



本朝食鑑

全

78
370



津
號 3.70
卷

三
山
同
印

本朝食鑑序

飲食者人之大欲存

美不可不慎之是故

君子以節之也死生

明治六年二月廿三日
安藤忠義
氏守贈

同
印

大月
監
家
書

六鑿焉不可不_レ食糧之_レ
是故君子以_レ正之也
凡_レ食有_レ形有_レ色有_レ氣
有味不_レ究其_レ本不_レ筴

其_レ微則日用之間難
糧此_レ生若不_レ養_レ此_レ生
則何以_レ糧其_レ形養其_レ
德_レ糧其人哉原_レ夫天

地養萬物，聖人，糧賢，
以^テ及^ス萬民，苟能知^ル養^{ハク}，
生之術，則於^テ頤^ニ，
道各得其宜乎^キ，丹岳

野子者，我忘年之友，
也。世^ニ業^{トシ}醫^ヲ，潛^ク心^ヲ食^フ，
物考索古往今來之，
書參錯中華。

本邦之傳視其形而
辨其名聽其氣而知
其味有名異而類同
者有類同而名異者

標其名而記其類事
詳於自序可謂便於
世用者也於糧生之
道亦有得乎書成請

序目題卷端云元祿

八年乙亥狹復國子

祭酒整字林直民甫

識



本朝食鑑叙

北窓野叟必大自取輯錄

之本朝食鑑方今鏤梓行

世蓋為此書也非苟精其

業多識草木廣通今古者

本朝食鑑卷序

五

不能如此至詳且備也予
自幼多病幸私淑常受其
老翁隨祥院法印元德先
生之所治養遂以強健而
長其仁不可以違之至若

切世之術悉不可枚舉之
其父而如此為其子也亦
猶如此乃累代之貽厥不
亦多哉至讀祭酒林子其
兄竹洞叟及自序則既已

悉盡矣予豈贅之乎然通
家舊識不堪以籍其口聊
以述志之十一而已
元祿乙亥夏五泉州江上
漁翁伯將父識



自序

夫子曰知我者其惟春秋乎罪我者其
惟春秋乎後之編撰集記者熾華其言
幽探其情具論其事好者以善之不好
者以惡之偏貪知於天下後世而不曉
獲罪於天下後世故繼麟經左氏者惟
溫國之通鑑紫陽之綱目而已諸家之
綱鑑者僉摘言折辨所以提大要也茲

有類而似者世有白字本草而梁茅山
陶氏初撰別錄以開示本經之奧昔從
是以來諸家本草勃然湧起星散雲集
紛紛擾擾而無所辨焉于時蓬溪李東
璧蒐羅百氏涉獵群編而張臂振腕爬
羅剔抉分鴻毛未判縹亂絲頭緒以本
經爲綱采諸說之當理爲目而後正誤
發明儼然丕顯潛效紫陽之命名成綱

目而藥性家之亂賊懼然我

本邦自古不乏醫師不乏藥物而迄今辨
其性者希矣有書而既沒歟有論而不
傳歟論藥性者宜歸之綱自厥辨旦夕
所用之飲食者誰哉雖有食經食忌食
治食療食性食制食醫食物膳饌飲膳
等書而不協

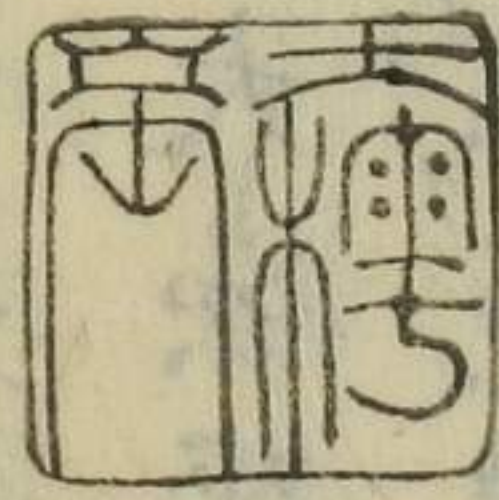
本邦人民之日用能州源刺史集和名類

聚以及草木禽獸鱗介而載崔禹錫食
經辨色立成楊氏漢語深江博士本草
田山州私記等書以證之者多但恨不
觀其書就中唐崔禹錫者崔融之子開
元中中書舍人也源刺史所載鯛鮓落
骨蓬山葵之類

本邦今古所賞而諸本草中未言惜乎禹
錫食經今則亡矣焦竑經籍志有崔氏

食經十卷者卽是也乎僕每謂飲食者
民物平素之大欲死生存亡之職由而
飲水吹火穿土茹穀蔬炙禽魚擇獸蟲
悉搜求其氣味主治凡三十餘年漸得
大略而分品類曾拾古言之餘苴以附
己志輯成十二卷目之曰本朝食鑑乃
不省文理錯雜論辨且吾者爲需後君
子之指南也一部修造率賴蓬溪之綱

目則述而不作信而好古之一理乎曩
 有紫陽網自而有諸家網鑑未有蓬溪
 網自而做之者亦間在焉愚今以食鑑
 蹈襲昔人之遺踪則豈失罪我者鮮耶
 非耶元祿壬申菊月丹岳野必大漫書
 于松竹窩



惣目

水部

火部

土部

穀部

造釀部

菜部

菓部

禽部

鱗部

介部

獸部

蟲部

本朝食鑑凡例

一斯書一部之大意者辨民生日用之食物有_二好惡_一先以_二水火土_一冠于卷首者水為萬物之源土為萬物之母飲資於水食資於土火為萬物之本氣以調養飲食所以人民賴以生而穀菜禽獸鱗蟲悉無不賴此三物焉穀次之者三物得天地之精而雖長人民非穀不能育之則為養生之大本者明矣造釀次之者穀之所由分也菜菓次之者亦草木之品則同類而所以為穀之佐也禽獸鱗蟲次之者異類而所以為食之佐也

一此一部之品類大抵據于李氏綱目而分之釋

名集解氣味主治發明附方亦同其釋名集解不多氣味主治不詳者以附錄而述之此亦與綱目同其集解詳于綱目者讓而不論之氣味主治發明亦同其附方以平自人口所觸僕既試者載之故不多矣譬雖載于綱目附方亦試之而有効者載之

一今所引用之古書於序略言之其餘日本紀舊事紀古事紀萬葉集延喜式令義解江次第諸家和歌集抄物語及公事根源年中行事禁秘抄風土記拾芥埴囊林文敏先生多識編等也此但證其名而不便證其性耳

一凡初著書論事者不如第一次之精詳第二次之精詳第三次之精詳不如第三次之至細若此書亦僕初集辨於吾邦民物所飲食則不免鹿粗淺陋之嘲然略論出此書第二次第三次之君子為小補則幸甚

一本邦之穀菜禽獸鱗蟲與中華之穀菜禽獸鱗蟲有差故品類之後各附異同而辨拆之或無正名則以俚俗之稱或古來無識者以今來所用而辨之或常識其性而有未詳其形色則強求之細察之而辨之或詳其形色而有未識其性則苦嘗試其氣味考正其性能而辨之既詳形識性而無用者顯其性形不論切用既近俗所用有疑者古人所言有疑者則有用者強而

論之無用者以味詳之字而附後既類多有疑者類少有不能視之者亦以味詳之字而附後既因土地之殊而有名色之差者知者具辨之不知者以未詳之字而附後此是等之外文路之凝滯論趣之混淆辨意之短縮者此僕性之蒙拙暗患嗚呼無所逃罪哉

本朝食鑑卷之一目錄

水火土部

水類十四 天水三 地水十一

露水 臘雪水 夏水

流水 井泉水 山巖泉水 附瀑泉

節氣水 醴泉 溫湯 食鹽

地澁 海水 熱湯

苦鹽

火類五

金石火 薪火 炭火

艾火 燈火 附燈花燭火 保久知火

土類六

五方土

伏龍肝

釜墨

百草霜

爐灰

煤

穀部之一

稻麥稷粟豆麻類二十二

從十九丁至四十八丁

稻

飯

粥

糯米

大麥

小麥

麩筋

漿麩

温飩附冷麥

南蠻黍

粟

稗

蕎麥

大豆

黑大豆

赤小豆

綠豆

豌豆

大角豆

刀豆

胡麻

芥子

本朝食鑑卷之一

丹岳野必大千甲

男 浩元 浩甫 閣 著

水火土

水部天 水類三 地 水類十一

露水

集解 露者天之陰氣下而潤物秋露清爽最可人然草木上露隨其草木之性而可服之或考時節亦好若八十八夜半夏生且者可辟之或謂花露冷人好顏色能治面上粉刺黑黧熱瘡之類必大按是謬矣花露治面瘡者非花上之露近代南蠻場醫以銅甌蒸茨花冷氣上以器承取滴露此號

花露阿蘭陀謂之呂佐呂牟而療頭面惡瘡及疔腫者也

臘雪水

集解冬至後第三戌為臘臘雪者大寒之水也自古以煮茶為勝洗滌衣服及肌膚除塵垢如新或浸物不壞不生蟲蛀故取臘雪收藏于陶甕埋深山陰谷之土中如藏冰又置家塾後園之陰處以令至來年春夏而用之今臘月漬糯餅法用新搗餅去米粉待冷切片而漬陶甕中之滿臘水以收藏之至春正二月棄舊水易于宿臘水至夏漬餅不腐暑月煮食軟美能治泄瀉或法用臘雪水尚佳或用臘雪水一斗鹽三升攪勻充于陶甕漬蔬

菌烏魚等物若泛則用簣沉壓之此亦至春正易水如前大抵夏月用宿臘雪浸瓜及盛魚臘令冷禦熱不餒敗雖是好事之所為亦能除暑暘霍亂若多食有害耳

氣味甘冷無毒主治霍亂暑暘解一切毒醒酒洗

赤眼塗湯火瘡最好必大按多食則腸胃冷微有泄痢之患乎

夏水

集解水者大陰之精至寒凝結而成者也古者春夏頒冰薦祭祀共賓客實大喪是以冰置食物酒醴之中而禦溫氣及寒尸也周有凌人唐有上林令而掌之本邦仁德帝時額田皇子狩于和列闕鷄山中而視冰窟是冰室之濫觴而其後宮內者

奏舊年藏水之厚薄占今年之吉凶此謂水樣主
米司自四月至九月取水于冰室以供天子諸主
而為酒食之冷料其藏冰處在城和河江丹之山
中今之京師冰室山亦其舊蹤也

氣味甘冷無毒**主治**大略同上

必大按臘雪藏水俱收藏越年則寒

流水

集解江河溪澗之水皆千里長流以東流為上外
動性靜質柔氣剛此所以別止水也若於流水中
而辨之則江河亦素雖自溪澗來而溪澗清澄氣
剛味冽竟絃長流至江河江河重濁氣剛味柔加
旃置木盆中以杓高揚之千萬遍有沸珠相逐

