

# 食物知新

一

内閣文庫			
八 四 函	七	八 二 〇	和 書 類
架	冊	號	

内閣文庫	
番號	和 8220
冊數	7 ( 2 )
函號	184 140





食物知新

農	商	務	省
圖	書		
第	八	號	
共		冊	

三六九〇六番

太政官文庫			
	八	和	
	二	書	
	三	門	
七	四	九	〇
冊	架	函	號

內閣文庫			
五	八	和	
四	二	書	
函	三		
	七	〇	
架	冊	號	類

卷之一



食物知新卷之一

明治十二年購求

神田一通子玄泉

集撰

穀部

周禮疾醫註五穀云麻黍稷麥豆素問以五穀配五臟  
 又有六穀黍稷稻粱麥菰是也又有九穀黍稷秫稻麻  
 夫小豆大小麥是也詩人有百穀之詠矣本朝謂五  
 穀曰稻麥粟稷大豆是也其餘雖穀類多邦豐饒而  
 不困于穀食今集所常食之穀類以備于此辨和名差  
 誤通用和漢撰其不可者也

粳米

別錄  
中品

釋名

秈同

稻上

草八雲

世根通

漢

以稻為糯米也此邦以稻



為粳糯之總名也按世記  
大古民無粒食茹毛飲血  
神農氏出始嘗草別穀以  
教民耕執矣音國自神代

米 粳	
トミクサ	ヨ子
イ子	米コメ
ウミ子	ルコメ



禁毛血而為穢物不食惟以米穀養斯民故名世根也  
今通呼古女古女即顧命也又稱菩薩是乃朝鮮語也  
稻米雖種類多其實一也但氣味溫冷從于四方耳

**氣味** 甘平無毒從東南北產地有溫冷之異也  
**主治** 益氣止煩渴止洩別錄溫中

和胃氣長肌肉本補中壯筋骨益腸胃日

**發明** 凡粳米白色而堅硬比糯米則不潔白故名糯白  
米秋熟而肺金之穀也故專于助肺氣也作飯常食而  
益精氣補脾腎益顏色蓋新穀味甘專充氣也陳米味

甘帶微辛助氣清胸膈益精氣孟詵曰大抵新熟者動  
氣經年者亦發病惟江南人多收火稻貯倉燒去毛至  
春春米食之即不發病矣醫考本記云天養人以從秋  
至秋之穀此誠天道也蓋新穀能肥人陳米乃不及新  
穀令人潤澤但氣厚易充胸腹故痞積人及脾氣虛弱  
人惡之好陳米耳是乃專氣與不專也又秬米有早晚  
遲之三種早稻六七月收其米秋令不全故不及晚米  
名曰端畝八九月收米者名遲稻又十月收米者名晚  
稻以白晚米為第一是以秋令全受之平和五藏六府  
補氣血益中氣滋養下元也其他稻芒之長短巨細及  
秬黃白赤黑米粒紫烏赤白味堅鬆種々各々雖名稱  
不一切用大槩一也



糯米別錄

**釋名** 餅米和名此邦為養食故名別錄作稻也倭俗以稻為梗糯之通稱故今改作糯米也

**氣味** 甘溫無毒生溫熟熱 **主治** 作飯溫中令人多熱大便堅別錄 能行榮衛中血積解莞青斑蝥毒良 益氣止泄思 補中益氣止霍亂後吐逆不止以一合研水服之明 暖脾胃止虛寒洩痢縮小便收自汗發痘瘡時珍

秬米別錄

**釋名** 占稻同 唐芒子和名其種自占城國來西土多種之 有赤白二種白者早熟而鮮明故名秬和俗從異邦來物通稱唐故呼唐芒子又作大寒米又名占城米 **氣味** 甘溫無毒泉按甘冷 **主治** 作飯溫中益氣養胃和脾除濕

止洩時珍 氣味淡易消化故宜脾胃虛弱人及患癖積人小兒食之殺蟲取米飲飲之勝常米飲

香稻米山公醫言

**釋名** 香發和名此米香氣勝他米芬香故名 築前州種之供上膳也山公醫言云香稻米味甘軟其氣香甜紅者謂之香紅蓮其熟最早晚者謂之香稻米云 今按蘇頌所謂香粳長白如玉者是也但不收穀故不多種也

**氣味** 甘溫無毒 **主治** 開胃益氣調中滑澁補精惜不能多種耳山公醫言

火米綱目

**釋名** 旱稻同上 陸穗和名時珍曰燒山地為畚田種旱稻者謂之火米 云此種來於蠻船種諸州西土呼名梵天米



關東呼名陸穗有粳糯氣味淡薄而不粘性平

**主治**宜脾胃虛弱及有癖積人並老人小兒食之也○

糯米和名細糯作資佳美也浸水不待一宿即時洗之蒸作資

故名早餅又名御來餅此資比常糯米則易消化高貴

人及小兒嗜饌資人用之最佳也

**附錄**重思西陽雜俎西陽雜俎卷之二曰鄴都稻名重思其米

如石榴子粒稍大味如菱杜瓊作重思賦曰霏夕春暮

翠矣重思雲氣交被嘉穀應時云此邦未聞此種有之

但俚俗呼其名謂國土米者因重思之說耳

### 糯米切韻

**釋名**燒米和孫愐切韻云糯方典切新米燒而舂之得

米也制作和漢一也以名燒米氣味甘溫無毒難治

**主治**益氣力養精○糯米不載本草但汪穎曰新米不

益入動風氣云蓋糯米乃取未熟者少炒舂之生食非

善食不可以食脾胃虛弱及小兒病人

### 苧婁花赤水集

**釋名**發脊和俗呼開張者謂破脊留此者制之以糠

稻米撒席上用炬火燒米上開張成花故名明屠赤水

集云苧婁花即糯米炒作花者云以饊訓發脊非也

**氣味**淡甘溫無毒病人小兒食之無妨

### 饊米急就章

**釋名**炒米和急就章云饊之言散也熬稻米使之發散

也古謂之張皇亦目其開張而大云本綱云張皇乃炒

糯之名也訓發脊非也氣味甘溫無毒主治消石氣脾



大麥 別錄 中品

胃虛弱人及小兒不可多食

**釋名** 牟麥 同上 牟岐 和名 牟岐

無季也 佗穀皆收于秋也

麥秋種夏收故名 **氣味** 鹹

平無毒 生冷 熟溫 **主治** 麥飯 後漢書 消

渴除熱益氣調中 別錄 銀補虛勞壯血脈益顏色實五藏化

穀食止洩不動風氣久食令人肥白滑肌膚為麩勝於

小麥無燥熱 良 久食頭髮不白和針沙没石子等深髮

黑色 孟詵 寬胸下氣涼血消積進食 時珍

**辨疑** 或問陳士良曰止洩今食麥飯多瀉下何哉 予曰

麥性和漢一也可見田夫常食之無患瀉下中人以上

大麥



食麥飯以醬油汁令之冷加以蘿蔔汁及蓼蘇海苔等  
生菜故為下瀉已非麥為瀉下也

初熟麥 和制

**釋名** 青稜子 和名 取初熟麥青者春食故名 **氣味** 鹹溫無

毒平胃益氣也

麩 論

**釋名** 麩 拾遺 粉香子 和名 麩粉 同上 用排麥炒末研食故名也

**氣味** 甘溫無毒 **主治** 夏月和水食解暑利胸膈和中

小麥 別錄 中品

**釋名** 來 同上 對大麥名小麥無季之解見于前說文云天

降瑞麥一來二麩故從來久也一來即小麥也二麩

即大麥也 **氣味** 甘微寒無毒時珍曰新麥性熱陳麥平



和作麩則俱熱也。主治除容熱止煩渴咽燥利小便養肝氣止漏血唾血令女人易孕別錄養心氣心病宜食之思煎湯飲治暴淋宗熬末服殺腸中蛇蟲藥性陳者煎湯飲止虛汗燒存性油調塗諸瘡湯火傷灼時珍

粟別錄  
中品

**釋名**阿波和名此穀在穗形如泡沫故名阿波粟乃西金所主故字作西米米為



陽之精氣味鹹冷無毒。主治養腎氣去脾胃中熱益氣陳者苦寒治胃熱消渴利小便別錄止痢歷丹石熱毒孟詵水煮服治熱腹痛及鼻衄為粉和水瀝汁飲解諸毒治霍亂及轉筋入腹又治卒得鬼打藏器解小麦毒發熱良治反胃熱痢煮粥食益丹田補虛損開腸胃時珍

