



三四三  
百三

服部文庫  
117  
403  
4



117  
403  
4

大倭本艸卷之四

穀類

稻 百穀之長而人之生命之所係也。不粘者ヲ粳  
ト云又秬ト云倭名ウルレ子性平無毒能補益ス凡  
藥ハ皆其氣偏ナリ偏氣ヲ以能病ヲ攻タル病トシテ  
ハ不可服故參芪朮其ハ百藥上品ナレトモ無病之  
人服之卻テ能生病故ニ上藥ヲ服メ治病ニモ十二  
八九ヲ忖テ早ク止ムヘシ十分ニ病ヲ忖トスレハ氣血  
ヲ損シ他病ヲ生ス況中下ノ藥ヲヤ稻米ハ中和ノ氣ヲ  
ウケテ性味不偏故無病有病常ニ食レテ無害ニ

不可闕本州汪穎曰天生五穀所以養人得之則  
生不得則死惟此穀得天地中和之氣同造化生  
育之功故非他物可比時珍曰粳稻六七月收  
者爲早粳止可充食八九月收者爲遲粳十月收  
者爲晚粳稻氣涼乃可入藥又曰其種近百各  
不同俱隨其地所宜也○稻類黃省曾力稻品詳  
載之其品類多日本ノ稻モ亦種類多キ事如此  
各土地ノ宜ニ隨テウフ稻ノ穀芒ノ形色穀ノ大小不  
同氣味モ亦異中華ニテ南方ハ稻一歲再熟スル事  
本州諸書ニイヘリ○宗奭曰粳以白晚米爲第一

早熟米不及也○今案早稻新熟者食之發病病  
人不可食其未熟者炒之爲果而食其形扁薄曰  
粳米最能發病病人宜忌之○早中晚ノ内早稻ハ  
性ツヨシ晚稻ハ性涼ニシテ薄シ中稻ハ味美クシテ  
性厚シ病人及入藥ニハ晚稻ノ陳米ヲ可用本州  
新米乍食動氣今試ルニ然リ脾胃虛怯有積滯人  
ハ當年ノ新米ヲ食フヘカラス本州云至春喰之即  
不發病早粳ハ地ニヨリテ不宜實少シ故農不多  
種中粳ハ爲糧尤好就中岩摺赤稻ト稱スルハ爲飯  
醞酒味最好晚粳ハ味淡シ故不發病州里ノ土地

ヨリ粳ニモ糯ニモ性味厚薄其淡アリ凡稻ハ穀ニテ貯レハ久ニ堪フ飢饉ヲ救フニヨシ續日本紀養老三半制ニ日穀之爲物經年不腐自今以後稅及雜稻爲穀而收之○香稻日本ニ種アリ飯ニ炊ケル香味ヨシ甚他稻ニ異レリ今農家多クウヘス土地ニヨリテ不宜實ヲ收ル事少ケレハ也東垣食物本州ニ載之日有紅白二種惜人不能多種之而已○禾稗本州載之功能多シ○魚油污衣稻米ヲ嚼ツクル糯モチ稻ハ粳糯ヲスベテ云然氏本州ニ稻ヲ糯トス論語曰食夫稻稻モ糯也糯類亦多シ爲糕其味有美

有不美可揀用糯作飯俗ニコハ井ヒト云壅氣易粘滯而難消化不可多食小兒病人最宜忌之中夏諸夷ノ粳米ハ味薄キ故糯ヲ以テ酒ヲ釀ス日本ノ粳米ハ味ヨキ故糯ヲ以酒トセス粳米ヲ用ユ糯米甚酒ヲ畏ル酒ヲコレタルイカキニテ糯ヲ洗ヘハタレテ饌トナス故ニ醇酒ハ能糯糕ヲ消化ス○中夏ニハ糯ノワラヲ煮テ爲紙時珍モ稻穰煮治テ爲紙トイヘリ○漆器及金銀箔ノ上短冊色帛ナトニ文字ヲカクニ墨ツカスハ糯粉ヲ墨ニ可加

和タカクマ本州又上占稻ト云時珍云仙似粳而粒小其熟最

早六七月可收有赤白二色近世異國ヨリ來ル故  
國俗ニ大唐米ト云西土ノ俗タウボシト云色赤シテ  
小粒ナリ飯ニ子ハリナク味淡ク消化シ易ク性カロシ  
痰多ク積滯アル人飯トシ食スヘシ又ヨガシトス臘水ニ  
一兩日浸シテ後日ニサラシ收置煮テ食スレハ瀉劑ヲ  
トム又和ノ陳倉米ヲ藥ヲ丸スル糊トスルニ宜シ本州時  
珍カ説ニ陳倉米ニ用之蒸晒爲之トイヘリ穀トモニ貯ヘヨ  
ケ八十年二十年ヲヘテモ不腐味淡キユヘ虫ハス鴨ニカヘ  
ハ卵ヲ多クウム舊穀盡ル時秋早ク熟レ實ヲ收ル事多  
ク米硬ク他粳ヨリ飯多シ故民利之多クツクル民用

ニ利アリ和ヲワセユメト訓スルハ誤ナリ田ニアルトキ颯  
風ニアヘハ脱ヤスシ又白米アリ潔シ形狀同シケレ氏實  
ヲ收ムル事赤米ヨリ少シ故ニ農多クウヘス本州ニ和  
其種占城ヨリ閩ニ來ル赤白二色アリ粳ト大同小異  
トイヘリ凡諸稻其品甚多シ然其形色性味相似多ク  
只和ノミ諸稻ト不同今諸州各處皆コレヲウフ○黃  
省曾稻品曰金城稻其粒尖色紅而性硬四月而  
種七月而熟松江謂之赤米穀ノ下品トイヘリ諸稻  
ノ中赤者別ニナシ是赤米ハ大唐米ナルヘシ同物異名也  
○和稗ノ灰汁反胃ノ蟲ヲ殺ス事見于本州

占城米 陸田ニウフ粒大ナリ民食ニハ野稻ト云糲アリ  
糯アリ糯米ハ味カロシ常ノモ千米永ニ久シク浸シテ後ニ  
蒸ス俄ニ浸シムシテハ熟セスコレハ水ニ浸シテ即時ニム  
シテ能熟ス

大豆 凡五穀ノ内稻ニツギテ大豆最民用ノ利多シコ、  
ヲ以農ノ多ク種ル事稻ニツゲリ農夫土地ノ宜ニ隨テ  
ツクル其品多シテ窮盡シカタシ黄大豆秋熟ス豆ノ類  
ニテ第一民用ニ利アリ近江州ノ産最佳シ夏豆六六月  
下旬ニル早ク熟ノ民食利用ヲ助ク故ニ農夫多ク種  
ル事秋豆ニツケリ○黒大豆大小アリ性味最ヨシ味曾

ニテ味ヨシ豆淋酒ノ方本州大豆ノ附方ニアリ中風及  
産後ニ用ヘシ性ヨシ○栗豆常ノ大豆ヨリ大ニテルク色  
紫褐ナリ味栗ノ如ニヨシ醬油ニテ煮テ果トシ村人  
味醬トメ食ス味美シ○ウヅラ豆黒大豆ヨリ少大ニシ  
テ圓シニハリハ黒クシテ兩方ニウヅラノ文アリ山原ニ  
モ所々間ヒロクウフレハ豆甚多ニルヤフ豆トモ野豆トモ  
云春ウフ○鞍カケ豆兩端白シテ中間黒シ馬ノウラ  
ヲラケル形ニ似タリ葉ニル黒大豆ヨリ大ナリ以上  
三豆漢名未詳此外豆品猶多シ○穉豆多シキリ豆  
ト云野豆也三葉アリホドノ葉ニ似テ蔓生ス野ニ多

レ其子ハ黒大豆ノ如シテ小ナリ光ナシ本州ニラセタリ  
救荒本草載<sup>ル</sup>豆庄平野中<sup>ニ</sup>蔓蔓延附草木上葉  
似黑豆葉而窄小微尖開<sup>ル</sup>淡粉紫花結小角其豆  
似黑豆形極小味甘是稽豆ト同物ナル歟