取煎藥性本鹹而體重勞之則甘而輕是謂甘
勞水取其不助腎氣而益脾胃也大抵水者提土
地之性而從五方之氣東北之水性重氣剛西南
之水性輕氣柔中央之水性氣俱不剛不柔不重
不輕色清味美故西京之水為第一就中鴨川之
神流潔白甘美最勝大井宇治之水然二水亦不
失中央之美也和列之諸水次于西京之水而不
相劣兩列之水泉源高遠漲落千丈之上飛湍迴
瀾縈山旋巖咽石淘砂而水勢勞水性和其清如
鏡其潔如玉非餘州所企及寔天下之中央第一
水也河州泉州攝州丹州江州次之其餘紀播備
及海西次第次之今江都之水雖有荒川隅田之

長流其水濁不美故西北之隅有關口江戶川之
 流遠通石渠繞城之東北路地中而家家地中通
 通石渠繞城之西南路地中而家家地中通通
 通石渠繞城之西南路地中而家家地中通通
 引之井為日用此經其渠槌之流受其土中之氣
 不減長流甘爛之勞而氣柔可益人煎藥煮飯煮
 茶亦好但不及關西之水性爾予昔遊信州迺使
 野之二荒俱飲山中之巖泉成飛瀑成溪川雖其
 水澄清味冽氣剛而不可人於是東北之水性可
 知焉逆流水者大江大河之支流與湍泉石澗之
 分派觸山礙堤引田灌圃而順流泔澗竟成逆流
 之川此亦不宜常用者也

氣味甘平無毒主治詳于綱目

井泉水

集解今有稱掘井者有掘拔者掘井者能察地中
 水脉之好處鑿之成井其淺深據水脉也掘拔者
 鑿地至深當巖石截斷其巖石則清泉踊揚出于
 地上其泉最澄潔此為井泉第一也若斯者市人
 精巧于水脉者所為而預於地上察其土脉知水
 之好惡鑿而得之或留穢汚之交至或止溷濁之
 臭味淘之浚之每以為業名之號井鑿也大抵若
 京師之井者不掘拔而地中自有清泉之派淺鑿
 亦得清處若江都之井者本埋江海而為地多水
 濁而鹹故非掘拔不能得清泉也不然中道有地

中之漏水土漿糞溺而為害，偶雖有禦之術，素井底之水不好，但自古土地及山丘野處有清水，或有湧泉為用，呼稱名水者，亦不及京師之水。其餘之井者，盡是地中算槌之長流而已。諸列之井，亦準此可知矣。惟江都城中有井泉，其清寒不可言。若斯者，奇水乎？今亦辨新汲水、井華水，以用之則佳。不時初汲曰新汲水，若人既汲之，後汲之者，非新汲水。平且第一汲曰井華水，是俱可用。藥、食、茶酒也。

山巖泉水 附瀑泉

集解此山中巖石間所出之泉流也。出處甚近，水性亦冽。雖其觸巖拍石，而水勢稍弱，遠繞溪澗。

水性稍柔，然本源急峻，而氣味和，則不宜人人服之。必可斟酌，妄服之則滌胃前腸，故有洗腸之名。虛弱之人，尚可思之。予使二荒，每汲宮堦湧泉之流，而飲之。浴之初，二三日，胃冷腸澀，肌膚如餅。經四五月，泄止肌滑。此是水氣剛峻，而水性清潔，無毒之故乎？瀑泉亦略同，惟以數丈之流下，而勢減，性柔者，可識之。

氣味甘平無毒

若山中有毒地，惡草則有毒。

主治可煎治急症

之藥，或汲清可烹茗，其餘未詳。

節氣水

集解本邦上下通俗，正月元日，平且新汲井華水，謂之若水，或曰弱水。若者，少也。如少壯之少，以老

衰變作少弱之義歟所謂今曉先汲若水盥漱沐浴及用茶酒朝炊則變老作少送舊迎新也古者主水司獻立春新汲水號曰若水以供天子之朝餉言辟一歲之邪氣此提神水乎近世元日亦用之俗不用立春水也凡不用餘節之水但禁半夏生且不飲井泉不食生菜謂前夜天之毒氣和露降也

醴泉

集解醴泉甘泉者言湧泉之清冷如甘醴也今若斯者皆為名泉就中自古所稱者養老龍醒井石清水音羽瀧賀茂御手洗或近代三條柳木及出水江州走井山井橋之野中清水江都堀兼井

倉星月井之類乎諸州若斯名水尚多所以其德延壽者予未詳之

温湯

集解湯泉多有硫黃氣故能治久病也湯之湧處有泡沫之凝結粘着于四邊其色黃白如硫黃末亦有硫黃氣此即知下有硫黃熱湧地濕而溢者也其性冬熱夏不熱者陽在地下則熱陽在地上則不熱是常理也今若相州山中塔澤湯本氣賀宮下底倉堂嶋蘆湯豆州伊藤野州伊加保湯二荒中禪峯上湯信州諏訪湯等皆是質如水而氣剛烈若豆州熱海者近海交潮故質濁氣柔若野之草津那須奧之塩原俱渾砒石之氣氣質甚

猛烈有毒而不宜人惟治癩疾而已攝州有間湯者質濁紅色氣亦剛此其湯邊有雄黃辰砂之類而如此乎餘州亦雖有溫湯味詳有治驗者矣氣味微辛熱有毒主治未詳按大抵飲之而患淋者露腎生石冷氣透
肌則愈
發明浴之則治諸風冷痺脚氣諸痛諸氣鬱冒勞瘵癩癘眩暈頭痛疝積伏撲折傷癬疥楊梅癩病婦人經病未嗣滯下癥瘕若偶有飲之者必腸蓄熱然湯處之民常飲之無害則日夜馴迤若斯之理也哉

地澁

釋名土油阿蘭陀呼土油

集解此土地之濁漿也溝渠之水隈岸畔及廢生之中有黃赤黑青相雜如鐵汁帶光者泛于水上此俗謂地澁如經年柿澁之腐故名乎即本草所謂地漿也

海水

集解海水雖百川之會天地四方皆相通載于大地者而每所見于眼界惟似繞東南西北之外此俗稱外海其別土衝出山岡如屏洲嶼如垣而水貯其內波動潮至此俗稱內海遠眺之則水色青碧或蒼茫故曰碧海蒼海青海迤視之則惟白水也然攄潮之來去色濁味重或鯨鱓惡魚之毒汁相混而不可辨故人民常服之則儘遭害若海國

之人不得止而飲之此亦每馴則無害若飲之者
 窺潮之去時汲海中穩波之澄處百漉百沸而後
 用之則少害俚俗所謂雖蠻國之人能識海水不
 宜入者舶上每覘海底之好水處下百丈之王筭
 淘去筭中之潮水以汲底之好水此雖未詳真偽
 而非無斯理矣今患五痺脚氣損傷等症者煮潮
 水而浴之則有得驗於是覓之海人海人待海天
 快晴之日臨岸遙望波面則蒼水白水相分中有
 一條清流此即潮水而味最鹹是但浴之耳
 氣味鹹不温不寒有小毒**主治**未詳偶有飲之者
 必發嘔吐

食鹽

釋名 白鹽

和名 黑鹽

源 頰 日 俗 呼 黑 鹽 為 堅 鹽 木 堅 鹽

師 是 也 必 大 按 所 和 之 保 者

今 之 食 鹽 也 黑 鹽 堅 鹽 未 詳

日 本 紀 秘 記 云 堅 鹽 木 堅 鹽

多

集解本邦海國之民燒鹽者多以充賦稅又求貨
 利構小茅廬于海濱砂上廬中設竈此稱鹽屋廬
 邊聚砂作堆作畦海人肩雙桶立水涯待潮來潮
 來時傾桶互汲潮頭俗呼此桶稱田籠或作田子
 以其桶中之潮灑于砂畦日若斯至好時積砂
 作山樣曬日此謂志保之利上頭乾則穿之而上
 于其下濕處彼如此數回候砂之上下內外盡乾
 而充砂淘筭安置桶口別汲潮水而注于筭中砂
 上砂鹽逐潮水而透筭漏于桶中鹽潮漏盡而滿
 盤煮鹽屋之竈以松葉及蘆葦雜木等之薪薪火

盡而白鹽滿盤盤狀如釜此俗稱鹽燒釜而江東
海濱燒鹽者皆如此法也又一法以海中砂築於
海涯作鹽場如洲通渠以界人人之場其鹽場之
渠自有鹽而不用汲潮也構小廬于渠上渠中通
潮故廬中坐汲渠水和破入大金廬中有二竈一
設大金而煮砂及潮水一築方竈而上窄有口正
廣至地高六七尺前開方竈長二尺許廣尺許而
投薪燒之傍開小窓者二三處令漏氣也竈之上
口置木板板上攤小石不拘方圓大小用炭燼上
白灰和潮水而煉之綴粘小石以作盤形而後汲
大金中之潮湯注于石盤石盤得鹽水而固定則
除木板去初廬上無細繩二三條而以鉤懸木板

除木板去時鉤縮亦除去石盤下燒薪火若多造
鹽則燒之至月餘耳盤自燒作鹽後和盤下之苦
鹵汁而再燒作白鹽不然鹽味苦不佳色亦不明
其盤上白鹽成一二寸堆時以木柵攪而收之此
海西諸州海濱燒鹽者如此法也今播州海濱多
燒鹽氣柔味美能和食物為海西第一海西諸州
最用之其餘四州中州海濱雖燒之而不及播產
北海亦處處燒鹽不為佳惟若州前越稍好江東
諸海濱燒之駁之田籠與之松嶋自古為燒鹽之
浦而呼名者久歌人亦詠賞之然不為全佳近代
武之業得多燒鹽海遠鹽柔能雖調物難久保總
上州之海濱燒鹽潮盛氣猛鹽亦厚峻收物久保

於是調日用之食者可用播州業得之產調經年
淹藏之物者可用緜海之產也江都者天下之會
播州及海西之鹽無不至官貢私賦不為魚利而
貨殖之多祿者也自古歌人以海邊鹽竈及煙而
為閑澹之佳趣以廬稱鹽屋亦佳而已凡鹽者收
肉食之氣涼溫熱之性使味不變也調米豆麴作
末醬作醬油和梅以佐庖厨之味收魚鳥瓜蔬以
經年不敗雖荒饑碎穀沉疴之人亦嘗之益筋力
然則人間一且不可遺失者也矣一種有燒鹽者
用白鹽再入瓦器掩口炭火燒過則色白如雪形
輕味淡性亦柔惟不足助醬改之味也一種有花
鹽者用白鹽極細研入盤亦研于水中百回而後

