

## 遵生八牋（飲饌服食牋 序文・甜食類）

古 田 朱 美  
石 黒 敬 子  
上 原 泰 子  
草 野 美 保  
高 橋 登 志 子

### 『遵生八牋』および作者高濂について

万曆一六年（一五九二）に刊行された『遵生八牋』は、養生と医薬に関する高濂の代表的な著述であり、中国古典医学書の『本草綱目』、『黄帝内経』、『寿世保元』などと並ぶ名著とされている。『遵生八牋』は経・史・子・集各部、そして儒・道・釈・医など大勢の博学な人物たちによる及ぶ実によくの古典・書籍が採録・引用されている。しかもそれらは秀麗で意味深長な筆致で書かれており、広範かつ網羅的に日常生活全般の養生に関する中国古代の精髓を集めた大作のひとつに数えられている。

初版の刊行以来、歴代、翻刻や校訂の版が重ねられ、広く普及したものの、残念ながら今日の人々にとっては難解な書籍として長らく机上で冷遇されてきたのが実情である。

『遵生八牋』全一九卷は、その収録・論述内容から、清修妙論、四時調攝（これはさらに春、夏、秋、冬の四卷に分かれている）、起居安楽、延年却病、飲饌服食、燕閑清賞、靈秘丹藥、そして塵外遐挙の八牋に分けられ、儒家、道家、釈家、医家、気功、芸術、楽律、器物、飲食、修煉、屋宇園林、人物伝記、など各方面に及んでいる。

実用的な面について多岐にわたり、また遵生・養生の豊富な知識や方



法・手段が詳細に論述され、その中には道德情操の修養、性情の陶冶もあれば、日常生活の摂生、飲食五味の良し悪し、氣功導引の方法、藥物服食の治療、趣味や芸術の楽しみなども含まれている。医薬衛生の知識と予防治療の秘法・秘薬は、日常における病気の予防・健康いずれの実情にも見合った効果があるとされる。さらに、その中には中国古代の氣功導引、按摩養生のほぼ全ての精髓が収録されており、今日なお人々を驚嘆させている五臟導引法、五臟六氣治法、陳希夷二十四氣坐効、修養五臟按摩法、治百病坐効法、八段錦法、婆羅門導引法、太上混元按摩法、天竺按摩法、服氣法、胎息法および内丹修煉法などの中華氣功導引、養生修煉の奇妙効法までが包括され、いずれも日常的に養生延寿・医療保健として使うことができる効法である。

本書はさらに花卉盆景、書画碑帖、琴曲楽律、紙墨筆硯、古器宝玩、食品菜肴から旅行・鑑賞など多方面の事物にわたり詳細に採録され、栽培法、製作法、評価・鑑賞法、使用・收藏法などの方面の知識と経験にまで及んでいる、いわば養性と養生の百科全書である。

宋・元代以来、中国の烹飪（調理）に関する著作は豊富だが、明代はさらに多く、大半は『多能鄙事』、『墨娥小録』、『居家必用事類統編』、『便民圖纂』などの飲饌類、張岱の『陶庵夢憶』、『琅嬛文集』、何良俊の『四友齋叢説』、陳繼儒の『晚香堂小品』、冒襄の『影梅庵憶語』などの関連篇章に散見できる。それぞれの専門書は多種多彩で、たとえば茶や酒に関しては朱権の『茶譜』、屠隆の『茶説』、陸樹声の『茶寮記』、夏樹芳の『茶董』、許次紆の『茶疏』、万邦寧の『茗史』、さらに馮時化の『酒史』、袁宏道の『觴政』など、枚挙にいとまがないが、飲食について総合的に書かれたものには『易牙遺意』、『宋氏養生部』、『飲食神言』、さらに『菽園雜記』、『升庵外集』、『明宮史』の飲食部分などがある。

「飲饌服食牋」は『遵生八牋』全十九卷の中の、十一・十二・十三卷

にあたり、序論・序古諸論、茶泉類、湯品類、熟水類、粥糜類、菓實粉麵類、脯鮓類、家蔬類、野蕪類、醃造類、甜食類、法制藥品類、そして神秘服食方面および治食有方專論など、計十二類二五三方について記しており、明代における重要な飲食の専門書に数えられる。

「飲饌服食牋」が、浦江呉氏の『中饋録』、劉基の『多能鄙事』などの多くの内容を引用・参照していることはすでに指摘されているが、盲目的に先人を踏襲したのではなく、あくまでも実践に基づいて収録されており、それがこの著作に歴史的な豊富な知識と独自性を持たせている。

高濂は科学的な視点で先人の経験を総括し、飲食の合理化を提唱しており、「序古諸論」で前漢の淳於意、後漢の茅容、南朝の何胤、唐代の孫思邈、司馬子微、劉晏、段成式、宋代の蘇軾、黃庭堅など著名な養生学家や美食家たちの飲食・養生の豊富な経験や論述のエッセンスをとりあげ、自らの実践と社会的考察を結びつけて、新たな解釈を提示している。

さらに道家養生学説を融合し、「淡薄を尚ぶ」と提唱したことも特筆すべき点である。自序の中で「飲食は人が生きる本である。体の陰陽の運用・五行相生は、ほかならぬ飲食によるものである。故に、飲食の後、穀氣が充ち、穀氣が充ちれば血氣旺盛になり、血氣旺盛になると筋力が強くなる。脾・胃は五臓の宗で、四臓の氣はいずれも脾から受け、四時胃氣を本となしている。飲食から氣を生じ、生じた氣は精を益し、生じた氣は精を生じ、生じた精は氣を養い、氣が充ちたりと神を生じ、神が充ちたりと身を全うする。これらはいずれも相互的に必要である」と述べている。筆者は、飲食が人の活命の本の出発であることから、穀物が氣を養い、神を益す主要な来源とみなしたが、これは、食物は淡薄を主とすべきことを強調した理論である。同じく自序で「茶水を最初にとりあげ、粥糜類、蔬菜がこの次に続き、脯饌・糕点はただ適用のみ



を取り上げ、烹炙生靈の珍味・異味などは収録しておらず、宮廷の美食のレシピは含んでいない。」と説明しており、例外的に、起糖滷法の中で「すべて甜食を作るには、まず糖滷からはじまる。これは内府（宮中）の秘方である。」と述べているように、宮廷に伝わるものも照録してはいるものの、淡薄が養生のみならず平民化した食品の需求でもあり、「飲饌服食牋」が大衆の享受するものだけをとりあげたことも大きな特徴である。

後に重要な食典となる『食憲鴻秘』や『養小録』などの少なからぬ項目は、いずれも「飲饌服食牋」から採用されていることから、この本が、単なる飲食理論の食典の解釈であるのみならず、古代から明代までの飲食史論の集大成であると言える。

作者高濂は、字は深甫、号は瑞南道人または湖上桃花漁で、浙江省の錢塘（現在の杭州市）の人である。生没年は明らかではないが、明代嘉靖・隆慶から万暦年間にかけて活躍したと推測されている。文学家、戯曲作家としての業績もあり、楽府に長けていた彼が書いた戯曲『玉簪記』は、後世『秋江』など劇の一段として人口に膾炙している作品である。

「飲饌服食牋」は、歴史・思想・食文化など分野にまたがる視点で書かれた重要な文献であるにもかかわらず、日本語への翻訳が敬遠されてきたのは、その範疇の広さと量の問題があったことは推測にたかくない。管見の限りでは、食経の系譜をみる材料のひとつとして、あるいは特定の食品や料理、調理法に関する論考において部分的に紹介されるにとどまっている。したがって、「飲饌服食牋」そのものと向き合い、全体を通して翻訳することは、食文化のみならず様々な学問分野にとって、おおいに貢献しうる意義と価値がある。

## 参考文献

- 篠田統『中国食物史』柴田書店 一九七四年
- 中山時子監修・木村春子・高橋登志子・鈴木博・能登温子編『中国食文化事典』角川書店 一九八八年
- 田中淡他『中国文人の食生活』『平成4年度研究助成成果報告書』（財）味の素食の文化センター 一九九三年
- 倪泰一・俞熾陽他訳『遵生八牋—白話全訳』重慶大学出版社 一九九四年
- 徐海榮主編『中国飲食史 卷5』華夏出版社 一九九九年
- 中村喬『明代の料理と食品—『宋氏養生部』の研究—』朋友書店 二〇〇四年



