大倭本艸卷之四

穀類

稲　百穀之長而人之生命之所係也不粘者ヲ粳ト云又秔ト云倭名ウルシ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去ル病去ラハ不可服故ニ參芪朮苷ハ百藥ノ上品ナレトモ無病之人服之ヘ卻テ能生病故ニ上藥ヲ服メ治病ニモ十ニ八九ヲ去テ早ク止ムヘシ十分ニ病ヲ去ントスレハ氣血ヲ損シ他病ヲ生ス況中下ノ藥ヲヤ稲米ハ中和ノ氣ヲウケテ性味不偏故無病有病常ニ食シテ無害

上總國
上ノ鄉村
池澤

不可闕本艸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晩粳稻氣涼乃可入藥　又曰其種近百各不同俱隨其地所宜也○稻類黃省曾カ稻品詳載之其品類多シ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リ中華ニテ南方ハ稻一歳再熟スル事本艸諸書ニイヘリ○宗奭曰粳以白晩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粟而食其形扁薄曰糄米最能發病病人宜忌之○早中晩ノ內早稻ハ性ツヨシ晩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晩稻ノ陳米ヲ可用本艸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艸ニ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粮尤好就中岩摺赤稻ト稱スルハ爲飯釀酒味最好晩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甘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年制ニ日穀之爲物經年不腐自今以後税及雜稻爲穀而收之○香稻日本ニ二種アリ飯ニ炊ケハ香味ヨシ甚他稻ニ異レリ今ノ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艸ニ載之日有紅白二種惜人不能多種之而已○禾稈本艸載之功能多シ○魚油汚衣稻米嚼ツクル

糯　稻ハ粳糯ヲスヘテ云然𪜈本艸ニハ稻ヲ糯トス論語ニ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ヰ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ハ甚酒ヲ畏ル酒ヲコヽレタルイカキニテ糯ヲ洗ヘハタヽレテ餻トナラ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紙ナトニ文字ヲカクニ墨ツカスハ糯粉ヲ墨ニ可加

秈　本艸ニ又占稻ト云時珍云秈似粳而粒小其熟最

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バリナク味淡ク消化シ易ク性カロシ痰多ク積滞アル人ハ飯トシ食スヘシ又コガシトス臘水ニ一兩日浸シテ後日ニサラシ收置者煑テ食スレハ瀉痢ヲ止ム又秈ノ陳倉米ヲ藥ヲ丸スル糊トスルニ宜シ本艸時珍カ説ニ陳倉米ニ用之蒸曬爲之トイヘリ穀トモニ貯ヘヲケハ十年二十年ヲヘテモ不腐味淡キユヘ虫ハヽス鴨ニカヘハ卵ヲ多クウム舊穀盡ル時秋早ク熟シ實ヲ收ル事多ク米硬ク〆他粳ヨリ飯多シ故民利之多クツクル民用ニ利アリ秈ヲワセコメト訓スルハ誤ナリ田ニアルトキ颶風ニアヘハ脱ヤスシ又白米アリ潔シ形状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艸ニ秈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タリ只秈ノミ諸稻ト不同今諸州各處皆コレヲウフ○黄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

○秈稈ノ灰汁反胃ノ蟲ヲ殺ス事見于本艸

占城米　陸田ニウフ粒大ナリ民俗ニハ野稲ト云糠アリ糯アリ糯米ハ味カロシ常ノモチ米ハ水ニ久シク浸シテ後ニ蒸ス飯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　凡五穀ノ内稲ニツギテ大豆最民用ノ利多シコヽヲ以農ノ多ク種ル事稲ニツゲリ農夫土地ノ宜ニ随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ハ六月下旬ニミノ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噌ニ〆味ヨシ豆淋酒ノ方本艸大豆ノ附方ニアリ中風及産後ニ用ヘシ性ヨシ○黒豆常ノ大豆ヨリ大ニ〆マルク色紫褐ナリ味栗ノ如ニ〆ヨシ醤油ニテ煑テ果トシ村人味噌ト〆食ス味美シ○ウヅラ豆黒大豆ヨリ少大ニシテ圓シマ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ミノルヤフ豆トモ野豆トモ云春ウフ○鵲豆カケ豆兩端白クシテ中間黒シ馬ノクラヲカケル形ニ似タリ葉マルシ黒大豆ヨリ大ナリ以上三豆漢名未詳此外豆品猶多シ○穭豆タン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

シ其子ハ黒大豆ノ如シテ小ナリ光ナシ本艸ニノセタリ救荒本艸ニ載スル勞豆生平野中ニ茎蔓延附草木上葉似黒豆葉ニ而窄小微尖ル開淡粉紫花ヲ結小角其豆似黒豆形極小味甘　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膩ヲ去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　サヽケト訓スルハアヤマレリ二種アリ一種ハ籬ニ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共ニ上品ナリ　蔓長キハ籬ニマトヒノホル其莢長コト二尺ニ餘ルアリ又短ク〆一所ニ房ヲナ〆多ク實ノルアリ蔓長キハ春分ヨリウヘ六月節ニシテ蒔ヘシ六月ニウヘタルハ八月中旬ニミノリ九月ニシテ有ユヘ最珍トス苗ノ初生スル時蟲食ヒ絶ツ筍皮及白及ノ葉或紙ニテ本ヲ巻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