秫同前

**釋名**粟爾雅糯秫唐本茂地阿波和名阿波之解見于前時珍曰秫字篆文象其禾體柔弱之形云

**主治**治寒熱利大腸療漆瘡別錄治筋骨攣急殺瘡疥毒熱生搗和雞子白傅毒腫良孟詵主犬咬凍瘡嚼傅之日華



治肺癰及陽盛陰虛夜不得眠及食鴛鴨成癥妊娠下  
黃汁時珍作資佳美也

稗綱目

**釋名** 稗同 卑和 飼和 此穀禾

類卑賤者故名稗意會和  
漢一也氣味甘微辛苦冷

**主治** 作飯食益氣宜

脾故曹植有芳菲精稗之稱時珍○稗不粘者也○苗  
根治金釧及傷損血出不已搗傅之

稷別錄上品

**釋名** 喜美和 穀白色肉淡黃故名氣味甘寒無毒主治

益氣補不足別錄治熱歷丹石毒發熱解苦瓠毒華作飯

稗



食安中利胃宜脾鏡涼血  
解暑時珍作粉餌佳美也故  
和諺曰三國一稷糲糲子是

也**禁忌** 多食發二十六種

冷病不可與瓠子同食發冷病但飲黍穰汁即瘥又不  
可與附子同服

稷



蜀黍食物

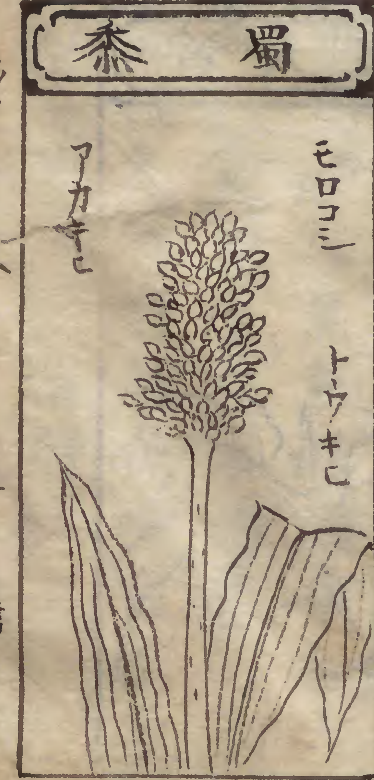
**釋名** 蘆稌同 荻梁廣雅 茂呂

胡志和 此種來於番舶故  
名和人名從華夷舶來物

通稱唐也氣味甘澀温無

**主治** 温中澀腸胃止霍亂時珍治淋病和粘者蜀黍功用

黍 蜀





與黍米相同也

黃大豆 食鑑

**釋名** 滿女 和名訓實曰滿女

此穀其實々大也故云爾

允豆亦乃莢穀之總稱也

菽豆有黑白黃褐青斑數

**種氣味** 甘溫無毒 **主治** 寬中下氣利大腸消水脹腫毒

審原 研末熟水和塗痘後癰 時珍 此邦以黃大豆作味噌及

醬油故令之冠于豆菽

**禁忌** 炒食多則壅氣生痰動嗽令人身重發面黃瘡疥

服蓖麻人一生不可食炒豆腹脹而死

黑大豆 本經中品

**釋名** 黑豆 和名 以色名方書謂大豆者是也 **氣味** 生溫熟

寒味甘無毒 **主治** 生研塗癰腫煮汁飲殺鬼毒止痛 本經

逐水服之除胃中熱痺傷中淋露下血散五藏結積丹

寒殺烏頭毒炒為屑主胃中熱除痺去腫止腹脹消穀

別錄 煮食治溫毒水腫 唐本 調中下氣通關脈制金石藥毒

牛馬溫毒 華 煮汁解礬石砒石甘遂天雄附子射鹵巴

豆芫青斑蝥百藥之毒入藥治下痢臍痛衝酒治風瘧

及陰毒腹痛牛膽貯之止消渴 時珍 炒黑熟投酒中飲之

治風痺癰緩口禁產後頭風 名豆 食罷生吞半兩去心胸

煩熱々風恍惚明目鎮心溫補久服好顏色變白不老

煮食性寒下熱氣腫毒歷丹石毒煩熱消腫 器

**禁忌** 服厚朴人忌之動氣不可與豬肉同食壅氣多食





射令人身重服菹麻人不可食炒豆

**附錄** 白豆似黑豆度台餐 青豆作豆屑粉 斑豆炒食 並同于黃大豆也

稽豆拾遺

**釋名** 豎豆同上 截痰豆和俗以此豆治痰故名 形狀似

黑大豆小也 **氣味** 甘溫無毒 **主治** 去賊風々痺治婦人

產後冷血煖令焦黑及熱投酒中漸々飲之藏器 生服二

四十粒墮痰和俗 救荒本草所謂山黑豆是也

赤小豆本經中品

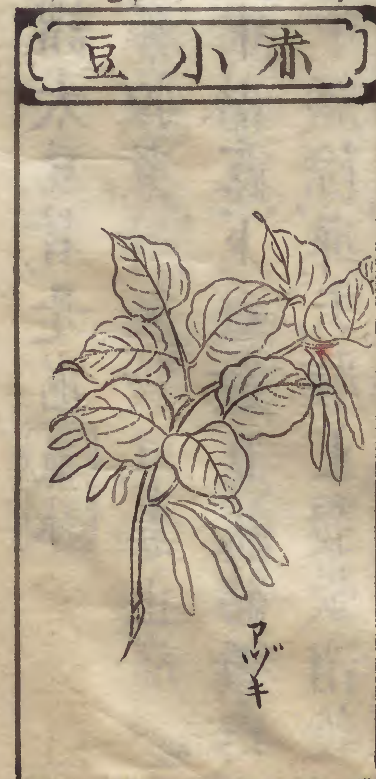
**釋名** 紅豆 赤豆 阿津

岐和名 赤豆之和誦也 **氣味**

甘鹹冷無毒 **主治** 下水腫

排癰腫膿血本經 療寒熱々

赤小豆



中消渴止泄痢利小便下腹脹腫滿治吐逆卒澀別錄 治

熱毒散惡血除煩滿通氣捷脾胃令人美食擣末同雞

子白塗一切熱毒癰腫煮汁洗小兒黃爛瘡不過三度

權 縮氣行風堅筋骨士 散氣去關節煩熱令人心孔開

暴痢後氣滿不能食者煮食一頓即愈和鯉魚煮食甚

治脚氣孟詵 解小麦熱毒煮汁飲解酒病解衣粘綴華 辟

瘟疫治產難下胞衣通乳汁和鯉魚鱗魚黃雌雞煮食

並利水消腫時珍

**禁忌** 與魚鮓同食成消渴多食抽肌肉令人身重久食

瘦人不宜食痰症人

**辨疑** 或問陳士良曰縮氣又孟詵云散氣其說冰炭異

倚謂乎予曰孟詵所謂以解熱之功為散氣耳以士良



所謂縮氣之說可為主何則婦人經行先其斯而服生赤豆十餘粒則經水不來是乃縮氣之兆也

白豆 宋嘉祐

**釋名** 飯豆 原白小豆和蟹目同形似赤小豆白故名

**氣味** 甘鹹平無毒 **主治** 補五藏調中助十二經脈 孟說 煖

腸胃 日華 殺鬼氣腎之穀腎病宜食之 思

豇豆 綱目

**釋名** 豇躩 同莢下和此豆

莢長而雙下故名有紅白長短及紫莢紫絃數種至長者名裙帶菜海菜亦有

裙帶菜同名二物 **氣味** 甘鹹平無毒 **主治** 理中益氣補



腎捷胃和五藏調榮衛生精髓止消渴吐逆泄痢縮小便數解鼠莽毒 時珍 ○紫豇豆與大小薊同食則害人

綠豆 宋爾實

**釋名** 彌重生 和一處生數

莢故名豆粒似赤豆小也 **氣味** 甘寒無毒

**主治** 煮食消腫下氣歷熱



解毒生研絞汁服治丹毒煩熱風疹藥石發動熱氣奔豚 實 治寒熱熱中止泄痢卒澀利小便治脹滿 思 厚腸胃作枕明目治頭風頭痛除吐逆 日華 補益元氣和調五臟安精神行十二經脈去浮風潤皮膚宜常食之煮汁飲止消渴 孟說 解一切藥草牛馬金石諸毒 原 治痘毒利




腫脹時珍用之宜連皮去皮則令人少壅氣  
**禁忌**反推子殼犯之害人合鯉魚鮮食久則令人黃汗  
 成渴病

扁豆 別錄 中品

**釋名**平豆和名因形名此種  
 隱玄禪師持來於此邦故名  
 名隱玄雙下有白黑蛾眉  
 之三種 **氣味**白者甘溫黑

扁豆



イニケンサゲ  
 白扁豆  
 ムシクロメ  
 蛾眉豆  
 ロフマメ  
 黒扁豆

者甘冷無毒 **主治**和中下氣別錄補五臟主嘔逆久服頭  
 不自孟詵療霍亂吐利不止研末和酢服之蘇恭行風氣治  
 女子帶下解酒毒河豚魚毒蘇頌解一切草木毒生嚼及  
 煮汁飲取効甄權止泄痢消暑暖脾胃除濕熱止消渴時珍