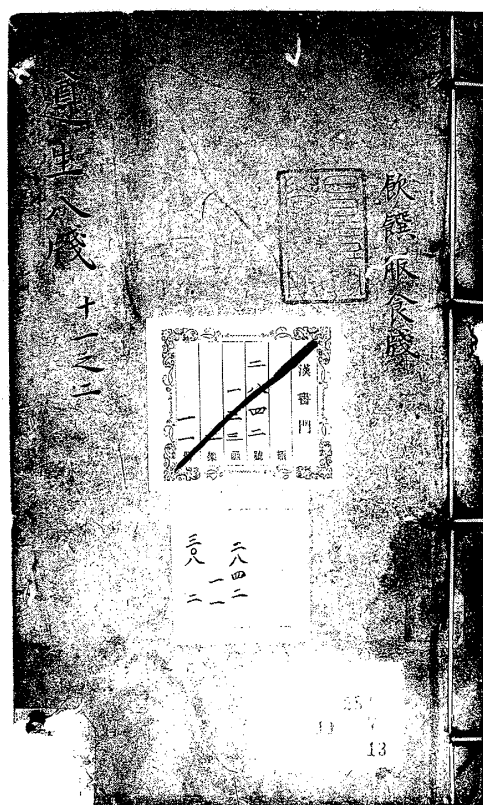


図 1

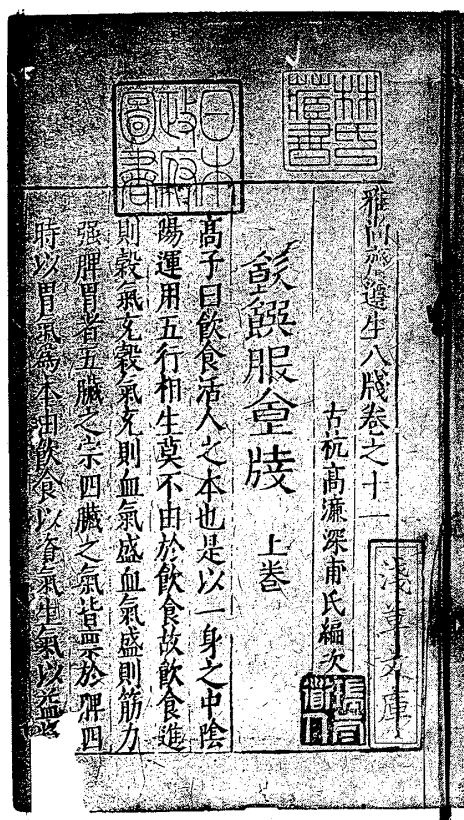


図 2

雅尚齋 遵生八牋／卷十一 古杭高濂深甫氏編次

飲饌服食牋 上巻 序文

高子濂曰く、飲食は人が生きる本である。体の陰陽の運用・五行相生は、ほかならぬ飲食によるものである。故に、飲食の後、穀気が充ち、穀気が充ちれば血氣盛んになり、血氣盛んになると筋力が強くなる。脾・胃は五臓の宗で、四臓の気はいずれも脾から受け、四時胃氣を本となしている。飲食から氣を生じ、生じた氣は精を益し、生じた精は氣を養い、氣が充ちたりと神を生じ、神が充ちたりと身を全うする。これらはいずれも相互的に必要である。

人は日頃の養生において、つとめて淡薄を尚び、我を生ずるもの（飲食）で、我を害せしめてはならない。五味が五内の賊にならないようにしなければならない。このようにすれば養生の道が得られるのだ。

私ははじめに茶水、次に粥糜、蔬菜、脯饌醢醢、麪粉糕餅、果実の類を集めた。果実の類はなじみがあつて、使用に適するもののみをとりあげており、異常なものは取り上げなかった。

生靈・椒馨・珍珠の烹炙は、大官の厨にあつて、天人の供とされ、我々山人には役に立たないので、すべてとりあげなかった。

ほかに仙經服餌で、世人に有益なもの、すでに効果があらわれていて、処方、製法、用法があり、あきらかなもので服するに適したものを選んでこれを録した。以て病を退け、延年の助けとする。

ただ、人は己の陰藏・陽藏の差異を理解し、それにしたがって寒、或いは熱の薬を進めなければならない。気性のバランスを保ち、嗜慾を抑え、薬餌を服食すると、いろいろな効を奏すのだ。

もし六慾のままに従えば、五官は失調し、仙方を服食したとしても鬼籍に入るのは免れないのだから、服用してもどんな益があろうか。職者



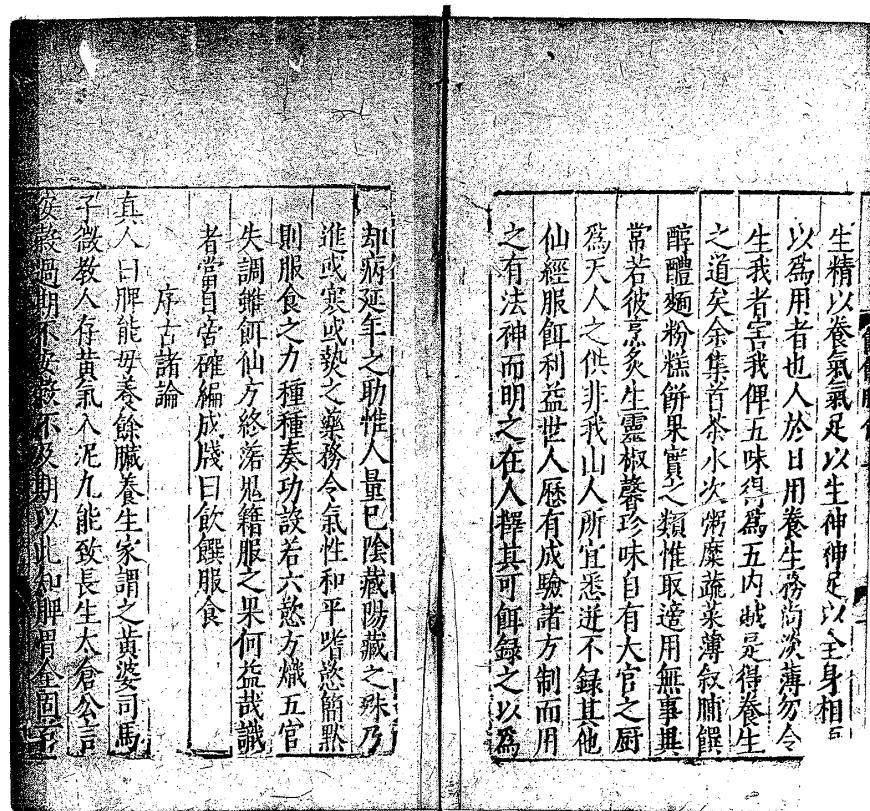


図 3

は自ら確かめるべきで、故に編牋し、飲饌服食とした次第である。

(1) 相生（そうせい）…五行学説の専門用語。木・火・土・金・水という五種の基本物質の間の相互助長・相互促進の作用を意味する。

(2) 穀気（こくき）…水穀の気ともいう。飲食物の精気または精華のこと。人の生活では五穀が主要な飲食物であるため、飲食物の精気のことを穀気という。

(3) 精（せい）…人体を構成し、生命活動を維持する基本物質のこと。精には先天の精と后天の精とがある。先天の精は、人体を形成する上での基本物質である。後天の精は、飲食した水穀が化生した栄養物質で、五臓六腑を滋養し、生命活動を維持するのに不可欠である。

(4) 神（しん）…主に二つの概念があるが、ここでは心が主る神志、すなわち人の意識・精神・思维活動を指す。これは人体の生理機能の重要な一部分であり、各方面の生理機能の調和や均衡に影響を与える。神は先天の精より化生したもので、後天の精の充養を受けることによって、その機能を維持し發揮することができる。

#### 参考文献

高金亮監修『中医基本用語辞典』東洋学術出版社 二〇〇六年



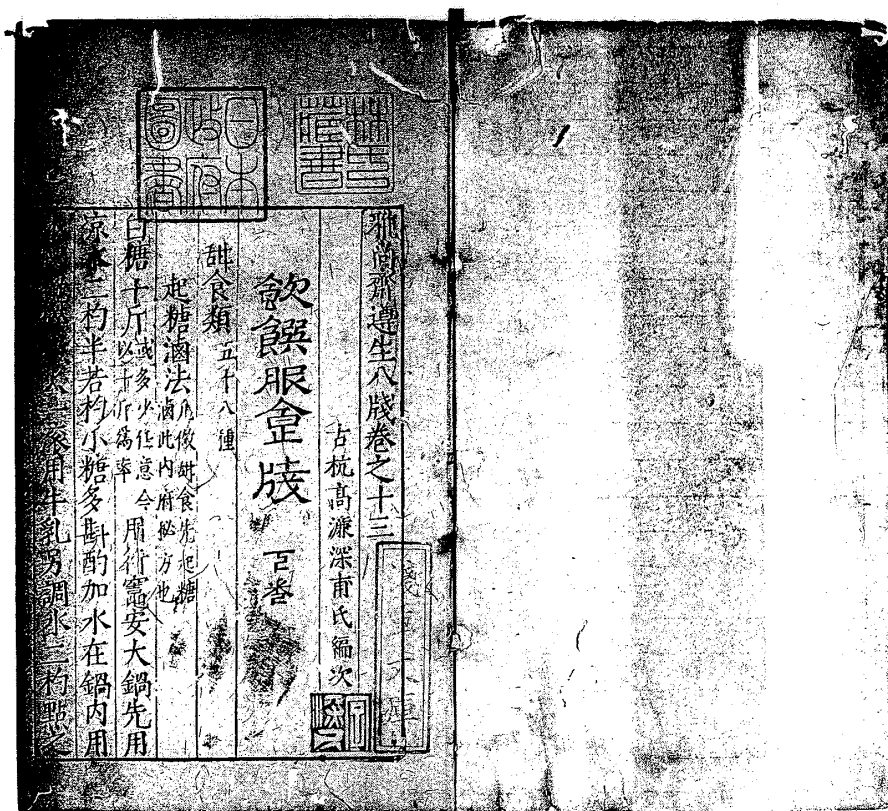


図 4

甜食類五十八種／卷十三（飲饌服食牋 下巻）

起糖法

糖漬づくり法 すべて甜食を作るには、まず糖漬づくりからはじまる。これは内府（宮中）の秘方である。

白糖十斤を標準とするが、或いは多く、或いは少なく、意に任す。行竈<sup>②</sup>を用いて、まず涼水二杓半、もし杓が小さくて糖が多かったら斟酌<sup>しんしゃく</sup>して水を加えて、鍋に入れ、木爬<sup>きべら</sup>でかき混ぜる。弱火でひと煮たちさせて別に水二杓で調えた牛乳を加える。牛乳がなければ卵の白身を水で調えてもよい。しかし、滾<sup>なご</sup>つたらすぐこれを加え、焚き木を抜いて火を引き、鍋に蓋をしてしばらく蒸し、蓋を開けて、竈に火をつけ、熬立<sup>たぎ</sup>つのを待ち、熬立<sup>たぎ</sup>つてきたら加え、数回滾<sup>たぎ</sup>らせる。糖内の泥泡末<sup>ぬいばうま</sup>を漏杓<sup>ろうしやく</sup>ですくい出す。鍋肌の泡が焦げないように、用意した水に刷毛をひたしてそれで頻繁にかきとる。二回目は再び煮立たせ泥泡<sup>ぬいばう</sup>が集まったのを漏杓<sup>ろうしやく</sup>ですくい出し、三回目は強火で白水を加え、熬立<sup>たぎ</sup>った泡に牛乳を加え、沫子<sup>あき</sup>が集まってくるので、しばらくきれいにすくいあげる。白く花のようになるまで黒沫をすっかり取る。清潔な綿布で濾<sup>こ</sup>してから瓶に入れる。すべて道具は清潔にしなければならない。油ぎった不潔なものを避けるべきである。すべて甜食を作る時、もし黒沙糖を用いたなら、まず多少にかかわらず鍋に入れて沸き立たせ、細夏布<sup>③</sup>で濾<sup>こ</sup>して使うとよい。白糖霜はあらかじめ晒して乾かしておくともよい。