ニ雜ヘ或澆茶飯ニ加ヘ食ス性味共ニ赤小豆ニマサレリ又鹽醬ニテ煑食ス或沙糖ヲカケ果トシテ食ス皆佳シ本艸ニ曰補腎氣毎日空心煑テ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ナリトイヘリ長キハ其實下リ垂レ短キハ上ニサヽグサヽグルヲ以テサヽゲト名ツケタリ又環豇豆アリ其莖ノ端ニ莢アリ二莢左右ニ相對シ兩方ニマカリテ如環葉モ味モ常ノ豇豆ニ同是モ短豇豆蔓ミ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ヽケト云皆鄙俗ノ名ツクル所ナリ其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テ煑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　倭名ブンドウヤエナリ夏ヨリ秋マテシキリニヲヒヽ實ナル又早クウヘテ早ク實ノリタルヲマケハ其秋又實ノル一年ノ內ニ二度ミノル故ニヤエナリト云他豆ニ異ナリ能小便ヲ通シ熱毒ヲ消シ一切ノ毒ヲケス殊ニ

酒毒燒酒ノ毒附子ノ毒ヲケス粉ヲ水飛ノ爲餻水線トス水線ハ時珍食物本艸註曰索粉トス涼無毒涼血解諸毒ト云ヘリ宋ノ陳達叟カ蔬食譜ニ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艸註ニ云脾胃虚寒之人不宜久食綠豆ハ椎子ノ殺ニ反ス害アリト本艸ニイヘリ倭俗ニ云綠豆ト蕨粉ト同食スレハ腹ハリテ死ス種樹書曰種菉豆地宜瘦

蠶豆　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子ヲマク日カゲ木ノ下下田瘠土ニ作リテモヨク榮茂シテミノ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ツ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又味噌ニ製ス大小二種アリ大ナル者味美本艸曰誤テ針ヲ呑タル者蠶豆ヲ韭ト同シク煮食ヘハ針大便ヨリ出又本艸ニ苗ヲ食スト云村人嫩葉ヲ飯ノ上ニ加ヘ蒸食ス

刀豆　本艸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ユビキテ鹽ニツケ後日ニ味醬ニツケテ葅トス性味良然レ𪜈實ノ既熟シタ

タト

ルハ味好トイヘ𪜈食スレハ甚氣ヲ塞キ傷ル人ヲ或食之テ死スルコトアリ不可食燒タルハ最害人○一種花白キアリ實ハ小ナリ

白扁豆　其類多シ黒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ハ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

眉兒豆（ナンキンマメ　インゲンマメ）　救荒本艸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シ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

ゲク種ヘカラス且肥過レハ不實

黎豆　又名貍豆　案本艸蔓如葛子如皂莢子作貍首文莢有毛刺六七月開花成簇紫色莢如扁豆花一枝結莢十餘長三四寸大如拇指有白茸毛老則黒而露筋○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貍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　本艸時珍曰八九月下種百穀之中最爲先登○天功開物ト云書ニ豌豆蠶豆共ニ冬ヲ夏長シ三

ノル故樹下ニウヘテヨシト云ヘリ今案四月ニミノル野豌豆本艸ニ翹搖ト名ツク

外

落花生　典籍便覽ニ云藤蔓莖葉似扁豆開花落地一花就地結一莢大如桃淺秋取食味甚美人其貴之今案ニ本艸約言東垣食物本艸等諸書出タリ本艸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ニ云麥ハ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艸士良曰大麥爲麪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麪爲糕麪ヲ打テ切麪溫飩トス河漏ヲ食フ法ノ如クニス倶ニ佳シ時珍ニ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麪如小麥莖葉大ナリ長者麥アリ一本ヨリ數十莖生ス間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○述異記晉永嘉中梁州

雨七旬麥化爲飛蛾今モ麥ヲ久シク苞入ヲキテ久雨ノ間日ニホサヾレハ化シテ飛蛾トナル非奇事

小麥　歴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粉トシテ餅トス尤ヨク飢ヲ助ケ力ヲ益ス故ニ農家殊ニ美穀トシテ多ク作ル○膿血ノ衣服ヲ汚シタルニ小麥稈ノ灰汁ヲ冷シテ洗フヘシヨクヲツル温熱ナルハアシヽ又婦人ノ服ノヱリアカヲトスヘシ