水飛于日景久而小花反于水上次第花大為狀
此鹽一升水一升而好是號花鹽而凝白透明其
味亦淡美俱可供上饌也

氣味微辛鹹寒無毒主治鮮毒涼血潤燥定痛止
痒止吐治癰疔散熱腫愈疥癬

發明食鹽之功用詳論于綱目則不可贅說焉其
明目固齒者本邦常試之鹽者潤下之性鹹走血
故引眼中之血熱以潤下也齒者骨之餘腎主骨
鹹歸腎入骨此能固牙齒也予每上氣患眼若氣
鬱于上則眼胞突出眵淚凝粘一士人諭予曰昔
有八旬之翁夜能視細字終命如初翁自言我從
半百之頃每且以鹽湯洗眼無他其法用溫湯一

外投白鹽一大盞以茶葉揚之攪之數十遍候湯之微温漱口四五遍洗眼三百六十次每且課之不怠也予聞之若斯者二年眼稍清齒亦不損於是以此法永傳子孫爾近代艾灸者用鹽一撮和口津敷灸穴以灸其上此解火熱潤血燥令免灸瘡然鹽灸初有灸三炷者後有灸三炷者雖前後相同不如後灸之佳乎

附方赤眼腫痛

用蚘殼內紅色者洗淨充白鹽投炭火而燒之待內鹽乾入藜蘆生汁頻頻注之蓋藜蘆汁一外而後取出連殼搗碎研末而和水洗眼則有驗下法取藜蘆生汁煉白鹽作團埋藏于爐中灰底趁火通透經一年而取出為末隨意和水洗眼也霍亂嘔吐頻熱鹽湯一感寒腹痛一盞和胡椒五箇熱而愈齒搖欲墜及常疼者用經年蚘殼煎之則驗

痒

及隱疹血風一切瘡腫發痒者噴誤醉煙草飲生白鹽一撮塗痒處而擦之即安

苦鹽

訓仁加志保

集解此初造鹽時盤下瀝黑水也本邦但為收豆腐之用其餘未用之

氣味苦鹹有毒**主治**殺蟲愈連年疥癬生蟲者

熱湯

釋名佐湯

湯和訓此俗呼自湯稱佐湯按此誤素湯唱佐由數未詳

集解湯者宜百沸之熱湯頻攪之至温飲而可也自夕至且煮沸者亦可也用百沸湯新汲水等分合作一盞此曰陰陽水或甞生熟湯常用之亦可也不待百沸或欲冷者反傷元氣發惡心令嘔吐

或銅器生鏽者新木器生惡汁者貯之沸之及新
鐵器未經煎煮者而烹則俱必傷人惟古鐵釜鍋
及磁器陶器銀器金器銅罐內看銀者之類俱宜
用之最可擇水水惡則雖百沸不為宜今木邦上
下相同為例而且夕食後必飲溫湯此潔口齒通
喉管開胃口爛穀肉能引胃氣行于經絡引滯汁
達于上下寔平生所不可誼而古來何人之所為
手載不易之養術也或合泔汁煮熟焦飯以作食
後之湯加糲炒米陳皮茴香山椒為末而點之
香煎粥古加之又胡麻枸杞胡桃肉白鹽之類亦
炮炒為末而點湯飲之亦能足消食開胃解毒也
若浴湯者不宜熱湯宜溫湯凍寒之人尚可成矣

氣味甘平無毒或曰熱湯者溫也今稱平何哉予
消則平此木性也
主治行氣通經溫中發表祛風寒引酒
食不分虛實寒熱而宜通用者也

發明人每有好熱湯者有好冷水者好熱者內虛好
冷者內實此常理也渴有飲熱湯而止者有飲冷水
而止者此非獨因虛實而胸腹乘時作變亦有之今
時虛羸及久病之人患渴好水用熱湯吹醒之扇醒
之待冷而代水與之名稱沸醒言是氣柔足為病人
之用凡病人患渴者虛熱熾於上邪熱熾於內耶
俱因火之動也火動則非冷水不能消之先用冷水
暫消胃火而後用滋補之劑則易生元氣然妄用沸醒
之柔冷竟不能止渴不能消火少似潤燥反殘冷濕而

發水病泄瀉若陰陽兩虛水火互竭者不足論而已
火部 凡五

金石火

集解火者且夕烹飪之所係而五味調和之得失
於是可辨美惡然則不可不擇改者也本邦自
古不改五季之火不拘戛擊之分金石相敲以生
火而後烈於草木以為人家之用邵子所謂火無
體因物以為體此其謂平帝祀二神於兩列已降
上下悉忌喪穢之火而改之金石以取無體自然
之火誠精正之真火也

薪火

集解薪者山林所伐之雜木洲野所芻之枯草也

京師貨于黑木以為庖厨之用此栗櫛櫛檣櫛櫛
之堅幹而有燼餘難消之利八瀨大原鞍馬貴船
及北山之民集炭木之餘直及條枚之不能作炭
者而熏之炭上以作黑木故易燃難消之櫛櫛也
江東多松江都所用之薪者赤白二松而櫛栗櫛
櫛之類少矣民間專用荆棘葦荻之雜木此稱柴
波訓之用蘆荻芒茅此稱管也近代每冬燒榎木
作薪而言可人也榎木狀似榆而葉似樺葉木
高數十丈其樹不成林惟為薪爾李時珍曰葉大
而散早脫故謂之榎葉小而散早秀故謂之榎散
音鵲皮粗也然則榎與榎同類今之榎者與榎最
殊此樹本邦用榎字者久矣源順和名亦用此字

木月食監卷之二

炭火

訓惠萬葉集曰鶯含榎子今謂榎薪火可入者有所據乎予味詳之但少煙易燃而未可知人之理則不如桑火可入桑火助藥力祛風寒濕痺諸痛久服終身不患風疾然通關節利水道則每服之有益哉近頃舉世煎桑枝桑葉而服言不患中風日日用之不止則暗生害者無疑焉或謂用松薪火煎痘疹藥則變色生痒此未試之松薪火者熏屋壁染衣服故世人厭之但薪多價賤而有利也

集解凡燒檜木作炭者上也櫟栗樞櫛之堅木次之攝之池田一倉山中之炭為第一總之久留利山中之炭次之此好茶會之家地爐風爐中燒之加以白炭白炭者燒躑躅古木及蟠屈魁根作炭再以其炭燬紅埋于灰中則生白霜如傅脂粉此稱白炭俱茶會之好奇也紀陽熊野山中之炭者家家平生所用之堅炭也海船運漕于江都以蠶之武之八王子袂父及總野刈常奧甲信諸山多燒送于江都市上焉又有炭團者用消炭細末以米泔濃粘者煉作團子而晒乾此為香爐之炭其大者如繡毬子大其小者如枇杷核或用池田炭末亦造之消炭者薪火餘燼消作炭或炭火消後之輕炭亦用必大按世俗所謂薪火和煖而宜人炭火猛烈而不宜入此有其理薪火升焰散燥而氣烈性和炭火沉熾固熱而氣和性烈當人之身

本草綱目卷之十四 火部 體亦然惟燒薪火之燼輕炭而燠身則溫柔能禦于冷濕風寒然灰裡早盡難保耳

艾火

集解本邦灸艾火治百病者用麻油燈火蠟燭火或用水精珠及蠶國火珠向日寫景以艾承之則得明火而灸若倉卒遇難則炭火及金石相擊取火用之亦可也今艾灸者頻頻以手揉艾葉去黑粉令如綿毛上焙乾揉撚作中豐兩頭尖如大麥粒其大小隨意而造之此謂撚灸又揉艾去黑粉細梗如綿放紙上成條卷之令細長裹艾如筋箸此謂一竿一竿有一錢者有五分三二分者隨意造之截之作一炷長二三分許脫紙取切艾紙上

焙乾用此謂切灸或糊封外紙截作二三分許艾之輕重亦可隨意用其連紙艾炷截口粘鹽水糊以灸穴此稱藥灸俗謂一炷當尋常之十炷又有艾中撚合雄黃黃丹等藥物而作連紙切灸後稱藥灸言一炷當數十炷病根作膿血惡水而流去令人永無病也斯二灸俱灸痕紅腫成膿而日久不瘡煉潰作灸瘡而難痊最是非定法明堂經曰下火點灸欲令艾炷根下赤輝廣三分若不三分孔穴不中不合得經絡火氣不遠達李挺曰惟頭面四肢差小耳小兒則小麥雀屎大可也然則藥灸不可漫用若遇急症不拘大小惟以回生起死為要或若癰疽瘰癧痔瘻等病用藥灸亦宜又用

薑蒜未醬類敷患處而灸其上亦有又紙上敷末
 醬薑蒜類而灸其上以引紙煨患處俱是灸法宜
 用大艾炷者也近年一醫用合藥灸如蒲穗燒頭
 隔衣服而灸患處衣服不燒能徹肌膚此亦奇法
 也予往歲授一異僧傳五月五日採苧麻葉用獨
 根叢茂者為好陰乾以手揉之如綿然之作大炷
 而灸癰腫初發處至痛難耐而止則不成膿而散
 雖潰其毒淺易痊予既試之兩輩最有奇應焉
 凡艾葉亦五月五日采之陰乾者佳今以江州膽
 吹山之艾為勝野之中禪峯下標地原之艾次之
 其餘擇而可用之矣

附錄志牟灸燒金

志牟灸或作針灸八十九年以前世有用之者近代棄而不用

燈

燈火 附燈花燭火保久知火
之其法用銅鐵如筋箸或如碁子而炭火燒過令通赤別用厚紙數重敷患處及經穴隔紙輕點之雖其勢猛不似灸之久且而救急之功最速惟恐狀異勢烈而人皆厭之不用乎今傷家用銅鐵如小針箭鏃炭火燒過令通赤點瘡中取腐肉此稱燒針又漬熱湯令熱乘熱當患處此稱灸針留針治眼目牙齒醫亦用之

集解本邦治病不用之惟艾灸用之吸煙草人亦
 厭油臭而不用燈火也燈花俗稱丁子頭以形相
 似而名之本邦亦入藥用或俗言前宵丁子頭大
 生則明日必有獲此稍有應本據漢藝文志及陸
 賈語乎燭者蠟燭也本邦蠟燭用漆樹皮而造之
 又有蟲蠟樹皮之造此伊保多蠟也俱無毒但雖
 燈草無害然蠟心有油者不好用焉保久知者用