（１）糖漬…シロップのようなもの

（２）行竈…持ち運びできる竈<sup>かまど</sup>

（３）細夏布…カラムシで作った平織りの布。



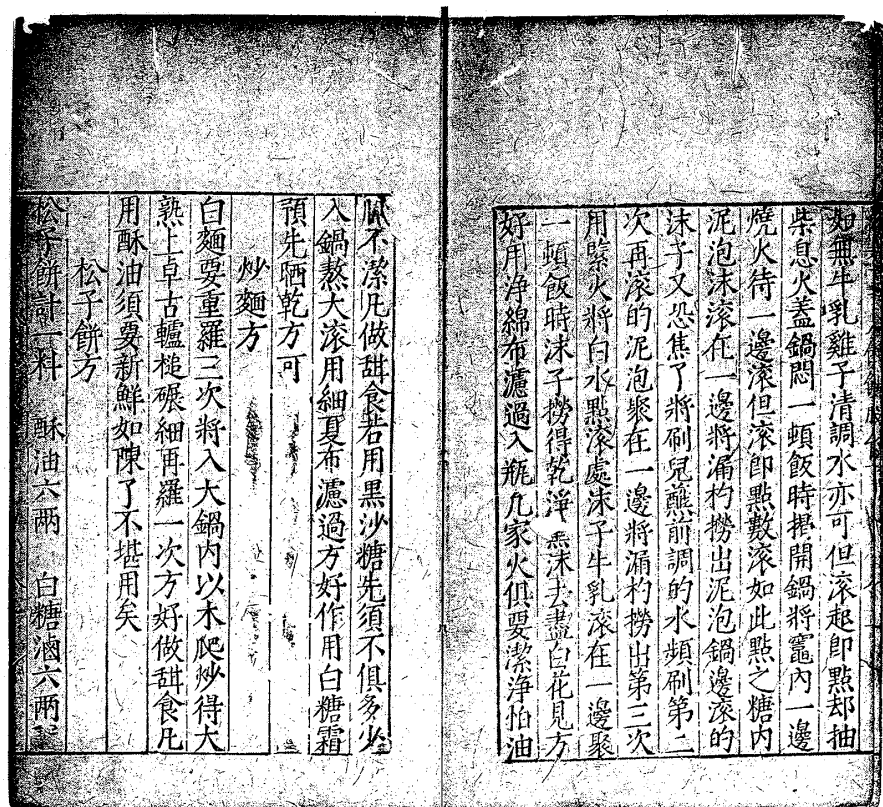


図 5

炒麵方

小麦粉を三回重ねて篩<sup>ふるい</sup>にかけ、大きな鍋に入れて、木爬<sup>きべら</sup>で炒つて、十分火が通つたら卓に乗せ、古轆<sup>らく</sup>槌<sup>ち</sup>で細かくして、もう一度篩<sup>ふるい</sup>にかけないと、よい甜食を作ることにはできない。すべて酥油を使う時は、新鮮でなければならず、古くなつたら使つてはいけない。

〔1〕古轆<sup>らく</sup>槌<sup>ち</sup>…麵棒。光焼餅<sup>まうの餅</sup>方の骨魯<sup>ろ</sup>槌<sup>ち</sup>もこれと同じ。

松子餅方

松子餅<sup>まつのみ餅</sup>は一料を計る。酥油六兩、白糖<sup>しろとう</sup>六兩、小麦粉一斤。

まず酥を温めてとかし、瓦合<sup>わがひ</sup>に入れて糖<sup>とう</sup>とよく擦りまぜる。次に小麦粉とこれをまんべなく揉みあわせ、清潔な卓上に置いて平らにのばし、銅圈で印をして餅にし、上に松仁<sup>まつのみ</sup>を載せ、拖盤に入れ、焼き固める。

〔1〕餅…小麦粉をこねて、平たい円盤状にして、焼くか蒸したものの。また、その形状。

〔2〕瓦合…陶器のふた付きの小さな箱



図21 古轆槌／骨盧槌（『中国烹飪辞典』）



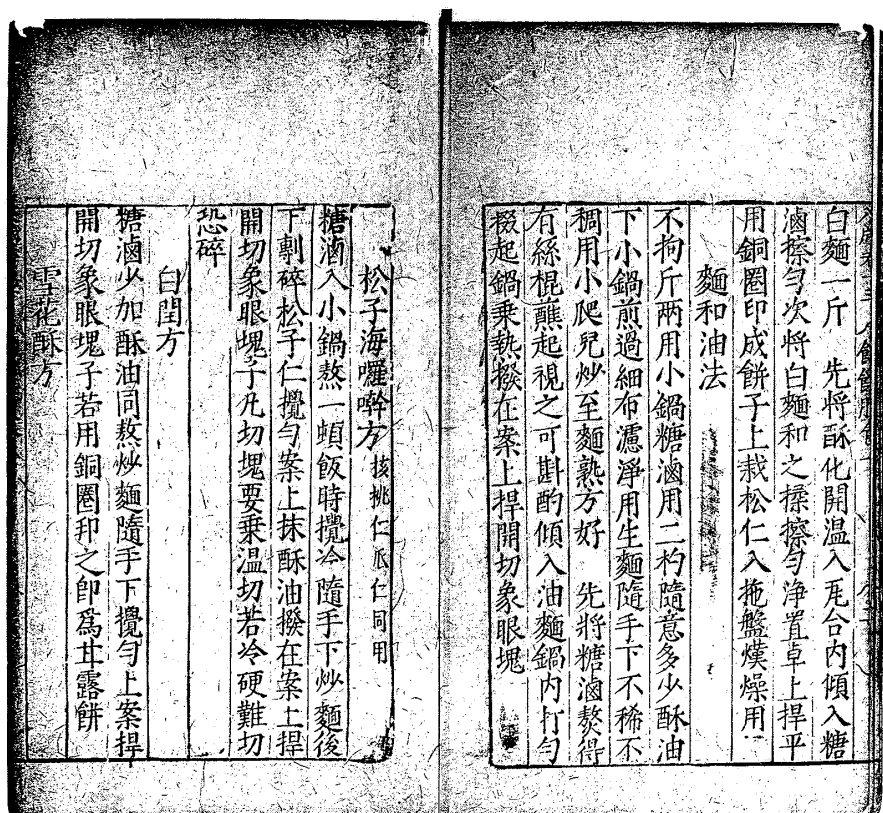


図 6

# 麵和油法

量の多少にかかわらず、小鍋に糖漬二杓を用いる。適量の酥油を小鍋に入れ、よく煎じたら細布で濾してきれいにしたら、すぐに生の小麦粉を鍋に入れる。稀すぎず、稠すぎないように小爬で炒めて小麦粉に十分火が通ったら、それでよしとする。まず糖漬を熬て、糸を引くようになったかを棍にからめて引きあげて見る。斟酌して油麵の鍋に注ぎ入れ、よく打ぜたら鍋をおろし、熱いうちに案（平な台）に広げてのばし、象眼塊に切る。

## 松子海囉噉方

核桃仁、瓜仁も同じ。

糖漬を小鍋に入れてしばらく熬て、攪ぜて冷めたらすぐに炒った小麦粉を入れて、松子仁を切り碎き、よく攪ぜて案に酥油をぬり、広げてのばして象眼塊に切る。切る時は温かいうちに切る。もし冷めると切りにくく、くずれてしまう恐れがある。

## 白関方

糖漬少々に酥油を加え、炒った小麦粉を入れたら、すぐによく攪ぜて案に広げてのばし、象眼塊に切る。もし銅圈でこれを印すれば、甘露餅になる。

## 雪花酥方

油を小鍋に入れて溶かして濾し、炒った小麦粉を入れ、稀くも稠くもないように、よく攪ぜて鍋を火からおろし、白糖末を炒った小麦粉にふり入れ、よく攪ぜてひとつにして、案上に広げてのばし、象眼塊に切る。