赤小豆 大小アリ性寒冷ナリ脾虚ノ人ニ不宜小便  
ヲ利シ腫ヲ消ス功多シ久ク食スレハ身臑<sup>ヲ</sup>太テカハ  
ク老人殊忌之コレヲ煮ルニ煎シタル茶ヲ水ニ加ヘ銅  
器ニテ炭火ヲ用レハ早熟ス○白豆アリ白アツキナリ  
苗葉莢皆赤小豆ニ似タリサケト訓スルハアヤミ<sup>リ</sup>  
二種アリ一種ハ籬<sup>ニ</sup>ノホル蔓長シ一種ハ蔓短シ赤小

豆ノ如シ民俗蟹ノ目ト云凡赤小豆ハ臘水ニ數日浸  
シ乾シテ貯藏ノ用ユレハ久キニ堪フ

豇豆 二種アリ蔓長キハ菜トシ蔓短キハ穀トシ果  
トス其ニ上品ナリ蔓長キハ籬ニトヒノホル其莢長  
コト二尺ニ餘ルアリ又短クメ一所ニ房ヲナメ多ク實  
ノルアリ蔓長キハ春分ヨリウヘ六月節ニテ蒔ヘシ六月  
ニウヘタルハ八月中旬ニミノリ九月ニテ有<sup>ク</sup>最珍トス  
苗ノ初生スル時蠹食<sup>ヒ</sup>絶ツ筍皮及白<sup>シ</sup>及ノ葉或紙  
ニテ本ヲ卷ヘシ夏秋菜ノ上品ナリ毎年地ヲカヘテウ  
フヘシツル短キハ實黒ク大ナル者性味最ヨシ煮テ飯

ニ雜へ或澆茶飯に加へ食ス性味其赤小豆ニサレ  
リ又鹽醬ニテ煮食ス或沙糖ヲカケ思トシ食ス皆  
佳シ本州ニ曰補腎氣毎日空心煮入少鹽食之與諸  
疾無禁ト云ヘリ又時珍曰此豆可菜可果可穀備用  
最多乃豆中之上品トイヘリ長キハ其實下リ垂レ短キ  
ハ上ニサ、グサ、グルヲ以テサ、ゲト名ツケタリ又環豆  
豆アリ其莖ノ端ニ莢アリニ莢左右ニ相對シ兩方ニ  
カリテ如環葉モ味モ常ノ豇豆ニ同是モ短豇豆蔓ニシ  
カシ籬ニハフ類ニアラス臘月ニ豇豆ヲ蒸テ日ニ乾シ多  
ク貯ヲキ用レハ早ク熟シ久キニ堪フ○隱元豆豇豆ノ

類ナリ漢名未詳近年異國ヨリ來ル又梶原サ、ケ  
ト云皆鄙俗ノ名ツクル所ナリ葉ハ赤小豆ニ似テ蔓  
生ス莢ハ大豆ヨリ長ク豇豆ヨリ短ク廣シ五月ニ早ク  
ミノル又栽レハ一年ニ二度ミノル菜トシ煮食スル事豇  
豆ニ同シ子ノ色白ク粉ヲヌルカ如シ京都ニテハ眉兒  
豆ヲ隱元豆ト云與此別也

綠豆 ロクトウ 倭名ブンドウ。ヤエナリ。夏ヨリ秋ニテシキリニ  
ヲヒク實ナル又早クウヘテ早ク實ノリタルヲミケハ其  
秋又實ノル一年ノ内ニ度ミノル故ニヤエナリト云他豆  
ニ異ナリ能小使通シ熱毒ヲ消シ一切ノ毒ヲケス殊ニ



酒毒燒酒ノ毒附<sub>キ</sub>テノ毒ヲケス<sub>ル</sub>粉<sub>ヲ</sub>水<sub>ニ</sub>飛<sub>ス</sub>爲<sub>シ</sub>餅<sub>ト</sub>水線  
トス水線ハ時珍食物本州註曰索粉トス亦無毒涼血  
解諸毒ト云ヘリ宋ノ陳達叟カ蔬食譜碾破綠珠撒  
成銀縷ト云レハ水線ナルヘシ又水ニヒタシテ白芽ヲ生シ  
タルヲ煮テ豆油及醋ニ和シ蔬トナシテ食ス食物本州  
註云脾胃虛寒之人不宜久食綠豆ハ榧子ノ殼ニ反ス  
害人ト本州ニイヘリ倭俗ニ云綠豆ト<sub>ワカ</sub>粉ト同食スレハ  
腹ハリテ死ス種樹書曰種菜豆地宜瘦

蠶豆<sub>ソラマメ</sub> 其實空ニ向フ故ニ名ツク近世異邦ヨリ來故西  
土ニテハ唐豆ト云八九月ニタ子ヲミク日カゲ木ノ下下田

瘠土ニ作リテモヨク榮茂シテミナル飢ヲ助ケ民用ニ  
利アル故ニ大和國ニ多クウフ大和ニハ其實ヲ湯ニヒ  
タシ皮ヲ去<sub>ル</sub>朝夕奈良茶ニ加ヘテ食ス生ナル時煮  
テ果トス多食ヘハ塞氣<sub>ヲ</sub>又味噌ニ製ス大小二種アリ  
大ナル者味美本州曰誤テ針ヲ吞タル者蠶豆ヲ韭ト  
同シク煮食ヘハ針大便ヨリ出又本州ニ苗ヲ食スト  
云村人嫩葉ヲ飯ノ上ニ加ヘ蒸食ス

刀豆<sub>タヂマ</sub> 本州約言曰可入醬用之其莢ワカク軟ナル  
時皮トモニ煮テ食シ又熱湯ニヒキテ鹽ニツケ後日  
ニ味醬ニツケテ蒸トス性味良然<sub>レ</sub>ト實ノ既熟シタ

ルハ味好トイヘ氏食スレハ甚氣ヲ塞ぎ人其食之ニキ  
死スルコトアリ不可食焼タルハ最害人ノ一種花白キ  
アリ實ハ小ナリ

白扁豆 其類多シ黑白赤斑色アリ藥ニハ白ヲ用ユワカ  
キ時サヤトモニ食ス實ハ藥トス肥地ニ種之不可用糞  
肥スクレハ實ノラス又シゲクウフヘカラス甚繁茂ス

外

眉兒豆 救荒本草ニ出タリ近年中華ヨリ來ル春子ヲ  
ウフ秋ノ末ニイタリ實多シ花紫ナリ蔓生スワカキ時莢  
トモニ煮テ食ス扁豆ノ類ナリ扁豆ヨリ味ヨレ京都ニテハ  
隱元豆ト云筑紫ニテハ南京豆ト云甚滋蔓ノ實多シレ

ゲク種ヘカラス且肥過レハ不實

黎豆 又名狸豆 案本州蔓如葛子如皂莢子作  
狸首文莢有毛刺六七月開花成簇紫色狀如扁  
豆花一枝結莢十餘長三四寸大如拇指有白茸  
毛老則黑而露筋○國俗天竺豆藤豆葛豆ナト云  
類猶多シ皆黎豆ノ類ナリ其實ニ狸首ノ文アルモ有之  
何レモ莢ワカク柔ナル時煮食フヘシ實熟シタルハ氣ヲ  
塞ク性不好

豌豆 本州時珍日八九月下種百穀之中最為先  
登○天功開物ト云書ニ豌豆ニ蟲食之ハ其莢

ル故樹下ニウヘテヨレト云ヘリ今案四ノハニニノ野豌豆

本州ニ翹搖ト名ツク

外

落花生 典籍便覽云藤葛莖葉似扁豆開花落地

一花就地結一菓大如桃 際秋取食味甘美人共

貴之今案二本州約言東垣食物本州等諸書出

タリ本州綱目不載之豆ノ類ナリ長崎ニ多ク種之

麥 齊民要術曰聖人於五穀最重麥禾也 典籍

便覽曰麥比他穀隔歲種故云麥秋種冬長春秀

夏實備四時之氣凡穀新舊不接時麥最先熟民

食接續所賴甚重故春秋獨書無麥 麥ハ五穀ノ

中稻ニツギテ最民食ヲ助ク殊ニ夏ノ末舊穀ノ盡ル時

民ノ飢ヲ救フ民用ニ甚利アリ本州士良曰大麥爲麩

勝於小麥無躁熱大麥ニ種類多シ糯モアリ近年朝

鮮ノ種ヲ世間ニツクル大麥ナレ氏小麥ニモ似タリ皮ナ

クノ如小麥爲飯爲麩爲糕麩ヲ打テ切麩温飽トス

河漏ヲ食フ法ノ如クニス俱ニ佳シ時珍云大麥亦有

粘者名糯麥コレ近年朝鮮麥ト云モノナルヘシ爲麩如

小麥莖葉大ナリ長者麥アリ一本ヨリ數十莖生ス明

遠クウヘ糞ヲ多ク布ヘシ農家ニハカト糞ヲ費ス故ニ

ウヘス味ハ常ノ大麥ノ如シ○述異記言大麥中梁

雨七旬麥化為飛蛾今于麥之久之苞入之キキ久  
雨ノ間日ニホサミレハ化シテ飛蛾トナル非奇事

小麥 歷年タルハ性不熱ノ和ナリ時珍曰新麥性熱陳  
麥平和凡小麥ハ功能多シ人家不可闕農夫ハコレヲ麩  
トシテ餅トス尤ヨク飢ヲ助ケカヲ益ス故ニ農家殊ニ  
美穀トシ多ク作ル○膿血ノ衣服ヲ汚シタルニ小麥稗ノ  
灰汁ヲ冷シ洗フヘシヨクツル温熱ナルハアシ又婦人ノ  
服ノエリアカヲトスヘシ