蕎麥　本艸孟詵曰能錬五藏滓穢錬トハ是腹中ノ積滞ヲ消化スルナリ補益ノ功ナケレ𪜈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刈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麪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ヘハ脾胃ヲ傷リ氣ヲヘラス然𪜈腸胃ニ積滞アリ氣盛ニシテ有濕熱人ハ小シ宜食虚寒ノ人不可食又病滞アリテ微痢不止ニ小シ可食再蒸食ヘハ性和ナリ苗ハ作蔬食フ性冷ナリ微泄ス病人老人ハ不可食

黍　子ハリマリ糯キヒナリ餹トス黍稷ハ一類也形狀同黍

抹シ煮テ糊トシ紙ニノベ布テ閃挫腰痛ニ貼ス有効此事本艸ニノせズ黍稷トモニ俗名コキビト云

稷（ウルシキビ　コキビ）　子ハリナキ粳キビナリ飯トス子ハリアルヲ黍トス粳ト糯トノ如シ本艸ニ詳ナリ

粱（オホアハ　サルアハ）　粟本艸ヲ考ルニ粱ハ穂長大ニ毛長ク粒粗キヲ云粟ハ穂短小ニ芒短ク粒細ナルヲ云粱粟通シ呼テ粟ト云二種共ニ其色五色アリ時珍曰古者以粟爲黍稷粱秫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即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艸曰早粟ハ皮薄米實晩粟皮厚米少○粱粟色ヨリ性各小異黄粱ハ性平其餘ハ皆微寒大抵粱粟共ニ性良就中粟性最佳者煮粥食益丹田補虚損開腸胃本艸可考○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

秫（モチアハ）　時珍曰秫即粱米粟米之粘者熬糖作糕食之○性不良氣ヲ塞キ動風小兒不宜多食

稗（ヒエ）　水陸ニ二種種類多クシ禾穀ノ下品ナリ然氏煮粥炊キ

飯ニカイ餻（モチ）トス民食ヲ助ケ飢饉ヲ救ヒ豊年ニハ馬ニ飼フ性亦不悪無毒

胡麻　芝麻脂麻巨勝子皆胡麻ノ別名ナリ漢ノ張騫西域ニ使シテ此種（タネ）ヲ取カヘレリ胡國ヨリ來リシ故胡麻ト名ク上世ニ五穀ノ一ッ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黒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艸ヲ見ルニ上品ノ藥也服食ノ法アリ可考水ニ入レ沉メルヲ用ユ是實ヨク入タルナリ水ニ浸シユリテ土氣ヲ厺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（ヒ）タル時皮ノ殘タルヲモミ厺ル或日ニホシテ後皮ヲモミ簸（ヒ）テ皮ヲ厺爲末炒鹽ヲ十五分一加ヘ日（ヒ）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虚ヲ補ナヒ氣力ヲ益シ筋骨ヲ堅クシ白髪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（ナマ）シメヲ用ユ香油ト名ツク食ト燈ニハ炒タルヲ用胡麻苗ハ旱（ヒデリ）ヲヲソレス大旱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時已

曰其勢力緩薄ニ倍用于他藥ヨリ又痼疾ノ妙藥ナリ本艸發明ニ見ヱタリ粳米ト同ク粥ニ煑テ食フベシ大小アリ殼ノ厚キアリ小ニシテ殼ウスク咬之牙ニ子ハリツクヲ良トス是ヲ食ニモ藥ニモ用ユ大ニシテ丸キヲ糯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ミノル宿根ヨリ生スルハ皮厚クシテ皮ヲ去コトムツカシ毎年實ヲマ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香益中空膈暑月煎飲暖胃益氣血トイヘリ香味性トモニヨシ○薏苡仁カラヲ去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用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○瀑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ニ不載居家必用ニ云其苗堪爲薪○今案ニ子ヲ取テ食トシ藥トシ葉ヲ煎シノム其莖ヲ薪トシ籬トスヘシ其根ハ大蚘蟲ヲ治ス牙痛亦堪爲藥可謂益人多ト

沙菰米

典籍便覽ニ云沙菰米樹皮如中國葛根擣浸澄濾取粉作丸如菉豆大曬乾而賣之可食出滿剌

加國○國俗サンゴヘイト云俗ニ西國米西国米ナト書ハ非也煮熟シテ食ス補中泄利ヲ止ム○河豚ト同食スヘカラス○本艸二十三巻所載秈米亦相同時珍云其米甚白而滑膩作飯香脆典籍便覽所錄ハ樹皮ナリ與本艸所説相似而不同

造釀類

粳飯（ウルシネノイヒ） 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ヒテイルキニアゲ置キ薪多クタキ釜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マタ熟セサル内ニフ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去モヨシ初ニ三度ノ間飯ノ熟スルカゲンヲシラズシテタキソコナフ事アリ此法米ノ多少ニヨラズ炊習ヒテ後ハアヤマリナシタキホシハ脾胃壮實ノ人ニ宜シ又或日陣中ナドニテ飯ノ早熟セン事ヲ欲セハ飯ナヘノ下ヲ水ニツクレハ早ク熟ス○湯トリ飯朝ノ飯ハ白米ヲ前夜ヨリ水ニヒタシ置テ明朝釜ニ水多ク入テ火ヲタキ沸トキ米ヲ入半過熟シタル時杓ニテクミテイカキ

