는 5 - 7척이다. 잎은 갓 나온 조협(皂莢) 잎과 비슷한데 더 작다. 가지 끝에서 분자(粉紫)색 꽃이 피는데, 맛이 달다.

【食法】採花, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

藤花菜 등화채

藤  
花  
菜



〈藤花菜 등화채〉

【藤花菜】生荒野中. 葉似椿葉, 小, 淺綠黃色. 枝間開淡紫花, 味甘.

등화채: 화야에서 난다. 잎은 참죽나무(椿)과 비슷한데 더 작고, 옥은 황녹색을 띤다. 가지 사이에서 담자(淡紫)색 꽃이 피는데, 맛이 달다.

【食法】採花, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食. 或微焯過, 曬乾燶食, 亦佳.

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 혹은 약간 덮은 뒤 볶에 말렸다가 데쳐서 먹어도 좋다.

楸樹 추수

楸樹



〈楸樹 추수〉

【楸樹】生山野中。樹高大。木可作琴瑟。葉似梧桐葉，薄小。葉稍，有三尖叉。開白花，味甜。

추수: 산야에서 자란다. 나무가 높고 크다. 목재로는 금슬(琴瑟)을 만들 수 있다. 잎은 오동잎과 비슷한데, 더 얇고 작다. 잎의 끝에서 세 개의 뾰족한 갈래가 있다. 흰 꽃이 피는데 맛이 달다.

【食法】採花，燂熟，油鹽調食。或晒乾，燂食，炒食，皆可。

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 혹은 말려서 데쳐서 먹거나 볶아서 먹거나 해도 좋다.

櫟齒花 파치화

櫟齒花



〈櫟齒花 파치화〉

**【櫺齒花】**本草, 一名錦鷄兒花. 葉似枸杞子葉, 小. 每四葉, 攢生一處. 枝梗, 亦似枸杞, 有小刺. 開黃花, 狀類鷄形. 結小角兒, 味甜.

파치화: 본초에서는 금계아화(錦鷄兒花)라고 부른다. 잎은 구기자 잎과 비슷한데 작다. 네 잎씩 한데 모여 난다. 줄기와 가지도 구기자와 비슷하지만 작은 가시가 있다. 노란 꽃이 피는데, 닭의 형상을 닮았다. 작은 꼬투리가 맺히는데, 맛은 달다.

**【食法】**採花, 煙熟, 油鹽調食.

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

## 實可食 열매를 먹을 수 있는 나무 종류들

青舍子條 청사자조



〈青舍子條 청사자조〉

【青舍子條】生山谷間。科條微帶柿黃色。葉似胡枝子葉，光俊微尖。稍間開淡粉紫花，結子似枸杞子，微小，生青熟紫黑色，味甜。

청사자조: 산골짜기에서 난다. 과조는 시황색(柿黃色)을 띠고 있다. 잎은 흐지자(胡枝子) 잎과 비슷한데 더 빛나고 빼어나며 뾰족하다. 줄기 끝에서 연한 분자(粉紫)색 꽃이 피고 구기자 모양의 열매가 맺히는데 그 보다 약간 작고 덜 익었을 땐 푸르고 익으면 자흑색인데, 맛은 달다.

【食法】採摘其子，紫熟者食之。

식용법: 그 열매를 따서 자색으로 익은 것을 먹는다.

蕤核樹 유핵수

蕤核樹



〈蕤核樹 유핵수〉

【豐核樹】俗名豐李子。生函谷川谷，及巴西河東，皆有。今古嶠關西茶店，山谷間，亦有之。其木高四五尺。枝條有刺，葉細似枸杞葉，而尖長。又似桃葉，而狹小亦薄。花開白色，結子紅紫色，附枝莖而生，狀類五味子。其核仁，味甘。性溫微寒，無毒，其味甘酸。

유핵수: 민간에서는 유리자(豐李子)라고 부른다. 함곡(函谷)의 시내 골짜기나, 파서(巴西), 하동(河東) 등지에서 모두 난다. 지금은 고효관(古嶠關), 서다점(西茶店)의 산골짜기에서도 난다. 그 나무의 키는 4 - 5척이다. 가지에는 가시가 있고, 잎은 여려서 구기(枸杞) 잎과 비슷한데 더 뾰족하고 길다. 또한 복숭아 잎과도 비슷한데, 더 좁고 작으면서 얇다. 꽃은 흰색이며, 열매는 흥자(紅紫)색인데, 가지에 붙어서 나는 것이 오미자와 비슷하다. 그 속의 씨앗의 맛은 달다. 성질은 온미한(溫微寒)하고, 독성이 없으며, 그 맛은 달면서도 시다.

【食法】摘取其果，紅紫色熟者食之。

식용법: 그 과일을 따서 흥자색으로 익은 것을 먹는다.

白棠子樹 백당자수

白  
棠  
子  
樹



〈白棠子樹 백당자수〉

【白棠子樹】一名沙棠梨兒。生荒野中。枝梗似棠梨樹，細小。葉似棠梨葉，窄小白色。結子如豌豆大，味酸甜。

백당자수: 사당리아(沙棠梨兒)라고도 부른다. 황야에서 난다. 가지는 당리수 (棠梨樹)와 비슷한데 더 여리고 작다. 잎은 당리(棠梨) 잎과 비슷한데 더 좁고 작으며 백색이다. 완두콩알만 한 열매가 맺히는데 맛은 시큼 달콤하다.

【食法】摘熟子食之。

식용법: 익은 열매를 따서 먹는다.

野木瓜 야목과

野  
木  
瓜



〈野木瓜 야목과〉

【野木瓜】一名杵瓜. 生山野中. 蔓延妥附草木上. 葉似黑豆葉, 微小光澤, 四五葉, 攢生一處. 結瓜如肥皂大, 味甜.

야목과: 저과(杵瓜)라고도 한다. 산이나 들에서 난다. 네줄을 뻗어 다른 초목에  
붙어 오른다. 잎은 흑두(黑豆) 잎과 비슷한데 약간 작으며 광택이 있고, 4 - 5잎  
씩 한데 모여난다. 비조(肥皂)만 한 오이가 열리는데 맛은 달다.

【食法】摘嫩瓜, 換水煮食. 熟時, 亦可摘食.

식용법: 어린 오이를 따서 물을 갈고 삶아서 먹는다. 다 익었을 때도 따 먹을 수  
있다.

野櫻桃 야앵도

野  
櫻  
桃



〈野櫻桃 야앵도〉

【野櫻桃】生山谷中。樹高五六尺。葉似李葉，更尖，開白花，似李子花。結實比櫻桃，又小。熟色鮮紅，味甘微酸。

야앵도: 산골짜기에서 난다. 나무의 키는 5 - 6척 이다. 잎은 오얏 잎과 비슷한 데 더 뾰족하고, 하얀 꽃이 피는데 오얏꽃과 비슷하다. 열매는 앵도에 비해 더 작다. 익으면 선홍색이고, 맛은 달면서 약간 시큼하다.

【食法】摘取其果，紅熟者食之。

식용법: 그 열매를 따서 빨갛게 익은 것을 먹는다.

軟棗 연조

軟  
棗



〈軟棗 연조〉

【軟棗】一名丁香柿, 又名牛乳柿, 又呼羊矢棗. 爾雅謂之橒. 其樹枝葉, 皆類柿, 結實甚小, 乾熟則紫黑色, 味甘性溫, 無毒, 多食, 動風發冷風, 咳嗽.

연조: 정향시(丁香柿), 우유시(牛乳柿), 양시조(羊矢棗)라고도 부른다. 《이아(爾雅)》에서는 고음(橒)이라고 했다. 그 나무와 줄기와 잎이 모두 감나무와 비슷하지만, 열매는 매우 작아서, 마르고 익으면 자흑색(紫黑色)을 띠고, 맛은 달고 성질은 온(溫)하며 독성이 없지만, 많이 먹으면 동풍발냉(動風發冷)해서 기침이 난다.

【食法】採取軟棗, 成熟者食之.

식용법: 연조를 따서 익은 것을 먹는다.

水茶臼 수다구

水  
茶  
臼



〈水茶臼 수다구〉

【水茶臼】科條高四五尺. 莖上有小刺. 葉似大葉胡枝子葉, 有尖. 開黃白花, 結果如杏大, 狀似甜瓜瓣, 而色紅, 味甜酸.

수다구: 그루의 키는 4 - 5척이다. 줄기 위에 작은 가시가 있다. 잎은 대엽호지자(大葉胡枝子) 잎과 비슷한데 뾰족한 데가 있다. 황백(黃白)색 꽃이 피고, 살구알 크기의 열매가 맺히는데, 그 모습이 첨과판(甜瓜瓣)과 비슷한데, 붉은 색이며 맛은 달면서 시큼하다.

【食法】果熟紅時, 摘取食之.

식용법: 과일이 붉게 익었을 때 따서 먹는다.

老婆布黏 노파포첩

老婆布  
黏



〈老婆布黏 노파포첩〉

【老婆布韃】生山谷中。科條淡蒼黃色葉，似匙頭樣，色嫩綠，光俊。又似山格刺葉，却小，味甘。

노파포첩: 산골짜기에서 난다. 그루는 연한 창황(蒼黃)색을 띠고, 잎은 숟가락 모양에 연녹색이며 광택이 있다. 또한 산격자(山格刺) 잎과도 비슷한데 더 작다. 맛은 달다.