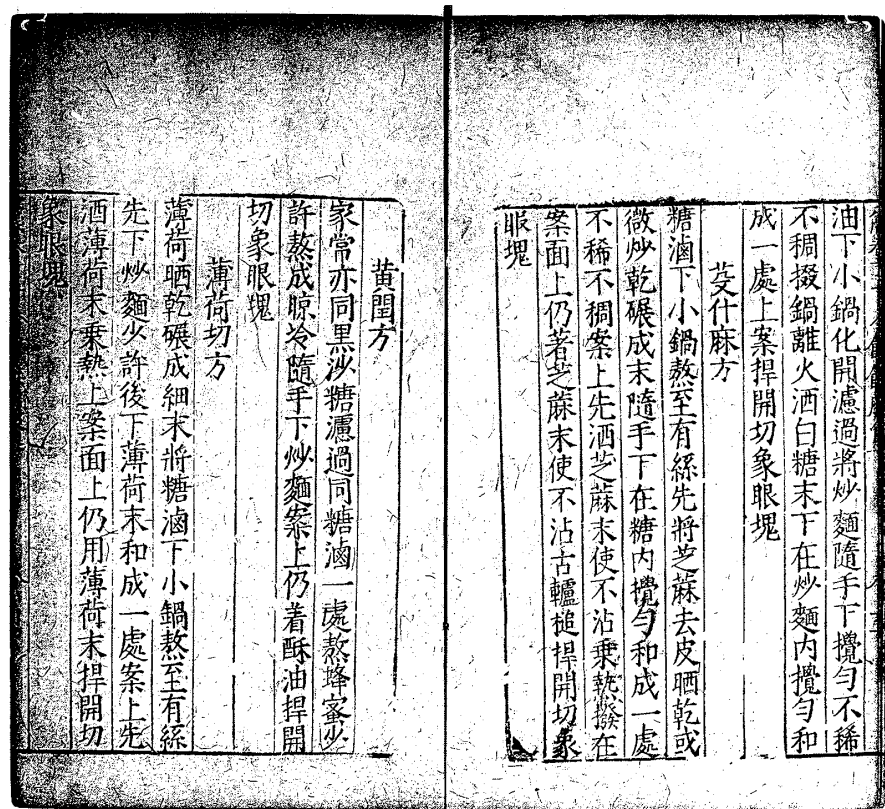


図 7

苺什麻方

糖瀹を小鍋に入れ、糸を引くまで熬立てる。そうしたらまず芝麻の皮をとって晒し乾かす。或いは弱火で炒って乾かし、碾いて末にする。糖に入れてよく攪ぜ、ひとつにして、稀くもなく稠くもなくし、案上にまづ芝麻末をまき、くつつかないようにして熱いうちに案面に広げる。また芝麻末をふりかけて古轆槌でのばして広げ、象眼塊に切る。

（一）苺什麻の作り方については『食憲鴻秘』にもほぼ同じ記載があり（参照『中国食経叢書 下』）、最後の箇所は「案面上仍洒芝麻末」となっている。『遵生八牋』の原文の「著」では意味が通らないので、ここでは「洒」で解釈した。

黄閨方

家常（家庭で一般的に作る方法）もまた同じ。黒沙糖を濾して糖瀹と一緒にして熬で、蜂蜜少しを熬で冷ましたらすぐに炒った小麦粉を加え、案に酥油をぬってのばして広げ、象眼塊に切る。

薄荷切方

薄荷を晒し乾かし、碾いて、細末にする。糖瀹を加え小鍋で熬で、糸を引くまで熬詰める。まず炒った小麦粉少しを加え、後に薄荷末を加え、和せて一緒にする。案の上に薄荷末をまいて熱いうちに案に乗せる。また薄荷末を用いて広げてのばし、象眼塊に切る。



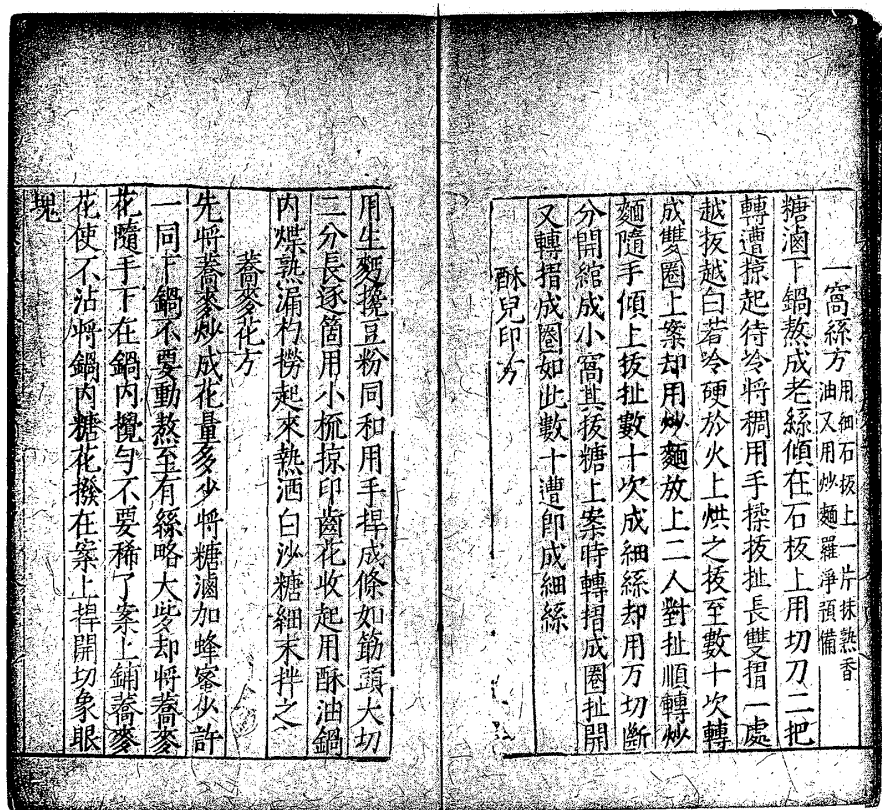


図8

一窩絲方

細石板の一面に、火を通した香油（ごまあぶら）をぬる。またよく羅（ふる）った炒った小麦粉をあらかじめ用意しておく。

糖油を鍋に入れて、しっかりと糸を引くまで熬詰（に）めたら石板の上に流し、二本の包丁でひっくり返し、冷めて稠（こ）くなったら手で揉んで長く引っぱり、二つに畳んで一つにしていくと、引つ張るほどに白くなる。

もし冷えて硬くなったら火にかざして温め、これを数十回引つ張り、二つの輪にして案上に置く。炒った小麦粉を敷き、二人で対になって代わる代わる引つ張つたら、炒った小麦粉をかけて、細い糸のようになるまで十数回引つ張る。

包丁で切り落とし、小分けにして小さな果籠（すご）もりのようにして、その引つ張つた糖を案上に置く時、畳んで輪になるように引つぱり、また畳んで輪になるようにすると数十回で細い糸のようになる。

酥兒印方

生の小麦粉と豆粉を和（ま）ぜ、手で細長くのばして細長くし、筋（はし）の頭ぐらいの大きさに二分し、小さな櫛で軽く歯型をつけておいておく。酥油を鍋で熱してよく揚げて漏杓ですくい上げ、熱いところに白沙糖のごく細かいものをふりかけ、これと拌（ま）ぜる。

蕎麥花方

まず炒つて蕎麥花（あられ）にする。量

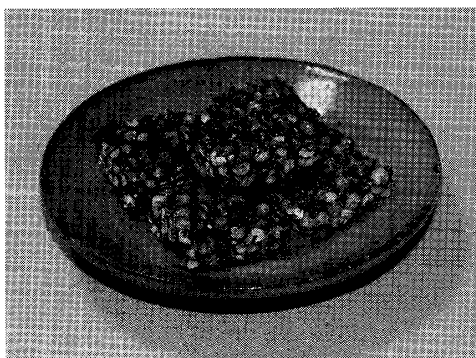


図22 蕎麥花（再現／稲澤敏行氏）



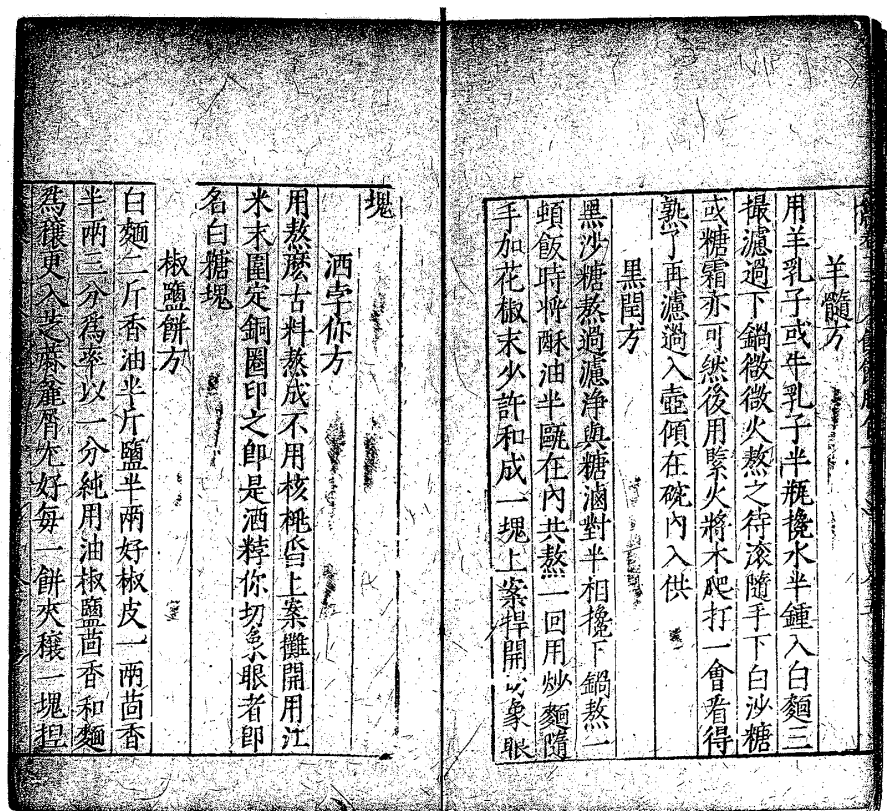


図 9

に応じて糖油に蜂蜜を少し加え、一緒に鍋に入れる。揺さらないようにして糸を引くまで熬詰める。蕎麦花をすぐ鍋に入れてよく攪ぜて、稀くならないようにする。案上に蕎麦花を広げ、くっつかないようにして、鍋の中の糖花をかけて案上で広げてのばして象眼塊に切る。

(1) 鍋に残った糖油と思われる。

#### 羊髓方

羊乳あるいは牛乳半瓶を半鐘の水で割って、小麦粉三つまみ入れて濾したら鍋に入れ、ごく弱火にして滾ったら白沙糖を入れるが、或いは糖霜でもよい。その後、強火にして木爬でひと打ぜし、十分火が通ったら再び濾して壺に入れる。碗に入れて供する。