嫩時採連莢為飮入藥用以白扁豆  
**禁忌**患冷病人及患寒熱者並不可食扁豆

刀豆 綱目

**釋名**拔劍豆西陽雜俎鉞豆和名莢  
 形似短刀故名 **氣味**甘平  
 無毒 **主治**溫中下氣利腸  
 胃止飢逆益腎補元時珍

刀豆



夕夕八キ 西土 方言  
 ナメメ

服之預防一切中風治痰飲諸瘧及筋骨疼痛和俗  
**辨疑**或問近時和俗以之為中風万病之要藥吾子取  
 其說附于此何哉予曰本綱發明時珍曰刀豆本草未  
 載惟近時小書載其暖而補元陽也又有人病後飢逆  
 不止聲聞隣家或人取刀豆子燒存性白湯調服二錢



既止此亦取其下氣歸元而逆自止也云今按刀豆形勝諸豆大而皮水紅莢厚方也以形色論之則入乎太陰厥陰溫中下氣補益腎命門則可所謂諸症皆治

蠶豆食物

**釋名** 胡豆蜀人 天豆和 諸豆 莢皆垂下此豆莢向上生故名 **氣味** 甘平無毒 **主治** 快胃和藏府汪穎積善堂方



言一女子誤吞針入腹諸醫不能治一人教令煮蠶豆同韭菜食之針自大便同出云

黎豆拾遺

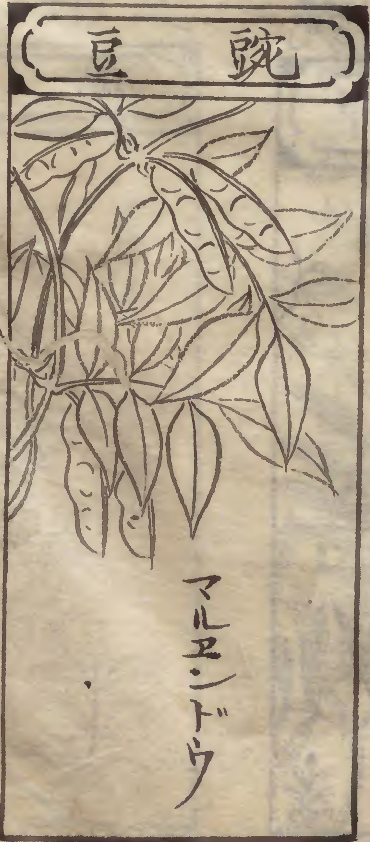
**釋名** 虎豆綱目 文豆和 豆子有點似虎文竹之點文故名

**氣味** 甘微溫有小毒此豆不收納以味不好也但種子田疇而取苗蔓為水田之肥耳 **主治** 溫中益氣時珍 多食則令人悶又別有斑豆名文豆可辨



豌豆拾遺

**釋名** 圓豌豆和 此豆粒形極圓故名之漢亦名丸豆 **氣味** 甘平無毒好味 **主治** 療消渴淡煮食之



良藏器 治寒熱熱中除吐逆止泄痢瀉下利小便治腹脹滿孫思邈 調榮衛益中平氣煮食下乳汁作醬用吳瑞 煮汁飲



之殺鬼毒心病解乳石毒發研末塗癰腫痘瘡作溲豆  
去黥黥令人面光澤時珍

野生菽豆類

野豌豆 綱目

**釋名** 薇拾遺 山黎豆救荒本草 山豌豆

豆同 錦州和名 以花色名之

本綱乃出于柔滑菜之部

而食其苗蔓而不及其叔

豆也陳氏誤為詩經之薇也李珣又誤為水菜故時珍

不一決是故主治不分明也救荒本草雖曰食其豆不

載于其主治也



踴豆 綱目

**釋名** 叢豆和名 叢中多生故名

○救荒本草云踴豆生

平野中北土處々有之莖

蔓延附艸木上葉似黑豆

葉而窄小微尖開淡粉紫花結小角其豆似黑豆形極

小味甘云其豆落地經日則大於黑大豆也

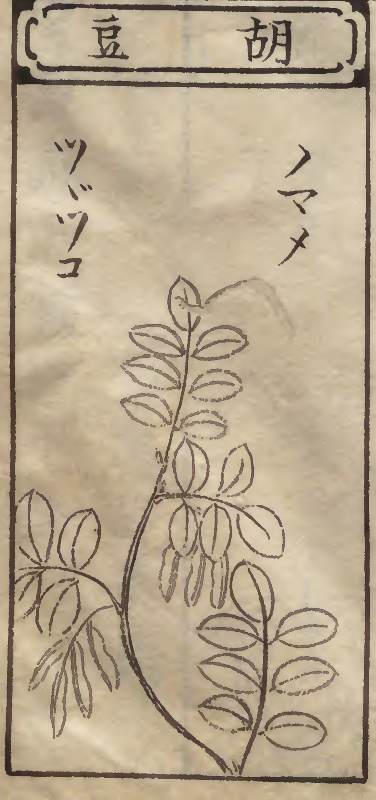
胡豆 綱目

**釋名** 野豆和名 以所在名之

救荒本草云胡豆生田野

間其苗初榻地生後分莖

又葉似首蓿葉稍間闊淡





葱白楊花結小角有豆如螢豆狀味甜

山菜豆同前

**釋名**野菜豆和名移種陸田名彌重生與菜豆別也○

救荒本草云山菜豆生輝

縣太行山車箱衝山野中

苗莖似家菜豆莖微細葉比家菜葉狹窄稍間開白花

結角亦瘦小其豆黯綠色味甘云如此雖有菽屬野生

不當于穀食也

胡麻別錄上品

**釋名**巨勝本經和名呼字音稱胡麻有黑白**氣味**甘平無

**主治**傷中虛羸補五內益氣力長肌肉填髓腦久服

輕身不老本經堅筋骨明耳

目耐饑渴延年療金創止

痛及血治傷寒溫瘧大吐

後虛熱羸困別錄補中益氣

潤養五藏補肺氣止心驚利大小腸耐寒暑逐風濕氣

遊風頭風治勞氣產後羸困催生落胞細研塗髮令長

按白蜜蒸作餌食治百病日華蒸食不生風病風人久食

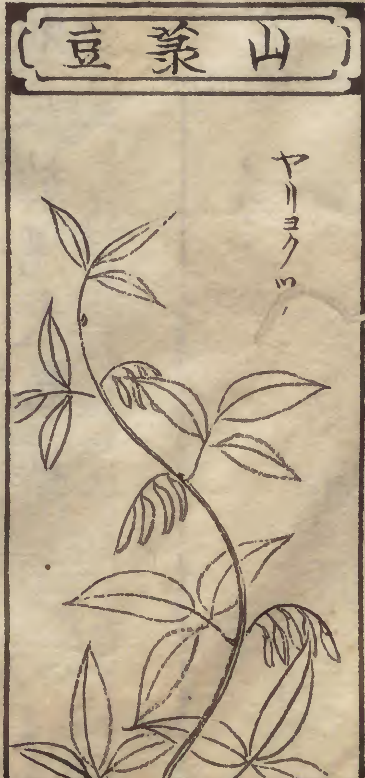
則步履端正語言不蹇李延生嚼塗小兒頭瘡煎湯浴惡

瘡及婦人陰瘡大效蘇恭○潤黑肥大者名巨勝子入藥

用最良也

白油麻同條白胡麻和名**氣味**甘寒無毒**主治**治虛勞滑腸胃

行風氣通血脈去頭上浮風潤肌肉食後生噉下合終





身勿輟，又與乳母服之，孩子永不生病。治客熱，可作飲。汁服之，生嚼，傳小兒頭上，諸瘡良。仙方蒸食，以辟穀。蘇炒者，性熱而發病。原

**禁忌** 服胡麻忌毒魚狗肉生菜。海羸猪螺田螺合胡麻，則肉膨脹，亦瘡。後食炒胡麻，即再發。妊婦三月以前不可多食，落胎。

大麻子

本經上品

**釋名** 阿佐之實，和謂素綿布名。佐，奴，佐阿佐是也。阿，乃以通于於也。

**氣味** 甘冷。

**主治** 補中益氣，久服小毒。肥捷，中風行出，逐水氣，利小便，破積血，復血脈，治

大麻



乳婦產後餘疾，沐髮長潤，別下氣去風痺，頑痺令人心歡。潤五藏，利大小腸，治風熱結燥及熱淋。良補虛勞，逐一切風氣，長肌肉，益毛髮，通乳汁，止消渴，催生難產。利女人經脈，調大腸，下痢，塗諸瘡癩，殺蟲，取汁煮粥，食止嘔逆。時珍去五藏風，潤肺，治關節不通，髮落。孟詵