【食法】採葉，燂熟，水浸作過，淘淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 두었다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

欒子樹 노자수

欒子樹



〈欒子樹 노자수〉

【櫟子樹】生山野中多有之。樹高丈許。葉似冬青樹葉，稍闊厚，背色微黃。葉形又類棠梨葉，但厚。結果似木瓜，稍圓，味酸甜微澀，性平。

노자수: 산이나 들에 많이 있다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 동청수(冬青樹) 잎과 비슷한데 조금 더 넓찍하고 두터우며 뒷면이 약간 노란색을 띤다. 잎의 형상이 또한 팥배나무 잎과 비슷한데 다만 더 두껍다. 목과(木瓜)와 비슷한 열매가 달리는데 조금 더 둥글고 맛은 시큼 달콤하면서 약간 떫다. 성질은 평(平)하다.

【食法】果熟時摘食之。多食損齒及筋。

식용법: 열매가 익었을 때 따서 먹는다. 많이 먹으면 이빨과 근육이 상한다.

목과 木瓜

---

木瓜 목과

木  
瓜



〈木瓜 목과〉

【木瓜】生山野中, 處處有之. 樹枝狀似柰, 花深紅色, 葉似柿葉, 微小厚. 爾雅謂之楙.  
其實, 形如小瓜, 似枯樓, 小, 兩頭尖長, 淡黃色. 味酸, 性溫, 無毒.

목과: 산이나 들에서 나는데 곳곳에 흔하다. 나무와 가지의 모습이 내(柰)와 비슷한데, 심홍색(深紅色) 꽃이 피고, 잎은 감나무 잎과 비슷한데 약간 작고 두껍다. 《이야》에서는 무(楙)라고 했다. 그 열매의 형상이 작은 오이 같은데, 고루(枯樓)와 비슷하면서도 작고, 양쪽 모서리가 뾰족하고 길며, 담황색이다. 맛은 시고 성질은 온(溫)하며 독성이 없다.

【食法】採熟木瓜食之. 多食亦不益人.

식용법: 익은 목과를 따서 먹는다. 많이 먹으면 사람에게 좋지 않다.

實棗兒樹 실조아수

實  
棗  
兒  
樹



〈實棗兒樹 실조아수〉

【實棗兒樹】本草名, 山茱萸. 生山野中. 葉似榆葉, 寬圓紋粗. 開淡黃白花, 結實如酸棗大, 兩頭尖長, 赤色. 乾則皮薄. 味酸, 性平微溫, 無毒.

실조아수: 《본초》에서는 산수유(山茱萸)라고 했다. 산이나 들에서 난다. 잎은 느릅나무 잎과 비슷한데 더 넓고 둥글며 문맥이 거칠다. 담황백(淡黃白)색 꽃이 피고, 산조(酸棗) 크기의 열매가 맺히는데 양쪽 끝이 뾰족하고 길며 적색이다. 마르면 껍질이 얇아진다. 맛은 시고 성질은 평미온(平微溫) 하며 독성이 없다.

【食法】採紅熟棗食之.

식용법: 붉게 익은 실조아를 먹는다.

孩兒拳頭 해아권두

孩兒拳頭



〈孩兒拳頭 해아권두〉

【孩兒拳頭】本草名, 荘莢. 生山野中. 樹小, 葉似杏葉, 頗大, 薄澁. 枝葉間, 開黃花, 結子, 共爲一攢. 生青熟赤, 味甘微苦, 性平, 無毒.

해아권두: 본초에서는 협미(荳莢)라고 한다. 산이나 들에서 난다. 나무는 작고, 잎은 살구 잎과 비슷한데 약간 더 크고 얇으며 껌끄럽다. 가지와 잎 사이에서 노란 꽃이 피고 열매가 맺히는데 한데 모여 달린다. 덜 익었을 때는 푸르고 익으면 붉어지는데, 맛은 달면서 약간 쓰고, 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採紅熟子食之. 或煮枝汁, 少加米, 作粥食, 甚美.

식용법: 붉게 익은 열매를 따서 먹는다. 혹은 가지를 삶아서 즙을 내어 쌀을 약간 보태서 죽을 만들어 먹으면 매우 좋다.

酸棗樹 산조수

酸  
棗  
樹



〈酸棗樹 산조수〉

【酸棗樹】爾雅謂之楡棗. 生山野間. 木似棗樹, 皮細, 莖多刺. 葉似棗葉, 微小. 結實比棗, 圓小, 紫紅色, 味酸, 性平.

산조수: 《이아》에서는 이조(楡棗)라고 했다. 산이나 들에서 난다. 나무는 대추나무 같은데, 껍질이 여리고 가지에 가시가 많다. 잎은 대춧잎과 비슷한데 약간 작다. 열매는 대추에 비해 더 궁글고 작으며 자홍(紫紅)색인데, 맛은 시고 성질은 평(平)하다.

【食法】採棗爲果食. 未熟時, 煮食亦可.

식용법: 산조를 따서 과일 삼아 먹는다. 덜 익었을 때는 삶아 먹어도 좋다.

橡子樹 상자수

橡子樹



〈橡子樹 상자수〉

【橡子樹】本草, 橡實櫟子也. 生山野間. 樹高大. 葉似果葉, 大. 開黃花. 結實有核裹, 其實味苦澁, 性微溫, 無毒.

상자수: 《본초》에서는 상실(橡實)이나 역자(櫟子)라고 했다. 산이나 들에서 난다. 나무는 크고 높다. 잎은 과엽(果葉)과 비슷한데 크다. 노란 꽃이 핀다. 열매는 밤송이로 싸여 있는데, 열매의 맛은 쓰고 땅으며, 성질은 미온하고 독성이 없다.

【食法】取子, 換水浸煮. 數次淘去澁味, 蒸極熟食之. 厚腸胃, 肥健人不餓.

식용법: 열매를 따서 물을 갈고 담갔다가 삶는다. 여러 차례 헹궈서 땅은 맛을 빼고 쪄서 푹 익혀서 먹는다. 장과 위를 튼튼하게 하고, 살지고 건강한 사람은 주리지 않는다.

石岡橡 石岡橡

石岡  
橡



〈石岡橡 石岡橡〉

【石岡橡】生汜水西茶店山谷中. 其木高丈許. 葉似橡櫟葉, 極小而薄, 邊有鋸齒, 而少花叉. 開黃花, 結實如橡斗, 而極小, 味澁微苦.

석강상: 사수(汜水) 서다점(西茶店)의 산골짜기에서 난다. 그 나무의 높이는 1  
장 가량이다. 잎은 상수리나무 잎과 비슷한데 매우 작고 얇으며 잎 둘레에 톱  
니가 있고, 꽃 같은 갈래는 적다. 노란 꽃이 피고 상두(橡斗)와 비슷한 열매가  
맺히는데 매우 작고 맛을 떠으면서 약간 쓰다.

【食法】採實, 換水煮, 五七水(次), 令極熟食之.

식용법: 열매를 따서 물을 갈아 삶기를 5 - 7차례 하여 푹 익혀서 먹는다.

荆子 형자

荆子



〈荆子 형자〉

【荊子】一名牡荊實, 一名小荊實, 一名黃荊. 科條生. 枝莖堅勁, 對生枝叉. 葉似麻葉, 疎短. 開花作穗, 色粉紅, 微帶紫. 結實, 大如黍粒, 黃黑色, 味苦, 性溫, 無毒.

형자: 모형실(牡荊實), 소형실(小荊實), 황형(黃荊)이라고도 한다. 그루로 자란다. 줄기와 가지가 어세고, 곁가지가 마주난다. 잎은 마(麻) 잎과 비슷한데 성글고 더 짧다. 꽃이 피고 이삭이 달리는데, 분홍색에 약간 자색을 띤다. 열매는 좁쌀 크기로 맷히는데 황흑색(黃黑色)이고, 맛은 쓰고 성질은 온(溫)하고 독성이 없다.

【食法】採子, 換水浸, 淘去苦味, 曬乾, 捣磨爲麵.

식용법: 열매를 따서 물을 갈아 담가 두어 쓴맛을 빼고 볶에 말려서 가루로 찧어서 면을 만든다.

拐棗 괴조

拐  
棗



〈拐棗 괴조〉

【拐棗】生密縣梁家衝山谷中。葉似楮葉，無花叉，却更尖，面多文脈，邊有細鋸齒。  
開淡黃花，結實，狀似生姜。拐叉細短，深茶褐色，故名拐棗，味甜。

괴조: 밀현(密縣) 양가충(梁家衝)의 산골짜기에서 난다. 잎은 닥나무 잎과 비슷한데 꽃 같은 갈래가 없으면서 잎의 끝이 더 뾰족하며, 앞면에 문맥이 많고 둘레에는 가는 톱니가 있다. 담황색 꽃이 피고 열매는 생강(生姜)을 닮았다. 괴차(拐叉)가 가늘고 짧으며, 짙은 다갈색이므로 이름을 괴조라고 부르는데, 맛은 달다.

【食法】摘取拐棗，成熟者食之。

식용법: 괴조를 따서 다 익은 것을 먹는다.