厚紙揉之如綿細截每二三層裹小炭火一個輕掩乾灰而燒之令黑候其四面純黑取出待冷金石相擊點火着木片而移火着木者用栢木作片令極薄片端塗抹水煉硫黃而晒乾移火此火常所用之火而世俗呼稱打火也祭祀事神時忌火穢者用斯火又金右相敲點火于楠木片或用鹽硝水煮木綿而晒乾亦金右相擊而點火俱易移火吸烟草人必忌硝煙傷人而已

土部 凡六

五方土

集解黃土者土之正色而五方俱有斯色惟以京師之土為上本邦以城州為中央故其土黃白帶

微赤其性亦沃肥豐饒不粘不鹿五穀草木無所不宜此非土之本體乎南方之土赤埴白壤帶微黃而次于京師此和河泉紀州之類西方之土白壤帶微赤黑此自播備至九州亦若斯其土性不劣南地也北方之土黑墳而微赤其地嚴寒凍凝五穀不豐草木不和此丹若但加越之類東方之土青藜浮虛五穀不饒草木不麗關東八州皆若斯者也然黃土不一真黃土今出畿內就中攝之山中有最勝者畫土每所貯用而其餘據諸州但土有好惡也真白土亦出畿內及海西燒自磁器坯者也青藜黑墳雖有西南地性粘實不虛浮堅頑故五穀草木共相宜東北亦雖有黃白赤土而

虛浮堅頑五穀草木雖肥而不實此俱依土地之
偏僻也一種有邊那土者黃白粘凝在赤白土之
中江東最多而用之五畿及西南之土盡粘堅優
于邊那故不用之海中之土者蒼黑粘膠江東用
之作壁土燒作甕瓦及瓦器此亦五畿西南俱不
用海泥而別有好土耳

伏龍肝

集解名義氣味**主治**詳于綱目此竈下黃赤土年
久者或竈心對鍋底黃土亦佳

金墨

集解此朝夕炊竈之鍋墨也金鑄之類俱可用氣
味**主治**詳于綱目若無百草霜則用之亦好本邦

婦人畫眉用之而已

百草霜

集解氣味**主治**詳于綱目此乃竈額之煙及爐中
黑烟也以竈中焚聚草而作黑煙故曰百草其質
輕細故曰霜今時世俗五月五日聚百種草燒令
黑此稱百草霜而療人是道家之事不足用也

爐灰

集解灰者稻草燒過變黑作白而入爐中則經日
為灰或用山上之乾砂最細者入爐中則經于炭
火燔爍而作灰又炭火勢微時火上生白灰如霜
薪燼亦生自此俗稱志也宇或曰曾宇采之作灰
亦佳惟質輕難積故得之亦少不足為爐灰而為

香爐灰則好凡稍草灰漬水盛于淘羅若水盡則復加水而無漚之桶中俗呼其灰水號阿久能除衣服之舊垢或漬生梅取出拭淨收藏糟酒而經年色不變肉不敗又煮生蕨取出漬水去灰汁後再用醬煮食則不出人俱是詳于各條

煤

俗訓 眞源

集解此即梁上灰塵倒掛者也屋上之古塵及燈燭之積煙經年所成其庖厨竈上梁棟最多者薪煙之舊積也若燒松薪之家者不日成倒掛雖高堂大厦之上而不可無俱是本邦呼稱煤其色灰黑狀如舊綿如蛛絲其餘灰塵爾風起則飄落粘着人之頭面衣裳拂之粉碎着如染墨而難脫故

家家臘月擇日掃去一家中之舊積塵此稱煤掃他時亦臨事掃除而本邦以臘月煤掃為流例也着竈上之倒掛誤入飲食中則俗稱有毒就中入河豚及魚羹中則傷人予未試之惟厭穢汚也穀部之一類 稍麥稷粟豆麻

稍

釋名

源頃曰有紫芒稍赤穢稍稍熟有早晚取其和名乃木穗禾穀末也穢外把數也田野人所謂和名之棟字所出味詳且用此字歟又曰米穀實也名與糲糲米也一名糲米糲音七和名字源之稍大按糲者糲種之總稱也又言通呼抗糲二糲為糲或謂專指糲以爲糲也然本邦自古指抗糲之為糲也古者惟早晚之分今以早中晚而稱之其糲者乾之後經春簸而為米是糲未而俗也抗與糲同

【集解】古謂三穀者，梁稻菽是也。五穀，麻黍稷麥豆是也。九穀者，稷秫黍稻麻大小豆大小麥是也。本邦自古言五穀者，稻大小麥大小豆或曰麥黍米粟大豆也。此是天下古今民之所勤業，民之所養生。先以稻為穀之第一，而三六八九各有所用也。故本邦之俗以米飯為食之先務，肉菜酒漿為之助，所以不致肉勝於食之氣乎。夫稻者本邦古來為米之總稱，而農家別謂在田茂生者為稱米，之不脫稗芒穗稈為粃，訓毛美此亦農家之通稱也。稻有早中晚之分，早稻者熟實少，若雖有實多，稻莠者不能久保，中晚者雖遲實多，稻美就中以晚白米為第一，作上饌之食，然攬土地有好惡，早稻以二月蒔，粃者為最早，大抵以春土用前後為期。又有四月蒔，粃者也。至四月五月節前而種苗，至七八月熟而刈，稻中稻晚稻相隨，有先後但不可過。五月農間每言過半夏生，月則稻不長，不實然山中之田及東北邊境，至六月而蒔，植至霜雪月而刈，亦亦有之。二三月蒔者，民俗稱苗代，歌人亦古來詠賞之。先用粃種，充于俵子，漬于川水者，十五六日或十八九日及二十日三十五日亦有之。取出不披俵子，經四五月六七日而後蒔于假田。此謂苗代，或有用粃，不漬水中而洗淨了蒔之者。此稱洗蒔，宜砂石場及新鋤田也。此時每恐鳥獸來窺，而張繩，連竿繫鳴子，或設藁偶人，以驚之。或

以二月蒔，粃者為最早，大抵以春土用前後為期。又有四月蒔，粃者也。至四月五月節前而種苗，至七八月熟而刈，稻中稻晚稻相隨，有先後但不可過。五月農間每言過半夏生，月則稻不長，不實然山中之田及東北邊境，至六月而蒔，植至霜雪月而刈，亦亦有之。二三月蒔者，民俗稱苗代，歌人亦古來詠賞之。先用粃種，充于俵子，漬于川水者，十五六日或十八九日及二十日三十五日亦有之。取出不披俵子，經四五月六七日而後蒔于假田。此謂苗代，或有用粃，不漬水中而洗淨了蒔之者。此稱洗蒔，宜砂石場及新鋤田也。此時每恐鳥獸來窺，而張繩，連竿繫鳴子，或設藁偶人，以驚之。或

作小竹筒六七寸者節上貫小簪為低昂之機受澗流而水滿則翻擊石有響歌人所謂山田僧都也農家且夕苦勤可候苗代水之淺深八十八夜天晴稍寒時必霜降故引苗代水而要水之深水深可拒霜焉未采苗已前可取捨苗中之稗苗不然種苗時必種稗苗若稗苗長混稻苗則稻苗易枯故先於欲蔣叔時苦擇雖除稗種動不混叔中混流水來而最難分擇強可思之矣蔣叔至三四十月既生苗七八寸或尺餘采之移種于田此稱早苗又謂采早苗而歌人賞之農家此稱種田又有摘田者田水深而不能種之故蔣叔而苗至七八寸或尺餘時摘去滋密處其殘餘長為稻也種

苗宜疎種不宜密種密則苗細弱實少或種後不自有風則必折若過疎亦不好俗稱菖蒲苗而瘠弱惡地必生蟲也本邦種苗者大略農婦及娘子此稱早乙女而男子之種者少無婦娘者男亦種之或倩他之早乙女而種之亦有惟男常勞田事而無選種之乎種苗先選早乙女之修鍊者而令種之其修鍊不足者不利田此是上田宜疎下田宜密之類也種後經四五月繞田之四境細察苗之不足而補之多以分之或覘苗之顛倒橫斜而整之種後至八九月田水在苗之半為宜淺則苗瘦深則苗腐過八九月苗美葉鮮青則田水宜淺而水淺見底土亦惡凡田之引水冷則實而不秀

故種後二三日候水口之冷而幾度可換移于水口。水之冷煖可提土地之性。故農家以田水為先務。或至生穗時而不察引水淺深之度則稅多實少。或田之畔勝有蟹蚯蚓土龍之穴則漏田水能察穴之淺深廣狹而可苦塞之苦寒而後可引水種。後二十日前後除去田之雜草以固其根。登除田草則無再除之勞。斯時後候田之疎密而分多補。不足以要無過不及。或可辨糞草之多少也。茹乾時可考陰晴值雨之稱者米碎藁腐而無用。故農家可學占陰晴法。平易每歲之舊田而種別地亦佳。但可擇田之難易。若麥田經春夏秋鋤耕之勞而土沃肥。經數年後表土輕浮而地底有堅土

號真佐土。故深鋤穿翻其真佐土則土性實而無病。種稻多實是非農家精勤者不識之。大抵稻有水旱水曰水田旱曰懸水。此常田也。種圍者曰岡。穗又稱岡稻俱不宜。惟民食可足。或有一歲再熟之稻。此稱比豆。知亦不足用也。於是稻多種類。早中晚俱多名品。掘地易名。掘名應土。農家常以擇種為第一。以耕植田水為第二。東北之民間犁鉅小柄短不能深耕。民物亦惰慢。西南之民反之而精勤不倦。農器亦殊。故米穀自堅實不獨土地之宜乎。四方農家刈稻而後懸竿架以曝打稻而後搗穗以落聚粒而後舂之以簸以篩去芒而後收之。即是粃也。磨礪以去稃舂杵以去糠。即是米也。

民之賦稅有粃有米而提州土之舊例農間惟用
粃作賣買此為高價與常用有利乎運轉于都會
以販者皆米也米之赤白紫烏堅鬆大小香臭不
同而以白堅大為上以赤紫烏鬆小為次香臭最
下品也故五畿濃尾之米為本邦第一其土肥沃
豐饒他國不相及近紀勢播四國中國九州次之
其中肥前日向海西之南境地和煖土潤沃而米
肥白堅大此亦九州之最故肥有一年再熟之稱
而其穠漸為民間之食亦是不及五畿濃尾之米
也偶薩對馬之米赤烏小鬆之類而最惡矣參遠
次于尾陽其米雖堅實而不肥大駿豆亦次之自
相武至關東諸州亦不及駿豆其中陸奧之土地