蕎麥 本州孟詵曰能鍊五藏滓穢鍊トハ是腹中ノ積  
滯ヲ消化スルナリ補益ノ功ナケレ氏能多シ凡蕎麥夏

穀既ニ終リ立秋前後下種九月ニ既實リ十月ニ收ルリ  
其アトニ復麥ヲ栽レハ凡一年ニ三度穀類ヲ收取ル磨テ  
爲搗餅爲粉餌爲糧食助飢饉故農ノ利用多シ是  
亦佳穀也ソハキリハ王禎農書ニ河漏ト云世俗好テ  
食フ不可多食多食ハ脾胃ヲ傷リ氣ヲヘラス然氏  
腸胃ニ積滯アリ氣盛ニ有濕熱ハ小シ宜食虛寒  
人不可食又宿滯アリテ微痢不止ニ小可食再麥食  
ハ性和平苗ハ作蔬食フ性冷ナリ微泄ス病人老  
人ハ不可食

黍 モキキ  
コキ

子ハリアリ糯キヒナリ饒トスモ慢ハ二類也形狀同

抹し煮て糊とし紙にへ布に貼り腰痛に貼る有効也  
事本州ニノセズ黍稷トモニ俗名コキビト云

稷クシキ

子ハリナキ粳クシキキヒナリ飯トス子ハリアルヲ黍トス粳クシキ

糯トノ如シ本州ニ詳ナリ

粱オホアサカ

粟本州ヲ考ルニ粱ハ穗長大ニ毛長ク粒粗アサキヲ云粟アサ

ハ穗短小二芒短ク粒細ナルヲ云粱粟通シ呼テ粟ト云ニ

種共ニ其色五色アリ時珍曰古者以粟爲黍稷粱オホアサカ

稷之總稱而今之粟ハ在古但呼爲粱後人乃專以

粱之細者名粟○粱粟トモニ今國俗ノ稱スル名品

數種アリ其色ト大小ニヨリテ名カハル夏粟ハ春ノ土用ニ

ウフ秋粟ハ夏ノ土用ニウフ粱粟トモニ夏秋ノ二種アリ本

州曰早粟ハ皮薄米實晚粟ハ皮厚米少○粱粟色ヨ

リ性各小異黃粱ハ性平其餘ハ皆微寒大抵粱粟其

ニ性良就中粟性最佳煮粥食益丹田補虛損開腸

胃本州可考○凡粱粟貧民爲飯爲粥助飢甚益

民用續日本紀七日粟之爲物支久不敗於諸穀

中最是精好天下盡力耕種莫失時候

稗オホアサカ

時珍曰稗即粱米粟米之粘者熬糖作食糕食

之○性不良氣ヲ塞キ動風小兒不宜多食

稊オホアサカ

水陸二種種類多シ禾穀亦品ナリ然モ者オホアサカ

飯モトカイモト 餅トス民食ヲ助ケ飢饉ヲ救ヒ豊年ニ不<sub>レ</sub>豊  
ニ飼フ性亦不惡無毒

胡麻 芝麻脂麻巨勝子皆胡麻ノ別名ナリ漢ノ書  
騫西域ニ使シテ此種ヲ取ケシリ胡國ヨリ來リシ故  
胡麻ト名ク上世ニ五穀ノ一トセシ麻ハアサノ實也胡麻  
ニアラス後世ハ大麻ハ穀トシテハ食ハス胡麻ハ穀食トス  
胡麻ノ實其苞四角六角八角アリ六角ヲ好トス黑白  
アリ服藥トスルニハ黒キヲ用ユ食品ニハ白キヲ用ユ黒  
胡麻本州ヲ見ルニ上品ノ藥也服食ノ法アリ可考水  
ニ入レ沈メルヲ用ユ是實ヨク入タルナリ水ニ浸シヨリテ

土氣ヲ太蒸籠ニテ半日ムシ手ニテモミテ皮ヲ去日ニ  
ホシテヨク干タル時皮ノ殘タルヲモミ太丸或日ニホ  
シテ後皮ヲモミ皴テ皮ヲ太爲末炒鹽ヲ十五分一  
加ヘ日ニ温酒ニテ服シ或飯及諸食品ニ加ヘ湯ニ入  
テ食ス身ヲウルホシ虛ヲ補ナヒ氣カヲ益シ筋骨ヲ  
堅クシ白髮ヲ黒クシ腰脚疼痛ヲ治ス時珍云以胡  
麻同米作飯爲仙家食品胡麻油藥ニハ生シメヲ用  
ユ香油ト名ツク食ト燈ニ炒タルヲ用胡麻苗ハ早モトヲ  
ヲソレス大早ニモ能生長ス是亦煮テ食ス

薏苡仁

功能多シ上品ノ藥ナリヨク濕痺ヲ療ス薏苡

日其勢力緩薄倍用于他藥又痲疾ノ妙藥ナリ本  
艸發明ニ見エタリ粳米ト同ク粥ニ煮テ食フベシ大  
小アリ殼ノ厚キアリ小ニシテ殼カラウスク咬之牙ニ手  
ハリツクヲ良トス是ヲ食ニモ藥ニモ用ユ大ニシテハルキ  
ヲ糲米ト云又菩提子ト云藥ニ不用俗用テ數珠  
トス實少ク味薄シ皆宿根ヨリ生ス又實ヲウヘテモ  
當年ニシル宿根ヨリ生スルハ皮厚クシテ皮ヲ去コトムツ  
カン毎年實ヲミクヘシ青葉ヲ煎シタル汁香ハシ茶ニ加ヘ  
煎シ服ス武火ニシテ少ノ間煎シ早ク可飲久ク煎ス  
レハ香氣ナシ本艸薏苡葉作飲氣味益中空膈暑

月煎飲暖胃益氣血トイヘリ香味性トモユヨシ○薏  
苡仁カラヲ太法一夜水ニツケ明日コシキニテヨクムシ日ニ  
ホシモミテ仁ヲトル又日石臼ニテ引ワリテ仁ヲトル皮厚ハ  
如此スヘシ或日一夜水ニツケテムシホシモミクタクベシ○  
濕ニ中リテ面ニ小瘡出テ恰如癩ニ薏苡仁ヲ煎服ス  
有效此方本艸不載居家必用ニ云其苗堪爲薪○今  
案子ヲ取テ食トシ藥トシ葉ヲ煎ノム其莖ヲ薪トシ籬  
トスヘシ其根ハ太虺蟲治牙痛亦堪爲藥可謂益人多ト  
沙菰ゴ米 典籍便覽ニ云沙菰米樹皮如中國葛根搗浸  
澄瀘取粉作丸如菘豆大晒乾而賣之可食出滿刺

外

沙菰米

典籍便覽ニ云沙菰米樹皮如中國葛根搗浸

澄瀘取粉作丸如菘豆大晒乾而賣之可食出滿刺

加國○國俗ヤゴベイト云俗ニ西國米西固米ナト書  
非也煮熟シテ食ス補中泄利ヲ止△○河豚ト同食ス  
ヘカラス○本州二十三卷所載菰米亦相同時珍ニ其  
米甚白而滑膩作飯香脆典籍僂覽所錄ハ樹皮ナ  
リ與本州所說相似而不同

造釀類

粳飯名レ并ヒ 凡炊稻飯有二法タキボシ飯湯取飯一度飯  
ナリタキホシハ白米ヲ能洗テイカキニアゲ置薪多ク  
タキ金ニ熱湯ヲワカシテ米ヲ入フタヲシテ一沸シテ薪  
ヲ減シ火ヲヤワラカニタキ能熟シタル時フタヲ開クイハ