山蘆兒 산리아

山  
蘆  
兒



〈山蘆兒 산리아〉

【山梨兒】一名金剛樹，又名銖刷子。生鈞州山野中。科條高三四尺，枝條上有小刺。  
葉似杏葉，頗團小。開白花，結實如葡萄顆大，熟則紅黃色，味甘酸。

산리아: 금강수(金剛樹), 수쇄자(銖刷子)라고도 하는데, 균주(鈞州)의 산이나  
들에서 자란다. 그루의 높이는 3 - 4척이고, 가지와 줄기 위에 작은 가시가 있  
다. 잎은 살구 잎과 비슷한데 자못 둥글고 작다. 흰꽃이 피고, 포도알 크기의 열  
매가 맺히는데, 익으면 홍황색(紅黃色)이 되고, 맛은 달면서도 시다.

【食法】採果食之。

식용법: 열매를 따서 먹는다.

落霜紅 낙상홍

落霜紅



〈落霜紅 낙상홍〉

【落霜紅】生山野間. 高四五尺. 葉似土欒葉. 開白花, 結子如菉豆大, 生青熟紅. 味甜.

낙상홍: 산이나 들에서 자란다. 키는 4 ~ 5척이다. 잎은 토란(土欒) 잎과 비슷하다. 흰색 꽃이 피고 녹두알 크기의 열매를 맺는데 덜 익었을 때는 푸르고 익으면 붉어진다. 맛은 달다.

【食法】摘紅熟子食之.

식용법: 붉게 익은 열매를 따서 먹는다.

木桃兒樹 목도아수



〈木桃兒樹 목도아수〉

【木桃兒樹】生中牟土山間。樹高五尺餘。枝條上聚爲疙瘩。狀類小桃兒。極堅。葉似青檀葉。稍間。開淡紫花。結子。似梧桐子。熟則淡銀褐色。味甜。

목도아수: 중모(中牟)의 흙산에서 난다. 나무의 키는 5척 가량이다. 줄기와 가지 위에 부스럼 같은 돌기가 모여 있어, 소도아(小桃兒)와 모습이 비슷하나 매우 단단하다. 잎은 청단(青檀) 잎과 비슷한데, 줄기 끝에서 담자(淡紫)색 꽃이 피고, 오동알 같은 열매를 맺는데, 익으면 연한 은갈색(銀褐色)이 되고, 맛은 달다.

【食法】採子熟者食之。

식용법: 열매를 따서 익은 것을 먹는다.

無花果 무화과

無  
花  
果



〈無花果 무화과〉

【無花果】生山野中，今人家園圃中亦栽。葉形如葡萄葉，頗長硬厚，稍作三叉枝。葉間生果，初則青小，熟大如李子，似紫茄色。味甜。

무화과: 산이나 들에서 나는데, 지금은 인가의 정원이나 채마밭에도 많이 심는다. 잎의 모습은 포도 잎과 비슷한데 자못 길고 딱딱하고 두터우며, 끝이 세 개로 갈라진다. 잎 사이에서 과실이 열리는데, 처음에는 푸르고 작다가 익으면 오얏만 하고, 보랏빛 가지 색과 비슷해진다. 맛은 달다.

【食法】採熟果食之。

식용법: 익은 과일을 따서 먹는다.

上欒樹 토란수

土欒樹



〈上欒樹 토란수〉

【上欒樹】生山野中。木堅勁，可作秤桿。葉似木葛葉，微狹厚，背白微毛。開淡黃花，結小子如豌豆，而匾，生青熟紫黑色。味甘。

토란수: 산이나 들에서 난다. 나무는 굳고 억세서 저울대를 만들 수 있다. 잎은 목갈(木葛) 잎과 비슷한데 약간 좁고 두터우며, 뒷면은 희고 연한 털이 나있다. 담황색 꽃이 피고, 완두알 만한 작은 열매가 맺히는데 납작하고, 덜 익었을 때는 푸르고, 익으면 자황색이 된다. 맛은 달다.

【食法】採紫熟子食之。

자색으로 익은 열매를 따서 먹는다.

櫻荊 난형

櫻  
荊



〈櫻荊 난형〉

【欒荊】一名移楊。生山谷中。樹高大，少枝梗。葉榆木葉，冬不凋。開花，紫白色，結子，似麻子大。味苦，性平，有毒。

난형: 체양(移楊)이라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 나무는 높고 크며, 곁가지가 적다. 잎은 윤목(榆木) 잎과 비슷한데 겨울에도 시들지 않는다. 자백색 꽃이 피고, 마자(麻子) 크기의 열매가 맺히는데, 맛은 쓰고 성질은 평(平)하고, 독성이 있다.

【食法】子熟時摘食。

식용법: 열매가 익었을 때에 따서 먹는다.

鼠李 서리

鼠  
李



〈鼠李 서리〉

【鼠李】一名牛李, 一名鼠梓, 一名趙李, 一名皂李, 一名烏程槎. 生田野中. 枝葉, 俱似李子, 其味苦, 性微寒, 無毒.

서리: 우리(牛李), 서재(鼠梓), 조리(趙李), 조리(皂李), 오정차(烏程槎)라고도 부른다. 밭이나 들에서 난다. 가지와 잎이 모두 오얏과 비슷한데, 그 맛은 쓰고 성질은 미한(微寒)하고 독성이 없다.

【食法】李子熟時摘食.

식용법: 오얏이 익었을 때에 따서 먹는다.

野葡萄 야포도

野  
葡  
萄



〈野葡萄 야포도〉

【野葡萄】俗名煙黑. 生荒野中. 莖葉實, 俱似家葡萄, 皆細小, 實亦稀疎. 味酸.

야포도: 민간에서는 연흑(煙黑)이라고도 부른다. 황야에서 난다. 줄기와 잎, 열매가 모두 집에서 심는 포도와 비슷하면서, 모든 면에서 가늘고 작으며, 열매도 들팡하다. 맛은 시다.

【食法】採葡萄, 紫熟者, 食之. 亦中釀酒飲.

식용법: 포도를 따서 붉게 익은 것을 먹는다. 또한 술을 담가 마신다.

## 葉實可食 잎과 열매를 모두 먹을 수 있는 나무 종류들

槐樹芽 괴수아



〈槐樹芽 괴수아〉

【槐樹芽】本草, 有槐實. 葉大而黑者, 名棲槐, 畫合夜開者, 名守宮槐, 葉細青綠者, 謂之槐. 開黃花, 結實似豆角狀, 味苦酸鹹, 性寒, 無毒.

괴수아: 본초에서 괴실(槐實)로 나온다. 잎이 크고 검은 것을 회괴(棲槐)라고 하고, 낮엔 닫혔다가 밤에 펴는 것은 수궁괴(守宮槐)라고 하며, 잎이 여리고 청록색인 것을 학(槐)라고 한다. 황색 꽃이 피고, 콩깍지 모양의 열매가 맷히는데, 맛은 고산함(苦酸鹹)하고, 성질은 한(寒)하며 독성이 없다.

【食法】採芽, 煅熟, 淘去苦味, 油鹽調食. 採花炒食.

식용법: 싹잎을 따서 데쳐서 삶고 행궈서 쓴맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 꽃을 따서 볶아서 먹는다.

櫻華木 난화목

櫻  
華  
木



〈櫻華木 난화목〉

【櫻華木】一名賽木槿。生山谷中。樹頗高大。樹葉俱似木槿樹葉。開花似槐花。黃色。味苦。性寒。無毒。

난화목: 새목근(賽木槿)이라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 나무는 자못 크고 높다. 나무와 잎이 모두 목근(木槿) 나무나 잎과 비슷하다. 학나무 꽃과 비슷한 모양의 황색 꽃이 핀다. 맛은 쓰고 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採花嫩葉，燂熟，油鹽調食。

식용법: 꽃과 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

房木 방목

房  
木



〈房木 방목〉

【房木】一名辛矧, 一名辛夷, 一名候木. 生山中. 樹高數仞. 葉似柿葉而狹, 花似著毛花. 結實似小桃, 色白. 其味辛溫無毒.

방목: 신신(辛矧), 신이(辛夷), 후목(候木)이라고도 부른다. 산중에서 난다. 나무의 키는 몇 인이나 된다. 잎은 감잎과 비슷한데 더 좁작하고, 꽃은 착모(著毛) 꽃과 비슷하다. 열매는 소도(小桃)와 비슷한데, 색은 흰색이다. 그 맛은 시고, 성질은 온(溫)하고, 독성이 없다.

【食法】採花嫩葉, 煙熟, 水浸去邪味, 油鹽調食.

식용법: 꽃과 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 나쁜 맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

## 葉實可食 잎과 열매를 다 먹을 수 있는 나무의 종류

杏樹 行수



〈杏樹 行수〉

【杏樹】本草, 有杏仁核仁. 處處有之. 樹高丈餘. 葉頗圓, 淡綠帶紅色, 似木葛葉, 光嫩微尖. 開紅色, 結實金黃色. 核人, 味甘苦, 性溫冷利, 有毒, 得火良.

행수: 본초에서는 행인(杏仁)이나 핵인(核仁)이라 했다. 곳곳에 흔하다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 자못 둥그스름한데, 담녹색으로 약간 붉은 색을 띠는 것이 목갈(木葛) 잎과 비슷하지만 반짝이며 여리면서 약간 뾰족하다. 흥색(紅色) 꽃이 피고, 금황색(金黃色) 열매가 맺힌다. 씨는 맛이 달면서 쓰고 성질은 온·냉·리(溫冷利)하며, 독성이 있는데, 불에 찌면 괜찮다.

