

『遵生八牋』（飲饌服食牋）の内容についての考察

古 田 朱 美

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、大半は劉基の『多能鄙事』、忽思慧の『居家必用事類全集』、曾政の『便民図纂』などの飲饌類、張岱の『陶庵夢憶』、『琅嬛文集』、何良俊の『四友齋叢說』、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形で、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韓奕の『易牙遺意』、宋詡の『宋氏養生部』、龍遵の『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。

『遵生八牋』の作者である高濂は、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。北京で賓客の接待や儀式を執り行う鴻臚官を務め、引退した後は西湖（杭州市）に居をかまえた。裕福な環境にあったため、古今の書籍を集め、文人として琴・棋・書・画・詩・詞に精通していた。文学者、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。

明・万暦一六年（一五九一）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、全一九卷、四〇余万字で書かれており、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・医など実に多くの古典・書籍が採録・引用されている。さらに「四庫全書」の『子部』にも収められている。体系性を備えた同書

は同時代の中国のみならず、日本にも輸入されて、江戸時代のいくつかの養生書に大きな影響を与えた。中でも竹中通庵が著した『古今養生録』一五卷（一六九二）は、養生関係資料集とも言えるが、居處、衣服、飲酒、飲茶などの篇名があることから分かるように『遵生八牋』など明代以降の拡大された養生觀の影響を受けている。¹⁾初版の刊行以来、歴代校訂の版が重ねられ、広く普及した。

(1) 坂出祥伸 『道教と養生思想』ペリカン社 一九九二年

高濂は著書『外科秘法』の序文で、自分は若くして学問を治め、医薬の専門家ではなかったが古今の書籍を手に入れた中でもっとも多いのは医学書であると述べており、本書の「靈秘丹葉牋」の冒頭には、「自分は幼少の頃虚弱で、常に耳目の不調に悩まされたので、医学について学ぶことをさらに熱心であった。遊客を自宅に招き、求道士や鍊丹士に教えを乞い、奇方秘薬を手にするために、財を惜しまなかった。これらのすべてをここにまとめ挙げたのである。」また、「自らの病氣の治療のために、実践も試みたその結果、六四歳の今、髪やひげは漆黒の如く、齒も生え変わり、氣力百倍、耳目聰明である。」という記述があり、高濂が養生に関心を持つに至った動機や経緯をうかがい知ることができると。

『遵生八牋』の全一九卷は次の八牋に分けられている。

- 1・清修妙論（經典・医学書・哲学書・文人伝記などから道德、修身などに関する箴言を集め、特に「清心寡欲」が養生へ導くと説いたもの。）
- 2・四時調攝（四季の変化に合わせた養生法を説明し、人間と自然の調和が長寿を導くと説いたもの。）

3・起居安樂（快適かつ良い環境作りの重要性を強調し、住居の配置・方角、造園などに独自の見解を説いたもの。）

4・延年却病（古代の氣功導引、按摩養生が収録されている。陳希夷二十四氣座功、休養五臟按摩法、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、胎息法及び内丹修煉法などの中華氣功導引、養生修煉法などを含む。）

5・飲饌服食（飲食物の加工・保存・使用法、薬品類の製法とその効能を述べたもの。）

6・燕閑清賞（青銅器・玉器・陶磁器・碑帖・文房四宝などの鑑賞、鑑定法などを記したもの。）

7・靈秘丹葉（長寿延命の為の丹葉製造法を集めたもの。）

8・塵外遐举（巢父・許由・顔回・列子・陶淵明・陶弘景・陸羽などの事蹟を集めたもの。）

これらは、儒家、道家、釈家「仏教」、医家、氣功、芸術、楽律、器物、飲食、修煉、家屋造園、人物伝記、など各方面に及んでいながら、全書を通じて道教の思惟思想が強く見られる。「大宇宙」(macro-cosmos)、「つまり天地万物に対する觀念」、「小宇宙」(micro-cosmos)、「つまり人体自身に対する理解及び適応、また宇宙・自然・環境の変化を予測する一連の術法と対策法が含まれている。人間の内在するものとしては、依存心や満足心は相変わらず伝統的な術法に対する信仰心を引き起こすのである。従って、神仙思想・不老不死は祈祷・符呪、丹葉・氣功・鍛鍊などにより成就する道教思想に基づいて書かれている。なお「飲饌服食牋」は八牋の一つとして飲食の独立した主要な部分を構成している。本論文は内閣文庫版を底本とし、その内容を考察したものである。