**禁忌** 多食損血脈，滑精氣，痿陽氣。婦人多食，即發帶疾。先藏地中者，食之殺人。

罌子粟

宋爾寶

**釋名** 御米，上毛子，和俗呼極細小者，曰毛。此穀子極細小，故名。氣味甘寒，無毒。

**主治** 丹石熱毒發動，不

罌子粟





下飲食和竹瀝作粥食極良開行風氣逐邪熱治反胃  
胸中痰滯蘇治瀉痢潤燥時服丹石人研此水煮加蜜  
作湯飲甚宜忍

**禁忌** 多食則小便熱或反利二便動膀胱氣也

造釀類

飯拾

**釋名** 溫飯記御膳抄供御同目志通和人謂食飯曰目

須故通稱名目志又名朝飯曰饗名夕飯曰舖也婦人  
謂晝食呼小供御也周書云黃帝始蒸穀為飯云蓋飯  
者反也炊米則反張故從反也今按飯漢制皆蒸成之  
也如和劑煮者名饘也**氣味**甘平無毒漿夫子曰食不

厭精云本朝太古以素米作飯也 仁德天皇御

宇初進白米飯也**主治**益氣力壯筋骨長肌肉補養元

氣以好顏色通血脈和五藏六府益精強志也諸本州

**禁忌**新米乍食動風氣注不可同馬肉食發痼疾不可

和蒼耳食令人卒心痛孟凡粳米白色而秋熟肺金之

穀也蓋新米味甘氣厚故大養氣以多食動氣病人虛

人不宜新米經年者亦發病

寒食飯同

**釋名** 餠飯同再炊飯和取湯飯同煮米為醅粥取去米

飲再蒸作飯故名**主治**積聚痞滿人食之易消化也滅

癥瘕及雜瘡研末傅之藏燒灰酒服治食米飲成積黃

瘦腹痛者甚効思泉按饋飯惟易消化耳非補益人者



**辨疑**或問凡大人富貴之家常食饍飯而為爽也吾子曰為非補益人者其由何哉予曰饍飯者煮米而去米飲再蒸成飯故無溫養氣蓋以名寒食飯可知其無益于人矣但大人富家之室女及癯積痞滿人或脾胃虛弱人宜之如丈夫壯人非所宜饍飯也予曾療一小兒年八九歲患疳疾藥之既至愈善食似飢然羸瘦不復元素予問飯食病家曰與饍飯令食予曰不可也與之饍可矣病家以與衆人之謂異予言不為是矣予再諫云經曰榮氣之道內穀為寶穀入於胃乃傳之肺流溢於中布散於外精專者行於經隨常營無已終而復始是謂天地之紀云凡五藏受水穀之精微以榮養四肢百骸也既夫六府者所以受水穀而行化物者也飲食

入于胃其氣濃厚則精微之化亦厚矣如饍飯則與渣滓無異何補有之乎病家肯此言如予所謂不日而令兒潤腴膚肥捷後于此每有如此人止食饍飯而有益無損而已

飧飯同條

**釋名**水飯同上湯池飯和名如字主治熟食解渴除煩時珍利

胸膈和痰傷食後宜食之○小兒不宜常食之則生疳疾久食之則令人無氣力

奈良茶飯和制

**釋名**和州奈良之村民常食茶粥呼奈良茶託之名之其法以炒黑豆及白黃豆蠶豆青豆赤小豆煮點飯浸茶情食或以茶炊飯食爽于口也



〔主治〕 胸膈進食，但以來于口，過食而多，傷脾胃，養生人慎之。

雞飯和制

〔釋名〕 庭鳥飯和名 糜爛次和名 〔制法〕 雞去羽毛，足腸藏煮，

湯以燂汁，炊飯，雞肉割之，如絲，累交飯食之。

〔主治〕 補五藏六府，溫中開胃，補虛損。○不可與蒜及芥

子同食。

〔附錄〕 雉飯和制 制法同雞飯。〔主治〕 補中益氣，止洩。○多食

發五痔，同葱食，生寸白蟲。

赤豆飯和制

〔主治〕 解熱，下水腫，排癰腫膿血，止消渴，利痢病，通小便，

止吐逆，散惡血，除煩滿也。

〔禁忌〕 不可合魚鮓食，犯之則成消渴，又不可與醬同食，

生口瘡，患泄瀉人不可食。

豇豆飯和制

〔主治〕 理中益氣，補腎健脾胃，和五藏，調榮衛，生精，止消

渴，及吐逆，泄痢，小便頻數。

綠豆飯和制

〔主治〕 消腫滿，下氣解煩熱，補元氣，和五藏六府，治痘毒。

○反穉子殼，不可與鯉魚及魚鮓同食，發渴病。

寒菜飯和制

〔主治〕 和藏府，寬氣。○蕪菁飯和制 主治同上。○菜飯和制 同。

主治化痰寬氣，以上菜飯不宜于精滑人。○乾菘飯和制 同。

寬氣利胸膈。○菜飯種々有之，各從其物，可考主治良。



毒也世人皆所知故不贅于此

粥拾遺

**釋名**糜爛上羅閣加湯和名糲加湯者也故名加湯也周書云黃帝始烹穀為粥粥者鬻也周文王時人省作粥又柔弱之貌也**主治**暢胃氣生津液能推陳致新利膈益胃虛弱人常食之養脾胃利小便患淋病人宜食之張來弼記云每晨起食粥一大碗空腹胃虛穀氣便作所補不細又極柔膩與腸胃相得蓋粥能暢胃氣生津液粥記粥薄者名醅宜病人

**禁忌**食粥勿大笑食粥飲白湯生淋病夜中食粥多則生痰也凡粥者雖脾家之要食無病壯健人好不可常食之非病人常食之則生胃濕令胃軟弱而易泄瀉易

傷食物小便頻數人不可食無病人常食之令人無氣力○糲粥自粥但病人白粥不下咽者宜之又穀粥相同但味劣於糲粥也

赤豆粥下

正月十五日食之名曰紅調粥下學集**主治**利水便消水腫

治脚氣辟邪癘

粟粥下

**主治**養腎氣拾胃熱及消渴利小便○胃冷人不可多食粟秫俱相同

稗粥下

**主治**益氣利胸膈潤大腸脾病人宜食之小兒秘結食之良也



菜豆粥

主治 解熱毒止煩渴患痢疾食之良也宜連皮用去皮則少塞氣反推子殼

蓮肉粥

主治 健脾胃補腎肺止久瀉洩痢療禁口痢研煮粥加少糖食良也作粥尤可去幼蓮

灰實粥

主治 補脾肺固精氣明耳目研末投白粥食良也

薏苡粥

主治 除溼熱利腸胃治腸滿通小便下乳汁去虛熱也

栗子粥

主治 補腎氣益腰脚乾栗尤良也小栗又佳美也

麥糲粥

主治 下氣和臟府解酒醒化痰滑腸胃也

御米粥

主治 治反胃止精滑利大腸小便淡人不宜也

蕪菁粥

主治 寬中下氣化痰暢腸胃氣精滑人不可多食

羅蔔粥

主治 消食利胸膈化痰下氣暢腸胃氣治消渴通小便精滑及小便頻數人不可多食

沙菰米粥

釋名 西國米和名和俗以之為天竺米故作西國米也此非穀類典籍便覽云沙菰米沙菰樹皮粉也如中國葛



粉搗浸水澄瀝取粉作丸如菜豆大晒乾而賣之可食  
出滿喇加國主治治痢疾和中云今既有危篤病人則  
時師教病家令病人食之不知略雖有其主治蠻夷之  
產未其達能性何強進之乎哉

寒食粥ツケ

釋名以飯再煮為粥名曰鍋湯浸主治治咳嗽下血氣  
調中器利胸膈温中小兒不宜食久食則生疳蟲

糝禮

釋名味噌水和雜水同上漢制以醬油和制以味噌汁故  
名味噌水又雜加菜肉類故名雜水○禮記內則曰犬  
羹兔羹和糝不麥註云此五羹者宜以五味調和麥者  
為糝不須加麥故云和糝不麥也論文云以米和羹  
名糝云齊菜糝主治調中下氣明目利肝○油菜糝

糝主治調中下氣脚氣人不可食○韭糝主治温中  
暖下焦○葱糝主治温中發汗解肌○鳧糝主治  
補虛損消水腫○鳩糝主治補中明目○雞卵糝主治  
主治止泄瀉久痢補虛損  
允菜肉和糝皆從其菜肉之性可考之所記于此乃常  
所食糝類僅備七種耳

糝類

允此邦通俗以餅為糝之總名今按劉熙釋名餅并  
也漉麩使合并也云然則餅非以糯米蒸搗糝許慎說  
文云糝稻餅也謂炊米爛乃搗之不為粉也云糝即和  
稱搗餅而餅非搗餅明矣又糝粉糝也和稱名真粉之