タ熟セサル内ニラタヲヒラク事ナカレ水ノ分量ハ米ノ多  
少ニヨラス釜ノ中ニテ米ノ上ニ水一寸アカルホトナルヘシ  
又一説ニ凡米一斗ニ水一斗二升ヲ用ユ初火ヲ盛ニ多ク  
タキ後ハ薪ヲ太モヨシ初二三度ノ間飯ノ熟スルカゲン  
ヲシラズシテタキソユナフ直アリ此法米ノ多少ニヨラズ  
炊習ヒテ後ハアヤリナシタキホシハ脾胃壯實ノ人ニ  
宜シ又或日障中ナドニテ飯ノ早熟セン直ヲ欲セハ飯  
ナヘノ下ヲ水ニツクレハ早く熟ス○湯トリ飯朝ノ飯ハ白  
米ヲ前夜ヨリ水ニヒタレ置テ明朝金ニ水多ク入テ火  
ヲ多キ沸トキ米ヲ久半過熟シタル時杓ニテクニテイハ



ニアケホヲレキリニカケテ子ハナキホトニヨク洗ヒ蒸籠ニ  
カケテ能ムスヘシ又ナニ入テ下ニ炭火ヲ置テムスモアリコ  
レハ飯ノリノ如ニナリ子ハリテアレ、セイロウニテムスガヨシ  
晩ノ飯ハ朝飯過ヨリ米ヲ水ニミタシ置ヘシ湯取メシハ脾  
胃虚ノ人積滞アル人ニ宜シ壯人ニハ宜カラス○二度飯亦  
二法アリ一法ハタキホシ冷飯ヲ用ユ先鍋ニ湯ヲワカシタ  
ギル時ニ飯ヲ入ヤカテ飯ヲ鍋ニ置ナカラ其湯ヲナヘノ  
ロヨリ悉クシタニ忖テフタヲ掩ヒ薪ヲ忖火ヲ少モヤシヤカ  
テ熟ス或炭火ニテ熟ス此冷飯ヨク熟シヤハラカニシテ子  
バラスイクタヒニテモシソシゼス。アタ、カナル飯ヲフタヒ飯ニスル

モ此法也但冷飯ノヨキハシカス朝ニ晩ノ飯ヲ一度ニタキテ  
晩ハ冷飯ヲ如此シテヨシ常ニ冷飯ヲアタ、ムルモ此法ヨシ  
此法モ湯トリメシト同ク脾胃虚ノ人積滞アル人ニ宜シ又  
一法湯取飯ヲ用蒸籠ニテムス。ユトリ飯ヲナヘニテ二度  
アタ、ムレハ糊ノ如ニナリテアレ、餅音分是フタ、ヒ井ヒガ  
朱子詩傳曰蒸米一熟以水沃乃再蒸也○國俗飯  
ヲ御臺上ニ榮花物語増鏡ナト古キ草詞ニモ見エタリ  
貴人ノ飯ヲ臺上ニ置テ進ムル故ニ稱ス上云臺トハ凡  
ル案ノ類物ヲ置器ヲ國俗ニ臺ト稱ス

外

燒飯ヤキイヒ今案飯ヲ搏ヒテ爲丸如鴨子大薄ク押扁ヒラタ加ヒ

日本書紀

卷之六

之炭火上而燒之微シ焦而色變スルヲ爲度熱時食之温中補胃除水濕止泄痢病人宜食雖燒炙之物不令人渴或熱湯熱茶ヲカケテ食ス亦ヨシヤキ過レコケコハキハ消化シカタレ不可食卻害人

飧飯

餐同時珍云飧音孫即水飯也主治熱食解

渴除煩今案飧飯ハ即ツケ飯水ツケ飯ナリ白カユト訓スルハ非ナレヘシ時珍所謂熱食スルハ即ツケ飯也又冷食スル水ツケ飯ナリ日本ニテスイハシト云名ハ古キコトハナリ源氏物語榮花物語ナト古ク和文ニモ見エタリ飧飯極暑ノ時及熱渴ヲ患ル人食之無害若

無此症ハ雖無病之人不可好食生脾濕○今國俗澆

茶飯ヲ好ム就中大和州俗最嗜之朝夕啖之稱曰

奈良茶開胸膈進食解渴除悶或豇豆蠶豆陳皮

薏苡仁菜豆粟零餘子等煮而點用亦可也荷葉

薏苡葉加茶煎澆香味並良茶ト共ニ煎シ出シタル

初ノニエナヲ用ユ失飪ハ不好久ク煮ハ失香氣南都

ニテ且夕所製煎與他邦之製不同穀茶自始一時ニ

併煮○凡澆茶飯有積滯病人食之亦可也食之

久習ハ無害然虛寒純補宜キ人腸胃ヲ洗テ有害

不可食

陳倉米

其性本州造釀類詳ナリ粳及秈ヲ用テ水

ニ浸蒸晒爲之トイヘリ臘月ノ水ニ一夜浸シ蒸テ爲飯陰乾

ニシ器中ニ納置テ年ヲ經タルヲ用ユ病人ニ六炊飯令食又

爲粥或引ワリテ細末ヲ太粗キヲ用テ爲粥病人ニ用之

又方中ニ多用之人家必貯ヘシ氣味冲淡可以養胃又

爲糊丸藥不泥胸膈細末ニ蓄ヘ置糊ニ子リテ藥ヲ丸ス

ヘシ完穀ヲ煮テハ糊堅クメ化レカタシ

荷葉飯

東垣曰張潔古枳朮丸用荷葉裹燒飯爲丸

其餘ノ後人ノ書ニモ別ニ法アリ正傳枳朮丸方後ニモ法

アリ荷葉乾者亦可ト云ヘリ近法陳倉米ノ末キ荷葉ヲ引

サキテ加ヘテ水ヲヨキホトニ入米粉ト荷葉ヲ煮テ糊ト

シ荷葉ノニエハナニ早ク火ヲ去リ荷葉ヲ太テ粉ノ稠稀ヨ

キホトニシ藥ヲ和シ丸ス此法荷葉ノ氣味全クメ不散メ

最ヨシ荷葉ヲ久シク煮過シタルハ氣味全カラスアシ、茶

ノニエハナヲ好トスルカ如クスヘシ

粥

張來粥記云每晨起食粥一大碗空腹胃虛穀氣便

化所補不細又極柔膩與腸胃相得益粥能暢胃氣

生津液也云々故作此勸人每日食粥勿大笑也○粥ヲ

食スレハ腸胃ニ不滯脾氣ヲ養フ然トモ人ノ性ニヨリ粥ヲ

食スレハ胃ニ滯シ生シ泄利ヲスク小便シテク無氣力夜中ニ食

ス大稠粘ス此糕ヲ生スト云人ノ性ヨルニ偏ニ不可論

糕

糯米ヲ蒸テ爲糕コレヲ煮蒸或炙食ス柔脆不停滯  
爲飯ニサレリ補中益氣止久泄令大便堅多食塞氣  
小兒老人夜小便頻數者夜中糕ヲ炙食シ老人ハ温酒  
ヲ微飲テ飲食ノ氣消盡テ後臥ヘシ有效產婦氣脫者  
糕ヲ味噌水ニテ煮乾鯉魚ノ末ヲ加ヘ食ス能補益ス  
臘月所製糕可也又浸臘水於糕而後日換水至夏  
月不敗能補胃止瀉痢糯米甚畏酒氣洗糯及蒸  
糯其器微有酒氣不作糕雖歷久亦然○糕與餅同  
モチダンゴ皆糕ト云若ワカチテイハ糎ハ米ヲ不爲粉

蒸テ飯トシテ擣タル也是モチナリ粉糎ハ豆粉ヲ糎  
ノ上ニ糎タル豆ノ粉モチナリ餌ハ先米ヲ爲粉水ニテ  
コ子蒸タルヲ云ダンゴナリ右ハ許慎說文ノ說ナリ粳米ノ  
粉餌ハ堅ノ難消化○餅ハ以麩作モチナリ國俗古來  
餅ヲ誤ツテモチト訓ス○餠音陷餅中肉餠也倭名  
アント云肉ヲ不用ノ赤小豆砂糖ナトヲ入タルモ餠ト  
云○鼠麴草艾葉菊葉枸杞葉ヲ沸湯ニテ煮テ研  
キ糯米ノ蒸タルニツキニセテ糕トス各一品用ユヘシ○  
糯米ヲ蒸ノ爲糕常法ナリ又不蒸爲糕一法アリ湯ト  
ハ飯ヲ煮テ如クニノ糕トス炊奴ノ所知ナリ又粳米