ニアケ水ヲシキリニカケテ子ハリナキホトニヨク洗ヒ蒸籠（セイロウ）ニカケテ能ムスヘシ又ナヘニ入テ下ニ炭火ヲ置テムスモアリコレハ飯ノハリノ如クニナリ子ハリテアシ、廿イロウニテムスガヨシ晩ノ飯ハ朝飯過ヨリ米ヲ水ニヒタシ置ヘシ湯取メシハ脾胃虚ノ人積滞アル人ニ宜シ壮人ニハ宜カラス○二度飯亦二法アリ一法ハタキホシノ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ミ去テフタヲ掩ヒ薪ヲ去火ヲ少モヤシヤカテ熟ス或炭火ニテ熟ス此法飯ヨク熟シヤハラカニシテ子バラスイクタビニテモシソンゼズ。アタヽカナル飯ヲフタヽビ飯ニスルモ此法也但冷飯ノヨキニ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ヽ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ヽムレハ糊ノ如ニナリテアシ、餴（フン）音分是フタヽヒ井ヒナリ朱子詩傳曰蒸米ヲ一熟シ以水ヲ沃キ乃再蒸ス也○國俗飯ヲ御（ヲ）臺（ダイ）ト云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ト云臺トハ凡几（キ）案（アン）ノ類物ヲ置（スユル）器ヲ國俗ニ臺ト稱ス

燒（ヤキ）飯（イヒ） 今案ニ飯ヲ摶テ爲丸如鴨子ノ大薄ク押扁（ヒラメ）加テ

之炭火上而焼之微焦而色變スルヲ爲度熱時食之温中補胃除氷瀉止泄痢病人宜食雖焼炙之物不令人渴或熱湯熱茶ヲカケテ食ス亦ヨシヤキ過シコケコハキハ消化シカタシ不可食卻害人

飱飯

飱同時珍云飧音孫即水飯也主治熱食解渴除煩　今案飧飯ハ即ユツケ飯水ツケ飯ナリ白カユト訓スルハ非ナルヘシ時珍所謂熱食スルハ即ユツケ飯也又冷食スレハ水ツケ飯ナリ日本ニテスイハント云名ハ古キコトハナリ源氏物語榮花物語ナト古ノ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メ喫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菉豆栗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ヱハナヲ用ユ失飪ハ不好久ク煮レハ失香氣南都ニテ旦夕所製煎與他邦之製不同蓋茶自始一時ニ併煮○凡澆茶飯有積滯病人食之亦可也食之久習ヘハ無害然虛寒純補宜キ人腸胃ヲ洗テ有害不可食

陳倉米　其性本州造釀類ニ詳ナリ粳及秈ヲ用テ水ニ浸蒸曬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ハ炊飯ニ令食又爲粥或引ワリテ細末ヲ厺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沖淡可以養胃又爲糊丸藥不泥胸膈細末シ蓄ヘ置糊ニ子リテ藥ヲ丸スヘシ完穀ヲ煮テハ糊堅クシ化シカタシ

荷葉飯　東垣曰張潔古枳朮丸用荷葉裹燒飯爲丸ト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故者亦可ト云ヘリ近法陳倉米ノ末ニ荷葉ヲ引サキテ加ヘナヘニ水ヲヨキホトニ入米粉ト荷葉ヲ煮テ糊トシ荷葉ノニヱハナニ早ク火ヲ厺リ荷葉ヲ厺テ粉ノ稠稀ヨキホトニ〆藥ヲ和シ丸ス此法荷葉ノ氣味全クシ不散〆最ヨシ荷葉ヲ久シク煮過シタルハ氣味全カラスアシヽ茶ノニヱハナヲ好トスルカ如クスヘシ

粥　張來粥記ニ云毎晨起食粥一大椀空腹胃虛穀氣便作所補不細又極柔膩與腸胃相得蕞粥能暢胃氣生津液也ト云〻故作此勸人毎日食粥勿大笑也○粥ヲ食スレハ腸胃ニ不滞脾氣ヲ養フ然トモ人ノ性ニヨリ粥ヲ食スレハ胃ニ溼ヲ生シ泄利シヤスク小便シケク無氣力夜中ニ食