雖豐饒廣遠而不粘堅米亦雖白潤肥大而不堅
實然賦稅多以賑江東故江都米穀之貴賤悉提
與之豐凶也丹波丹後但美者者京師之山北其
土地雖稍美不及江紀播乎能賀三越飛信甲亦
北邊山鄙之瘠土米穀粗惡價亦卑賤也於茲可
知本邦諸州米穀之大槩若斯而已一種有大唐
米者本是移種于中華之種俗稱唐乾其稱繁茂
而早熟故處處種之雨易腐風易墜粒小色赤味
不佳然煮飯倍初民間足食但憂米性薄而易饑
一種有鼠米者海西最多江東亦儘有味美有香
其香雖佳亦嫌有鼠氣故食之者少矣

氣味甘生平熟微温無毒
孫思邈曰生者寒穡者
熱李時珍曰北粃涼南

梗温赤梗熱白梗涼晚白梗寒新梗熱陳梗涼必
大按中梗之梗米性平也華地居四方之中而
寒熱温涼則性平亦於理然矣其中涼南温
之分李氏言之者詳也吾邦居于東邊而其氣主
温温國分北涼南温則本邦北梗米微涼南梗米
大温耶然於米有寒涼之性何有補脾胃益氣血
保養人一身之理哉於是今以本邦之米為微温而
可乎又按新梗米動氣故病後產後之人必發病
耳

主治益氣力通血脉和五臟好顏色

發明天生五穀所以養人得中和自然之氣同萬
物長養之功人得之則生不得之則死故不可下
日無焉就中米者五穀之魁生命之所係而氣味
性色不可有不知之固夫中華本邦今古相同雖
金石草木鳥獸蟲魚之百藥不如米之切人身彼
參甘者百藥之長而無病之人常服之則不免温
熱寬緩之患此所以藥之不如米也故神養虛羸

勞疲之人者以米食百倍于服藥矣大抵藥者毒
也神農氏一日值七十毒然則一切藥物性有毒
而後能克病克病而後能為藥惟米者無此毒氣
於病為藥於不病亦為藥則一朝一夕不離人身
而死生之所由天命之所定也哉

附方產後血暈

在躁悶亂及脫血氣絕者用精白
生米頻食則氣定血收而愈故今
臨產時先用生米益置
產婦之傍為倉卒之備也
熱吐不止
用生米一撮
頻嚼後飲

附錄燒米

源順曰唐韻云糲燒米也孫愐切
約云糲新梗燒而登之得米也今案俗
云燒米者以青糲去稃糠炒過春之俟
米者以青糲去稃糠炒過春之俟

本草綱目

卷之七

忠順曰

又一法比目燒

云アリ先ツ釜

中へ水ヲ入レ之

ヲ燒熱湯ニ

ナリタル米ヲ

投入シ之ヲ燒

キ宜キ時火

ヲ引去リ熱

シム之ヲ比目

タキ云フ何ト

ナレハ米盡ク

立並フ故ニ比

目ト云フ

即チ比目トハ

飯ノ下也此目

飯ノ下也曆面

ニ正月始ニ比

始ヨシト有ハ

飯ノ燒始ヲ云

ナリ

飯

米其味佳又用新米去稗糠蒸而煮之其形不扁亦燒米也其味不佳但用青糯細去稗糠燒過春作扁米其味甚美此燒米中之第一也今粵州莊野市上造燒米以青麥草作俵子裹之其城主獻于江都及送四方餘州亦多造燒米不少多莊野產者多矣

集解此用精米水中洗淨而煮金者飯也或用食

字訓米之近代煮飯有二法一法先盛米于釜中

初入水稍多既熟取出投淘籬而瀝去湯汁蓋籬

自蒸其氣此謂湯取其汁稱煮飯或曰於籬波一

法初入水稍少不取湯汁炊乾飯熟此謂燒乾其

湯取食者味薄而軟故衰老久病脾胃柔弱之人

可用之燒乾食者味厚而強故壯實之人可用之

近頃用湯取食後再煮熟呼稱二度食以用久病

胃弱之人此米之性氣盡似用湯汁之滓何有補

脾胃之理哉惟不如湯取燒乾之宜爾凡飯有數

種菜飯者用生蕪菁葉細剉合米煮作燒乾飯其

味甘美而香能下氣寬胸不使食氣停滯又有用

菁根細剉和米作飯者此亦味甘而香能下氣寬

胸也赤小豆飯者先用水煮熟小豆取出合米復

煮作飯或小豆煮熟後用米入小豆及煮汁中而

煮作飯亦佳此亦下氣利水止痢解酒毒癰腫除

寒熱散瘀血產婦及小兒痘疹最好看多食之反

有害枸杞葉飯此亦益人詳考于枸杞條下而時

時可食之角豆飯芋飯大豆飯豆腐滓飯等類味

雖殊好而無益人也奈良茶飯者本南都東大洪

福兩寺之僧舍所製而今四方上下俱嗜之其法
先煎好茶取初煎再煎其初者濃再者淡故用再
煎淡者和鹽少許煮米作飯後合炒大豆炒黑豆
赤小豆燒栗等物亦好飯熟後別浸初煎濃者而
食之能治感冒頭痛氣鬱等症又有法飯者此亦
僧家之食也尋常白飯上置雜蔬雜乾者之煮炙
細判者浸于未醬清汁之煎熟而食是未識所治
惟叢林家之珍乎雞飯者用山梔子濃煎汁待冷
浸米半刻許取出煮作飯別殺黃雌鷄去翅尾毛
及諸腸煮熟取出去頭嘴骨足剥去黃皮截肉作
絲盛于黃飯上復用鷄煮湯汁調和于未醬清汁
醬油酒生葱根萊蕪根丁子末以浸于鷄絲黃飯

而食是蠻國之流呼稱美利汁能溫中益氣壯陽
道煖腰膝然多食則患無名腫毒者不少或雞飯
葱飯者亦有大抵與雞飯法同俱不可久食之也
荷葉飯者用新荷葉裹飯蒸熟而食寬中厚脾胃
通三焦資助生發之氣張潔古枳朮丸用之亦此
理也有大麥飯粟飯稗飯蕎飯俱詳于各條
氣味甘溫無毒 **主治** 補五臟益氣血治百病人間
下月不可無者也

附錄食湯 卽釜中飯後之湯也燒乾飯熟後取出
則撥落用水煮熟而用之其湯或遺飯焦味美此
湯者先用米炒過香入湯中而煮熟飲之
飯後好有飲之湯者有飲取湯者此擬人之好惡
而然矣凡飯後飲食湯則滌牙舌決胸膈下食和
食運食能消化多飲之則飯後渴少冬則生煖

粥

夏則不渴而日日
飯後可不必飲者
主治與米同或流
中晒乾則略似新
又取煮湯待投于
椒則起年青色不
如訓如 煮拔湯或稱於不稱波又稱氣味
是煮米之濃汁也
後浸此湯去
糊後浸此湯去
糊後浸此湯去
糊後浸此湯去

集解粥者煮米使糜爛也有用生米煮爛者有用
飯者爛者其生米粥者味濃而美其飯粥者味淡
而好其所用亦可隨氣味之性近世磨米為鹿末
如糯者熟作粥此俗稱割粥用米及飯煮熟為粥
呼稱圓粥此亦有輕重之分宜辨虛實之用矣五
穀及菽藿俱可作粥就中大麥粥者宿病羸弱之
人每嗜之稗粥者野人之食也赤小豆粥者米中
含小豆而煮熟也正月十五自古來上下啜之今

俗赤豆粥中入餅子而嘗之俱謂辟邪庚申之夕
亦上下啜赤豆粥此未知何謂焉古者上元日魚
赤豆粥同獻七種粥七種者米小豆大角豆黍粟
菹子薯蕷或曰白穀大豆小豆栗栗柿大角豆也
今俗正月七日上午齋粥中入燒餅子而嘗之此
擬七種菜則迎新之意乎

發明李時珍綱目詳論之其中載蘓軾帖最可好
予昔遇山中翁過百餘歲顏色光潤手足尚健予問
曰翁常服何藥食以保齡乎翁曰無他自耳順後
日食白粥以飽為度耳又有丁中人四十餘者常
患冷瀉亦日食白粥或大麥粥粟粥而不服藥劑
既經五年冷瀉全愈意越九旬而去然則能調脾

胃益元氣養五臟者必矣

附方 虛泄不止 每旦夕用白粥一碗下後調理服

下後惟用白粥可調理之 小兒乳吐 不止者用刺粥煮熱合味

附錄 雜水 粥之水多者有大抵用飯入水中煮粥

汁中亦佳和以菜蔬又合鳩肉及骨亦有號鳩雜水也

糯米

釋名 稊 原順曰稊米之類也奴亂及和名毛知奴

與稊必大按稊與糯米同字源順為奴亂及

集詳 糯米有赤白大小之殊以大而白為上時種

叔與稻同其土地水阜亦相同其種名稍多有早

中晚之別但以中晚為勝諸州俱有江東山北雖

多有而不及五畿濃尾江勢紀播海西諸州之產

本邦自古作餅作強飯俱詳各條未聞釀酒者但

有乾果之造爾又有寒曝者糯米浸水盛桶而曝

于寒天霜雪經正二月取出日中晒乾以收之用

時為末造餅或先用糯米為粉研水粘着于盤內

以暴寒至正二月而收之造餅彌好凡糯之禾稈

最強為用優於稻藁也

氣味 甘溫無毒 或曰與蕎麥同 **主治** 壯脾胃煖虛

寒止津痢縮小便收自汗發瘰癧起陰症癰腫

發明 糯米性溫脾肺虛寒腸胃冷弱者宜之若每

多食之則糯性粘滯不能運轉而成積凝痰動風

發熱惟老人小便頻數婦人產後血暈不甦者俱

用未醬汁煮食則飲氣定血燠冷小兒虛瀉痘疹
虛陷不起癰疽陰寒不與俱宜煎法作餅煮食最
佳與餅條可併考若用新糲則氣壯反生害而臨
事可思之

附錄

精 訓保之以比源頃日乾飯也用好糲米春
篩洗淨令自煮熟而後每月中晒乾再磨
礮篩落以如細砂作糲夏月浸冷水而食能辟暑
賜上下真之以獻賜餽或貯收于兵器中以爲
軍糧與之仙臺所造最多爲第一
以真獻之又作餅作餅亦佳