ニテモ製スル此法蒸タル饀ニ比スルニ精スクナク鬆脆ニラ  
易消化不滯塞脾胃虚ノ人宜食唯不堪久貯○臘  
月糯米五日水ニ浸レ日々水ヲ換取上ケ即石臼ニ  
テ細ニ磨テ布袋ニ入テコレテ水飛レ陰乾ニス壺ニ納置  
用時水ニ和レ沸湯ニ煮テ早ク爲餌甚精潔ナリ○又一  
法糯米ヲ臘月ニ旬日水ニ浸レ日日水ヲカヘ取上ケ陰  
乾ニテ細末レ納貯ヘテ爲糕如前法右一品速ニ爲饀ユ  
ヘ製スル人多シ然氏ニ品共ニ糯ノ精氣ナクナル故卻テ食  
ノ停滯レヤスク消化レカタレ製スルニモ亦煩勞也常ノ  
饀ノ消化レ易キニヲトレリ只臨時速成饀ヲ爲有益ニ

右二種雖歷數年不蛀壞久病泄瀉而無停滯病人ニハ  
用之爲餌味噌堅魚ヲ加ヘ煮食スレハ有效新患瀉痢  
人不可食○臘月糯米ヲ一夜水ニ浸レ蒸テツツニ研キ  
陰乾レ納貯ヘ蒸テ爲饀或抹爲餌容易速成不泥  
脾胃

酒 上古ニハ酒ヲ釀レテ祭神養老除病故ニ嘉穀ヲ消  
耗ノツクリ出セリ是ヲ天ノ美祿ト稱ス故家語曰酒者  
所以養老所以養病然ルニ少壯無病ノ人放ニ飲亶古  
法ニアラス凡酒ハ少飲スハ氣血ヲ順レ陽ヲ助ケ壯神禦  
寒消愁宣意故百藥之長ト云痛飲スレハ費財

敗德亂行破家傷脾生病損壽其害乃甚於刀之カタ  
レ故禹王コレヲ惡ニ玉ヒ同公酒誥ヲ著シテ是ヲ戒メ至  
レ祀惟酒トノ玉ヘリ聖人酒無量ハ是從心所欲不踰矩  
也心ニカセテモ自其節ニ過サルハ聖人ノ事也常人ハ  
限ナケレハ及亂限制ヲ嚴ニ其制ノ外ハ堅忍シテ不可  
放過不戒慎則必及亂可畏也丹溪格致餘論ニ醇  
酒宜冷飲トイヘリ然レモ多飲ハ冷飲最能傷胃冷  
飲ニ宜ハ少飲ム人ハ然ルヘシ時珍モ熱飲之甚良ト云  
人ノ生質ニヨリ病症ニヨルヘシ不可偏拘○向井元升  
曰南都諸白爲上品加賀菊酒亦佳泉州界大坂

鴻池諸白備後三原酒尾道酒亦爲良醞筑州白  
醴者濃粘色如練帛故稱練酒肥後麻地酒薩州  
粟盛古來有之近年世俗好釀藥酒忍冬酒出于  
紀州者爲佳品有覆盆酒蓴菌酒保命酒長命酒  
等種種佳醞不可枚舉中華及諸蕃之酒其芳潔  
性味不及於本邦諸白諸白者可爲世界第一之  
上品又曰外國ヨリ來ル酒ニハブタウ酒チンタハ  
アサニツハ阿刺吉ニサキナト云本邦ニ古ヨリイマダ  
アラサル珍酒也チンタハブタウニテ俗ル葡萄酒ト一  
類也ハアサニツダウトセウチウニテ俗ルト云ニツハド云

必燒カヘシノセリチウクヨシ阿刺吉アラクキニサキハ燒酒ニ雞子  
砂糖ナト入テ料理シテ用ユト也但貴人ハ外國ノ珍  
酒ヲ愛シ好ミ玉フ事宜カラスツ、レニアルハ其故ハ異  
國ノ酒ハ辛熱香烈ナラシメシトテ毒藥ヲ加ルコト本州  
ニセタシハ異國ヨリ來レル酒ハ禁シテノムヘカラス況旬毎  
酒等ノ制法ハ本州ニ多クセタシハタ、此地ニテ作リテ用  
ユヘシ○本州ニ藥酒ノ方ヲ多クセタリ可考又食物  
本州居家必用可考○宋ノ竇革カ作レル酒譜酒  
ノ夏ヲ詳ニ載タリ○本州陳藏器曰凡酒忌諸甜物  
時珍云酒後食芥及辣物緩人筋骨○酒新釀カモレ

及帶酸味ハ脾胃ヲヤフル又有灰酒毒アリ不可飲酒久  
シク味變シタルハ毒アリ不可飲凡酒毒ヲ解スルニ葛  
粉好茶菜豆粉冰糖黑沙糖白梅鹽紫金錠豐心丹  
紫雪等各一種冷水ニテ吞ヘシ湯ニテ飲ヘカラス○屠蘇  
酒本州綱目良方可用○中華ノ酒多クハ糯米ニテ作  
日本ハ不然異國ノ粳米ハ味淡クノ酒ニツクレハ味ウスキ  
故ニ粳ニテ不釀糯米ハ味耳ク厚ケレハ酒ニツクル日本ノ粳  
米ハ中夏ノ米ヨリ味ヨシ故酒ヲ釀ス糯米ヲ不用シテ  
可ナリ篤信昔年於長崎聞彼土人之言曰予嘗屢爲  
海買遊于酒家諸國凡中華及諸夷之米穀其味皆

淡薄不及于日本所産之甘美故其所釀之酒亦氣  
味不及于日本然則以日本之秬米暨良醞可爲天  
下第一云○陶弘景曰大寒凝海惟酒不冰性熱甚  
也○酒辛者能氣ヲ順ス苦キハ氣ヲ下ス甘キハ中ニ  
滯ル酸者瀉下ス淡キハ無毒小便ヲ利ス

燒酒 本州曰大熱有大毒不可多飲只夏月少飲  
無害本州可考燒酒ニ作レル藥酒不可多飲○燒  
酒ノ毒ヲ解スニ紫雪ヲ冷水ニテ可飲又本州曰鹽冷  
水菜豆粉解其毒又好茶葛粉砂糖ナト皆冷水ニ  
テ吞ヘシ湯ニテ不可飲○酒後飲燒酒或一時合飲

皆能緩入筋骨微飲亦不可也且燒酒不可與熱  
物同食飲又飲燒酒後不可喫熱物飲熱湯又燒  
味噌ト一時ニ不可飲○粟盛ハ薩摩ヨリ出ツ燒酒  
リスニテ香アリ燒酒ヨリ味甚烈シ○火ノ酒ハ肥前ヨ  
リ出ツ粟盛ヨリ猶ハケシ布紙ニヒタシテ火ヲ付ル能モ  
元事鹽消ノ如シ燒酒アハモリ火ノ酒皆大毒アリ不可  
好飲○本州時珍曰暹羅酒以燒酒復燒二次入  
珍貴異香是異邦ヨリ來ルニツハト云酒ナルヘシ○冷氣  
痰厥ヲ患ル人微飲スヘシ不可多飲助火升氣生客熱  
夜裏收斂最可禁飲蓋其毒難消散也



酒糟。食物本州曰酒糟臘月泥封藏貯四時取用  
爲佳味鹹平溫中消食殺魚腥去菜毒潤皮膚調  
臟腑日華曰撲損ヲホヒ浸水洗陳瘡本州時珍  
云鹽ヲ少加ヘテ收之藏物不敗採物能軟○今案ニ  
糟藏ノ魚鳥ハ脾胃虛人多ク食スレハ停塞ス灸食テ  
可也且飲酒人食之酒味不佳シテ滯塞ス凡糟ヲ  
ツケタル器南風ノ時口ヲ開クヘカラス忽損ス○背腰  
痛ヲ酒糟ニテ蒸法 木棉布ニテ袋ヲ長一尺二三寸積  
七寸餘ニ縫ヒ一方ハヌハスノ口トス酒ノ糟ヲ蒸籠ニテ熱  
クナルホド蒸シ其厚サヲ二寸餘方七寸ホトニヒロケ右