類是也餌與餅相同米粉蒸屑皆名餌也

搗餅公華

**釋名**家鎮和名茂知通稱茂知

即粘物之稱號也本朝

貴賤都鄙俱臘月搗資餅

為正月之祝義氣味甘溫

**主治**益氣厚腸胃暖三焦縮小便產後氣脫婦人

食之佳也以臘月寒中制者尤良也

**禁忌**不可與酒同食與蕎麥同食則甚有害脾胃虛弱

及患積聚人小兒疳癖宜禁之

**附錄**神在資和雲州俚民十月煮赤小豆和鹽煮資供

神名曰神在資今搗資時戶戶用之祝之也

雜煮ニサシ以淡豆油及味噌汁煮資加油菜及葱白串鮑  
串鼠燒豆腐羊子菜蕨等食也

蒼餌餅和

**釋名**州資同上有草色故名制法有資有餅以嫩艾葉焯

湯拌研稻糯米蒸和搗為資或和粉米作餌餅俱為上

已之節物是本乾風俗也主治此資餅比常資餅則

性熱故宜胃冷人不宜胃熱及患瘡癩人按孟詵曰春

月採嫩艾作菜食或和麩作餛飩食之治一切惡鬼氣

久服止冷痢云以此說可推知焉

**附錄**以鼠麴葉菊葉枸杞葉山萸葉煮湯拌研和資

餅食谷從其性也餌餅比資則易消化耳

鼠麴ホトケ主治調中益氣止洩除痰去熱嗽以花和資餅





物名曰胡加祿茂知俱味佳美也

枸杞餅モロコシ **主治**除煩益志去風解上焦客熱也

菊葉餅モク **主治**去風明目治頭眩濕痺利血氣也

山翁餅モウ **主治**補中利肺治帶下越後方言曰山牛蒡

與商陸之和名相同相州方言曰山婆寢席葉三角恰似牛蒡葉客色

有艾氣葉裏白故名呼裏白艸

### 糰子糰子

**釋名**糰子同上團子和俗以粳米粉作之即粉餌也以移名

**氣味**甘溫無毒以豆屑及赤豆泥展轉食之 **主治**調中

益氣○瘧後食之多再發也

### 餌餅餌餅

**釋名**真粉和名和俗以糯米細末為真粉故名 **氣味**甘溫

**無毒** **主治**益氣暖中養脾胃厚腸止洩泄

**附錄**寒濕カキ糯米臘月寒中浸水一晝夜而代水足

日晒乾盛紙袋懸于風處至用浸水搗作粉為糍食味

佳美也 **主治**補脾胃解胃熱

### 水飛餅水飛餅

**釋名**以上白糯米浸水入雷鉢搗之盛布袋於水中搗

取白汁清去水水飛為粉作餅故名味甚美也 **氣味**甘

平無毒 **主治**補脾胃和中益氣病人食之無妨

### 糰糰

**釋名**角黍同上茅卷和名以糯米為糰裹菰葉以管茅卷之

故名茅卷漢制以菰葉及蘆葉裹黍米煮成尖角如糰

摑葉心之形故曰糰也時珍曰近世多用糯米今俗五



月五日以爲節物相餽云取糗火和截瘡藥和漢一也  
主治與糗不相遠也

渡羅餅制

**釋名** 登知茂智以七葉樹子樹子并研浸水數日代水三日一度去苦味晒乾爲粉三合糯米一升蒸俱搗作餅故名  
**主治** 調中強志味佳美爽于口也

**附錄** 登知餅同各用陀羅樹葉一名字葉煎湯取汁浸糯米作餅食之爽于口築前博多制之名主知餅其制從雞林人傳之云

栗子餌同  
**釋名** 乾栗細末升糯米粉三合澆水入甑蒸搗作餌食故名栗子餌也  
**主治** 養腎氣和中調脾胃

栗子餌同

外郎饊同  
**釋名** 外郎即官名也陳延祐台州人也仕大元順宗官至禮部員外郎應安年中來本朝止築前之博多陳氏傳之以爲名耳  
**造法** 粳米粉七合糯米粉三合澆水如沙漠用鹿自篩篩納甑中蒸到食之或分一二箇以卮子汁和之加白柳蒸食佳也  
**主治** 養脾胃厚腸胃益氣和中堅大便縮小便

外郎饊同

山椒饊同  
**造法** 糯米粉升沙糖白山椒粉四調和以極上赤味噌三合搗水澆之蒸搗食  
**主治** 補腎命門益陽道

山椒饊同

椿葉饊同  
**釋名** 和俗以椿代用山茶久矣故從其俗  
**造法** 粳粉升

椿葉饊同

和俗以椿代用山茶久矣故從其俗  
**造法** 粳粉升



白麩五合紫沙糖一斤漉之為泥塊內納胡桃肉及推子  
蒸切着山茶葉故名一方去麩加雞子白五箇紫沙糖  
二蒸切如前又一方以山茶葉煎湯取汁浸糯米一宿  
盛袋以山茶葉汁煮之至熟打之從袋表打作糝食