大麥

訓保

釋名

源頃和名訓布土無岐一云加知加太一名
青科麥必大按青科未詳思是青稞麥乎今
亦種之俗謂
波多加年岐

集解 麥者農家之所常食而以今年夏之麥迤來

六七月而食之年年若斯則不至飢寒而田夫最

可先務者也麥之種類多品不減稱類而有早中
晚大抵早者不佳中晚佳者多俗稱尋常之麥曰
荒麥無殼者曰稞麥荒麥有六角黑白日向三
等名稞麥有京青赤等名而不可盡記之秋土用
可蒔至立冬後十月許尚可蒔至小雪節前後雖
遲生之麥亦不可蒔若北邊及山田霜雪早降之
地者雖小雪後亦可蒔也早者三四月熟晚者五
六月熟凡農間秋蒔稍而後蒔麥故農之無暇不
劣種稍時麥田麥隴可深耕未蒔麥已前可取盡
田草之根着遺根埋土不腐而後生則損麥此農
夫惰慢不着意之故也麥者最忌濕廣田無溝則
不可決水不決水則腐麥麥田冷畦高而南北可

長南北長則麥生悉向日是喜暖之故乎於是農夫有隙每可改正於畦隴畝之長短廣狹也麥生後以鉅頭鋤畦間聚土冷細土有麥葉上每以頻入鉅為要江東之民傲慢而急京師之民親切而勤故入鉅亦有淺深多少惟麥亦可擇種之好惡擇其好者斂之扇之反覆者二三次而後晒月以不蒸餅為要麥土用最晒乾而佳此為上擇用種投水去浮省用沉者此為中擇今以上擇為勝也詩麥法有疎撒有撮撒有燃撒有二畦合撒而可隨宜也糞田法麥生糞田者不佳詩時糞田則足為養糞常不多故麥生糞田亦隨時為宜惟糞者不宜春宜冬也大抵麥之數種以土地相應而

可種強肥瘠土則麥實少種難生之麥而強肥土則麥實多是糞少深耕之故也種易生之麥而不肥土則麥實少是糞疎耕淺之故也麥之黃熟自根至末而荊者遲此為結實十分也此數件者農家每着意而不可忽之矣一種有麥之極小者俗稱知半知久利狀小似小麥而圓肥白色味亦佳近代多產于海西地江東移種希有然不為金佳土地不應之故乎一種有紺屋麥者禾穗紫色粒小味不佳以其紫色殊他而變之紺屋者染藍之家今紺色出藍又染青紫紅黃之類故以斯麥染紫民間號紺屋麥一種有餅麥者即糯麥也其狀尋常之麥而粘其味亦美造餅亦稍好彼烏麥者

惟麥不足用之此類不可勝計焉

氣味甘平涼無毒炒食則溫**主治**寬膈下氣涼血消積

進食俗謂多食令人瘦此似無理矣

麥飯氣味微溫無毒

集解春之穀之去皮糠洗淨煮熟作飯比米飯則

軟弱少粘喫之齒上有響其味淡甘稍美嗜之者

常喫不厭或合米為飯或作粥食世俗所謂常食

麥飯者必肌肉乾瘦終身不肥此不然焉農家為

常糧身軀力健而平生無病能保壽者多矣

麥粉氣味甘平微溫無毒

集解今用生麥炒香磨麩飛羅為末夏月飲冷水

者點之煉之而服或和砂糖而食之衆言若斯則

飲水無害能消暑以助胃氣故家家造之今紀州

宮崎泉州貝塚俱貢獻之其製極細味美世人賞

之呼稱水粉或謂波豆多比又造醬油用麥粉詳

于各條

麥蘖氣味甘鹹溫無毒

集解本邦不每用而入藥用之又造飴家用之俱

用好大麥浸水令脹攤草蓐上置暖處候生芽曝

乾去鬚糠取其米而用之或水浸脹放于暖地

上陰處亦能生芽也

附方木腫鼓脹用大麥脫殼搗碎以布袋

而令病人常飲其汁又早婦人妬乳及產婦無子

夕用大麥飯則經日而痊

熱惡寒者用大麥芽炒為末每服醉飽昏悶

麩 滑石 葛花 各一錢 犀角 別研 黃連 連阿 山藥 青皮
枳實 椒 攪肉 沉 香 各五分 龍腦 麝香 各一分 右為
細末 別取 梅子 肉 研爛 作泥 和蜜 煉作膏 每服 冷
水下 或白湯 下 魚肉 者 鹽湯 下 俗 藥 摩 胃 膏

小麥 訓古 嶼

集解 小麥與大麥形色相似而穗莖小蔣刈遲與
大麥同其中早熟亦有早者雖實多味不美而少
粘遲者雖實少味美而多粘此亦數種名品稍多
不可作飯食惟作粉可用饅頭溫飽索麩麩筋及
中華蠻國之乾果用之者多故民間多種小麥以
貨之者不劣大麥也

氣味 甘微寒無毒

新者性熱 陳者平和

主治 除煩止渴收汗

利溲止血再養心氣

發明 綱目言諸家之說小麥微寒浮麥鹹寒麥粉

涼麩溫熱也必大按新者熱陳者平和不新不陳
者微寒此味會得新者熱則不新者微溫而可也
不新者微寒則新者寒而可也然小麥微溫則不
宜除煩止渴微寒則不宜養心氣俱是不相應者
言性平則兩不相戾也今暫從本經之性舉時珍
之說以論之以意可斟酌而已

麩氣味 甘溫有微毒

或八言 熱也

集解 即麥粉也本邦麥粉不用春杵惟初磨麩
羅以為麩亦是俗稱溫飽粉其磨之三四次飛羅
者為上麩磨之五六次以下為下麩事詳干溫飽
素麩條下本邦近時有南蠻菓子十之八九用麩
和砂糖飴餠丁子肉桂之類以作乾果其種多品

本是蠻國之傳流，平凡中華韓國蠻夷之人常好食麩果，以為平身之賞翫。本邦之人不常嗜之。麩〔集解〕飛麩後羅中之遺滓，為麩俗謂加良古又稱不漁麻，此能去脂垢，故浸溫湯洗入之，身面足則凝脂垢，汚臭氣悉盡。婦女最用之，浣衣亦可也。或用麩造麩筋，詳于下條。

麩筋俗稱

〔集解〕用麩和水入鹽少許，用手揉之，數回作餅子，後揉之，或以脚躡踏取去滓，殼而浸清水作麩筋。故俗稱麩，近世忌以脚躡而用手揉之，此供上饌之故也。一種有用麩粉而造者，用上好白麩粉入鹽少許，煉水為餅，以手揉之，水中者數回，或拈之令

堅而投水，則如舊綿之敗，復合一以手揉，合作麩筋。其水底之遺泥取出，曝乾作漿粉。凡麥皮之麩筋，麩之麩筋俱佳，用冷水清澄者，浸于漆器則肌滑成團而美也。食之調酒漿乾，經汁等而煮熟，又和烏魚羹或炙食，或油煎食，俱美味。以為上饌，僧家精膳亦最用之。京師市上造，成者為上品。江都市上亦造，次之。或家家新造，爭美亦太佳也。

〔氣味〕甘涼無毒

以麥皮造者，涼以麩造者，微溫

〔主治〕解熱和中，勞

熱人宜食之，以麩造者寬中消食，止瀉。

漿麩訓之也

〔集解〕即漿粉也。網目謂麥粉也。麩洗餉，澄出漿粉，今本邦取麩筋而後澄，取水底泥曝乾作粉，即是

漿粉也。麩之麩筋者，漿粉少而色不純白，味亦不佳。麩之麩筋者，漿粉多而色白，味佳。此作糊作燒餅，俗稱不乃燒。氣味甘酸微涼，無毒。然多食難消化，令人泄瀉。或和椒糖末醬而食，最爲下品。糊者用漿粉和水入釜，慢火煉成糊，冷則凍結。人每用之，接紙併紙作書畫屏障之藉，藉近最用之。以經年之腐糊爲珍矣。近代好瘍科而治人製烏龍膏，取効者多，詳見于後。

氣味甘涼無毒 **主治** 未詳，惟成膏治一切瘡腫。發明近世製烏龍膏，用經年漿粉糊和米醋最嚴者，熬成膏，最妙。多驗李時珍曰：用隔年小粉，愈久者愈佳。以鍋炒之，初炒如錫，久炒則乾成黃黑色。

冷定研末，陳米醋調成糊，熬如黑漆，塗罐收之。用時攤紙上，剪孔貼之，卽如冰，冷疼痛卽止。少頃覺痒，乾亦不能動。久則腫毒及自消，藥毒亦盡，而脫落。此方治一切癰腫發背，無名腫毒，初發嫩熱未破者，取効如神。必大按此膏，以李氏方爲佳。本邦用久糊者，略隨李氏，亦於急卒之用，爲足矣。

溫鈍 俗訓 附冷麥

集解 溫鈍冷麥俱用，麩造之。其法頭白麩最好者，用鹽水攪勻，和搜以手揉合，作平圓餅子，令粘堅，而以拗棒頻拗攤作厚紙樣，別撒麩粉，不令粘着于拗棒，卷而捍之，至如厚紙之輕薄，疊之者三四重，從端細切而作筋條，長一二尺許，熱湯煮熟，以

極軟不斷為好或熱湯中積好酒一盞梅于一箇而煮熟則極軟不斷取出洗淨後浸熱湯用未醬水垂汁堅魚汁胡椒粉或蘿蔔汁等而乘溫食之溫飽作餛飩者非也源順和名餛飩者餅剉肉麩煮然則別類乎冷麥亦如造溫飽法而極細切之如緒故俗稱切麥者熟取出洗淨浸冷水令如冰而食之食之亦用溫飽之諸汁特加芥子泥為佳大抵溫飽宜天寒時冷麥宜天熱時然任人意不分寒溫食之亦有一種有乾溫飽者搗而後細切曝乾用時煮熟而食又如經帶而乾此稱經華二麩俱華之經帶麩之類也乎

氣味甘溫無毒 **主治** 溫中止冷瀉

發明 溫飽雖生于溫麩而煉鹽水勞物棒切之煮之溫毒滅消氣亦平和然其溫尚殘故多食則氣閉痰塞生熱動積此以麥芽山查蘿蔔汁之類而可能消也冷麥亦雖生于溫麩而煉鹽水勞物棒切之煮之溫毒滅消後投冷水彌除溫毒然暫似涼後入人之肚腹遇熱發溫故多食則閉塞熱鬱此亦以前藥而可能消也彼南蠻乾果者麩末歷數回之調和而用之故其熱不可減則不可多食之矣凡麥粉者涼無毒或曰麩有熱毒則甚哉縱雖有磨中石未在内而有變涼至熱之理乎剉至飛羅數次則性平易然則曰性溫為當亦是以意可斟酌之

黍

附錄素麩 俗訓曾字米穀即素麩也索如索繩之其色白然則雖誤之而無害其造法先用好絲和鹽水入油攪勻和搜擣作細條展之次第作絲一様長短廣細攤盆中候稍乾上竹折復攤展乾以乾折為度收藏中用時久煮去油鹽而食食汁如溫飽冷麥之汁或洗淨煮水除鹽油用未醬汁及醬油汁而煮食此俗稱入麩俱和蘿蔔汁而食則味美毒消今時七月七日必喫素麩上下為例家家餽贈或為早祭供乞巧食供諸列神之就中備之豐原與之三春貢獻之其細白如絲之美惟以不用油而製者為上品二荒山中造者肥大如溫飽亦太佳僧家亦賞美之

