

按白苣葉色淺似蒿苣而背微白其花黃與蒿苣同。紫苣葉紫色。千葉苣莖高秀葉層々繁色深綠光澤。雉尾苣葉狹長末垂下。高野苣每枝極著小紫花。

蒿苣。蒿菜。千金菜。和名知佐略○中

按蒿苣八九月下種臘月分種初葉布地四散長則起莖葉似芥葉而厚軟有皺摘葉生和醋未醬食脆美煮食亦柔佳春月為日用菜亞于蕪カワ蕪者也略○中 四月開花淡黃色形似山漆花將綻時白色如毛散其子如馬芹子而輕虛也新產婦乳常成塊服之有神効其葉濶短者盛久狹長者葉出不久

凡紫苣雉尾苣千葉苣謂有微毒種者希而多用蒿苣

〔宜禁本草五乾〕苦苣。苦平寒折取莖中白汁傳丁腫出根滴癰上立潰根主赤白痢煮服不可同血食

作痔除面目及舌黃強力不睡調十二經脈利五臟

白苣。苦寒平可常食之患冷氣人食腹冷不至苦損產後不可食葉有白毛如蒿苣補筋骨利五臟開

胸膈壅氣通經脈止脾氣令人齒白聰明少睡

〔延喜式大膳三十二〕園韓神祭雜給料並春冬同

蒿苣五斗

〔延喜式大膳三十三〕仁王經齋會供養料

僧一口別菓菜料略○中 蒿苣半把六葉好物料六葉生菜料半把

〔延喜式內膳三十九〕供奉雜菜

日別一斗略○中 蒿苣四把准二升三月

〔續日本後紀仁明十二〕承和九年八月甲戌遣參議正躬王送廢太子於淳和院略○中 先是童謠曰略○中 辛苣

乃小苣之華

〔玉露叢十一〕寬永十三年朝鮮人來朝記