スレハ稠粘スル故痰ヲ生スト云人ノ性ニヨルヘシ一偏ニ不可論

餻　糯米ヲ蒸テ爲餻コレヲ煮或炙食ス柔脆不停滯爲飯ニマ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餻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産婦氣脱者餻ヲ味噌水ニテ煮乾鰹魚ノ末ヲ加ヘ食ス能補益ス臘月所製餻可也又浸臘水於餻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歴久亦然○糕與餻同モチダンゴ皆糕ト云若ワカチテイハヽ餈ハ米ヲ不爲粉蒸テ飯トシテ擣タル也是モチナリ粉餈ハ豆粉ヲ餈ノ上ニ糁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愼説文ノ説ナリ粳米ノ粉餌ハ堅シテ難消化○餅ハ以麪作ルモチナリ國俗古來餅ヲ誤ツテモチト訓ス○餡音陷餅中肉餡也倭名アント云肉ヲ不用シテ赤小豆砂糖ナトヲ入タルモ餡ト云○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マセテ餻トス各一品用ユヘシ○糯米ヲ蒸シテ爲餻常法ナリ又不蒸爲餻一法アリ湯トリ飯ヲ煮ルカ如クニシテ餻トス炊奴ノ所知ナリ又粳米

ニテモ製ス此法蒸タル餻ニ比スルニ黏リスクナク鬆脆ニ〆易ク消化シ不滞塞脾胃虚ノ人宜食唯不堪久貯○臘月糯米五日水ニ浸シ日々水ヲ換取上ケ即石臼ニテ細ニ磨テ布袋ニ入テコシテ水飛シ陰乾ニス壺ニ納置用ル時水ニ和シ沸湯ニ煮テ早ク為餌甚精潔ナリ○又一法糯米ヲ臘月ニ旬日水ニ浸シ日日水ヲカヘ取上ケ陰乾ニ〆細末シ納貯ヘテ為糕如前法右二品速ニ為餻ユヘ製スル人多シ然氏二品共ニ糯ノ精氣ナクナル故卻テ食ノ停滞シヤスク消化シカタシ製スルニモ亦煩勞也常ノ餻ノ消化シ易キニヲトレリ只臨時速成餻ヲ為有益ノミ

右二種雖歴數年不蛀壞久病泄瀉而無停滞病人ニハ用之為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シ蒸テツキ研キ陰乾シ納貯ヘ蒸テ為餻或抹為餌容易速成不泥脾胃

酒

上古ニハ酒ヲ醸シテ祭神養老除病故ニ米穀ヲ消耗スツクリ出セリ是ヲ天ノ美祿ト稱ス孜家語曰酒者所以養老所以養病然ルニ少壯無病ノ人妄ニ飲叓古法ニアラス凡酒ハ少飲メハ氣血ヲ順シ陽ヲ助ケ壯神禦寒消愁宜言暢意故百藥之長ト云痛飲スレハ費財

敗徳亂行破家傷腸生病損壽其害アゲテカゾヘカタシ故禹王コレヲ惡ミ玉ヒ周公酒誥ヲ著シテ是ヲ戒メ玉ヒ祀惟酒トノ玉ヘリ聖人酒無量ハ是従心所欲不踰矩也心ニマ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シ其制ノ外ハ堅忍シテ不可放過不戒愼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〇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醅者濃粘色如練帛故稱練酒肥後麻地酒薩州栗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蕃薑酒保命酒長命酒等種種佳醞不可枚擧中華及諸蕃之酒其芳潔性味不及於本邦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パアサニツハ阿剌吉サキナト云　本邦ニ古ヨリイマダアラザル珍酒也チンタハブダウニテ作ル葡萄酒ト一類也パアサモブダウトセウチウニテ作ルト云ニツハト云

ハ燒カヘシノせウチウノヨシ阿刺吉ニ、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ズ。ツヽシミアルヘシ其故ハ異國ノ酒ハ辛熱香烈ナラシメントテ毒藥ヲ加ルコト本州ニノせタレハ異國ヨリ來レル酒ハ禁シテノムヘカラス況葡萄酒等ノ制法ハ本州ニ多クノせタレハタヽ此地ニテ作リテ用ユヘシ〇本州ニ藥酒ノ方ヲ多クノせタリ可考又食物本州居家必用可考〇宋ノ竇革カ作レル酒譜酒ノ叓ヲ詳ニ載タリ〇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〇酒新釀シ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タ味變シタルハ毒アリ不可飲凡酒毒ヲ解スルニ葛粉好茶菉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呑ヘシ湯ニテ飲ヘカラス〇屠蘇酒本州綱目良方可用〇中華ノ酒多クハ糯米ニテ作ル日本ハ不然異國ノ粳米ハ味淡ク〆酒ニツクレハ味ウスキ故ニ粳ニテ不釀糯ハ味甘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歷爲海賈遊于西蕃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醸之酒亦氣味不及于日本然則以日本之秔米豎良醞可爲天下第一ト云○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　本艸曰大熱有大毒不可多飲只夏月少飲ムハ無害本艸可考燒酒ニテ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艸曰鹽冷水菉豆粉解其毒又好茶葛粉砂糖ナト皆冷水ニテ呑ヘシ湯ニテ不可飲○酒後飲燒酒或一時合飲皆能緩人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ヨリスミ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ゲシ布紙ニヒタシテ火ヲ付レハ能モユル事鹽消ノ如シ燒酒アハモリ火ノ酒皆大毒アリ不可好飲○本艸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痰熱夜裏收斂最可禁飲益其毒難消散也

