

菜上品

苦菜

原文

味苦，寒。主五臟邪氣，厭谷，胃痺。久服，安心益氣，聰察少臥，輕身、耐老。一名荼草，一名選。生川谷。

註釋

《名醫》曰：一名游冬。生益州山陵道旁，凌冬不死。三月三日采，陰乾。

案：《說文》云：荼，苦菜也。《廣雅》云：游冬，苦菜也。《爾雅》云：荼，苦菜；

又，苦荼。郭璞云：樹小如梔子，冬生葉，可煮作羹，今呼早菜者為荼，晚取者為茗，

一名，蜀人名之苦菜。陶弘景云：此即是今茗，茗，一名荼，又令人不眠，亦凌冬不凋而

兼其止。生益州。《唐本》注駁之，非矣。選與，音相近。

上菜，上品五種。舊同。