(1) (2) 瓶と鐘の容量は不明

#### 黒閨方

黒沙糖をよく熬立てて濾してきれいにする。同量の糖油とまぜたら鍋に入れてしばらく熬る。酥油半甌を入れてひと熬立ちさせたら、すぐに炒った小麦粉を入れ、花椒末少々を加えてひとかたまりにしたら、案の上でのばして象眼塊に切る。

(1) 甌の容量は不明

#### 酒李你方

麼古料を熬詰める。核桃は用いない。すくって案上に広げ、江米末で囲いを作る。銅圈で印をしたら、これが酒李你である。象眼塊に切ったものが白糖塊である。

(1) 酒李你方は『中饋録』にも同様の記載があり（以下、『中饋録』はすべて、中村喬『中国の食譜』一九九五年を参照）、冒頭の「用熬麼古料」は中村喬氏は「ね



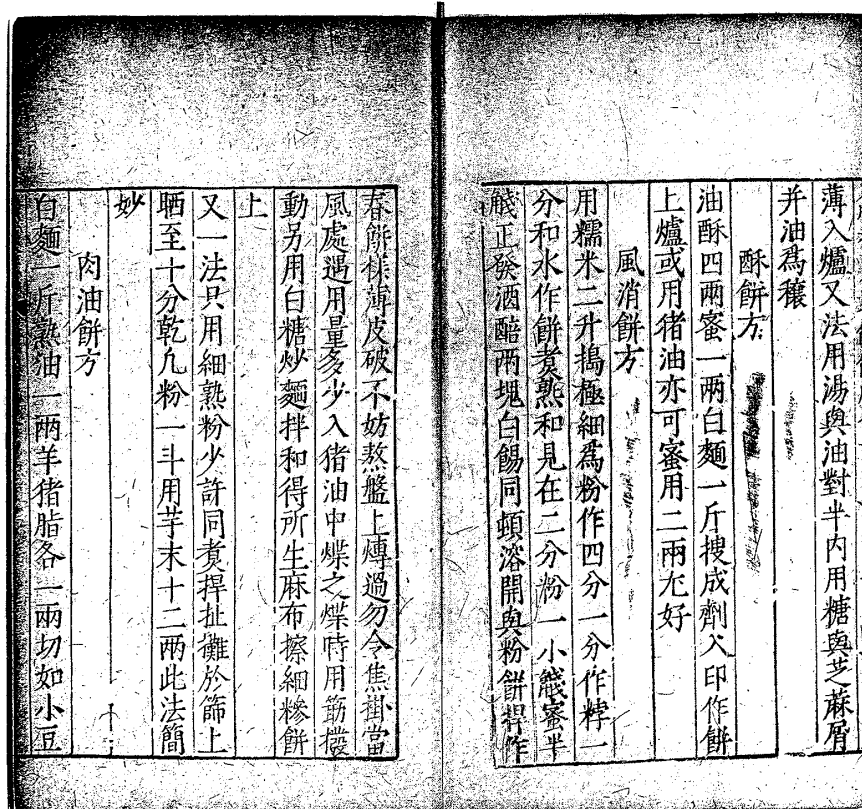


図10

ばつこくなくなった古い糖漬」と解釈しているが、検討の余地があり、ここでは原文のまま表記した。

#### 椒鹽餅方

小麦粉二斤、香油半斤、鹽半兩、好椒皮一兩、茴香半兩を三つに分けて、一つは油、椒、鹽、茴香だけを小麦粉と和て糺とする。さらに粗摺りの芝蔴を加えるとなおよい。一餅につき、糺一塊をはさむ。これを手で平たく押して爐に入れる。

もう一つの方法は、湯と油を半々にして糖と粗摺りの芝蔴と油を糺にする。

#### 酥餅方

油酥四兩、蜜一兩、小麦粉一斤をまぜて生地にまとめ、印をして餅にし、爐に入れる。或いは猪油でもよい。蜜二兩を用いるのが最もよい。

#### 風消餅方

糯米二升を搗いて極細かい粉にし、四つに分ける。四分の一で稗を作り、もう一つは水と和せて餅を作り、よく炙る。残り四分の二をまた蜜一盞、半盞の発酵している酒醅、兩塊の白餡を一緒に溶かして粉・餅をのばして春餅のような薄皮を作る。破れてもかまわないが、熬盤の上で焦げないようにする。風の当たるところに掛ける。使う分に応じて猪油で揚げる。筋で動かして揚げる。別に白糖と炒った小麦粉を拵せて、生麻布で包み、餅にふる。

また別なやり方では、細かい炒った小麦粉だけを少々使って、同じように炙るのばし、篩の上に攤げ、十分に乾かす。すべて粉一斗に対して芋末十二兩を使用する。この方法は簡単でおいしい。



（1）蓋：原文では鼈。蓋はさかずだが容量は不明。

肉油餅方

小麦粉一斤、火を通した油一兩、羊猪脂を各一兩あずき小豆大に切る。酒二盞と小麦粉をのばして十に分け、広げてのばし、中に精肉あかみを入れて爐に入れて焼く。



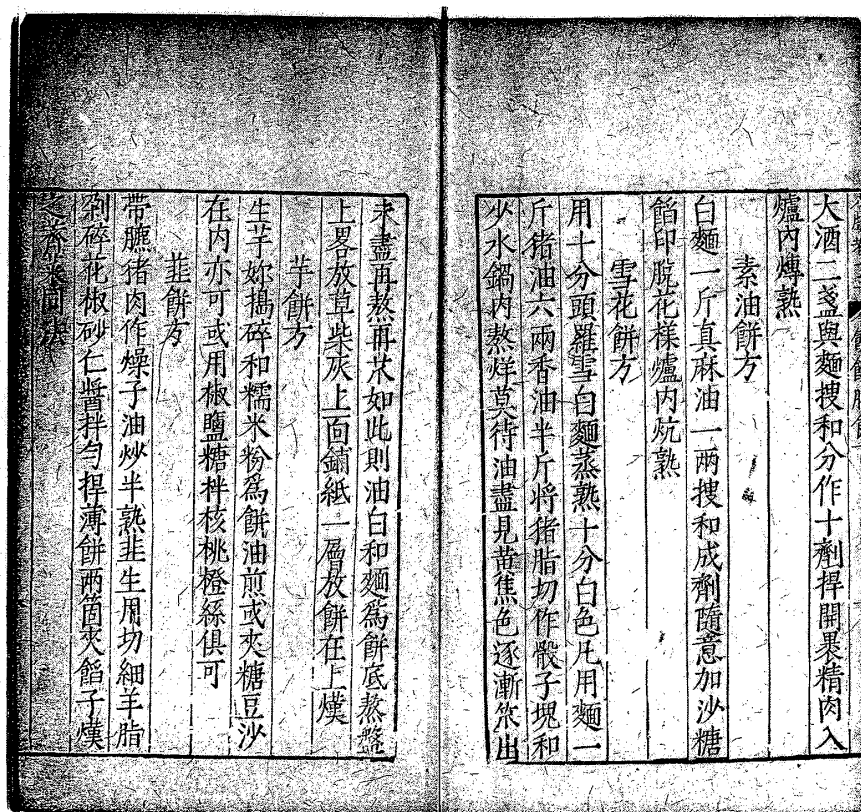


図11

# 素油餅方

小麦粉一斤、真麻油<sup>(1)</sup>一兩を和せて生地にまとめる。適量の砂糖餡を加え、模様をつけて型抜きし、爐で焼く。

(1) 麻油江蘇一帯の芝麻油の俗称。

# 雪花餅方

十分な頭羅雪<sup>(1)</sup>白麵を蒸して十分白くする。小麦粉一斤、猪油六兩、香油半斤。猪脂は骰子塊に切り、少量の水と和せて鍋の中で熬る。油がなくなる前に、黄色くなってきたら、筴ですくい出す。油がまだ残っていたら、再び熬てすくい出す。このようにすると油は白くなる。白くなった油を小麦粉と和せて餅にする。盤底の上に草柴灰<sup>(2)</sup>を入れ、紙を一層敷いて、餅を焼き乾かす。

(1) 頭羅麵：粉質が細かく純白で、グルテンが少ない小麦粉。

# 芋餅方

生の芋を搗き碎き、糯米とまぜて餅にし、油で煎きつける。或いは糖、または豆沙をはさんでもよい。あるいは、椒、鹽、糖を拌ぜ、核桃<sup>(3)</sup>、橙の糸切りを拌せてもよい。

# 韭餅方

脂身(白身)を帯びた猪肉で乾燥肉を作り、油で半熟に炒める。韭は生を用いて細く切り、羊脂は細かく刻む。花椒、砂仁、醬とよく拌ぜ、薄餅を手で平たく押して二つ作り、餡をはさみ、焼く。これは蕎麦と同じ方法である。