酒糟　食物本艸曰酒糟臘月泥封藏貯四時取用テ爲佳ト味鹹平温中消食殺魚腥太公菜毒潤皮膚調フ臟腑ヲ日華曰撲損ヲヲホヒ浸シ水洗傅瘡本艸時珍云鹽ヲ少加ヘテ收之藏物不敗揉物能軟○今案ニ糟藏ノ魚鳥ハ脾胃虛人多ク食スレハ停塞ス炙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横七寸餘ニ縫ヒ一方ハヌハスノロトス酒ノ糟ヲ蒸籠ニテ熱クナルホドニ蒸シ其厚サヲ一寸餘方七寸ホドニヒロゲ右ノ袋ノ口ノ方長クアマリタルヲ折カヘス糟不出ヤウニスルタメ也禰席ノ上ニ薦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メ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ヒセイロウニテムス但アマリ久シクアテヽ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マ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艸ニ酒糟ニテムス法畧アレ𪜈不詳若糟ナキ時ハ瓜茄蘿蔔等ヲ淹タル酒糟ヲ用ルモ可也

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醤油ヨリ和ナリ丸メテ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醤油ニ似テ味マ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醤油ヲ用ユ中夏ニハ豆豉アリ羹ニハ不用　順和名鈔味醤味宜從末末者擣末之義也而末訛爲未轉爲味　埃嚢抄曰味噌正字ハ未醤ト書リ未セサルハ常ノ醤未スルハミソ也　篤信謂上代ミソト所名之意義未可臆度古ヨリミソト名ケシ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説雖未知當否從之亦可也向井氏元升曰味醤味甘鹹性冷毒ナシヨク脾胃ヲ和シ熱ヲスヽシメ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ニ人ノ初生ヨリ終身マテ病人無病人朝夕ノ飲食ミナ味醤ヲ以テ調フ味醤ヲ食スルコトアタハサル者ハ熱病脾胃ニ病アル故也ヨク氣ヲ和シ血ヲヤシナヒ五臓ニ益アリ婦人産後ノ血脱血運ニモ用ユヘシ其功最大ナリ人常ニ用テ知ルコトナシ脾胃ヨハク大便泄シヤスキ人ニハ醤油ヲ不可用

米糀味噌　消食除積滞○新穀ノ米糀和塩水経數日而後熟味酸而可喫○臘月ニ糀ヲ水ニ和シカタクコ子蒸テ醤ノ滓ト塩トヲ加ヘヨクツキテ器ニ納メ貯フ夏秋ヲヘテ不壊至夏不生悪臭可食貧民奴婢朝夕ノ羹トス甚民用ヲ助ク他月ニモ米糀ヲ水ニ和シ麹ノ大サニ丸シ器ニ入ヲケハ數日ヲヘテ麹ヲ生ス取出シ蒸シ塩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シテ製スルハ不堪久至夏有悪臭不可食○臘月糯米ノ細糀一升ニ塩一合杵臼ニテツキ合セ篩ニテフルヒ和シツホニ納メ口ヲヨク封シフ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ヲモ用ユ又五十味噌ノ法アリ是亦病人虚人ニ宜シ○米糀ヲ凶年ニ多ク貯置テ草木ノ花葉豆屑ナトニマセテ蒸煮テ食之飢ヲ助クヘシ本艸ニ見エタリ済民ニ志アラン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　本艸ヲ考ルニ倭俗醤油ト称スル者ハ豆油也順和名抄豆油ヲタマリト訓ス非也醤油ノ性ハミソヨリスルトニシテ通利ス泄瀉ニハ禁スヘシ中華ニモ朝鮮ニモ味噌ナシ常ニ醤油ヲ以羹トス習テ食スレハ無害

○豆油ハ大麥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葷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豆油酒醋鹽也且兼用松魚與香油益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腸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艸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艸約言曰不宜和蛤食李中梓藥性解曰反蛤又本艸綱目無此說食物本艸注ニ夏月ニ醋ニテ肉ヲ煮水ヲ不加ハ十日ヲトヽムヘシト云リ

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君家必用其他ノ書ニモ載タリ　別ニ一種俗ニ納豆ト云物アリ大豆ヲ煮熟シ包テカヒ出クサリテ子ハリ出來イトヲヒク世人