釋名 丹黍 源 拒黍 上 林 上 同 〇 源 頌 曰 丹 黍 一 名 黍 一 名 黑 黍 和 名 久 曰 木 木 一 名 林 一 名 實 木 木 一 名 名 稌 一 名 黃 米 必 大 按 林 糯 粟 之 名 與 黍 稷 殊

集解 黍多種類本邦所用不過四五種稻黍者所用少而味亦不佳農間作飯粥而食其狀似粟而

低小有毛結實成枝而殊散其粒如粟而光滑色黃白三四月下種五六月可收七八月收者亦有其長而短者號小黍此亦稻黍類味不為佳又有心點黍者此亦稻黍之糯也糯黍者狀與稻黍同而粒大色赤而粘作餅及團子而食味美為上饌或曰毛呂古志此至三四月下種七八月熟又有黑黍者是糯黍之黑色者也有唐黍者即蜀黍也糯黍之粒大色赤者而莖穗亦高大味亦美也

氣味 甘溫無毒 多食則生煩 煩 主 治 補 肺 益 氣 止 痛

南蠻黍 此即王蜀黍也今俗南蠻黍稱唐毛呂古志國之名而呼之此非其國之產唐黍南蠻黍高麗胡椒之類是也或曰唐黍者中華之種南蠻黍者

南蠻之種而近代移自長崎來處種之故以其國名冠黍字之上所以別本邦之黍也是雖似有斯理然南蠻黍別曰唐毛曰古志則中華亦移種與唐字自古訓毛曰古志黍亦同訓則俚俗恐誤稱者矣

集解蠻黍苗葉俱似唐黍而肥矮似蕙苽高七八尺六七月開花成穗莖幹別出二三苞如梭魚形苞上出白鬚垂垂後變紫赤色久則苞拆子出顆顆攢簇子亦大如石榴核黃白色而光滑炙炮可食晒乾磨粉作餅亦佳今俗所謂南蠻黍之根節出地者高則其年必有大風出地者低則其年必無風予味試之然蠻黍根有節節上有細根如鬚而着土者也

米即苞中**氣味**甘平無毒**主治**開胃調中止瀉多

粟

訓阿

食難消化故世謂有毒發痼疾予未詳之恐謬

釋名梁米源順和名崔禹錫食經曰梁米一名苞波乃字留之稱必大按源順曰粟米子也禾有嘉穀而穀之總稱穗在禾上之形然則禾不獨粟之稱乎梁者李時珍曰粟即梁也穗大而毛長粗者為梁穗小而毛短粒細者為粟今本邦此類多惟總以粟而名之

集解本邦粟類有宇留與糯粟兩種也兩種別有品種而多凡有早中晚有大小有黃白赤黑早者二三月下種五六月刈之中者四五月下種七八月刈之晚者六七月下種九十月刈之其值霜而刈者俗稱霜粟然據地之肥瘠寒溫而早中晚亦有遲速爾粟作飯粥者上饌少而民間之食多糯

粟作餅食者民間之食少而上饌多故農家種粟者惟以糯粟為最也

氣味鹹微寒無毒**主治**詳于綱目必大按洩腎開腸胃者也

糯粟氣味甘溫無毒曰糲氣曰糲**主治**陽盛陰虛夜

不得瞑妊娘下黃汁又治肺癰及肺病宜用之

稗

訓此

集解稗處處野生甲生俱多能成長必亂故生甲中以作種之害或不時種之亦能生大抵種之如粟黍後有早晚三月種七月刈收五月種八九月刈收惟據土地之肥瘠寒暖而有遲速其色黃白亦黑其名品亦多作飯作粥其味不佳而民間作

食者合稱粟之類而作飯粥則味稍佳或畜小禽而好

氣味甘苦微寒無毒**主治**益氣俗謂開胃未詳

蕎麥

訓曾波一曰

集解蕎麥四方有之東北最多而佳西南少而不佳夏土用後下種八九月收之早收者號新蕎麥信州及野之上州有三四月下種六七月收之者以為珍野之下州佐野日光足利等處武總常之地雖多出之而佳尚不及信州之產也性最惡霜雪故信州以北諸州之產亦不為佳其苗高二三尺赤莖綠葉類蔦葉而小闊小白花繁密如雪結實纍纍有三稜初綠老作黑色杵之去殼磨之為麩

飛羅極細而用熱湯或水煉作平團餅子令粘堅以柳棒頻拗別撒麩粉不令粘着于柳棒卷而捍之至極薄而放攤疊之者三四重從端細切作細筋條投沸湯而煮久煮則硬少煮則軟隨意取出或洗冷水或洗溫湯此號蕎麥切滌淨麩水而食之用汁其汁用味噌水垂汁一升好酒五合拌勻煮乾鏗細片四五十錢者半時許不宜慢火宜緩火煎熟以鹽溜漿油而調和之以再溫為要別用蘿蔔汁花鯉山葵橘皮香椒紫苔燒味噌梅子等物和蕎切及汁而食蘿蔔汁以辛辣為勝古來未聞賞蕎麩者近代製之今舉世上下美賞之東北之人專造之競誇西南之人造之不佳惟京師近

年造之稱美然麩不好蘿蔔亦不辣故不似江東之盛美也或用麩入沸湯緩火煉熟如餡和汁而食此號蕎搗而劣似蕎麩李時珍所謂作湯餅謂之河漏亦此類乎或呼蕎麥切之者湯極蕎麥湯而言喫蕎切後不飲此湯必被中傷若雖多食飽服飲此湯則無害然未試之彼用蕎麩撒熱湯拌勻徐徐飲之而言能禦寒然蕎性微寒無禦寒之理惟熱湯煥身之故矣凡陳蕎麥氣和性平而可入故用至三五年者及曝寒者為珍或用好蕎連熟者連殼入俵子緊封置寒處則經五六年亦不敗寒曝者臘月用連殼好蕎麥浸水三十日立春日取出曝乾收藏用時杵磨為麩食最不中人也

或蕎麥能去舊垢不減赤小豆故浣衣洗髮然饒悍易損物耳

氣味甘微寒無毒或曰平其**主治降氣寬腸能鍊**

腸胃津穢積滯及治水腫白濁泄痢腹痛上氣或

氣盛有濕熱者宜又治小兒天吊瘳節風

發明世所謂多食蕎麥切則動風氣若食蕎麥切

而浴湯必卒中厥倒或蕎麥性溫多食發癰瘍毒

予意疑之蕎麥性平而微寒降氣寬腸消滯則布

食之何有動風之理乎每食之豈啻動風哉必損

傷腸胃耳若脾胃虛寒之人強食之則大脫元氣

不待風氣而厥倒卒死刺浴湯漏氣彌至不起之

廢矣諸本草俱不言性溫直指方曰治一切腫毒

癰疽發背及瘡頭黑凹吳瑞曰治小兒丹毒赤腫

熱瘡然則不發癰毒者可知焉予常試之入既醉

飽後餘食不耐惟食蕎麥切二三碗則下氣推食

開胃實腸送舊迎新而可也或曰蕎粉能逐疝故

為治疝第一之藥此亦降氣寬腸煉滯之理若過

食發疝者尚可速治而已

附方傳染疫痢用蕎麥粉一錢牡蛎粉八分宿食脹

痛頻至三四次不通者蕎麥粉和經年久疝蕎麥粉一錢前

山薑一團胡椒五分溫酒下有奇驗

大豆

釋名菽本作淇音其源項曰菽音叔和名藟和藟必大藟必大

李時珍曰角且莢葉曰藟藟且其又曰大豆菽也

本月食

卷二

九

豆豆作用者少故今以黃白
大豆為先以黑豆次之

集解大豆有黃白青赤黑褐斑數色今本邦以黃
白大豆造味噌醬油作且夕之用有夏大豆秋大
豆而黑白俱同夏大豆者三月末下種七月采實
秋大豆者五月初下種八九月采實其苗高四五
尺葉團有尖大似黑豆秋開小白花成叢結莢長
寸餘莢角肥大似黑豆其嫩時作蔬食味甘美經
霜乃枯田家種于稻田畦間亦有本邦自古用大
豆者不減稻麥不獨人食為馬食亦多故田圃之
外庭園別墅亦為厩養種之采實後莖葉冷馬食
之或多種采莖葉以貨之俗曰苧豆江東雖多不
如京師濃尾江南江西之美也一種有隱元豆者

海西多種之狀似角豆有淡赤斑味亦佳江東種
之者少僧隱元來時移此種乎此外種類不少然
大概一種耳

氣味甘溫無毒炒熟者微毒**主治**下氣寬中利腸

發明白大豆華人用之者少本邦專用之先以造
味噌為要味噌每佐穀氣以養人者而華人所味
識也本邦昔何人所創乎事詳于味噌條

大豆粉**集解**今用炒大豆粉調白鹽少許抹餅而
食之或抹飯而食者亦佳新大豆炒粉者色綠去
牟大豆炒粉者色黃而俱味佳陳大豆炒粉及炒
焦大豆粉者俱色赤黃味不佳近代京師有乾果
彌洲濱者狀如畫洲濱樣故名此用鉛調炒豆粉

者裘以笋籜皮之白多食則動積發痰也

黑大豆

釋名烏豆源煨曰雀巢錫食經烏豆一名雄豆圓而黑色者也和名冬豆和名冬豆

集解黑大豆小似白大豆其大者亦與白大豆同

其種類名品稍多本邦用者不少而作果者藥酒近造納豆爾華人賞之治病比白大豆則為佳必大按黑大豆今雖不用味增醬油而性平可入為腎之穀能活血解毒利水下氣事詳于綱目或有至小而圓比尋常黑小豆則稍大者或四邊白而中全黑者京俗此謂鞞懸豆也