筮卷和制

**釋名** 粳米粉一斤糯米粉二合沙糖大白漉水作角餅以龍絲  
外葉裹之如糞蒸食故名 **主治** 養脾胃和中

朝夷名卷同前

**釋名** 朝比奈即人姓名從其人傳之故名 **造法** 用山茶  
葉燒灰攪熟湯取灰汁浸白粳米二時許蒸搗為糞裹  
之如筮卷煎拒柳葉取汁以之煮糞一餅取出冷食  
之爽于口 **主治** 調脾胃和中解熱毒熱疔

佐々饅同前

**釋名** 佐々人姓名也其人之傳也故名 **造法** 白糯米不拘  
浸泔水晒乾為末漉水作小塊煮湯漉揚搗為糝其形  
象任意作花形果實鳥魚之形以紅脂藍汁危子汁衆  
色之可愛 **主治** 與真粉相同

**附錄** 犬滿餅人姓名制法如前但以危子汁和餅搗又和艾  
葉搗作糝子青黃白色相交可愛 **主治** 養氣和中縮小  
便也佐々饅亦同之

餛飩救荒野譜

**釋名** 餛飩朱武談記餛飩子和漢制作形狀相同而餛飩不同  
耳救荒野譜云以水和麩作皮包菜肉糖蜜等餛飩湯炊  
煮熟象混沌不正之義今俗祀先祖者多用之五月五



日食五枚歷鬼邪六月以茄子作餛飩食之療百病  
大葉標餅和

**釋名** 拍餅和俗訓相當標久矣拍非大葉標即側柏也  
**造法** 粳米五細末五澆水為餅以赤豆為餛飩包  
標葉蒸食味香美也  
**主治** 調中厚腸胃是亦為五月五日節物相餽也一方去糯米也

浮餽同前

**釋名** 餽餅也以糯米粉澆水作小餽子以赤豆泥煮食  
名曰浮餽  
**主治** 補中益脾胃

稜糰字彙

**釋名** 稜餅和字彙云稜糰米餅也稜亦然又作飯餅義相通波岐乃訓秦而呼波岐例也煮糯米為饘飯微搗

作餅以赤豆泥及豆屑粉為衣食野語呼補太餅是也

**主治** 補中和腸胃以豆屑食之治赤白沃

蓮供御法苑珠林

**釋名** 荷葉飯供奉也御治也子虛賦云御食也蒸糯米包荷葉芬香可愛

**主治** 開胃口進食益氣力法苑珠林云于蘭盆所食今為中元節物

赤飯和制

**釋名** 硬飯通稱合赤小豆者名赤飯合黑大豆者名豆飯

深危子汁者名深飯  
**主治** 開胃益氣力進食

以糯米蒸制食比于饘飯則硬難消小兒老人脾胃虛弱人赤飯類荷葉飯並不可多食

餛飩時珍食物



**釋名** 小麦團子和名時珍食物本草註云以麩團煮熟食之曰麩飽餠味甘食之養胃充肌易消化多食不傷云其制和漢一也

稷糲子和制

**釋名** 黍糲子同上以黍米作粉餌味佳美故和俗諺曰三國一稷團子是也糲子以團形名**主治** 溫中止泄瀉益氣補不足解熱○多食發二十六種冷病不可與瓠同食發冷病但飲黍穰汁可也服烏附人不可食之

荻梁餌同上

**釋名** 唐餌同上荻梁種米於番舶和俗呼米於異邦者名茂呂胡志及加羅黍屬也**造法** 濁黍粉盛木綿布袋浸水摺水中如取赤豆餛法去滓淨定去清水代水二三

次水飛去苦澀作餌味佳美也糯稷最佳也主治相同

**主治** 溫中止泄瀉治霍亂療淋病

粟資和制

**釋名** 小金資同上以色名制法與搗餅相同又作餅**主治** 利大腸治寒熱補陰虛

稗餌同上

**釋名** 早飼餌同上早飼解見于前**主治** 堅脾氣厚腸胃益氣解熱

小麦資同上

**釋名** 胡牟岐資同上以小麦洗水蒸過搗之作資味佳美**主治** 養心肝除客熱止煩渴厚腸胃益氣止下血腸風利小便進食不泥于膈



葛籩和制

**造法** 葛粉一盞 水同 稠和 瀝去 沙塵 盛竹筒製法 封

固其口 煮湯去竹筒 食之又 澀水 煮如粘點 豆屑 泔

糖食 **主治** 解肌表之壯熱 療頭顱之苦痛 止胃虛之消

渴 解酒中之苛熱 治往來之瘟疫本草

菜豆籩同前

**造法** 同葛籩 以菜豆水 飛粉 制之 **主治** 下氣 解熱 毒止

洩痢 利小便

蕨籩同前

**造法** 同前 東垣食物本草云 復人遇荒年多 取其根 搗

碎 作粉 代糧 度活 終不養人 令羸云 今供貴人 高客之

珍食 非善物也

藕粉籩制

**釋名** 搗蓮根 取粉名 蓮纖 采於船 如水纖食 故名之 呼

蓮纖 乎 造法 如葛籩 **主治** 補肺脾 養氣血 清心 強志 治

禁口 痢 妙也

水纖同前

**造法** 葛粉一盞 水同器 調和 瀝去 渣滓 以水纖 鍋為重湯 至

通熱 匙之入鍋 葛泥變白 則鍋供入熱湯 收取 葛粉皮

纖之 煮食 **主治** 同葛籩 又以菜豆 則粉與水 各等分

**附錄** 吸吞同 **造法** 葛粉一盞 米粉同器 澀熱湯 為皮纖 以味

噌汁 煮食 又去米粉 加麩也 病人不思飲食 與之 易吞

下 以助胃氣耳

天藕籩同前



**釋名** 雞腿根 綱目 翻白草 同上

山籠 和名古銘 加多 久利通稱和名

未解與之南部制之為珍

呂越後州呼名山蕪菁米

苗葉為蔬 **主治** 止吐血下血崩中治瘧疾癰瘡 時珍

**辨疑** 或問翻白草以根為柴胡名曰河原柴胡入藥用

久而人能所知也吾子以加多久利為翻白草何哉

曰翻白草自在三種時珍所載于綱目乃加多久利之

翻白草而可食根苗者也蓋名河原柴胡者即委陵菜

翻白草也又雞腿兒之翻白草即和礼茂加鳥也如此

辨則自分明也委陵菜及雞腿兒之圖說即見余所撰

之本草大義及藥用辨疑也



酒類

酒 別錄中品

**釋名** 十旬 文選 步嬉 魏錄 佐氣 和名 說文云酒就也所以就人

性之善惡也又酒大助氣故名佐氣也 **氣味** 氣熱質寒

濕味有甘辛苦之三種各有主治

**主治** 行藥力殺百邪惡毒氣 別錄 通血脈厚腸胃潤皮膚

散濕氣消憂發怒宣言暢意 藏器 養脾氣扶肝除風下氣

孟詵 解馬肉桐油毒治丹石發動諸病熱飲之甚良 時珍

○或人曰吾子謂分甘辛苦之三味有各主治逐一聞

其說予曰凡酒味甘者歸于脾胃其性緩少飲則通暢

榮衛行胃氣助氣大飲之則停滯胃中傷脾胃長筋損

腎氣矣味辛者歸于肺其性急少飲則疏通經脈行氣



強志大飲之則傷氣損肺肝也帶苦味者歸于心少飲則養氣助心氣多飲則傷心焦爛藏府也蓋酒者百藥之長行氣血而補養之要無先于此誠雖於人為天之美祿也故為行禮之本矣但過飲則多言狂躁發怒亂行賊德亡身命其害不可勝言故大禹疏儀狄周公看酒誥本草謂有毒者亦宜乎哉

**辨疑**或問丹溪朱氏曰飲酒宜冷飲時珍曰諸病熱飲之甚良其說何哉予曰酒性氣大熱其體水而寒也丹溪言為少飲養氣者耳冷飲過多則侵肝腎筋緩骨痿不能行立是其兆也久飲過多而重日積月脾胃損傷不可以救也時珍畏質寒熱飲之少則治諸病也熱飲過多則傷心肺致吐血內損也二氏之說俱謂少飲而

養氣行氣之功也溫酒應其人飲之則調和氣血通暢經脈勇壯神力強志益精禦寒暑消穢憂鬱可謂為百藥之長矣嗚夫酒之情也以過飲為專務沉面無度豈夫不傷於人乎哉慎之

老酒

**釋名**古酒和名有三年酒五年七年十三年者總稱古酒

此邦諸州有醪醕就中南都制酒經年不壞也

**氣味**甘微苦溫

**主治**下氣養氣血暖胃○多飲則傷脾胃緩筋

春酒

**釋名**新酒和名如字又有醕

**氣味**甘辛熱

**主治**常服令人肥白孟詵蠶嫂尿瘡飲之至醉須臾蟲出如米也齊集氣盛



醉速而醒亦速也故無毒

酸酒和制

**釋名** 練酒同上 白酒通稱 繁前博多制之純白濃厚而如糝糊故名練酒 **氣味** 甘微辛溫無毒 **主治** 補中益氣養肺脾令人肥白也

**附錄** 靈酒象形 淺茅酒清香 二種俱主治與春酒相同也 醪醴醪酒色慘白似茶蘼花色故名鹿酒濁酒也

燒酒綱目

**釋名** 淡盛和名 薩州制者呼名泡盛和名 佐州制者呼燒酎也 時珍曰燒酒非古法也自元時始創其法用濃酒和糟入甑蒸令氣上用器承取滴露凡酸壞之酒皆可蒸燒近時惟以糯米或粳米或黍或秫或大麥蒸熟和麴釀

甕中七十日以甑蒸取其清如水味極濃烈蓋酒露也

綱目 薩州所制以糯米釀酒取之名曰淡盛佐州以糟加糠穀煮水取酒露名呼燒酒味不及淡盛也

**氣味** 辛甘大熱有毒 **主治** 消冷積寒氣燥濕痰閉鬱結

止水泄治霍亂瘧疾噎膈心腹冷痛陰毒欲死殺蟲辟瘴利小便堅大便洗赤目腫痛有效時珍 洗金創止血薩

州人常飲之辟瘴疫西土夏月飲之解暑

**禁忌** 多飲則耗陰傷緩筋骨不可與熱物同飲飲燒酒而後不可喫熱物不可與燒味同飲飲燒酎不可浴凉水及湯犯之則害人

火酒同條

**釋名** 比之佐氣和名 如字以燒酒和辛灰辛粹藥物再燒



取之性與火同能燃故名氣味辛熱大毒主治除陰毒時珍曰市沽者又加以砒石草烏辣灰香藥助而引之是假盜以方矣善攝生者宜戒之

阿刺吉酒飲

釋名阿羅岐和名來於船氣味甘辛大熱主治除寒濕療

寒疝腹痛不可多飲唯起陽耗陰之物而不益于人

暹羅酒注

釋名點剝酒通稱來於船注穎曰暹羅酒以燒酒復燒二

次入珍寶異香其壘每個以檀香十數斤燒烟薰令如漆然後入酒蠟封埋土中二三年絕去燒氣取出用之曾有人携至船能飲三四盃即醉價直數倍也有積病飲一二盃即愈且殺蠱云其說不詳如此然唯以辛熱

香竄爽于口人愛之高貴人不可妄飲也

蜜淋酒和

釋名美林酒以味名造法糯米一斗紅麴八升燒酒一斗釀

器中如造酒之法氣味甘溫無毒主治溫中益氣止洩

痢○多飲則胸煩動痰

醪酒和

釋名醪字甘酒通稱以味名造法糯米作麴紅麴白花者一升五合以

以上法上品也○粳米一升紅麴一升水一升釀同上

主治溫中益氣調胃利五藏煮之乘溫食之止洩瀉煮

之貯器中不敗也

凡本草綱目載藥酒六十六酒主治各隨其藥性耳其造法或以藥物盛袋浸酒煮飲之或煎藥物取汁釀之



造醪飲之今稱藥酒者商人習來蠻舶阿刺吉葡萄酒  
風音妄加肉桂面香燒酒助香氣欲爽于口而已蓋香  
竄辛熱者能耗陰起陽害於人不可枚舉矧病人不可  
輕用之焉

酒粕細目

**釋名**

粕和州奈良粕上品也糟留糟

**氣味**

甘辛溫無毒

**主治**

溫中消

食殺腥去草萊毒調藏府蘇署撲損瘀血浸水洗凍瘡  
搗傅蛇咬蜂叮毒華此邦以粕醱越瓜及茄子等也

米醋別錄

**釋名**

酢上呼字音也造法和漢一也唯有精粗可撰用

**氣味**

酸寒無毒麥醋味帶苦味

入藥用以米醋二三年者最良

**主治**

消癰腫散水氣殺邪毒別錄諸藥消毒治產後

血運除癥塊堅積消食殺惡毒破結氣心中酸水痰飲  
藏器下氣除煩治婦人心痛血氣并產後及傷損金創出  
血昏運殺一切魚肉菜毒華

**禁忌**

多食則損筋骨亦損胃不益男子損人顏色藏器脾

病勿多食酢醋傷脾肉胸而昏揭時珍服茯苓丹參人勿  
食又不可與諸藥同食

**辨疑**

或問別錄為酸苦溫孟詵云大麥醋微寒餘醋並

同云吾子為寒何哉予曰可觀醋造釀上品制則白米  
一炊之為硬飯紅麴米拌交乘熟納甕中堅築入水令  
飯不漂水中封固其口置閑處七十五日而醋成食之  
其次以素米釀之法乃一也熟變即寒也故曰性寒也  
漢制多麥醋也故有苦酒之名乎