コレヲタヽキ爲[illegible]多食[illegible]ノ物性悪シ氣ヲフサキ脾胃ヲ妨ク不可食凡如此陳腐ノ物不可食○ホロ味噌味佳可爲飣品其法新キヨキミソヲ俎（マナイタ）ノ上ニヒロケ庖刀ニテコヽカニタヽキ大豆ヲ切クダキ庖刀ヲフセテヲシツケテ細ニシウスキ平ナヘニゴマノ油ヲ少ヌリテ右ノミソヲ入ミソカハクホド炒其間ニ力子ノ大ヒ（サジ）ヲ以クダキトリアゲフルヒニテフルフフルヒヨリモラサルハ又炒リテフルフ其後イリゴマケシ山椒杏仁カヤノミクルミナト好ミニ隨テ加フ久シクコタヘテ味不變大抵ノ病人食シテ無害○金山寺豆豉法居家必用十二巻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（ハン）　麪（コムギノコ）ニテ作リ甘酒ニテ製ス形饅頭ノ如ニシテ大ナリ餡（アン）ナシ長崎ニ作ル中華人殊山西人朝夕ノ粮トス味淡クシテ不停滯病人食シ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ヘ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シスリクタキ濾糊トス消化シ易キ故也蒸餅ナクンハ晩粳米秈米ヲ蒸ノ

乾シ代ヘ用ユ是亦化シ易シ是本州時珍カ說也

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トス今ハ京都江戸ニ名產アリ多ク食ヘハ塞氣ヲ長シ宿滯ヲ爲心腹痛生蟲損齒ヲ小兒食之ハ能生疳疾ヲ傷脾胃ヲ爲吐瀉霍亂ヲ病人不可食皮ヲ去テ後蒸熟シ熱食スヘシ消化シヤスシ蒸シテ後去皮ハ味アシヽ皮ヲ不去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滯ス葛饅頭ハ皮ヲ葛ニテ作ル燒饅頭ハ冬シノ堪フ凡饅頭ハ輕鬆ニシ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ニ三法アリ糖ヲ作ル者ヨク是ヲ製ス貫ヨク入タルヲ用ユヘシ二三月八九月ノ間芽ヲ生シヤスシ新麥ヨリ舊麥生シヤスシ猫コノンテ食スルアリ必炒ヘシ炒過スヘカラス炒過セハ外ハ色不變シテ内ハ黒クナル藥研ニテクタキ芽ト根ト皮ヲ去穀粉ヲ用○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ニ糯米ヲヨクケスアメニ麥芽ヲ加ルハ麥芽ヨク糯米ヲケシテ化スル故ナリ故モチト飯ヲ多ク食テ傷

ラレタルニ麥芽ヲ服スヘシ麥芽ヲ炒末シテ砂糖ニ
加ヘモチニ糝メクラヘハ餻ニ傷ラレス麥芽ヲツキタル
臼杵ヲ洗テ糕ヲツケ𪜈爛レテ堅カラス是以穀ヲ
ヨク消スル㕝ヲ可知妊婦不可食墮胎ヲ○穀芽ハ
稲ノ芽也生芽ヲ洤與麥芽同是亦藥方ニ用ル㕝ア
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

麪　小麥粉也細ナル篩ニテフルヒタルヲ飛羅麪ト云
麵ハ俗字ナリ麪ノ字ヨシ本艸ニ麪ノ性爲熱ト爲有微
毒ト年歴テ久キハ性平和ニシテ不熱新麥ハ性熱ストイヘリ

小麥ヲ屢曝シ口セハキ大瓶ニ入ヨク封シヲケハ年ヲ
ヘテ虫ハミス○麩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汚ヲ去ル米ノ粃ニマサレリカ
ラコト云○麥粉ハ麩ト麪ニテ麪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
云本艸小麥下ニノセタリ薄餅トシ食之性良或用テ
之爲糊紙ヲツグ表褙匠所用也年久キハ愈ヨシ烏
龍膏本艸麥粉ノ發明ニアリ腫物ノ妙方ナリ製シ
ヲクヘシ○麪筋ハ俗名フト云本艸ニノセタリ性ヨシ
麩又麪ニテ水中ニテモミテ作ル市家ニ所製ハ足ニ

テ蹈テ作ル汚ハシ可自製ス油アケハ不可食性熱消化シカタシ

湯餅（ウンドン）（キリムギ）　雜記云湯餅濕麪也凡以麪爲食煮之皆謂之湯餅○唐人詩ニ云湯餅一盂銀線亂トニ云モ切タル線ノ麪食ナリ○湯餅ハ温麪也俗ニ切麥温團トニ云皆湯餅ナリ又不托ハ麪食ナリ又餺飩トニ云是亦ウントンナルヘシ揚雄方言餅謂之飥今ノ俗麪條煮熟温熱ニノヤハラカナルヲ豆油ヲ煮テ蘿蔔生汁ヲ加ヘ浸食ス脾胃虚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ニ云説アレトモ麪ニ酒ヲ少加レハフクレノブ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マテ暫酒ヲノムヘカラス年ヲ歴タル小麥ヲ爲麪打テ麪條トノ日ニホシ貯ヘヲキ爲温麪可食久クノ損セス久ヲ歴タルハ大抵ノ病人ニモ不妨○索麪ハ細ナル麪條ヲ乾タルナリ