袋ノ口ノ方長クアミリタルヲ折カヘス糟不出ヤウニスルタ  
メ也裯席ノ上ニ藺席ヲシキ其上ニ仰キニラシ右ノカス袋  
ヲイタム所ニシキテアツル若熱ク難堪ケレハ別ノ席ヲ  
カス袋ノ上ニシキテ其上ニイタム所ヲアツル猶アツケレハ  
又席ヲ折返シテ二重ニテモ三重ニテモシク糟ヒエハ再  
セイロウニテムス但アミリ久シクアテ熱過レハ上氣スル  
事アリ毎日一度或二度カロクアツヘシ湯治ニサレリ此  
間熱性ノ藥ト食トヲ不可用若腰痛ナラハ熱湯ニ浴ス  
ルト灸治トヲイム本州ニ酒糟ニテムス法畧アレ氏不詳  
若糟ナキ時ハハ茄蘿蔔等ヲ淹タル酒糟ヲ用ヒ可也

和味噌

本邦ノ俗コレヲ用テ朝夕羹トス平和ニシテ補中  
 脾胃ヲ調ヘ益人一切病人不忌之過濃羹ハ塞氣味噌  
 ノ性醬油ヨリ和ナリ丸ヲ炭火ニテ少焼テ酒ニ和シタルハ  
 最温中益氣ミソノ底ニタマル汁ヲタマリト云醬油ニ似テ  
 味ニサレリ味噌モ中夏ノ豆豉ノ類ニテ不同凡中華及朝  
 鮮等異邦ニハ味噌ナシ醬油ヲ用ユ中夏ニハ豆豉アリ羹  
 ニハ不用順和名鈔味醬味宜從末末者搗末之義也  
 而未訛爲末未轉爲味埃囊抄曰味噌正字ハ未醬  
 ト書リ末セサルハ常ノ醬末スルハミヲ也篤信謂上代ミヲ  
 ト所名之ノ意義未可臆度古ヨリミソト名ケレヲ音ヲ

カリテ味噌ト書ク乎然ラハ字義ニ付テ不可附會古  
 人ノ說雖未知當否從之亦可也向井氏元升曰味  
 醬味甘鹹性冷毒ナシヨク脾胃ヲ和シ熱ヲスベシ  
 鳥獸魚鰕菜菌ノ毒ヲコロシ腸胃ヲウルホシ二便ヲ利  
 ス故二人ノ初生ヨリ終身ニテ病人無病人朝夕ノ飲食  
 ミナ味噌ヲ以テ調フ味噌ヲ食スルコトアタハサル者熱  
 病脾胃ニ病アル故也ヨク氣ヲ和シ血ヲヤレナシ五臟ニ  
 益アリ婦人産後ノ血脫血運ニモ用ユヘ其功最大ナリ人  
 常ニ用テ知ルコトナシ脾胃ヨク大便泄シヤスキ人ハ醬  
 油ヲ不可用

和

米

糶味醬

消食除積滯

○新穀ノ米

糶和鹽水

經

數日而後熟味酸而可啖

○臘月ニ糶ヲ水ニ和シカ

タクコ子蒸テ醬ノ滓ト鹽トヲ加ヘヨクツキテ器ニ納メ貯ラ  
 夏秋ヲヘテ不壞至夏不生惡臭可食貧民奴婢朝夕  
 ノ羹トス甚民用ヲ助ク他月ニモ米糶ヲ水ニ和シ麴ノ大  
 ニ丸シ器ニ入ラケハ數日ヲヘテ麴ヲ生ヌ取出シ蒸テ鹽ト  
 豆汁ナトヲ加ヘツキ合セテ味噌トシ器ニヲサメ羹ニス  
 但他月ニ製スルハ臘月ニ製スルニシカス不蒸ノ製スル  
 不堪久至夏有惡臭不可食○臘月糯米ノ細糶一  
 升ニ鹽一合カキ拌カキ白カキニテツキ合セ飾カキニテフルカキ和カキシカキッカキホカキニ納

口ヲヨク封シラサキ置年中酒ニ和シテ食ス味美シ脾胃  
 ヲ調フ粳米ノヌカラモ用ユ又五斗味噌ノ法アリ是亦  
 病人虛人ニ宜シ○米糶ヲ凶年ニ多ク貯置テ草木  
 花葉豆屑ナトニセテ蒸煮テ食之飢ヲ助クヘシ本  
 州ニ見エタリ濟民ニ志アラシ人飢饉ニ先タツテ備フヘ  
 シ又馬ニ飼フ凡民用ニ益アリ

豆油

本州ヲ考ルニ倭俗醬油ト稱スル者ハ豆油也

順和名抄豆油ヲタニリト訓ス非也醬油性ハ三ツヨ  
 リスルトニシテ通利ス泄瀉ニ禁スヘシ中華ニモ朝鮮ニ  
 味噌ナシ常ニ醬油ヲ以羹トス習テ食スレハ無害

豆油大豆ニテ作ル製法アリ又小麥ニテモ  
作ル性冷利魚肉菜蔬ノ毒及藺毒ヲ殺ス日用ノ  
佳味ナリ

酢 醋ノ字モ同○國俗膾炙烹調所用之五味者豆  
豉<sup>ソウキウ</sup>豆油酒醋鹽也且兼用松魚<sup>カクソウ</sup>與香油蓋食菜肉  
各有所宜之物也聖人不得其醬不食者非嗜欲  
味之美也蓋亦欲其殺飲食之毒也右ノ五味ノ中鹽  
酢酷烈之物故食之宜淡薄不宜多用且氣血虛  
乏有脾病人ハ毋多食酢ノ性消食殺毒破結氣殺  
一切魚肉菜毒治諸瘡腫其功能甚多シ本州發

明可考湯火傷ニ醋ヲ糟トモニ泥ノ如クニスリテ付  
ルアトナシ卒死ニ醋ヲ鼻中ニ入ル本州約言曰不宜  
和蛤食李中梓藥性解曰反蛤肉本州綱目無此  
說食物本州注ニ夏月ニ醋ニテ肉ヲ煮水ヲ不加十  
日ヲトムヘント云リ

豉 俗ニ納豆ト云カラ納豆濱名納豆アリ南都及京  
都僧尼多造之其造法頗似綱目所載○豆豉ハ日  
本ノ納豆也中華ノ法居家必用其他ノ書ニモ載  
タリ 別ニ種俗ニ納豆ト云物アリ大豆ヲ者熟  
シ包テカゴ出クサリテ子ハリ出來イトヨク世人

コレヲタ、キ爲羹多食之敗壞ノ物性惡レ氣ヲフ  
 サキ脾胃ヲ妨ク不可食凡如此陳腐ノ物不可食  
 ○ホロ味噌味佳可爲飭品其法新キヨキミソヲ  
 俎ノ上ニヒロケ庖刀ニテユ、カニタ、キ大豆ヲ切クタキ  
 庖刀ヲフセテ。ヲレツケテ細ニシウスキ平ナヘニゴ、ノ  
 油ヲ少ヌリテ右ノミソヲ入ニソカハクホド炒其間ニ  
 カ子ノ大ヒヲ以クダキトリアゲフルヒニテフルフルヒ  
 ヨリモラサルハ又炒リテフル其後イリゴ、ケシ山椒  
 杏仁カヤノミクルミナト好ミニ隨テ加フ久レクコタヘテ  
 味不變大抵ノ病人食レテ無害○金山寺豆豉法

居家必用十二卷ニ出タリ大和國達磨寺ニモ其  
 法ヲ傳フ今世間ニコレヲ作ルモノ多シ味ヨシ猶諸  
 豉ノ法多シ淡豉ハ不用鹽法ナリ

蒸餅 麩ニテ作り其酒ニテ製ス形饅頭ノ如シ大ナリ  
 餡ナシ長崎ニ作ル中華人殊山西人朝夕糧トス味淡  
 ク多不停滯病人食レテ無妨又餡アルモアリ味ハ日本ノ  
 饅頭ニヲトレリ○東鑑ニ十字ト云ハ是蒸餅饅頭ナル  
 へシ晉書曰何曾富豪蒸餅ノ上不拆十字則不食○  
 和脾胃藥ヲ丸スルニ蒸餅ヲ水ニ浸レスリクタクキ濾糊  
 トス消化シ易キ故也蒸餅ナクハ晚粳米和米ヲ蒸