【食法】採葉, 煅熟, 以水浸漬, 作成黃色, 換水淘淨, 油鹽調食. 杏黃熟時, 摘取食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 두어 황색이 되거든 물을 갈고 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 살구가 노랗게 익었을 때 따서 먹는다.

沙果子樹 사과자수

沙果子樹



〈沙果子樹 사과자수〉

【沙果子樹】卽花紅, 人家園圃亦多栽種. 樹高丈餘. 葉似櫻桃葉, 深綠色. 開粉紅花, 蕊微長不尖. 結實似李, 甚大, 味甘微酸.

사과자수: 곧, 화홍(花紅)이니, 민가의 정원과 채마밭에 많이 심어 가꾼다. 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 앵도(櫻桃) 잎과 비슷한데, 심녹색(深綠色)이다. 분홍색 꽃이 피는데, 화판은 약간 길고 뾰족하지 않다. 열매는 오얏과 비슷한데 매우 크고 맛은 달면서 약간 시다.

【食法】摘取紅熟果食之. 嫩葉, 亦可燂熟, 油鹽調食.

식용법: 빨갛게 익은 과일을 따서 먹는다. 어린 잎은 또한 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

皂莢樹 조협수

皂  
莢  
樹



〈皂莢樹 조협수〉

【皂莢樹】生山野間. 葉似槐葉, 長尖. 枝間多刺. 結實有三種, 小者爲豬牙皂莢, 有長五七寸者, 用之當以肥厚者爲佳. 味辛鹹, 性溫, 有小毒.

조협수: 산이나 들에서 자란다. 잎은 화나무 잎과 비슷한데 더 길고 뾰족하다. 나뭇가지 사이에 가시가 많다. 열매는 세 종류가 있는데, 작은 것이 저아조협(猪牙皂莢)이 되고, 길이가 5 - 7촌이나 되는 것도 있으니, 쓸 때 통통하고 두꺼운 것으로 하는 것이 좋다. 맛은 신함(辛鹹)하고, 성질은 온(溫)하고, 약간 독성이 있다.

【食法】採嫩芽, 烤熟, 水浸淘淨, 油鹽調食. 採子炒, 春去皮, 浸軟, 烹熟, 以糖漬之食.

식용법: 어린 쌩잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담갔다가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매를 따서 볶고, 찧어서 껍질을 벗기고, 물에 담가 부드럽게 하고, 삶아서 익힌 뒤, 엿에 절여서 먹는다.

青檀樹 청단수

青  
檀  
樹



〈青檀樹 청단수〉

【青檀樹】生山野間。皮紋細薄。葉類棗葉，微尖背白，而澁。開白花，結青子，如梧桐子大。葉味酸澁，實味甘酸。

청단수: 산이나 들에서 자란다. 껍질의 문양이 가늘고 얕다. 잎은 대추나무 잎과 비슷한데, 약간 뾰족하고 뒷면이 희며 깔끄럽다. 흰꽃이 피고, 푸른색 열매가 맺히는데 오동알 크기이다. 잎의 맛은 시고 떫으며, 열매의 맛은 달면서 시다.

【食法】採葉，燂熟，水浸，淘去酸味，油鹽調食。子熟時，摘食之。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 신맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매가 익었을 때 따서 먹는다.

桃樹 도수

桃  
樹



〈桃樹 도수〉

【桃樹】本草, 有桃核仁. 處處有之. 高丈餘. 葉似柳葉, 開大, 多紋脈. 開花紅色, 結實桃. 核仁味, 苦甘, 性平, 無毒.

도수: 본초에서는 도핵(桃核)이나 도인(桃仁)으로 나온다. 곳곳에 흔하다. 높이는 1장 가량이다. 잎은 벼들잎과 비슷한데 더 넓고 크며, 문맥이 많다. 흥색(紅色) 꽃이 피고, 복숭아를 맺는다. 씨의 맛은 쓰면서 달고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸作成黃色, 換水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 누렇게 되도록 두었다가 물을 갈고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

棗樹 조수

棗樹



〈棗樹 조수〉

【棗樹】本草, 有大棗. 樹高一二丈. 葉似酸棗葉, 大, 光澤. 葉間, 開青黃色小花, 結棗. 味甘美, 性平, 無毒.

조수: 본초에서는 대조(大棗)로 나온다. 나무의 키는 1 - 2장이다. 잎은 산조(酸棗) 잎과 비슷한데 더 크고 광택이 있다. 잎 사이에서 청황색(青黃色)의 자잘한 꽃이 피고, 대추가 맺힌다. 맛은 달고 좋으며, 성질은 평하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 水浸作成黃色, 淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 누렇게 되도록 두었다가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

婆婆枕頭 파파침두

婆婆枕頭



〈婆婆枕頭 파파침두〉

【婆婆枕頭】生鈞州密縣山坡中. 科條高三四尺. 葉似櫻桃葉, 長. 開黃花, 結子如菉豆大, 生則青, 熟紅色, 味甜.

파파침두: 균주(鈞州) 밀현(密縣)의 산언덕에서 난다. 그루의 키는 3 - 4척이다. 잎은 앵도(櫻桃) 잎과 비슷한데 더 길다. 황색 꽃이 피고 녹두알 크기의 열매를 맺는데, 덜 익었을 땐 푸르다가 익으면 흥색이 된다. 맛은 달콤하다.

【食法】採熟紅子食之.

식용법: 빨갛게 익은 열매를 따서 먹는다.

青岡樹 청강수

青岡樹



〈青岡樹 청강수〉

【青岡樹】枝葉條幹, 皆類橡櫟, 但葉色, 頗青花叉. 味苦, 性平, 無毒.

청강수: 가지, 잎, 줄기와 둥치가 모두 상력(橡櫟)과 비슷한데, 다만 잎의 색깔이 청색이고 꽃같은 갈래가 있다. 맛은 쓰고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 以水浸漬, 作成黃色, 換水淘洗淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가두어 누런색이 되면 물을 갈고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

柿杞 구기

柿  
杞



〈柿杞 구기〉

【枸杞】一名杞根, 一名地輔, 一名仙人杖, 一名地仙苗. 根名地骨. 莖幹高三五尺, 有小刺. 苗葉如石榴葉, 軟薄. 開小紅紫花, 結實, 熟則紅色. 味微苦, 性寒, 子微寒, 無毒.

구기: 기근(杞根), 지보(地輔), 선인장(仙人杖), 지선묘(地仙苗)라고도 부른다. 뿌리는 지골(地骨)이라고 부른다. 줄기의 높이는 3 - 5척이고, 작은 가시가 있다. 싹잎은 석류(石榴) 잎과 비슷한데 더 부드럽고 얇다. 작은 홍자(紅紫)색 꽃이 피고, 열매가 맺히는데, 익으면 흥색이 된다. 맛은 약간 쓰고 성질은 한(寒)하다. 씨앗은 미한(微寒)하다 독성은 없다.

【食法】採葉, 煙熟, 水淘淨, 油鹽調食.

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

柏樹 백수

柏  
樹



〈柏樹 백수〉

【栢樹】本草曰栢實. 生山野中. 葉及實, 皆味苦, 性平, 無毒.

백수: 본초에서는 백실(栢實)이라고 한다. 산이나 들에서 난다. 잎과 열매가 모두 맛이 쓰고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】列仙傳云, 赤松子食栢子, 齒落更生. 採葉, 換水浸, 去苦味. 初食苦澁, 入蜜, 或棗肉和食, 尤好.

식용법: 《열선전》에 이르길, 적송자(赤松子)가 잣을 먹고는 빠진 이빨이 다시 돋았다고 했다. 잎을 따서 물에 담가서 쓴맛을 뺀다. 처음 먹어 쓰고 떫거든 꿀을 넣거나, 대추과 육과 함께 먹으면 더욱 좋다.

柘樹 자수(구지뽕)

柘  
樹



〈柘樹 자수(구지뽕)〉

【柘樹】處處有之. 其木堅勁, 皮紋細密. 枝條有刺. 葉比桑葉, 小而薄, 色黃淡. 葉稍三叉. 綿柘刺少. 枝葉間結實, 狀如楮桃, 熟有紅藥. 味甘微苦. 柘木味甘, 性溫, 無毒.

자수: 곳곳에 흔하다. 그 목재는 딱딱하고 억세며, 껍질의 문양은 자잘하고 빽빽하다. 가지에는 가시가 있다. 잎은 뽕나무 잎에 비해서 작으면서 얇으며, 빛깔이 담황색이다. 잎의 끝이 세 가닥으로 나뉘어 있다. 면자(綿柘)는 가시가 적다. 가지와 잎 사이에서 저도(楮桃)와 비슷한 모양의 열매가 달리는데, 익으면 홍예(紅藥)가 생긴다. 맛은 달면서 약간 쓰다. 자목(柘木)의 맛은 달고, 성질은 온(溫)하며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉爛, 水浸去邪味, 油鹽調食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 물에 담가 나쁜 맛을 빼고 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

楮桃樹 저도수

楮桃樹



〈楮桃樹 저도수〉

【楮桃樹】一名楮實, 所在有之。葉似葡萄葉作瓣叉。上多毛澁, 而有子者佳。桃如彈大, 青綠色, 後變紅成熟。浸洗去穰, 取中子。實葉, 俱味甘, 性寒涼, 無毒。

저도수: 저실(楮實)이라고도 하느데, 곳곳에 있다. 잎은 포도 잎과 비슷한데 갈래(瓣叉)가 져 있다. 잎에 털이 있어 깔끄럽고 열매가 있는 것이 좋다. 열매는 탄알 크기로 청록색인데, 뒤에 붉게 변하면서 익는다. 물에 담가 씻어서 껍질을 제거하고 씨앗만 취한다. 열매와 잎이 모두 맛이 달고, 성질은 한량(寒涼)하고, 독성이 없다.