醬油古今醫統

**釋名** 醬油和名 呼字音 **氣味** 鹹寒無毒 **主治** 除熱止煩滿

殺百穀百藥及熱湯火毒別錄 殺一切魚肉菜蔬蠶毒並

治蛇蟲蜂蟻等毒日華 今按豆油非醬油豆之油也

**附錄** 溜名 味噌滴露呼溜今亦有別方與醬油大同

小異也此醬油則微緩味厚耳

**禁忌** 患泄痢人不可食之多食則生痰動氣妊婦合之

於雀肉食則令兒面黑

味噌和制

**釋名** 味噌三代實錄 未醬順和名 美蘇漢語 酥醕本朝食鑑 凡味噌即三十也

大底造釀味噌三十日而可食故名蓋味噌乃本朝

之制作而貴賤日用之膳食也愚按名味噌有由既而

陳之夫味即五味也噌者增也泓噌為雅量言味噌為  
之汁則空罵而魚肉菜蔬禽獸之內煮之食而增味殺  
百毒故通用味噌之字宜哉

**氣味** 白味噌甘鹹無毒 王候大人供之也赤味噌鹹甘無毒 中人以下

食之赤白俱性冷也入藥用三年者良也

**主治** 殺艸菜諸菌魚介禽獸肉毒調五臟和六府厚腸

胃下氣通利二便好顏色令人悅澤治產婦血運定血

氣益氣力可謂吾 國膳食中美祿也

**禁忌** 產後兒抗痛及痢病泄瀉腹痛禁之服土茯苓人

不可多食減藥力

淡豆豉綱目

淡豆豉綱目

**釋名** 納豆和名 煮黃大豆納稻藁中釀之釀令豆粘為度



故名作汁食冬月之食也氣味淡甘温主治温中厚腸  
胃進食○用米粉和塩衣納豆乾晒名乾納豆也漢制  
淡豆豉即今之生黄衣耳

鹹豆豉同前

釋名納豆通稱制遠州濱名大德寺者與漢制相同故名  
唐納豆其餘皆和方而與漢制懸隔也氣味唐納豆鹹  
帶微苦和制鹹甘並冷也主治調腸胃益氣○痞滿胸  
膈煩燥人不可食

醬別錄下品

釋名比志保和名製造和漢大同少異也氣味鹹冷無毒  
主治除熱止煩滿殺百藥及熱湯火毒別錄  
禁忌與鯉魚同食則生口瘡妊婦合雀肉食之令兒面

黑多食發小兒無辜生痰動氣

糝和制

釋名米屑為糝凝滯為汰象和水為汁之形也一名糝  
味嚼氣味鹹甘冷主治相逆于味噌○患眼病及洩瀉  
痢疾人不可食

麩類

河漏王頴農書

釋名蕎麥和名如字王頴農書云蕎麥作湯餅謂  
之河漏氣味甘寒無毒主治利胸膈下氣寬腸沉積  
在腸胃者食之消去之本草言蕎麥能煉五臟滓穢是  
也實腸胃益氣力破瘀血也○信州產最佳品也  
禁忌不可同豬羊肉食犯之患熱風鬚眉脫落與鯨鯢



同食失音不可與西瓜同食犯之腹脹痛多至死多食  
動風令人頭眩患腸風下血一切失血人不可食之禁  
風證患類中風愈後食之忽再發死者三五人當所  
目繫也○河瀨地名也

湯餅

**釋名** 溫飽和 麩食中之味飽者也乘溫熟食之故名之

**氣味** 甘溫無毒 **主治** 調中厚腸胃溫中發行益氣

**禁忌** 不可多食助火動氣生痰發頭痛麩後不宜飲酒

病人不可食

**辨疑** 或問俚語所謂麩後可必飲酒不然則生蟲又時  
師入病家雖病危篤教令病人食之為善食也今吾子  
言反于此何哉予曰養生書云麩後禁酒如飲酒則須

以酒嚙去目漢椒三兩粒即不為病云可觀灌麩於酒  
則不易發張而爛潰抵難消化發熱生蟲矣俗說豈可  
輕信之哉唯以溫軟快其口為善食耳其實非善物不  
可食病人然亦有其人東垣脾胃論有言曰禁濕麩如  
食之覺快則勿禁云是誠好物無崇之謂乎

溫淘

**釋名** 麥纖和 以大麥麩如何漏食之故名 **氣味** 甘溫無

**毒** **主治** 開胃止消渴調中厚腸胃患脹滿人及病人食

之無妨○食後禁酒同湯餅

涼麩

**釋名** 冷麥同 以小麦麩如湯餅一煮而後以冷水淘洗

涼定以醬油汁加芥子泥食故名夏月食也氣平性冷



主治 開胃口 解暑氣 利胸膈 通小便宜 心病 ○多食則患霍亂世病

索餅綱目

釋名 索麩食 素麵和名通稱 素麩 疑索麩之誤乎 諸州有名產

以無油氣者為上品 如涼麩 食之夏月之食也 或以醬

油及味噌汁 煮食名煮麩也 主治 冷食清胸膈 利三焦

治熱痢 解暑 止汗 溫食則調脾胃 溫中厚腸胃 止洩瀉

薯蕷麩和制

釋名 呼字音以白粳米粉和薯蕷泥如河漏食之 氣味

甘平無毒 主治 和中補脾肺 益腎氣 脾胃虛弱人及病

人食之佳也

紅米纖同前

釋名 部仁 岐利通稱 以色名也 以寒紅米粉和薯蕷泥如

薯蕷麩 食之 主治 同薯蕷麩 氣味平無毒

雞卵纖同前

釋名 岐伊 馱牟 岐利唐韻 印纖通稱 如字 以糯米合粳米 升

粉和雞子白如薯蕷麩 食之 主治 和中補脾肺 養腎精

益氣厚腸胃

薏苡仁纖同前

釋名 呼如字 造法如薯蕷麩 食之 氣味甘冷無毒 主治

和中利腸胃 消水腫 下氣通乳汁 治濕痺久風筋急 拍

擥不能屈伸者

黃米纖同前

釋名 粟切同上 以粟不粘粉和薯蕷泥如薏苡仁纖 食之



**氣味**甘冷無毒 **主治**養腎去脾胃熱治消渴利小便益氣補虛損

**稗纖**同前 **釋名**比惠波利如字如粟纖食之 **氣味**甘冷無毒 **主治**益氣調中和脾胃

**菜豆纖**同前 **釋名**和名如字以熟湯漉菜豆粉非磨粉也為皮纖煮湯一二沸而入水如冷麩食之 **氣味**甘寒無毒 **主治**消腫下氣治寒熱々中洩痢益元氣安精神調臟府

**葛粉纖**同前 **釋名**久津岐利通稱製造與菜豆纖相同 **主治**解肌熱及酒客止胃虛消渴也

葛索麩同前

**釋名**久津曾字女牟和名如字 **造法**葛粉三杓水三合煮如醃名曰久呂久津冷之和葛粉盛小器器底明一小孔釜中熟湯從器中小孔引葛泥如絲線滴入沫餗中以浮為度取之入水冷食之 **主治**與葛纖相同

玉子索麩同前

**釋名**多滿子曾字女牟讀而如字 **造法**雞卵五鴨卵五各去白取黃播交以布巾瀝令之無塊把水二升沙糖四取雞子白一十五箇拌合沙糖煎去泡沫渣塵如蜜入二升水沸穿卵殼於小孔盛卵泥於此如葛索麩滴蜜煎中取成線者入水每取一匕加入水一二匕也 **氣味**甘平無毒 **主治**補脾胃益腎精也