乾シ代へ用ユ是亦化レ易シ是本州時珍カ説也

饅頭 南都鹽瀨先祖中夏ニテ其法ヲナラヒテ日本

ニ來リツクル故ニ南都ヲ始ナス今ハ京都江戸ニ名  
産アリ多ク食へハ塞氣長病癖爲心腹痛生蟲損  
齒小兒食之能生疳疾傷脾胃爲吐瀉霍亂病人  
不可食皮ヲ太テ後蒸熟シ熟食スへシ消化レヤス  
レ蒸ノ後太皮ハ味アレ、皮ヲ不太シテ冷食スレハ  
脾胃ヲ傷ル又米饅頭アリ皮ハ糯米ヲ用ユ味ハ可  
ナリ停塞ス葛饅頭ハ皮ヲ葛ニテ作ル燒饅頭ハ冬  
ク堪フ凡饅頭ハ輕鬆ニテ適口故今世賓筵所不可

缺也

麥芽 大麥ノ萌生也ホシテ藥トスヨク穀食ヲ消ス

麥芽ノ製法二三法アリ糖ヲ作ル者ヨク是ヲ製ス實  
ヨク入タルヲ用ユへシニ三月八月九月ノ間芽ヲ生シヤス  
シ新麥ヨリ舊麥生シヤスシ猫コノシテ食スルアリ少シ  
炒へシ炒過スへカラス炒過共外ハ色不變シテ内ハ黒ク  
ナル藥研ニテクタクキ芽ト根ト皮ヲ太穀粉ヲ用○凡麥  
芽ハヨク穀ヲ消ス故穀食ノ過タルニ用テ效アリ就  
中糯米ヲヨクケスアメニ麥芽ヲ加ルハ麥芽ヨク糯  
米ヲケンテ化スル故ナリ故モチト飯ヲ多ク食シ傷

和名本草卷之九

ラレタルニ麥芽ヲ服スヘシ麥芽ヲ炒末シテ砂糖ニ  
加ヘモ千ニ糝コトカケノクラヘハ饑ニ傷ラレス麥芽ヲツキタル  
白杵ヲ洗テ糕ヲツケテ爛レテ堅カラス是以穀ヲ  
ヨク消スル夏ヲ可知妊婦不可食墮胎○穀芽ハ  
稻ノ芽也生芽汰與麥芽同是亦藥方ニ用ル夏ア  
リ麥芽ヨリ性和ナリ麥芽多用レハ氣ヲ耗ス然トモ  
參朮等ノ補藥ニ合スレハ無害

麩フキ

小麥粉也細ナル篩フルニテフルヒタルヲ飛羅麩ト云  
麩ハ俗字ナリ麩ノ字ヨシ本州ニ麩ノ性爲熱爲有微  
毒年歷テ久キハ性平和ニシ不熱新麥ハ性熱トイヘリ

小麥ヲ屢曝シロセハキ大瓶ニ入ヨク封シヨケハ年ヲ  
ヘテ虫ハニス○麩フキハコムギノ皮也枳殼ヲ炒ニ用之本  
艸載之又盥洗ニ用テ油污ヲ去ル米ノ糝スカニシサレリガ  
ラコト云○交粉セウフハ麩ト麩ニテ麩筋ヲトル時洗タル汁  
ヲ水飛シタル白粉ナリ小粉トモ云中華ニテモ小粉ト  
云本州小麥下ニテセタリ薄餅トシ食之性良或用以  
之爲糊紙ヲツグ表襜匠所用也年久キハ愈ヨシ烏  
龍膏本州交粉ノ發明ニアリ腫物ノ妙方ナリ製シ  
テクヘシ○麩筋ハ俗名フト云本州ニノセタリ性ヨシ  
麩又麩ニテ水中ニテモミテ佗ル市家ニ所製ハ足ニ

本草綱目卷之九

七

テ踏テ俗ル汚ハシ可自製油アケハ不可食性熱  
消化シカタシ

外

湯餅カシ

雜記云湯餅濕麪也凡以麪爲食煮之皆謂  
之湯餅○唐人詩云湯餅一盃銀線亂ト云モ切タル  
線ノ麪食ナリ○湯餅ハ温麪也俗ニ切麥温團ト云  
皆湯餅ナリ又不托ハ麪食ナリ又餽飢ト云是亦  
ウントシナルヘシ揚雄方言餅謂之飢今ノ俗麪條  
煮熟温熱ニシヤハラカナルヲ豆油ヲ煮テ蘿蔔生汁  
ヲ加ヘ浸食ス脾胃虛及有微恙人モ少食スレハ無  
害東垣脾胃論曰切禁濕麪如食之覺快勿禁イ

ヘリ是人ノ性ニヨリテ嗜ム者ハ無害東垣カ活法  
ナリ今ノ濕麪ヲ多ク食フ者ハ不滿腹不止故ニ  
往々ニ中傷ス凡食麪夏月モ温麪可也冷麪ヲ  
多ク食ヘハ生諸病可禁蘿蔔山椒杏仁皆麪毒ヲ  
ケス酒ハ麪毒ヲケスト云説アレトモ麪ニ酒ヲ少加レ  
ハフクレノ故麪ヲ食シ酒ヲノメハ腹脹或泄瀉ス  
然レハ麪ヲ食テ後ハ消化スルニテ暫酒ヲノムヘカラ  
ス羊ヲ歷タル小麥ヲ爲麪打テ麪條トシ日ニホシ  
貯ヲキ爲温麪可食久クメ損セス久ク歷タルハ大抵  
ノ病人ニモ不妨○索麪ハ細ナル麪條ヲ乾タルトシ



加<sub>レ</sub>油<sub>ヲ</sub>而<sub>レ</sub>製<sub>ス</sub>故<sub>ニ</sub>不<sub>レ</sub>太<sub>ク</sub>油<sub>ヲ</sub>害<sub>ス</sub>人<sub>ノ</sub>太<sub>ク</sub>油<sub>ヲ</sub>庖<sub>人</sub>ノ<sub>レ</sub>法<sub>アリ</sub>

豆腐 本<sub>州</sub>曰<sub>ク</sub>有<sub>リ</sub>小<sub>毒</sub>今<sub>試</sub>之<sub>ニ</sub>然<sub>キ</sub>塞<sub>キ</sub>氣<sub>ヲ</sub>生<sub>ス</sub>積<sub>リ</sub>滯<sub>リ</sub>病<sub>人</sub>

不<sub>レ</sub>可<sub>ク</sub>食<sub>ス</sub>杏<sub>仁</sub>羅<sub>蔔</sub>其<sub>毒</sub>ヲ<sub>レ</sub>消<sub>ス</sub>新<sub>キ</sub>者<sub>ヲ</sub>煮<sub>ス</sub>熟<sub>シ</sub>之<sub>ニ</sub>飪<sub>ラ</sub>

不<sub>レ</sub>失<sub>レ</sub>時<sub>早</sub>ク<sub>レ</sub>食<sub>ス</sub>ヘ<sub>シ</sub>無<sub>害</sub>入<sub>レ</sub>宿<sub>ヲ</sub>ヘ<sub>テ</sub>久<sub>シ</sub>キ<sub>ト</sub>熟<sub>シ</sub>

過<sub>テ</sub>失<sub>レ</sub>飪<sub>ラ</sub>ハ<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>可<sub>ク</sub>食<sub>ス</sub>人<sub>ノ</sub>性<sub>各</sub>不<sub>レ</sub>同<sub>カ</sub>豆腐<sub>ヲ</sub>多<sub>ク</sub>食

ノ<sub>レ</sub>傷<sub>ラ</sub>レ<sub>サ</sub>ル<sub>人</sub>モ<sub>多</sub>シ<sub>凡</sub>豆腐<sub>松</sub>簞<sub>竹</sub>筍<sub>ナ</sub>ト<sub>只</sub>一<sub>種</sub>

煮<sub>食</sub>ス<sub>レ</sub>ハ<sub>味</sub>美<sub>ナ</sub>リ<sub>他</sub>物<sub>ニ</sub>雜<sub>テ</sub>煮<sub>ル</sub>ヘ<sub>カ</sub>ラ<sub>ス</sub>此<sub>事</sub>李

笠<sub>翁</sub>カ<sub>閑</sub>情<sub>寓</sub>寄<sub>ニ</sub>レ<sub>ル</sub>セ<sub>リ</sub>今<sub>試</sub>ニ<sub>然</sub>リ<sub>時</sub>珍<sub>食</sub>物