【食法】採葉, 煙爛, 水浸握乾, 作餅食。或取熟紅楮。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 문드러지게 하여 물에 담갔다가 짜서 말려서 떡을 만들어 먹는다. 혹은 붉게 익은 열매를 취한다.

山鱉 산경

山  
鱉



〈山鱉 산경〉

【山鱗樹】生密縣梁家衝山谷中。樹高丈餘。葉似杓生鱗葉。又似芙蓉葉，葉肩兩傍，却又有角叉。開白花，結子如枸杞子大，熟則紫黑色，味甘酸，葉味苦。

산경수: 밀현(密縣) 양가충(梁家衝)의 산골짜기에서 난다. 나무의 높이는 1장 가량이다. 잎은 표생경(杓生鱗) 잎과 비슷하다. 또한 부용잎과도 비슷한데 잎의 양 어깨 부분에 또한 뾰족한 갈래가 있다. 흰꽃이 피고 구기자 크기의 열매 가 맺히는데, 익으면 자흑색(紫黑色)이 되고 맛은 달면서 시다. 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採葉，燂熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

식용법: 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 쓴맛을 빼고 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

木羊角科 목양각과

木羊角科



〈木羊角科 목양각과〉

【木羊角科】一名羊桃科, 一名小桃花. 生荒野中. 紫莖, 葉似初生桃葉, 光俊, 色微帶黃. 枝間, 開紅白花, 結角, 似豇豆角, 甚細而尖, 每兩角, 紙生一處, 味微苦酸.

목양각과: 양도과(羊桃科), 소도화(小桃花)라고도 부른다. 황야에서 자란다.

줄기는 보라색이고, 잎은 갓 나온 복숭아 잎과 비슷한데 광택이 있으며 색은 약간 황색을 띤다. 가지 사이에서 흥백색의 꽃이 피고 강두(豇豆) 꼬투리와 비슷한 꼬투리가 맺히는데, 매우 여리고 뾰족하며, 두 꼬투리씩 한데 모여 달린다. 맛은 약간 쓰면서 시다.

【食法】採嫩稍葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 어린 줄기 끝 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

金櫻子 금앵자

金  
櫻  
子



〈金櫻子 금앵자〉

【金櫻子】處處俱有. 柯梗叢生, 似薔薇, 有刺. 開白花, 夏秋結實, 實上亦有刺, 黃赤色, 似小石榴形. 味酸澁, 性平, 無毒.

금앵자: 곳곳에 다 있다. 줄기 형태로 총생하는 것이 장미와 비슷하고 가시가 있다. 흰꽃이 피고 여름에서 가을 사이에 열매를 맺는다. 열매 위에도 가시가 있고, 황적색을 띠는 것이 소석류(小石榴) 모양이다. 맛은 시고 땀으며, 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食. 子熟摘.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매가 익으면 땀다.

賽苦茗 새고명

賽  
苦  
茗



〈賽苦茗 새고명〉

【賽苦茗】一名如茶，一名樅子。生山谷中。樹高大。葉似大葉茶。又似枝子葉。開花白色，如薔薇花，其味苦，性寒，無毒。

새고명: 여다(如茶), 가자(樅子)라고도 부른다. 산골짜기에서 난다. 나무는 높고 크다. 잎은 대엽다(大葉茶)와 비슷하다. 또한 지자(枝子) 잎과도 비슷하다. 장미꽃과 비슷한 흰 꽃이 핀다. 그 맛은 쓰고 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，油鹽調食。子熟摘食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매가 익으면 따서 먹는다.

賣子木 매자목

賣子木



〈賣子木 매자목〉

【賣子木】一名紫翠英。生山谷中。樹頗高大。葉似柿葉，稍尖。開花紫翠色。其味甘，性寒，無毒。

매자목: 자취영(紫翠英)이라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 나무는 자못 크고 높다. 잎은 감잎과 비슷한데 조금 더 뾰족하다. 자취색(紫翠色)의 꽃이 핀다. 그 맛은 달고, 성질은 한(寒)하고 독성이 없다.

【食法】採嫩葉，燂熟，油鹽調食。皮磨麵食。子熟摘食。

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 껌질을 갈아서 면으로 만들어 먹는다. 열매는 익으면 따서 먹는다.

南燭 남촉

南燭



〈南燭 남촉〉

【南燭】一名猴藥, 一名男續, 一名後卓, 一名惟那木, 一名染菽. 生山谷中. 樹頗高大. 葉似苦棟樹葉. 其味苦, 性平, 無毒.

남축: 후약(猴藥), 남속(男續), 후탁(後卓), 유나목(惟那木), 염숙(染菽)이라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 나무가 자못 크고 높다. 잎은 고련(苦棟) 나무와 비슷하다. 그 맛은 쓰고, 성질은 평(平)하며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食. 子熟摘食.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매가 익으면 따서 먹는다.

石榴 石류

石  
榴



〈石榴 石류〉

【石榴】本草名, 安石榴. 廣雅謂之若榴. 舊云, 漢張騫使西域, 得其種還, 處處有之. 其葉似枸杞葉, 長微尖, 綠色微帝(帶)紅. 葉實味甘酸, 性溫, 無毒.

석류: 《본초》에서는 안석류(安石榴)라 했고, 《광야(廣雅)》에서는 약류(若榴)라고 하였다. 옛말에 한나라 장건이 서역에 사신으로 가서 그 종자를 얻어서 돌아왔다고 했는데, 곳곳에 흔히 있다. 그 잎은 구기 잎과 비슷한데 더 길고 약간 뾰족하며, 녹색에 약간 붉은 기가 있다. 잎과 열매의 맛은 달면서 시고, 성질은 온(溫)하며 독성이 없다.

【食法】採嫩葉, 煙熟, 油鹽調食. 榴果熟時, 摘取食之.

식용법: 어린 잎을 따서 데쳐서 삶아 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 석류 과일이 익었을 때 따서 먹는다.

## 花葉實可食 꽃과 잎과 열매를 모두 먹을 수 있는 나무 종류 들

松樹 송수



〈松樹 송수〉

【松樹】有三種, 一名山松, 一名踢牙松, 一名雲南五針松. 皮粗厚如鱗. 花開黃色, 如金粉. 結實, 如荔枝狀, 每瓣內一子. 三種, 花相同, 子有大小, 山松子, 如麻子, 小, 牙松子, 雲南松子, 如豆大. 味甘, 性溫, 無毒.

송수: 세 종류가 있는데, 산송(山松), 탕아송(踢牙松), 운남오침송(雲南五針松)이 그것이다. 껍질이 거칠고 두꺼워 비늘 모양이다. 금가루 같은 황색 꽃이 핀다. 열매는 여지 모양인데, 매 조각 속에 한 알씩 들어 있다. 세 종류의 꽃은 서로 같지만, 열매는 크기에 차이가 있다. 산송 열매는 마자(麻子)와 비슷한데 더 작고, 아송 열매와 운남송 열매는 콩알 크기이다. 맛은 달고 성질은 온(溫하)며 독성이 없다.

【食法】採嫩針, 煮爛, 淘去苦味, 和麵, 油鹽調食.

식용법: 어린 솔잎을 따서 문드러지게 삶아 쓴맛을 헹궈서 빼고 면과 섞어서 기름과 소금으로 조리해서 먹는다.

吉利子樹 길리자수

吉利子樹



〈吉利子樹 길리자수〉

【吉利子樹】生山野中。高五六尺。葉似櫻桃葉，小。開五瓣碧玉色小尖花。結子，如椒粒大，兩兩竝生，熟紅色，味甜。

길리자수: 산이나 들에서 난다. 키는 5 - 6척이다. 잎은 앵도 잎과 비슷한데 더 작다. 다섯 개의 꽃잎을 갖춘 벽옥색(碧玉色)의 작고 뾰족한 꽃이 핀다. 산초알 크기의 열매가 맺히는데, 두 알씩 함께 맺히며, 익으면 붉어진다. 맛은 달다.

【食法】摘熟子食之。

익은 열매를 따서 먹는다.

文冠花 문관화

文  
冠  
花



〈文冠花 문관화〉

【文冠花】樹高丈餘. 葉似榆葉, 窄小. 花似藤花, 白色. 穂長四五寸. 結實, 似枳殼, 分三瓣, 中有子二十餘顆. 瓢如栗子, 味甘淡. 花味甜, 葉味苦.