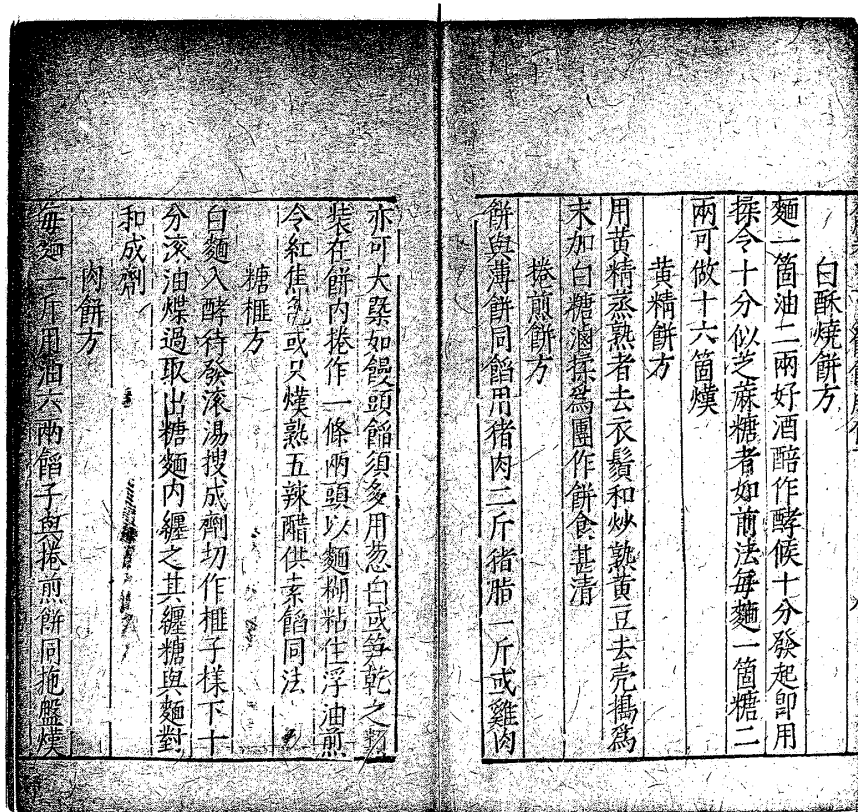


図12

白酥燒餅方

小麦粉一斤、油二兩、好酒（一）醱で酵を作り、十分発酵したら、十分揉み、芝蔴糖のようになったら、前の方法のようにする。粉一斤につき糖二兩で十六個作ることができ、焼く。

（一）醱…濁り酒・もろみ。

黃精餅方

黃精おうせいをよく蒸し、皮と鬚根をとったものをよく炒って殻をとった黃豆だいずと和ませて搗ついて末にし、白糖ま滴たみを加えて揉んで團だんにしたものを餅にする。と、とてもすがすがしい味がする。

捲煎餅方

餅も薄餅も同じ方法。餡は、猪肉二斤、猪脂一斤、或いは雞肉でもよい。だいたい饅頭の餡のように、葱白、或いは笋乾の類を多く用いるべきである。

（その餡を）餅に入れて、一本に巻いて兩端を麵糊のりでしっかりくつつけ、少なめの油で揚げて、紅焦色にする。或いはよくあぶり焼きしたただけで、五辣醋（一）で供する。素餡と同じ方法である。

（一）五辣醋…『調鼎集』によると五辣醋は次の通りである。「醬一匙、醋一錢、白糖一錢、花椒七粒、胡椒二粒、生姜一錢、大蒜二瓣。又、姜花、胡椒、橘皮絲、蒜、亦名五辣醋。」

糖樞方

小麦粉に酵を入れ、発酵したら、滾湯でこねて生地にまとめ、樞子なやのみの様に切り、十分な滾油に入れて揚げたら、取り出して糖と粉に入れて纏まぶす。纏まぶす糖と粉の割合は同量で配合する。





図13

肉餅方

小麦粉一斤につきに油六兩。餡子と捲煎餅は同じ方法で拖盤の上であぶり焼き、錫糖で面を刷つて煎色にする。

油餠兒方

小麦粉をこねて生地にまとめ、餡を包んで油餠兒を作り、油でよく焼き付ける。餡は肉餅法と同じである。

麻膩餅子方

肥えた鷺鳥を一羽、よく煮て骨を取り去り、精身・肥身をそれぞれ拍子木に切る。よく焔いた韭菜・生薑絲・茭白絲、焔いた木耳絲・笋乾絲を碗に並べて、よく蒸す。麻膩とよく熱した鷺汁をまわしかける。餅は春餅に似て、やや厚く小さい。捲く前に味をつけて食べる。

(一) 麻膩・「中饋録」の水滑麴方では麻膩と表現している。

五香糕方

上白糯米と粳米をそれぞれ二分と六分、芡實乾一分、人參・白朮・茯苓・砂仁をあわせて一分を極細かく磨き、篩にかけて白沙糖を滾湯とよく混ぜたら、甑で蒸す。粉一斗に、芡實四兩、白朮二兩、茯苓二兩、人參一兩、砂仁一錢を加え、共に細かい末にしたものに白糖一升を和せて拌ぜる。

鬆糕方

陳稷米一斗、沙糖三斤、粳米はよく淘いできれいにし、あぶって乾かして、糖に水をそそいだものと和ぜ白で碎く。白の中に二分の米を残して拌ぜ、粗いものをすっかり碎く。或いは蜜、或いは純粉を和ぜ、黒色





図14

米をとり去る。すべて糕を蒸すには、湯が沸くのを待たなければならぬ。徐々に粉を乗せ、湯氣を真上に当てなければならず、（湯氣が）外に洩れてはならず、途中でやめてはいけぬ。その布は目が粗いのがよく、或いは稲草を甑に攤けてもよい。

(1) 陳米・陳倉米。別称は陳廩米、粟紅、火米、老米。俗称は陳米。多年保存した米で、多くの場合粳米を指し、調理材料となる。

(2) 淘ぐ、よげる…①米を水に入れてゆすつてとぐ。②細かい物をざるなどに入れ、水中でゆすつて必要なものをよりわけける。

(3) この項全体の原文の意味は不明。

#### 裏蒸方

軟らかく蒸した糯米と糖をよく拌ぜ、箬葉で包んで小角兒（小さな角型）にして再び蒸す。

#### 凡用香頭法

沙糖一斤、大蒜三囊、大きなものは三つに切り、根付きの葱白は七本、生薑七片、麝香は豆粒大一つ、それぞれを瓶の底に置き、次に糖を上に乗せる。先ず花箬でとめて、次に油単紙で封をして湯煎にかけ、一昼夜煮ると、長持ちする。使う時にかきとるが、少しでも香りがよい。

#### 糰子法

沙糖を赤豆か菜豆に入れ、煮て一團にし、ほかに生の糯米粉で大きな團を作り、蒸すか、或いは滾湯で煮ることもできる。



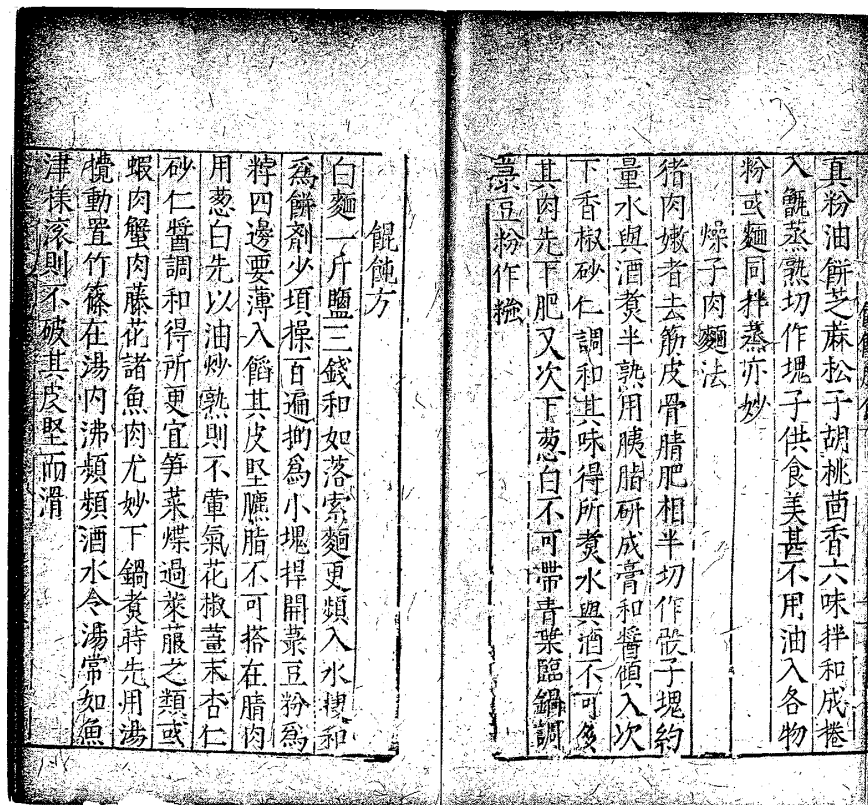


図15

粽子法

糯米をきれいに淘ぎ、枣、栗、柿、乾銀杏、赤豆を挟んで、茭葉か箬葉で包む。他の方法で、浸した米を茭葉で包んだものを艾香粽子という。すべて、粽子を煮るのに稻柴灰の淋汁を使わなければならない。また、石灰少々で煮たものはその茭葉が青々として、香りがよい。

玉灌肺方

真粉（緑豆粉）、油餅、芝蔴、松子、胡桃、茴香の六味を拌せて捲いたものを甑に入れてよく蒸し、塊子に切つて供食すると大変おいしい。油は入れない。各物の粉、或いは小麦粉と拌せて蒸してもまたおいしい。

粽子肉麵法

嫩い猪肉の筋、皮、骨をとり去り、精肉と肥身を半々、骰子塊に切る。ほぼ同量の水と酒を煮て半ば火を通し、胰脂を研して膏状にしたものに醬を入れ、次に香椒、砂仁で調え、その味が得られたところに煮た水と酒を加える。多すぎたはいけない。肉を先に、次に肥を入れるが、葱白は青葉のついているものはいけない。火からおろす時に菴荳粉で調え、糲をつける。

餛飩方

小麦粉一斤、鹽三錢をまぜて落索状の麺のようにして、更に頻繁に水を加えてこねて、餅の生地にとめ、しばし手でこねてのばし、ちぎつて小さな塊にし、菴荳粉で糲（打ち粉）をつくる。四辺は薄くする方がよい。それに餡を入れると、皮は堅くなる。精肉に胰脂が混ざらないようにする。葱白をまず油でよく炒めてにおいが飛んだら、花椒、薑末、砂仁、醬でよく調える。更に筍菜と茭葉の類をよく焼きつける。或いは