氣味甘平無毒黑豆類多然其氣味相同**主治**腎臟病活血利

水下氣祛諸風熱解一切毒

附方豆淋酒法

綱目感冒咳嗽黑豆一斤十粒生一缸

同茶煮熱隨意黑豆一斤胡桃肉各等分

隨茶湯汁而炒腎虛失音用大豆胡桃肉各等分

則有驗

附錄大豆黃卷黑豆大豆黃卷氣味甘平無毒入藥

白大豆黃卷氣味甘平無毒入藥

無毒作蔬食言調中鷄豆源煨曰雀巢錫食經烏豆一名雄豆圓而黑色者也

久良未如近代以扁豆和名所為鷄豆一名鷄豆源

類曰扁豆有白黑赤而白者入藥

其餘不用惟種籬庭而賞花取

赤小豆訓木

集解赤小豆亦有早晚四五月下種七八月收之

者早也六月下種九十月收之者晚也有形緊小

而赤者有淡紅紫黑白青者有稍大深紅者此俗

稱大納言味亦最美也赤小豆生苗高尺許枝葉

似大角豆葉微圓峭而小至秋開花亦似大角豆
花而小黃白有光似褐色其臭有腐氣一名腐婢
和名阿豆收乃波奈結莢長二三寸比綠豆莢稍
大皮色初青後有微白帶紅或青黃或黑而收之
凡赤豆煮則赤紅變作紫黑色今本邦所用者同
與飯同煮與粥同煮與糯飯同煮或煮熟播爛調
糯薯粉黑白沙糖盆墨等物造餅此號羊羹本非
本邦之物而外國之乾果也或煮熟播爛合黑沙
糖和白糖少許又合白糖亦有俱作饅頭餅又作
糯餅之餡作薯餅之餡或煮熟抹餅此皆所每用
也近世用赤豆粉浸水滌衣服及婦人面脂能除
油垢呼稱志也保年又外有同名而木患子殼此
亦能除垢者也

氣味甘鹹平無毒 **主治** 通氣除濕利水消腫去一
切熱毒風腫癰腫下胞衣通乳汁辟瘟疫解魚毒
餘詳于綱目

綠豆

訓如字或稱也慮
奈利京俗稱文具

集解 三四月下種苗高尺許葉小而有毛至秋開
小花莢如赤豆粒亦如赤豆小而色綠或有薄皮
粉多者或有厚皮粉少者色亦有淺深作餅作麩
其用處亦與赤豆略同又以水浸濕生白芽米之
作蔬食亦有近代味患痘麻之家收蓄作常食以
預防毒氣故舉世皆然焉

氣味甘平無毒

皮寒○及搗殼殺人
食鯉魚食亦害人

主治 腫脹下

氣鮮痘毒及金石草木一切毒

發明綠豆甘涼平無毒通於厥陰陽明益氣厚勝胃行經脈消腫治痘托癰解金石藥草木諸毒毒其勿過于赤豆而無久服枯人之忌是李時珍詳論之然予昔視使患痘之人與綠豆而食其痘初無故至灌膿時腹痛泄瀉見其糞則悉綠豆其癢者也故禁綠豆後瀉自止於是初識綠豆雖益氣厚勝胃其性涼多食之反傷脾胃亦可懼之况於赤豆乎若時珍遇素脾胃虛弱元氣不足之人則不可妄用綠豆之涼而已

附方稀痘神方

赤豆黑豆菘豆甘草各一兩為細末用竹筒削去皮兩頭留節一頭外以孔以藥末入筒中用杉木石塞緊黃蠟封筒

豌豆

淨風乾每藥一兩配臘月梅花片二錢和勻如急用入紙封套內略烘即乾兒大者用一錢小者用五分俱以霜後紙包上小藤條煎湯調服服湯宜多服服後忌葷腥十日解出黑糞為驗一可稱三次不出每半服一次

釋名野豆

豆訓如字江東俗稱豆京俗訓乃良萬米

集解豌豆八九月下種正二月生苗柔弱成蔓有鬚葉如初生皂莢樹葉兩兩相對三四月開小花如剪刀花稍大淡紫色結莢長寸許子圓如藥丸大者如杏仁民間菓食或作粉麩亦有百穀之最為先登農家種苗生時采之入田作糞最宜培養故農間爭年種之一種有野豌豆者粒小不耐食之苗作茹耳

氣味甘平無毒 主治未詳可考綱目

附錄 曾良豆 卽蠶豆也 狀如老蠶故名 今稱曾良豆者 莢生向上 故稱空豆也 八月

下種冬生嫩苗可作茹方莖中空葉如匙頭本圓未夫面綠背白柔厚一板三葉二月開花如豌豆花而紫自色又如豌豆花莢連綴如大豆味甘無毒民間不爲常食主治味詳可考綱目

大角豆

釋名 源順曰 崔禹錫食經 大角豆一名白角豆色如牙角故以名之 和名散散 俗稱大角豆

解 大角豆處處田園種之 三四月下種有籬大

角豆者蔓長丈餘有地大角豆者蔓短似大豆之間最食之開花有紅白莢有紅白紫赤綠斑駁雜色長者至二尺許嫩時作茹上下愛之作和物或

交飯煮食此稱角豆飯 大抵夏時至秋與茄子爲蔬中之上品也 其子老則采子晒乾煮食味與赤小豆爲伍 其最佳者號十六角豆 莢長肥兩端微紅色而一莢有十六子 子亦肥大如大豆 大味亦甘 美世以賞之 民家多誇之 一種有一年兩度收者 五六月采初結子者半爲食用 半則晒乾 至八月種之 則九十月再用之 不惟爲珍 其味亦美 其莢亦柔軟而俱佳

氣味甘平無毒 主治補腎健胃理中益氣止消渴泄痢小便數 世俗所謂白大角豆能收婦人血暈及治諸血症

刀豆 訓奈多 未如

大月... 監... 使... 四... 四...

釋名

本一邪讀乃字訓奈多或以代木刀好此

集解

處處多種之三月下種蔓生可引一二丈葉

如大角豆葉而稍長大六七月開紫花亦如豇豆

花結莢長者近尺略似皂莢扁而劔脊三稜色深

青中有扁豆嫩時連莢鹽漬糟藏以作香物其餘

不耐用也

氣味甘平無毒**主治**未詳綱目曰温中下氣止鉅

逆益腎補元

附錄八外豆

此菽豆也三月下種生蔓其葉如豇

紫色狀如扁豆花一枝結莢十餘長三四寸大如
押指有白茸毛老則黑而露筋其子大如刀豆子
淡紫色有斑點民間食之味不為佳
氣味甘微苦温有小毒幸治未詳

胡麻

釋名巨勝子

黑胡麻之角巨如勝方勝者而也

集解胡麻即油麻也有遲早二種黑白赤三色三

四月下種五六月生苗高三四尺葉本末細長中

大方莖有節七八月開白花亦有帶紫艷者每節

結莢長寸許有四稜六稜者房小子少七稜八稜

者房大子多京師五畿多種之以山崎之產為第

一雖諸州多種之亦不相及黑白俱常用而為滋

腎烏髮之藥或用榨油滓抹餅而食此號胡麻餅

事詳于糯餅條

氣味甘平無毒

白者甘微温無毒或曰大寒又曰

發病蒸者性温而補人必大按黑

白者入肺俱潤五臟通血脉利大小腸

主治黑者入腎

發明近世貪於滋陰壯陽者專求巨勝而常服之
但是知益陰不知補陽故早失命矣加糖不知真
巨勝仍覓黑胡麻之中而言本邦無巨勝遠覓華
之巨勝偶得華之巨勝亦不知芫薺子之亂而妄
蒸熟調服之嗚呼可憐爾若不知巨勝則服黑胡
麻而可乎予之家君每調製于黑胡麻胡桃肉枸
杞葉五加葉山椒白鹽等細末入飯後白湯而服
以為且夕之課終老強健無病予亦迄今用之以
為遺訓焉

胡麻油集解胡麻蒸熟打榨壓袋滴下取油作食
油作燈油作兩具作塗髮就中作燈油者最多黑
胡麻油少白胡麻油多故城州山崎及海西諸州

悉用白油麻其不蒸炒而生取者號白志保利此
塗髮之用而所取亦不多凡本邦以油為貨殖之
盛而民間最為大業諸州雖出之不及城之山崎
而使山崎為油之大肆也胡麻油價貴者燈之熏
煙步而食用塗髮亦佳以其價貴不便下民之用
於是以此燕菁子油芥子油菘子油木綿實仁油鯨
鱧鱒鰯油等而亂之其價亦賤矣有山茶子油者
此俗稱木實油參遠等州取之以販于伊勢神宮
之燈油後諸州所在有之用之塗刀劍及銅鐵器
則不鏽故人人收藏之有梘子油者多出和之吉
野其地多梘之故乎其油清澄味美不厚宜為食
用然油少價貴有胡桃仁油者此亦油少價不賤

而取之者少矣今瑤科專用胡麻油煉膏治諸瘡
金傷學阿蘭陀流者用保留止加流油其實似杏
仁味似榛子本邦種之不長惟用蠻舶傳送者其
油不凝而少故以性相似而代用胡麻油阿蘭陀
國流之治用油者多草木金石鳥獸魚蟲俱皆有
油浸油引取油也

氣味甘大温無毒時珍曰油與火同性用以煎煉
食物尤能動火生痰但宜用之
有潤燥解毒止痛消腫之功似乎寒耳必大按之
多煎煉食物必生熱發滑則性温熱者無疑矣

主治下熱毒利大小腸解蟲毒外則生肌長肉止
痛消腫

附方羊少白髮婦人羊少髮髮白者用黑麻油
五合胡桃仁油桃仁油雞子油各
一合拌勻浸于南燭子百箇拘杞葉百片同煎半
日盛磁器紫封壺口埋土百日取出先按雞子白毛

豚毒時倉卒無藥急以清麻
油多灌取吐出毒物即安
天行時疫用香油塗于天
或傳之際而入病家則不染
湯火爛傷塗生油解

附錄燈盞殘油能此風痰食毒塗癰腫熱毒治大
傷必大按分裂樹根塗此殘油而

芥子

釋名俗稱芥子者輩子粟也
芥子者本芥菜子之名

集解罌粟秋八月下種生嫩苗作茹食葉如千葉
苣三四月抽臺結青苞花開則苞脫花皆四瓣大
如茶盞罌在花中鬚葉裹之花開三日即謝而罌
在莖頭長一二寸大如雞子上有蓋下有蒂宛然
如酒罌中有白米極細炒調和物撒浸物惟用其

香美而不為常食耳

氣味甘平無毒主治瀉痢乾燥

瞿穀氣味酸瀘微寒無毒主治止瀉痢澁腸留遺

精止欬欬飲肺氣治心腹筋骨諸痛

鴉片即阿芙蓉氣味酸澁溫無毒主治止瀉痢澁精故

作房中術

附方赤白久痢阿芙蓉一錢黃栢黃連沒藥各五分

糊丸椒目大一辰砂為衣每七八丸米湯下或白柿

艾葉各等分煎湯下着無鴉片則用瞿穀煎熬成

膏而代用此號如神丸一方用鴉片木香白木黃

連各等分為細末木糊丸一方用鴉片木香白木黃

本朝食鑑卷之一終