문관화: 나무의 키는 1장 가량이다. 잎은 느릅 잎과 비슷한데 더 좁고 작다. 꽃은 등나무 꽃과 비슷하여 흰색이다. 이삭은 길이가 4 - 5촌이다. 지각(枳殼)과 비슷한 열매가 맺히는데 세 조각으로 나뉘어 있고, 그 속에 씨가 20여 알이 들어 있다. 속은 밤과 같아서 맛이 달고 담백하다. 꽃의 맛은 달고, 잎의 맛은 쓰다.

【食法】採花, 煙熟, 油鹽調食. 摘嫩葉, 煙熟, 淘去苦味, 油鹽調食. 摘實取子煮熟. 食瓢.

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 여린 잎을 따서 데쳐서 삶고, 쓴맛을 헹궈내고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매를 따서 씨를 골라서 삶아 익힌다. 열매의 속을 먹는다.

棠梨樹 당리수

棠  
梨  
樹



〈棠梨樹 당리수〉

【棠梨樹】生荒野中. 葉似蒼木葉, 亦有團葉者, 有三叉葉者, 葉邊, 皆有鋸齒. 葉色, 頗黯白. 開白花, 結棠梨, 如小棟子大, 味甘酸. 花葉味微苦.

당리수: 황야에서 난다. 잎은 창목(蒼木) 잎과 비슷한데, 잎이 둥근 것도 있고, 세 갈래로 나뉜 것도 있는데, 잎 둘레에 모두 톱니가 있다. 잎의 색은 자못 참백(黯白)색이다. 흰꽃이 피고, 당리(棠梨)가 열리는데, 소련자(小棟子) 크기이며, 맛은 달면서 시큼하다. 꽃과 잎의 맛은 약간 쓰다.

【食法】採花, 煙熟食. 或晒乾, 磨麵, 作燒餅食. 亦可採嫩葉, 煙熟, 水浸淘淨, 油鹽調食. 或蒸晒作茶, 亦可.

식용법: 꽃을 따서 데쳐서 삶아서 먹는다. 혹은 볶에 말려서 갈아서 면으로 만 들어 떡으로 구워 먹는다. 또한 여린 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 헹궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 혹은 쪄서 말려서 차로 만들어 먹어도 된다.

旁其 방기

旁  
其



〈旁其 방기〉

【旁其】一名烏藥. 生山谷中. 其樹高大. 枝葉三棱. 葉似恭葉. 開黃白細花, 結實如山藥實, 其味辛, 性溫, 無毒.

방기: 오약(烏藥)이라고도 한다. 산골짜기에서 난다. 그 나무가 크고 높다. 가지의 잎은 세 아귀씩 난다. 잎은 공엽(恭葉)과 비슷하다. 황백(黃白)색의 자잘한 꽃이 피고, 열매는 산약(山藥) 열매와 같은데, 그 맛은 맵고 성질은 온(溫)하고 독성은 없다.

【食法】採花葉, 煙熟, 油鹽調食. 子熟摘食.

식용법: 꽃과 잎을 따서 데쳐서 삶고 기름과 소금으로 간해서 먹는다. 열매가 익으면 따서 먹는다.

葉皮實可食 잎과 껍질과 열매를 모두 먹을 수 있는 나무 종류들

榆錢樹 유전수



〈榆錢樹 유전수〉

**【榆錢樹】**本草, 有榆皮. 一名零榆. 木高大. 春時未生葉, 枝間先生榆莢, 形似錢, 薄小, 色白, 俗呼爲榆錢, 落后生葉, 似山茱萸葉, 長尖, 潤澤. 榆皮味甘, 性平, 無毒.

유전수: 본초에는 유피(榆皮)라고 한다. 영유(零榆)라고도 한다. 나무는 크고 높다. 봄에 잎이 나기 전에 줄기에서 유협(榆莢)이 먼저 돋는데, 모습이 돈과 비슷한데 더 얇고 작으며 흰색인데, 민간에서는 이것을 유전(榆錢)이라고 부른다. 깍지가 지고 나서 산수유(山茱萸) 잎과 비슷한 잎이 나는데, 더 길고 뾰족하며 윤택이 있다. 유피의 맛은 달고, 성질은 평(平)하며 독성이 없다.

**【食法】**採肥嫩榆葉, 烟熟, 水浸淘淨, 油鹽調食.

식용법: 살지고 여린 느릅 잎을 따서 데쳐서 삶고 물에 담가 잘 행궈서 기름과 소금으로 간해서 먹는다.

桑椹樹 상심수

桑椹樹



〈桑椹樹 상심수〉

**【桑椹樹】**本草有桑根白皮, 有黑白二種. 桑之精英, 盡在於椹. 味甘, 性寒, 無毒. 桑椹味甘, 性暖.

상심수: 본초에는 상근백피(桑根白皮)가 나오는데, 흑색과 백색 두 종류가 있다. 뽕나무의 정영은 모두 오디에 있는데, 맛은 달고 성질은 한하고 독성이 없다. 상심(桑椹)의 맛은 달고 성질은 난(暖)하다.

**【食法】**採葉, 嫩老皆可, 烤食. 皮炒乾磨麵, 可食.

식용법: 잎을 딸 때 어린 잎이나 늙은 잎 모두 괜찮다. 데쳐서 먹는다. 껌질은 볶아서 말려 가루내어 면으로 먹을 수 있다.

女貞實 여정실

女貞實



〈女貞實 여정실〉

**【女貞實】**一名拘骨。樹頗高大。葉似冬青樹葉。四時茂盛。花開細青白色。冬結實。如牛旁子。味苦。性平。無毒。

여정실: 구골(拘骨)이라고도 한다. 나무는 자못 크고 높다. 잎은 동청수(冬青樹) 잎과 비슷한데, 사계절 내내 무성하다. 자잘한 청백색(青白色)의 꽃이 핀다. 겨울철에 우방자(牛旁子)와 비슷한 열매를 맺는데, 맛은 쓰고 성질은 평(平)하고 독성이 없다.

**【食法】**摘取子。熟時食之。

식용법: 열매를 따서 익었을 때 먹는다.

## 野菜博錄跋 야채박록 발문

予與元則, 交雖忘年, 而知最深. 元則賦性穎異, 不與流俗伍, 自弱冠, 從太學歸, 益厭囂塵, 思離脫, 酒入黃山, 築室白龍潭上, 超超乎欲遐舉而遠引焉. 松雲泉石, 朝夕吟哦, 時同老衲, 坐蒲團參禪, 守寂而茹淡有年, 偏得菜中味, 盖身涉世中, 而神已遊物外矣.

나와 원칙(元則)은 비록 나이 터울이 지는 망년지교의 사이이지만 그를 아는 것은 가장 깊었다. 원칙은 품부 받은 천성이 빼어나고 뛰어나 세상의 속류들과 짙하지 않았는데, 스무 살 무렵에 태학(太學)에서 돌아와서는 더욱 시끄러운 속세에 염증을 내어 벗어날 것을 생각했으니, 드디어 황산(黃山)에 들어가 백룡담(白龍潭) 가에 집을 짓고는, 아득히 멀리 날아오르고 훌쩍 벗어나고자 하였다. 소나무 푸르고 구름 낀 자연(泉石)에서 아침저녁으로 노래하고 읊조리며, 때론 노승과 함께 포단에 앉아 참선을 하며 조용히 담박함을 맛보길 몇 년에 유독 채소의 맛을 알게 되었으니, 아마도 몸은 이 세상에 있지만, 정신은 이미 물외에 노닐었던 것이리라.

邇值邊方不寧, 慮民艱食, 而出素所餐茹而紀載者, 名爲野菜博錄, 公之梓人, 裨資生者. 時一披閱, 不難博採而調食之, 則取不傷廉, 野無遺利, 不但凶荒, 足以當裹糧. 且不傷生饜腹, 而神清氣爽, 足爲導引養霞地.

근래에 변방의 불안함을 만나자 백성들이 먹고 사는 것이 어려울까를 걱정하여 평소 먹고 맛보면서 기록한 것을 꺼내놓으며 그 이름을 《야채박록》이라 하고 목판에 새겨 공개하여 생계에 도움이 되게 하였다. 때마다 한 번 펼쳐 보매 어렵지 않게 두루 채집하여 조리해 먹을 수 있었으니, 취함에 염의(廉義)에 손상됨이 없고 자연(野)은 이익을 빠뜨림이 없어서, 비단 흥년에 쓰임 될 뿐 아니

라 양식으로 충당될 수 있었다. 또한 생명을 해쳐서 배불리지 않으면서, 정신은 맑게 하고 기를 상쾌하게 하였으니, 신선이 도인찬하(導引飡霞) 하는 경지가 될 만 했다.

迺知茲錄一刻, 備種種善根, 可以療饑, 可以止殺, 可以濟世, 可以延年, 庶幾乎仁者之用心矣. 予卽不敏, 亦願釋褐從遊, 相與採精茹華, 作出世脫離, 想乎彼肉食者, 直將糟粕, 而吐棄之, 吾不知其人, 何如也.

비로소 알게 되었으니, 이 책자가 한 번 간행됨에 각종 선근(善根)을 심는 결과가 갖추어져, 배고픔을 때울 수 있고, 살생을 멈출 수 있으며, 세상을 구제할 수 있고, 수명을 늘릴 수 있으니, 어진 사람의 마음 씁쓸이에 가깝다고 하겠다. 나는 불민(不敏)한 사람이지만, 석갈(釋褐)하면서부터 그를 따라서 함께 정수(精髓)를 모으고 영화(英華)를 맛보아 세상을 벗어나 탈속하고자 원했으니, 생각 건대 저 육식하는 자들은 곧장 찌꺼기로 여겨 토하고 버릴 것이겠지만, 내 그런 사람을 모른다한들 어떠하겠는가!