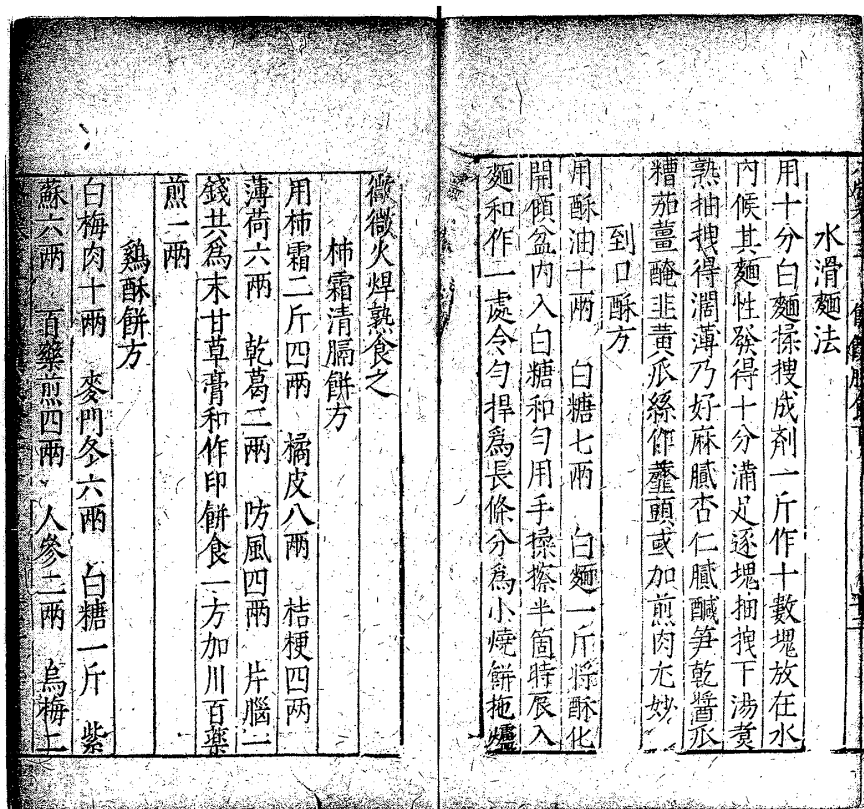


図16

蝦肉、蟹肉、藤花、諸魚肉を入れると大変おいしい。それぞれを鍋に入れて煮る時、先ず湯を攪きませ、竹篠を湯内に置いて沸騰させ、頻繁に差し水をする。湯は常に魚津様（魚が水を吐くように、一定の温度を保つよう）にすると、皮は堅くて滑らかである。

（一）臘（臘）脂…肥臘または肉臘ともいう。俗称白肉。猪の胴体の皮と瘦肉の間の皮下脂肪。

### 水滑麵法

小麦粉を十分揉みこねて生地にとめ、一斤につき十数個の塊にして水に浸す。十分粘りが出たら、塊を引っぱって湯に入れてよく煮る。引っぱる際は、潤く薄くするのがよい。麻膩、杏仁膩、鹹笋乾、醬瓜、糟茄、薑、醃韭、黃瓜の糸切りで釐頭を作る。或いは煎肉を加えるのが最もおいしい。

（一）『中饋録』では、左記のように訳している。

上等の白麵を揉みこねて剤にし、一斤当たり十数個の塊に分けて水に浸しておく。麵性が十分にしたら、塊ごとに引き延べて湯に入れて煮る。引き延べるには、できるだけ潤く薄くするのがよい。麻膩、杏仁膩、鹹笋乾、醬瓜、糟茄、薑、醃韭、黃瓜の糸切りとで釐頭を作る。あるいは煎肉を加えるのとよい。

（二）釐頭…ここでは調味料的な、細碎にした鹹菜を指す。

### 到口酥方

酥を溶かして盆に注ぎ、白糖を入れてよく和せて半箇時（半時間）ほど手で揉んで擦りこみ、小麦粉を入れてひとまとまりにしたものを細長くのばし、小焼餅にして拖爐でごく微火にしてよく焼き、これを食べる。



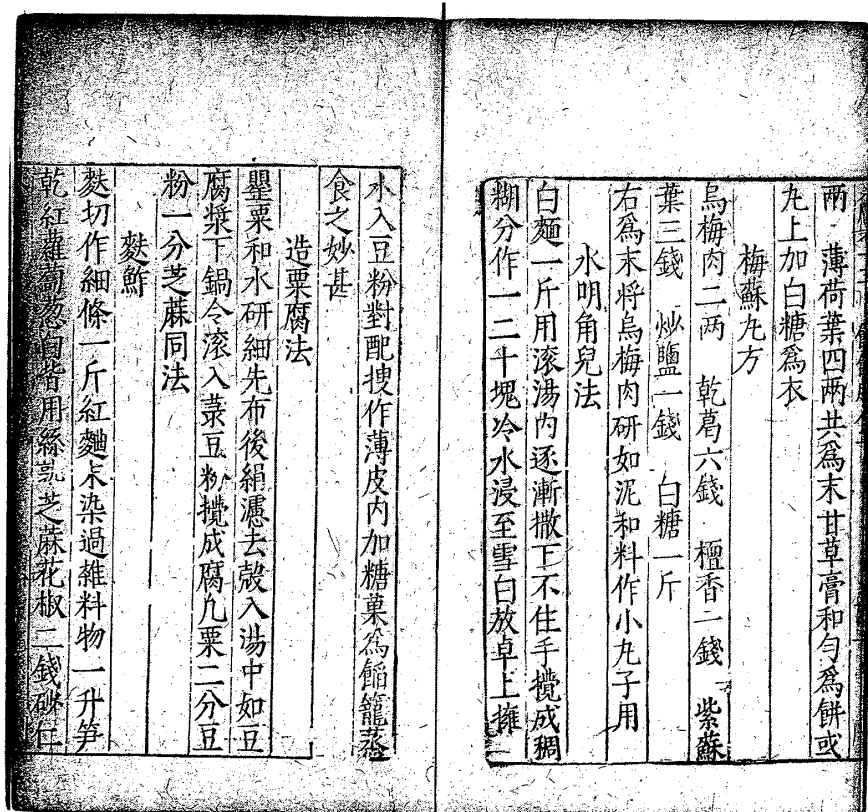


図17

柿霜清腸餅方

柿霜二斤四兩、橘皮八兩、桔梗四兩、薄荷六兩、乾葛二兩、防風四兩、片腦一錢を共に末にし、甘草膏と和ぜ、印餅を作る。

または、川百薬を煎じたもの一兩を加える。

鶏酥餅方

白梅肉十兩、麥門冬六兩、白糖一斤、紫蘇六兩、百薬煎四兩、人參二兩、烏梅二兩、薄荷葉四兩を共に末にし、甘草膏とよく和ぜて餅、或いは丸にして、上に白糖を衣として加える。

梅蘇凡方

烏梅肉二兩、乾葛六錢、檀香一錢、紫蘇葉三錢、炒鹽一錢、白糖一斤。右を末にし、烏梅肉は泥状に研ぎ、ほかの材料と和せて小さな丸子にして用いる。

水明角兒法

小麦粉一斤を滾湯に少しずつ加え、手を休めずに攪きまぜ、稠糊になるように練り上げて、一二十塊に分け、冷水に浸し、雪のように白くなったら卓上に置いて手で押して水を出し、豆粉を同じぐらい配合してちようどいい具合にする。手で引き伸ばして薄い皮を作り、中に糖菓を加えて餡にし、蒸籠で蒸してこれを食べると大変おいしい。

造粟腐法

粟を水と一緒に細かく研ぎ、まずは布で、その後絹で殻を濾し去る。湯に入れ、豆乳の要領で火にかけ、滾て菰荳粉を入れ、攪ぜて腐にする。すべて粟二分、豆粉一分。芝蔴も同じ方法である。

兩、薄荷葉四兩共爲末甘草膏和勻爲餅或九上加白糖爲衣

梅蘇丸方

烏梅肉二兩 乾葛六錢 檀香二錢 紫蘇葉三錢 炒鹽一錢 白糖一斤  
右爲末將烏梅肉研如泥和料作小丸子用

水明角兒法

白麵一斤用滾湯内逐漸撒下不住手攪成稠糊分作一二十塊冷水浸至雪白放卓上攤

水入豆粉對配搜作薄皮内加糖菓爲餡籠蒸食之妙甚

造粟腐法

粟和水研細先布後絹濾去殼入湯中如豆腐漿下鍋令滾入菰荳粉攪成腐九粟二分豆粉一分芝蔴同法

麩餅

麩切作細條一斤紅麩末染過雜料物一升筭乾紅蘿蔔葱白皆用絲乾芝蔴花椒二錢破仁



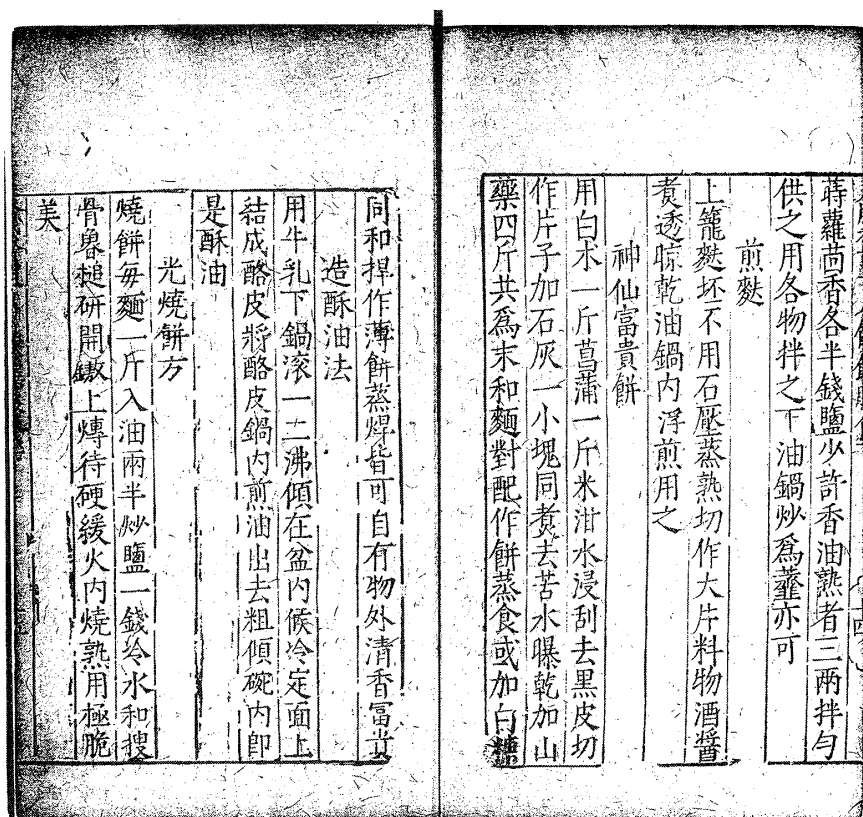


図18

麩餅

麩を拍子木に切ったものを一斤、紅麩末で染める。雜料物は一升  
— 笋乾・紅蘿蔔・葱白、皆糸切りにし、熟した芝麻、花椒二錢、砂仁、  
荳蔻、茴香各半錢、鹽少々、火入れた香油三兩とよく拌せてこれを供  
す。材料を拌せて油で炒め、麩にしてもまたよい。