加油而製ス故不太油害人太油庖人ノ法アリ

豆腐　本艸曰有小毒今試之然塞氣生積滯病ハ不可食杏仁蘿蔔其毒ヲ消ス新者ヲ煮熟ノ飪ヲ不失時早ク食スヘシ無害人病ヲヘテ久シキト熟シ過テ失飪ヲハ不可食人ノ性各不同豆腐ヲ多食ノ傷ラレサル人モ多シ凡豆腐松簟竹筍ナト只一種煮食スレハ味美ナリ他物ニ雜煮ルヘカラス此事李笠翁カ閑情寓寄ニシルセリ今試ニ然リ時珍食物本艸ノ注ニ凡人客寓或官邸初到他方水土不服先食豆腐則調妥言ハ他方ニ行テ水ノカハリニテワツラフニハ先豆腐ヲ食ヘハヨシトナリ○雪花菜ハ豆腐ノカス也花史ニ出タリ辣キ物ヲ加ヘ食スレハ無害人是服者ノ食也然富人モ食フ○豆腐皮時珍ニ云其面上凝結者揭取晾乾入饌甚佳今於是亦塞氣病人不可食

餛飩　救荒野譜曰以水和麪作皮包菜肉糖蜜等餡湯炊煮熟象混沌不正之義今俗祀先者多用之味其五月五日吞五枚厭鬼邪六月六日以布作餡食之療百疾○本朝官家古來用之祭祀士庶家無之然レ𪜈粗ニ餡アルモノナレハ今俗ニ所製ノ餡アル團子モ

餛飩トモ云ヘシ○蔬食譜云水團秫粉包糖香湯浴之
今案是餛飩ト同製也

飥餺　李時珍食物本艸註曰以麪團煮熟食之曰
麪飥餺味甘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　シ豆油豉汁ニテ煮或菜蔬五
味調煮テ食フヲモ飥餺ト云是ハ今國俗温飩ヲ味
噌醬油ニ煮テ韭葱菘ナト加ヘ食スル是ナリ

饆饠　餅ノ屬本朝亦古來用之其形圓小ニシテ扁キ餻
也糯以製如常饊潛確類書九十六載之不言其

形製作畢羅

寒具　時珍曰林洪淸供云以糯粉和麪麻油煎成
以糖食之可畱月餘又環餅トモ饊子トモ名ツク
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粔籹トイヘ
ルモ同潛確類書曰粔籹環餅也呉謂之寒具以蜜
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

淅二泔　白粳米ヲ洗フ第二次ノ洗汁淸而可用本

艸ニ出タリ藥ニ用又禽獸ノ肉ナトヲ煮ルニ用ユ肉糕ヲスリテ米泔ト酒ヲ少加レハ軟ナリ是ヲ可用俗語ニ二番トギノ白水ト云是ナリ

コガレ　國俗茶ヲ不好人コレヲ服ス或飯後好ンテ呑ム人アリ其方秈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○コガレノ方　秈米炒四十匁大茴香微炒八匁肉桂忌火太腹皮二匁胡椒一匁忌火橘皮去白炒八匁　薏苡仁炒八匁山椒去白五匁右七味爲細末以匕點熱湯服ス開胸膈鬱滯進食去風邪○又方秈米黑炒十匁陳皮炒四匁山椒微炒大茴香少炒薏苡仁炒右各一匁右五味爲細末點湯服ス○又方黑胡麻能蒸テ皮ヲモミ去少炒十匁爲麁末山椒微炒一匁鹽七分右和合シテ服ス潤身生血液○一方モチ米ノ乾飯ヲ炙器ニ入武火ニテ俄ニイレハフクレテヨシユルキ火ニテ炒レハフクレ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○コカレ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

麨

蘇恭曰蒸米麥熬過磨作之藏器曰粗者爲乾糗糧ホシイヒ也コカシト訓スルハ非也○作麨法臘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ヽヲ爲末砂糖ヲ加ヘ壺ニ納置テ用ル時湯ニ和シ拌餻トナルヲ充晝食食ス又旅行ニ用ヒ重寶トス補脾止瀉助氣療飢性輕ク〆不滯寒文火ニテ緩ヵニイレハフクレスアレヽ焦レサルホトニ炒ヘシ或コレヲ以コカシトスヘシ臘日ニ不製常時モ亦可也

神麯　綱目ニ葉氏カ水雲録ヲ引テ曰五月五日或六月六日或三伏日製ス其法製アリ自家可製五月五日ニハ青蒿ナトノ葉未盛六月六日可製神麯ノ性宿食積滞ヲ消ス麥芽ハ穀食ヲ消シ山査子ハ肉食ヲ化ス三種相類せり

大倭本艸卷之四

上ノ郷村 池澤