### 味玄居士程大中跋

미현거사(味玄居士) 정대중(程大中)이 발문을 쓰다.

## 野菜博錄跋 야채박록 발문

余不揣濁質, 性嗜玄宗, 視身外之浮名, 誠如敝屣. 故栖遲衡門, 忘饑泌水, 自覺樂在其中矣. 因憶龍沙會議及斯時, 欲訪同志者, 兼窮海內諸勝. 戊午春, 遊白下, 聞徽郡有黃山, 甲江南之秀, 產種種異草, 豈無異人居焉.

나는 나의 둔탁한 자질은 생각지도 않으면서 천성이 심오한 경지를 좋아하였으니, 몸 밖의 헛된 명성은 정녕 헌신짝같이 여겼다. 까닭에 사립문(衡門) 아래에서 쉬고 노닐며, 맑은 비수(泌水)로 주림을 잊다보니, 스스로 즐거움이 그 속에 있음을 깨닫게 되었다. 인하여 용사(龍沙)의 회참(會議)이 이 시대에 미쳤음을 떠올리고는, 뜻을 같이하는 이들을 찾아서 해내(海內)의 여러 절승을 모두 탐방하고자 하였다. 무오년(1618) 봄에 백하(白下)에서 노닐 적에 휘주(徽郡)에 황산(黃山)이 있어 강남(江南) 산수의 유품으로 종종 기이한 풀이 난다는 소리를 들었으니, 어찌 이인(異人)이 살지 않겠는가.

或謂予曰, 歙之鮑君在齊, 則曾栖隱此山, 或跣足石上, 或雙髻松間, 或呼鶴而舞, 或招獮而吟, 饑食野菜, 渴飲澗泉, 飄然若神仙中人. 且遇至人授仙草圖一帙, 服之, 能輕身飛來, 彼自著《野菜博錄》, 數百種茹之, 可充饑救荒. 予聞之, 神清骨爽, 亦欲仙矣, 亟圖荊識, 而晤齊在果然, 舉動若雲水之間, 淡吐皆烟霞之語, 由是究竟眞詮, 道從契洽, 遂訂物外盟, 已越五春秋矣.

혹자가 나에게 말하기를, 흉현(歙縣)의 포군 재재가 일찍이 이 산에 은거해 살면서, 맨발로 벼랑 위를 다니며, 소나무 사이에서 머리를 갈래지게 늘어뜨리며, 학을 불러다가 춤추고, 기린을 불러다가 노래하다가, 배고프면 야채를 먹고 목마르면 시냇물을 마시니 그 바람 같은 모습이 신선인가 싶다고 하였다. 또한 기인(至人)을 만나 《선초도》 한 질을 받고 복용하여 날아다니듯 몸을 가볍게 하였고, 그가 스스로 《야채박록》을 지었고, 수백 종의 풀을 맛보아서 굶주림을 채우며 흉년을 구제할 수 있다고 하였다. 내가 이 말을 들음에 정신이

맑아지고 골수가 상쾌해져서 신선이 된 듯하여, 급히 흡모하여 뵙고 알기를 도모하여, 제재를 만나보매 과연 그러한 사람이었으니, 거동은 마치 운수(雲水)의 사이에 있는 듯하였고, 담박하게 뱉는 말은 온통 연하(烟霞) 세계의 말이어서, 이로 말미암아 참된 이치(眞詮)를 궁구하니 도가 조용히 부합되기에 드디어 물외(物外)의 맹세를 맺은 것이 이미 오 년이 넘었다.

一日予索《仙草》•《野菜》二書一閱，在齊笑曰，非佛種仙流，不可與視。予亦笑而答之，八百地仙出，非我輩其誰歟！徐閱二書，真是靈秀逼人，予謂在齊曰，方今時事弗寧，民多饑色，《野菜》當亟梓以濟世，亦可作脩道功行之一助云，若《仙草》，乃服食之旨，不可輕洩，又當秘之，姑俟異日。

하루는 내가 《선초도》와 《야채박록》 두 권의 책을 한 번 보고 싶다고 하였더니, 재제는 웃으며 말하기를 "불가의 사람이나 선가의 부류가 아니라면 보여 줄 수 없다"고 하기에, 나 역시 웃으며 답하기를 "팔백 명 이 땅의 신선이 나올 진대, 우리들이 아니라면 그 누구이겠는가!"라 답하였다. 천천히 두 권의 책을 살펴보는데, 진실로 신령하고 빼어남이 사람을 엄습해 왔으니, 내가 재제더러 말하기를 "바야흐로 지금의 시사(時事)가 편안하지 않아, 백성들이 주린 기색이 많으니, 《야채박록》을 마땅히 급히 판각하여 세상을 구제하는 것도 또한 도를 닦고 공덕을 행하는 일에 하나의 보탬이 되겠거니와, 《선초도》의 경우는 복식(服食)하는 비지(秘旨)에 해당하니 경솔히 누설하지만고 다시 마땅히 비장하여서 다른 때를 기다리는 것이 좋겠다"고 하였다.

古臨趙洪中黃子識

고임 조공중 황자가 기록한다.

## 해제

### 개요

《야채박록(野菜博錄)》은 명(明)나라 포산(鮑山)이 1622년에 저술한 상중하권의 야채의 명물에 대해 성질과 맛, 식용법을 자세히 서술한 식물도보 저작이다.

### 저자사항

저자 포산(鮑山)은 자(字)가 재제(在齊), 원칙(元則)이고 호가 재재(在齋), 향림주인(香林主人)이다. 휘주(徽州) 출신이고, 어려서 영민하여 태학(太學)에서 공부하였으나 약관에 고향으로 돌아왔고, 1610년 황산(黃山)에 들어가 채소를 기르고 연구하였다. 포산은 책 첫머리의 자서(自序)에서 본인의 성품이 담박하여 채소가 맞고 고기가 맞지 않아 채소에 대해 연구하게 되었다고 서술하였다. 그는 서문에서 “또한 맹자도 ‘오곡(五穀)은 종자의 아름다운 것이지만 만일 익지 못하면 피만도 못하다’하였는데, 이 책은 야채를 모아 두어서 흉년들었을 때를 대비하였고, 곳곳에서 백성들이 쉽게 쓸 수 있도록 하였으니, 어찌 피보다 훨씬 좋은 것이 아니겠는가!”라고 하여 민생에 있어서 채소의 중요성을 역설하였고, 이 책의 편찬동기를 밝혔다.

### 구성 및 내용

《야채박록》은 상중하 3권으로 구성되어 있으며, 상, 중권은 초부(草部), 하권은 목부(木部)로 총 435종의 식물에 대해 서술하고 있다. 권상은 草部 140종으로 大藍, 大薊, 刺薊菜, 山覓菜, 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, 臼菜, 和尙菜, 鹿蕨菜, 山芹菜, 胡蒼耳, 水胡蘆苗, 馬蘭頭, 蛇床子, 山蒿菜, 米蒿, 珍珠菜, 風輪菜, 凉蒿菜, 葛公菜, 八角菜, 螺鱉兒, 婆婆納, 節