本<sub>州</sub>ノ<sub>注</sub>ニ<sub>凡</sub>人<sub>客</sub>寓<sub>或</sub>官<sub>邸</sub>初<sub>テ</sub>到<sub>他</sub>方<sub>水</sub>土<sub>不</sub>服

先<sub>食</sub>豆腐<sub>則</sub>調<sub>妥</sub>言<sub>ハ</sub>他<sub>方</sub>ニ<sub>行</sub>テ<sub>水</sub>ノ<sub>カ</sub>ハ<sub>リ</sub>ニ<sub>テ</sub>

ワツ<sub>ラ</sub>フ<sub>ニ</sub>ハ<sub>先</sub>豆腐<sub>ヲ</sub>食<sub>ヘ</sub>ハ<sub>ヨ</sub>シ<sub>ト</sub>ナ<sub>リ</sub>○<sub>雪</sub>花<sub>菜</sub>ハ

豆腐<sub>ノ</sub>カ<sub>ス</sub>也<sub>花</sub>史<sub>ニ</sub>出<sub>タ</sub>リ<sub>粹</sub>キ<sub>物</sub>ヲ<sub>加</sub>ヘ<sub>食</sub>ス<sub>レ</sub>ハ

無<sub>害</sub>人<sub>是</sub>賤<sub>者</sub>ノ<sub>食</sub>也<sub>然</sub>富<sub>人</sub>モ<sub>食</sub>フ○<sub>豆</sub>腐<sub>皮</sub>

時<sub>珍</sub>云<sub>其</sub>面<sub>上</sub>凝<sub>結</sub>者<sub>揚</sub>取<sub>眼</sub>乾<sub>入</sub>饌<sub>甚</sub>佳<sub>今</sub>案

是<sub>亦</sub>塞<sub>氣</sub>病<sub>人</sub>不<sub>レ</sub>可<sub>ク</sub>食

外

餛飩 救<sub>荒</sub>野<sub>譜</sub>曰<sub>以</sub>水<sub>和</sub>麩<sub>作</sub>皮<sub>包</sub>菜<sub>肉</sub>糖<sub>蜜</sub>等

餛飩<sub>湯</sub>炊<sub>煮</sub>熟<sub>象</sub>混<sub>沌</sub>不<sub>レ</sub>正<sub>之</sub>義<sub>今</sub>俗<sub>祀</sub>先<sub>者</sub>多<sub>ク</sub>用<sub>之</sub>味

其<sub>五</sub>月<sub>五</sub>日<sub>吞</sub>五<sub>枚</sub>曆<sub>鬼</sub>邪<sub>六</sub>月<sub>六</sub>日<sub>以</sub>茄<sub>作</sub>餛<sub>飩</sub>食<sub>之</sub>

療<sub>百</sub>疾○<sub>本</sub>朝<sub>官</sub>家<sub>古</sub>來<sub>用</sub>之<sub>祭</sub>祀<sub>士</sub>庶<sub>家</sub>無<sub>之</sub>

然<sub>レ</sub>氏<sub>糗</sub>ニ<sub>餛</sub>飩<sub>アル</sub>モ<sub>子</sub>レ<sub>ハ</sub>今<sub>俗</sub>ニ<sub>所</sub>製<sub>餛</sub>飩<sub>アル</sub>團<sub>子</sub>モ

本草綱目卷之...

...

餛飩ト云ヘシ○蔬食譜云水團秫粉包糖香湯浴之  
今案是餛飩ト同製也

外

餛飩 李時珍食物本艸註曰以麪團者熟食之日  
麪餛飩味其食之養胃充飢易於消化多食不傷  
是國俗ノ所謂コムキタンコナリ又他書ニ麪ヲ水ニ和シ  
打ヒラメテ切テ條片トシ豆油豉汁ニテ煮或菜蔬五  
味調煮テ食フヲモ餛飩ト云是ハ今國俗温餛ヲ味  
噌醬油ニ煮テ韭菜菘ナド加ヘ食スル是ナリ

外

饅饅 餅屬本朝亦古來用之其形圓小ニシ扁キ饅  
也糯以製如常饅潛確類書九十六載之不言其

形製作畢羅

寒具

時珍曰林洪清供云以糯粉和麪麻油煎成  
以糖食之可留月餘又環餅トモ饊了トモ名ツク  
今西土ニ製スル牛蒡餅ヒレウスナト云物ノ製コレニ  
似タリ粳米ニテ製シタル尤ヨシ又楚辭ニ秬秠トイヘ  
ルモ同潛確類書曰秬秠環餅也吳謂之寒具以蜜  
和米麪熬煎作之コレハ今ノヒクハシナリ又糯米粉ヲ  
爲餅テ内ニ餡ヲ入レ油ニテ煎タルヲ油堆ト云時珍  
食物本艸ニ出タリ

浙二泔 白粳米ヲ洗フ第二次ノ洗汁清而可用本

堀出タリ薯<sup>ニ</sup>用又禽獸ノ肉ナトヲ煮ルニ用ユ肉糕<sup>カニホコ</sup>ヲ  
スリテ米泔ト酒ヲ少加<sup>ハ</sup>軟<sup>マシ</sup>ナリ是ヲ可用俗語ニ  
番トギノ白水ト云是ナリ

和品

コガシ 國俗茶ヲ不好人コレヲ服ス或飯後好シテ吞  
ム人アリ其方秬米ヲ爲君薏苡仁陳皮ヲ爲臣茴香  
山椒等ヲ爲佐使開胸快氣養胃有益于人○コガシ  
ノ方 秬米炒四十々大茴香微炒八々肉桂忌火  
太鹿皮<sup>ラ</sup>二々胡椒一々忌火橘皮太公白<sup>ラ</sup>炒八  
々 薏苡仁炒八々山椒太公白<sup>ラ</sup>五々右七味  
爲細末<sup>ト</sup>以<sup>テ</sup>七點熱湯服開胸膈鬱滯進食<sup>ラ</sup>太風邪<sup>ヲ</sup>

○又方秬米黑炒十々陳皮炒四々山椒微  
炒大茴香少炒薏苡仁炒右各一々右五味爲  
細末點湯服○又方黑胡麻能蒸<sup>テ</sup>皮ヲモミ太少  
炒十々爲鹿末山椒微炒一々鹽七分右和  
合シテ服ス潤身生血液○一方モチ米ノ乾飯<sup>ホ</sup>ヲ瓦  
器ニ入武火ニテ俄ニイ<sup>ハ</sup>フク<sup>レ</sup>テヨ<sup>シ</sup>ユルキ火ニテ炒<sup>レ</sup>  
ハフク<sup>レ</sup>ス細末トシテ温湯ニ點シ服ス又黑胡麻ニ鹽ヲ  
少加ヘイリテ末トシ右ノ乾飯ト等分ニ合セ用ユ○コガ  
シハ中夏ノ人ノ湯ヲ服スルニ似タリ然與湯不同國ノ

風土ニヨリテ俗ノ所好異リ強テ一物トシガタシ

蘇茶ホレ曰ホレ蘇米交熬過磨テ作之藏器日粗者爲乾  
糗糧ホレ也コカレト訓スルハ非也○作妙法藤  
月ニ糯米ヲ一夜水ニ浸シ翌日蒸テカタマリヲツミ  
クタキ薄クヒロケ陰乾ニシヨク乾キテカタマリヲク  
タキ壺ニ納メ置土器ニ入ツヨキ武火ニテ俄ニ炒レハ  
膨ルヲ爲末砂糖ヲ加ヘ壺ニ納置テ用ル時湯ニ和  
シ拌セ餅モチトナルヲ充晝食食ス又旅行ニ用ヒ軍糧トス  
補脾止瀉助氣療飢性輕ク之ニ滯塞セ文火ニテ緩カ  
ニイレハフクレスアレ、焦レサルホトニ炒ヘシ或コレヲ以コ  
カレトスヘシ臘日ニ不製常時モ亦可也

神麴 綱目ニ葉氏水雲録ヲ引テ曰五月五日或ハ  
月六日或ニ伏日製ス其法制多リ自家可製五月  
五日ニ青蒿ナトノ葉未盛六月六日可製神麴ノ性  
宿食積滯ヲ消ス麥芽ハ穀食ヲ消シ山查子ハ肉食  
ヲ化ス三種相類セリ

