明姜埰姜垓萊陽人俱進士埰以劾周延儒謫戍宣城明末與弟垓避寓天台埰後徙吳門卒　東井張星亦同時

天台山方外志要

物產

息園訂本

食類

黃精 按本草云黃精久服輕身延年不饑耐寒暑 **青精飯** 陶隱居登真訣載太極真人青精乾石飢飯註云以南燭草木煮汁漬米爲之 **五芝** 許邁云天台臨海山多有仙人芝草耳目記亦云赤城山頂有青芝仙根天台賦云五芝含秀而晨敷注云赤芝黃芝白芝黑芝紫芝也 **朮草** 吳氏本草曰朮有蒼白兩種台山皆有之異術記曰木草者山之精也結陰陽之精氣服之令人長生絕穀致神仙余謂蒼白二朮皆可服餌蒼朮味苦而效速白朮味甘而效遲 **菖蒲** **薯蕷** 本草經曰薯蕷一名山芋益氣力長肌肉除邪氣久服輕身耳目聰明不饑延年 **黃獨** 俗稱毛團根子皆可餐年愈多而根實愈大不費耕鋤道人清供也 **蹲鴟** 即芋也昔高僧居山惟種芋三百六十本日餐其一不遊人間因之得道 **蕨粉** 土名蕨雞以初生狀如雞拳故名苗可煮食根可爲粉山中之民失稔攜妻子入山採蕨度荒者萬餘人不填溝壑蕨之功也