節菜, 野艾蒿, 董董菜, 地槐菜, 老鶴筋, 金剛刺, 狗筋蔓, 耐驚菜, 地棠菜, 虬岐菜, 野粉團兒, 金盞兒花, 鱼蓬, 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, 小蟲兒臥單, 野西瓜, 草零陵香, 水落藜, 獨行菜, 山蓼, 野茴香, 野同蒿, 前胡, 透骨草, 紓股藍, 鷄腸菜, 水蘇子, 鵝兒腸, 六月菊, 費菜, 紫雲菜, 鴉葱, 水棘針苗, 沙蓬, 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, 款冬花, 蒂蓄, 薄荷, 苜蓿, 漏蘆, 仙靈脾, 桔梗, 連翹, 婆婆指甲菜, 馬兜鈴, 後庭花, 芸薹菜, 鯽魚鱗, 青莢兒菜, 苦蕡菜, 著蓬菜, 山白菜, 南芥菜, 牦牛兒苗, 毛女兒菜, 山小菜, 小桃紅, 黃耆, 威靈仙, 地花菜, 穩斗菜, 青杞, 車輪菜, 金盞花, 泥胡菜, 稀荳, 澤瀉, 旋覆花, 風花菜, 花蒿, 獵耳菜, 兔兒傘, 大蓬蒿, 澤漆, 茴香, 石芥, 回回蒜, 香茶菜, 蕃蕨, 山宜菜, 牛耳朵菜, 水芥菜, 山苦蕡, 水萐蔔, 驢駝布袋, 苦蘚, 春踏菜, 蕎麥苗, 山黑豆, 黃豆苗, 赤小豆, 油子苗, 刀豆苗가 실려 있다. 권중은 草部 176 종으로 地錦苗, 星宿菜, 萱草花, 石竹子, 山甜菜, 剪刀股, 夏枯草, 鼠菊, 綿絲菜, 蔷蒿, 竹節菜, 辣辣菜, 勻兒菜, 佛指甲, 地榆, 葛勒子秧, 鐵掃箇, 羊角苗, 尖刀兒苗, 杜當歸, 薰兒菜, 黃鵠菜, 干屈菜, 香春菜, 女婁菜, 嫩葉青, 兔兒酸, 扯根菜, 蓼芽菜, 水, 火焰菜, 山葱, 兔兒尾苗, 牛妳菜, 香菜, 山萐蔔, 鷄冠菜, 牛尾菜, 白屈菜, 白水荭苗, 拗娘蒿, 山梗菜, 柴胡, 藁本, 邪蒿, 葵菜, 孝子丁菜, 過藍菜, 獨掃苗, 狗掉尾苗, 粘魚鬚, 蠍子花菜, 野園荽, 鐵桿蒿, 水蔓菁, 荊芥, 滑藤菜, 蔡菜, 野韭, 背韭, 紫豇豆苗, 豇豆苗, 眉兒豆苗, 蘇子苗, 地踏蕓, 馬齒莧, 烏英, 水春薹, 玉帶春苗, 毛連菜, 水馬齒, 雀舌菜, 銀條菜, 苦苣菜, 絲瓜苗, 芝麻, 水慈菰, 荻絲菜, 黑三稜, 凤仙花, 蘭草, 荻蘋根, 鷄兒頭苗, 山蔓菁, 山蘿蔔, 百合, 天門冬, 蒼朮, 芸根, 土鱉兒, 蕃子根, 鷄腿兒, 老鴉蒜, 章柳根, 麥門冬, 萎蕤, 沙參, 菖蒲, 野胡蘿蔔, 金瓜兒, 綿棗兒, 地參, 細葉沙參, 地瓜兒苗, 甘露兒, 獐牙菜, 野山藥, 茅芽根, 芭蕉, 龍芽草, 澄盤, 疾梨子, 地稍瓜, 鷄冠果, 馬駭兒, 鷄眼草, 薰麥, 錦荔枝, 山黧豆, 山扁豆, 胡豆, 野豌豆, 豆, 穩子, 野黍, 回回米, 川穀, 稗子, 穩子, 地角兒苗, 莜草子, 回回豆, 山菉豆, 荘子, 蔡菜, 羊蹄苗, 姑娘菜, 米布袋, 王不留行, 胡枝子, 天茄兒苗, 紫蘇, 白薇, 猪尾把苗, 土茜苗, 御米花, 山絲苗, 蒼耳, 蓬子菜, 丁香茄兒, 舜芒穀, 灰菜, 苦馬豆, 望江南, 金銀花, 大蓼, 菊花, 何首烏, 葛根, 牛皮消, 地黃苗, 黃精苗, 遠志, 草三奈, 野蔓菁, 牛旁子, 杏葉沙參, 藤長苗, 茵草, 水蘿蔔, 水豆兒, 水葱, 澤蒜, 瓜樓根, 磚子苗, 萍蓬草가 실

려 있다. 권하는 木部 119종으로 茶樹柯, 木槿樹, 龍栢芽, 木葛, 凍青樹, 月芽樹, 白楊樹, 木欒樹, 老葉兒樹, 靑楊樹, 椿樹芽, 黃櫨, 檀樹芽, 山茶科, 樹, 臭竹樹, 回回醋, 械樹芽, 女兒茶, 白槿樹, 烏稜樹, 刺楸樹, 黃絲藤, 山格刺, 報馬樹, 堅莢樹, 稗芽樹, 白辛樹, 榔樹, 臭, 椒樹, 雲桑, 馬魚兒條, 省沽油, 兜櫨樹, 花楸樹, 棕子樹, 垂柳, 黃棟樹, 夜合樹, 榻若, 黃蕡, 蜜蒙, 菴摩勒, 杜蘭, 白棘, 海桐皮, 落鴈木, 没藥樹, 南藤, 乾漆, 木天蓼, 釣藤, 五倍子樹, 獨搖樹, 伏牛花, 杉木, 接骨木, 蕩籬枝, 臘梅花, 馬棘, 藤花菜, 楸樹, 櫛齒花, 青舍子條, 麥核樹, 白棠子樹, 野木瓜, 野櫻桃, 軟棗, 水茶臼, 老婆布鞋, 櫨子樹, 木瓜, 實棗兒樹, 孩兒拳頭, 酸棗樹, 橡子樹, 石岡橡, 荊子, 拐棗, 山梨兒, 落霜紅, 木桃兒樹, 無花果, 上欒樹, 欒荊, 鼠李, 野葡萄, 槐樹芽, 欒華木, 房木, 杏樹, 沙果, 子樹, 皂莢樹, 青檀樹, 桃樹, 棗樹, 婆婆枕頭, 青岡樹, 枸杞, 柏樹, 柏樹, 楂桃樹, 山懿, 木羊角科, 金櫻子, 賽苦茗, 賣子木, 南燭, 石榴, 松樹, 吉利子樹, 文冠花, 榴梨樹, 旁其, 榆錢樹, 桑椹樹, 女貞實이 실려 있다. 각 종에 대해서는 잎을 먹을 수 있는 것, 꽃을 먹을 수 있는 것, 열매를 먹을 수 있는 것, 잎과 열매를 먹을 수 있는 것, 꽃과 잎과 열매를 먹을 수 있는 것, 잎과 껌질과 열매를 먹을 수 있는 것 등으로 분류하였고 다른 명칭, 형태의 특징, 성질과 맛, 그리고 식용법에 대해 서술하였다.

### 서지적 특성 및 가치

포산(鮑山)의 《야채박록(野菜博錄)》은 《구황본초(救荒本草)》, 왕반(王磐)의 《야채보(野菜譜)》, 《여초편(茹草編)》과 함께 명대에 통용된 4대 대표적인 식물도보이다. 그 중 후에 사고전서(四庫全書總目) 농가류(農家類)에는 《구황본초(救荒本草)》와 《야채박록(野菜博錄)》만이 실리게 된 것으로만 보아도 그 중요성은 알 수 있다. 만명 시기에 간행된 이 《야채박록》은, 자서(自序)에서 “모두 다 맑게 비워내고 입에 상쾌한 것이 사람에게 마땅하다(清利爽口, 摠之宜人)”라고 하여 탈속적인 삶을 추구하는 문인지식인의 생활을 보여주는 동시에, “초목의 공효가 인애(仁愛)를 넓히고

끌없이 양식을 보좌할 수 있음을 알게 되었을 따름이었다.(益知草木之功, 足以廣仁愛, 而佐粒食于不窮也已)"라고 하여 백성들이 삶에 도움을 주고자 하는 사회와 민생을 위한 면도 보이는 저술이다.

---

※ 참고문헌

- 黃輝, 鮑山《野菜博錄·自序》賞析, 《중의약임상잡지》, 제22권 제6기, 2010.
  - 작성자 : 구자훈, 한민섭

## 일러두기

- 본 국역서는 《사부총간》본을 저본으로 국역하였다.
- 《사부총간》본 맨 뒤에 수록되어 있는 본초 3건. 발문 1건은 현대에 추가된 것으로 본 국역서에서는 생략하였다.
- 책의 구성은 최대한 저본을 졸았으나 줄이 나뉘는 부분이 어색한 경우에는 별도의 표시 없이 수정하였다.
- 원본에 제목이 없는 경우라도 가독성을 위하여 목차 혹은 문맥을 참고하여 임의로 제목을 추가하였다.
  - **임의제목** : 임의 제목 표시
- 글자의 오류가 있는 경우 교감기로 제시하였고, 교감 결과를 번역에 반영한 경우는 \*로 표시하였다.
- 열람의 편의를 위해 속자, 이체자가 확실한 경우에는 표시 없이 정자로 입력하였다.
  - 예시) 湿 => 濕, 宜 => 宜
- 입력이 어려운 글자는 파자로 입력하였다.
  - 예시)【口+八/豕】
- 본문에는 다음과 같은 약속기호가 사용되었다.
  - ㊤ : 판독 안되는 글자
  - ( ) : 소주(小註)
  - { } : 양각
  - 【】 : 음각
  - \_ : 격자(隔字)

- 제목 설명 : 제목에 대한 설명문

## 출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 야채박록 野菜博錄

원저자 : 포산 鮑山

국역 : 구자훈 · 한민섭

해제 : 구자훈 · 한민섭

발행인 : 권오민

발행처 : 한국한의학연구원

발행일 : 2018년 1월 15일

Renewal : 2019년 7월 31일

주소 : 대전시 유성구 유성대로 1672

대표전화 : 042)868-9482

글꼴 출처. 함초롬체(한글과컴퓨터)

### 기여한 사람들

이 책의 번역을 기획하고 판본을 조사 · 수집한 이는 오준호(이)고 정본화 된 원문 텍스트를 만들고 역사와 책의 방향을 논의하여 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright ©2018 Korea Institute of Oriental Medicine

이 책에 실린 모든 내용、디자인、이미지、편집 구성의 저작권은 한국한의학 연구원에게 있습니다. 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 4.0 국제 라이선스에 따라 제한적으로 이용할 수 있습니다.

고전한의번역서 e-book @ 한국한의학연구원

지원과제 : 《K18201》한의 고문헌 데이터 구축 및 분석 도구 개발



[EPUB] 978-89-5970-366-1

[PDF] 978-89-5970-367-8