煎麩

蒸籠に麩坯を置き、重石をせずよく蒸して、大きめの薄切りにする。  
料物、酒、醬を煮てしみこませ、陰干して多めの油で焼き付けてこれ  
を用いる。

神仙富貴餅

白朮一斤、菖蒲一斤を米泔水に浸し、黒皮を刮いで薄切りにし、石  
灰一小塊を加え、煮て苦水をとる。日に干し、山藥四斤を加え、共に末  
にして同量の小麦粉と和せて餅にし、蒸して食べる。或いは白糖を加え  
て和ぜ、のばして薄餅にする。蒸しても、焼いてもよい。自然と富貴な  
清香が出る。

造酥油法

牛乳を鍋に入れて一・二回滾せ、盆に注ぎ、冷えて表面に酪皮できた  
ら、酪皮を鍋で煎じて油を出し、かすをとって碗に入れる。これが酥油  
である。

光燒餅方

燒餅は小麦粉一斤につき油兩半を加え、炒鹽一錢、冷水を和せてこね、  
骨魯槌でのばして、鑿（鉄板）の上であぶり焼き、硬くなったら緩火に



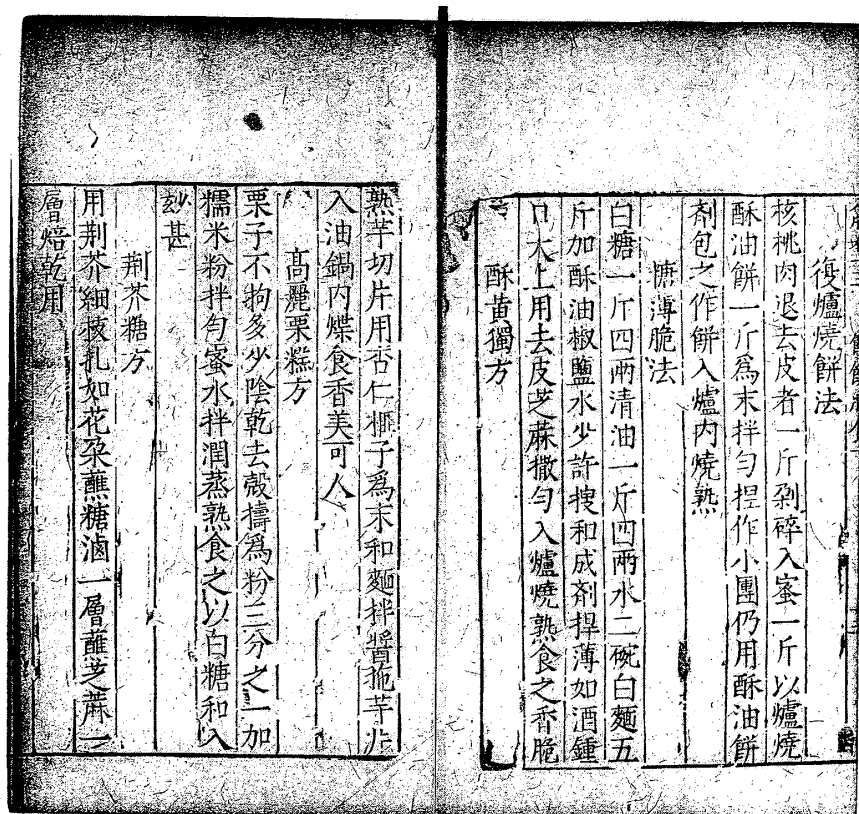


図19

してよく焼くと極めて脆美である。

復爐焼餅法

皮をとった核桃肉一斤、刻んで蜜一斤を加え、爐で焼いた酥油餅一斤を末にしてよく拌ぜ、こねて小さな團にし、やはり酥油餅を用いて生地にまとめ、包んでこれを餅にして爐に入れてよく焼く。

糖薄脆法

白糖一斤四兩、清油<sup>(1)</sup>一斤四兩、水二碗、小麦粉五斤に酥油、椒・鹽・水少々を加えてこね和せて生地にまとめ、酒鐘口の薄さにのばして、上に磨き芝蔴をまんべんなく撒いて爐に入れてよく焼く。これを食べると香脆である。

(1) 清油・菜油(菜種油)。

酥黃獨方

加熱した芋を薄切りにする。杏仁、榧子を末にしたものと小麦粉を和ぜ、醬をつけ、芋の薄切りに衣をつけて油で揚げて食べる。香りも味もよい。

高麗栗糕方

栗子は多少にかかわらず陰干しして殻をとり、搗いて粉にする。(栗の分量の) 三分の一の糯米粉を加えてよく拌ぜ、蜜水と拌せて潤かにし、よく蒸してこれを食べる。白糖を和せてもたいへんおいしい。

荊芥糖方

荊芥の細枝で花びらのように扎し、糖漬を一層ぬりつけ、芝蔴を一層



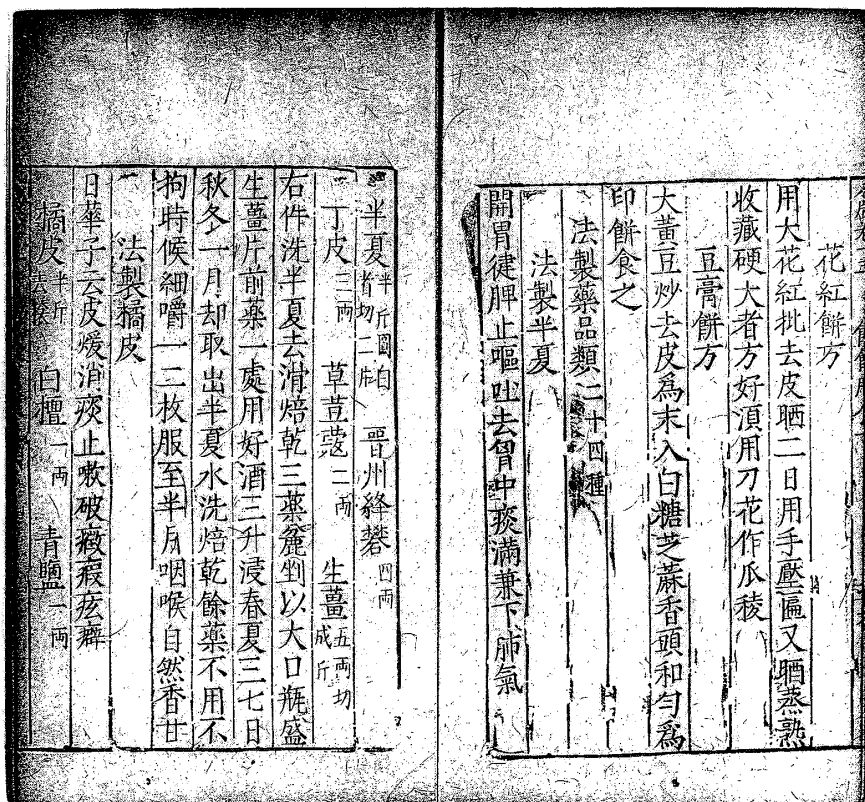


図20

ぬりつけ焙乾して用いる。

#### 花紅餅方

大きな花紅の皮をむき、二日晒して手で壓匾し、また晒してよく蒸して收藏する。硬くて大きいものがよい。刀で瓜稜の模様に切るとよい。

#### 豆膏餅方<sup>(1)</sup>

大きな黄豆<sup>だいず</sup>を炒って皮をとり、末にして白糖、芝麻<sup>ごま</sup>、香油<sup>ごまあぶら</sup>を加えてよく和ぜ、印餅してこれを食べる。

(1)「豆膏餅方」は『食憲鴻秘』にも同様の記載が見られるが、「香頭」は「香油」と書かれていることから、ここでは「香油」で解釈した。

#### 参考文献

- 篠田統・田中静一編著『中国食経叢書 上・下』書籍文物流通会 一九七二年
- 蕭帆主編『中国烹飪辞典』中国商業出版社 一九九二年
- 趙立勛等校注『遵生八牋校注』人民衛生出版社 一九九四年
- 倪泰一・俞熾陽等訳『遵生八牋—白話全訳』重慶大学出版社 一九九四年
- 中村喬『中国の食譜』平凡社 一九九五年
- 張延年校注『調鼎集』中国紡績出版社 二〇〇六年

今回底本に使用したのは内閣文庫版である。翻訳は、できるだけ原文で使用されている文字を用いてルビや注記を加え、内容についても極力原文に忠実な表現になるよう心血を注いだ。