饊果類

饊頭 漢書

**釋名** 籠餅

滿牟知字 和名 諸葛亮明始制軍中漢制以

菜肉果為餡耳

**主治** 益氣止汗

**氣味** 甘溫

**禁忌** 多食則塞氣為心腹痛小兒虛人不可多食也

**附錄** 龐饊頭

去表 ○葛饊頭

以葛 病人小兒食之無妨

米饊頭

以糯米粉 又以糯糝作者名鶉燒俱不可多食

蒸餅 和漢同制

**釋名** 比與字波井

漢語 波牟 通稱 饊頭無餡者也肥陽制之

食也關東未聞有此制

**氣味** 甘溫無毒

**主治** 消食養脾

胃溫中化滯益氣和血利三焦通水道止汗

餅 和漢同制

**釋名** 豆沙饊

朱氏談記

餅即羊肝也描其形色以所用釋奠

也

**造法** 赤小豆

并煮熟研為泥淘水去皮如制餡法取

泥粉為粉

三分 沙糖

一分 調和搗合為大塊蒸過切片食之

以紫沙糖制者帶苦味不佳也

**氣味** 甘冷無毒

**主治** 消

宿酒解熱也 ○亦有以豇豆菜豆天豆及栗子制者主

治各從其物也

葛蒲饊 和制

**釋名** 阿夜女茂知

通稱 其形色微似餅

世諺言相似者

曰加波津婆多花葛蒲此義取于此耳

**造法** 赤小豆

一升

粳米粉

五合 葛粉

二合 沙糖

一分 能拌合以麩目篩布甑中

厚二寸半許蒸過切片食之

**氣味** 甘平無毒

**主治** 調中

和脾胃養氣



酥餠漢制

**釋名** 加須カス天伊羅テイラ異邦制者以酥酪和麩燒也和制

別有方**造法** 麩一升雞卵十六箇沙糖一升調合作一塊入煨鍋

燒之切片食之**氣味** 甘溫無毒**主治** 調脾胃益氣養腎

精○多食則泥于膈○以薯蕷代印者有之

松風和制

**釋名** 鬆滑于口有聲寄于松風之臚々名之**造法** 麩一升

沙糖半升雞卵七箇調和作皮切點白脂麻以煨鍋燒食也

**主治** 益氣調中又點御米名村雨

高麗煎餅

**釋名** 其方自高麗傳故為名**造法** 米粉一升葛粉三合沙糖

大白三合 澆水為泥以煎餅鎔煨之

煉易煎餅和制

**釋名** 對高麗煎餅名之**造法** 以水煮紫沙糖去渣拌合

麩粉煨如高麗煎餅

炒米饊朱氏  
誤記

**釋名** 酪餅通稱漢制以酥酪作之故名酪餅也和制以沙

糖蜜作之為上品以膠飴作者下品也

炮錄煎餅和制

**釋名** 膨錄煎餅同上以形名之**造法** 粳米粉一升糯米粉三合

黑豆粉十四分沙糖同上和水為小塊煮搗作皮切角乾日以

煨鍋焙之膨脹也

雪煎餅和制

**釋名** 薄雪煎饊通稱入口淡而如沃雪於湯故名**造法** 糯



米一升浸水七日代水漉上晒日乾為粉澀水作塊煮  
熟入沙糖一升搗作皮切乾挾燒筋焙之延脹一倍  
允煎餅類味淡薄無毒就中薄雪煎餅病人小兒食之  
無妨也

麩同前

**釋名**胡麻俗名象其形非佳品又有小鈴松頭水桐  
等皆氣味主治相類耳

糝和制

**釋名**乾飯通稱道明寺本此寺以真之仙臺之制為上品也夏  
月以之浸水拌沙糖食之解暑除煩煮粥食之止洩痢  
○拾遺載糝米即糝也然其制異和制道明寺糝也故  
不為一也

粗粉楚辭

**釋名**起米和名製造和漢微異也楚辭註云以蜜和米麩  
熬煎作云**主治**和中利三焦

飴糖類

浮石糖和制

**釋名**加留女伊羅通稱飴肌理恰似海浮石故名**造法**白  
沙糖五分雞子白二十調合以文火煎熬去惡垢如蜜煎煉  
置鍋於地上力極攪之不止手沸騰高於鍋時以濕布  
掩之二重冷定收之**主治**潤心肺生津液治口渴

阿留部伊糖同前

**釋名**阿留部伊易消之蠻語也不知然乎否哉**造法**水  
沙糖不拘多少水等分以文火煮燥重湯煎煉引數次變白色



為度作饴主治與浮石饴相同

飴餉別錄

**釋名** 捧阿女和名 捧以形阿女以潤名之 **氣味** 甘溫無毒  
以糯米製造之 **主治** 補虛乏止渴去血益氣力止腸鳴  
徒脾胃潤肺止咳

膠飴同條

**釋名** 膠煎和名 以彩色相似膠也作地黃煎非也 **氣味** 甘  
溫無毒入藥用以之也 飴餉不入藥用也 **主治** 脾胃弱  
不思食人少用能和胃氣亦用和藥消痰治咽痛唾  
血調腸胃解烏附毒

**附錄** 水飴比 膠飴則如水故名 **造法** 糯米三升炊為硬飯 大麦  
浸水二日生芽三日 杵之去芽五合乘熟拌交硬飯和加熟湯如醪酒

盛布袋絞汁去渣煎煉成也 **主治** 潤藏府止渴治咳嗽

刊飴和制

**釋名** 切之食故名 刊飴 **造法** 白沙糖分水二升 煎去渣  
滓入銅鍋再煎熬至減半以白茶盞米酢半盞入之過  
二三沸入水飴五盞一煎後 入糯米粉三合攪之不  
止手成 飴別用器々中撒麩頰滴侍凝結 刊飴食味佳美  
**主治** 補中調胃益氣力

縮羅饴同前

**釋名** 形色如縮帛故名 智々羅饴 **造法** 白脂麻一升浸水一宿去皮 白  
沙糖二合 白蜜二合 調和以文火煎熬滴水中為珠為度頰  
移盆中作皮切食之 **主治** 補脾胃潤肺止咳

求肥飴同前



**釋名** 肌色如牛脾故作牛脾今改作求肥也 **造法** 白炒

糖一分以雞子白煎煉水飴半斤白麩五斤水一升以文火煎煉移盆中為厚

皮切衣麩又方炒糖同上如蜜入葛粉三十多煉也

**主治** 調脾胃益氣力○以礮粉白麩紫炒糖煉成者有

之不可以病人食之

寒具類

飛龍子漢制

**釋名** 月令云勾龍能平水土此物有益脾胃之功故其

名本于龍 **造法** 粳米粉七合糯米粉三合和熟湯為小塊煮

熟漉上入雞卵六箇或雞子黃搗合如不托煎煮之麻油以糖

蜜食 **主治** 補脾腎潤腸胃通二焦利大小便益氣力○

又以白麩制者主治不相遠

餃子朱氏談記

**釋名** 包子同上探官繭同上以形名之呼唐韻曰岐字津字

**造法** 以麩和麻油作皮入餡蒸食 **主治** 利中下氣

油餅

**釋名** 阿布良茂知讀而如字 **造法** 糯米一斤粳米二合沙糖八分以味

噌汁煮清漉之作團子如鳩卵山椒一二粒去香入內煎

煮麻油食之 **主治** 補脾腎潤腸胃益氣○饒飪

牛蒡餅

**釋名** 讀如字 **造法** 牛蒡煮熟而細割之五合糯米粉五合粳米粉同上沙糖

大白八十斤去灰塵調和作小團令之臍平蒸過復煎煮麻油冷定浸

糖蜜二三日後食之尤佳美也一方加蜀椒屑粉也

**主治** 和五藏潤六府通十二經脈益氣利大小便



薯蕷煎

**釋名** 讀如字 **造法** 薯蕷去皮為泥白蒸盡三似糖同盤調和如不

托熬煎麻油點煨塩食 **主治** 補中益氣養精

材熬字讀如

**造法** 白材最上粳米粉和水為泥以之夜材煎熬麻油食

**主治** 清肺調中潤腸胃

拾頭錢

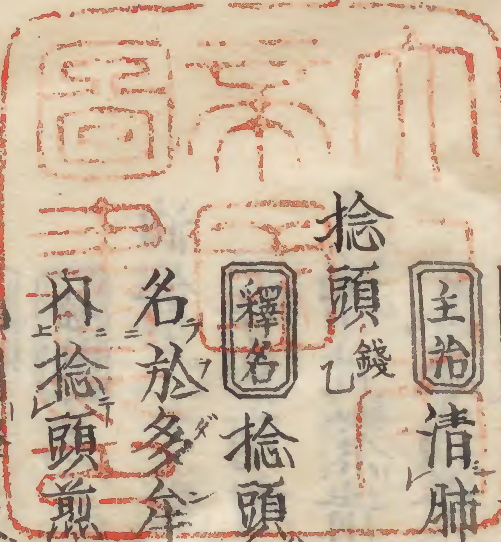
**釋名** 拾頭即象其形此邦真言密宗修行浴油則作之

名於多牟供之以粳米粉作皮入餡加丁子肉桂細末

內拾頭煎煮麻油 **主治** 潤腸胃溫中益氣也

允訓釋家以寒具為和稱于臬子非也寒具皆油者類

也今改其類例于右



或曰此邦有諸油以備于藥用照于燈所為食用之油乃麻油及椰子油耳其他不用之何乎予曰是以不明其本然也菜油及荳油無毒可食矣客復問今有諸子油而無豆油本朝訓釋家皆以豆油為醬油吾子獨以荳油為豆油何也予曰我知之既豆油非醬油矣菜竹堂簡便方神仙大乙膏下云用玄參香白芷赤芍藥當歸肉桂錦紋太黃淮生地黃各一兩為厚片將麻油二分浸之如無麻油以荳油代云然則豆油即荳之油而非醬油明矣



食物精

Faint vertical text columns on the right page, likely bleed-through from the reverse side. The text is mostly illegible due to fading and paper texture.

川端所藏