中国では、古くは『史記』（酈食其伝）より「王者は民を天ほどに大

事なものとし、民は食を天ほどに大事なものとする」、「食と色とは性なり」（食欲と性欲とは人間の本性である）『孟子』（告子章句（上））など、先哲たちが飲食の道について論じてきた。

また、宋・蘇東坡（蘇軾）をはじめ歴代の文学者や詩人たちは美食美味を詩歌に詠ずることで喜びを伝え、人口に膾炙した詩文を数多く残している。

蘇東坡は「老翁七十自ら鎌を腰にす 慚愧す春山筍蕨の甜きを」（山邨五絶）と詠んで老饕（美食家）を自負し、唐・杜甫は「夜雨に春韭を剪り、新炊黄粟を問う」（衛八処士に贈る）と詠むなど、多くの食材を詩歌に用いている。

近年では林語堂（一八九五—一九七六）が「人々が飲食問題について意見を交わしたり、交換しないならば、その民族の食の芸術を發展させることはできない。」と述べているが、中国では食を論じることは古今を問わず重要視されている。

ヨーロッパでも食習慣は第2の天性（自然）とよく言われている。地理＝風土的な基底と生理（心理）的な構造と深く結びついているので、容易には変えられない。有名な美食研究家だったブリア＝サヴァランは、『美味礼讃』（一八二五）のなかでこう書いている。「どんなものを食べていたかを言ってみたまえ。君がどんなひとであるか言いあててみせよう」

つまり、食は人の本質をなす、と考えられていたわけである。さらにドイツの哲学者フォイエルバッハはこうも断言する。「人間はその食べるところのものである」と。ここでも食が個人や民族の本質を形成すると考えられており、いかに食と人間形成とかわかりが深いかがうかがえるよう。

『遵生八牋』 飲饌服食牋（上巻）

高濂は（飲饌服食牋）の序文に本牋を名付けた意味を説明している。

「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、飲食で穀気が充ち、穀気が充ちれば血気盛んになり、血気盛んになると筋力が強くなる。脾・胃は五臓の宗で、四臓の気はすべて脾から受け、四季も胃気を本となしている。飲食で気を生じ、生じた気は精を益し、生じた精は気を養い、気が充ち足りると神を生じ、神が充ち足りると身は完全になる。これらは相互的に作用してこそ効果がある。人は日頃の養生において、つとめて淡薄を尚ぶべきで、我を生ずるもの（飲食）で、自分を害することがあつてはならない。五味が五臓の賊にならないようにしなければならぬ。このようにすれば養生の道が得られるのだ。」さらに「仙經（道教の経典）服餌（服法、用法）などがあきらかたで、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、人は己の陰臓・陽臓の差異を知り、それに従い寒あるいは温の薬を取るべきである。気性のバランスを保ち、嗜慾を抑えた上で薬餌を服食すれば初めて、効を奏すことができる。もし六慾のままに従えば、五官（耳・目・鼻・舌・皮膚）は必ず失調する。仙薬を服用したとて鬼籍に入るのは免れず、服したところで何の利点があるのか。見識ある者は当然ながら的確に認識しているところであろう。故に牋をまとめ、ここに飲饌服食牋と名付けた次第である。」このように、道教と食思想の関連を述べている。

「真人（唐代の名医、孫思邈）が語るには、脾臓は母の如く、他の四

臓に滋養を与えるので、養生家はこれを黄婆と謂う。司馬子微（唐代の天台山の道士、司馬承禎）は、たくわえた黄氣（脾土の氣）が泥丸（上丹田）に入ると長生きできると教えた。太倉公（西漢初の名医、淳於意）が言うに、穀を安んずれば即ち期を過ぎ、穀を安んぜれば則ち期に及ばず、（飲食が適正であれば人は長生きできるが、飲食が不適正であるなら天命を全うするのは難しいだろう）。このことから脾胃が丈夫であれば、万病にかかることはないということが分かる。太乙真人（伝説の道教の仙人）は『七禁文』の第六で、飲食が適切であつてこそ胃氣を養うことができる、と述べている。彭鶴林（宋朝の道教金丹派南宗の人物）は「脾は臓で、胃は腑であり、脾胃の二氣は互いに表裏をなしている。胃は水穀の海で、水穀を受けるのをつかさどる。脾は中央にあつて水穀を消化して血氣とし、全身を滋養し、五臓を灌漑する。故に養生の士は美き飲食をしなければならぬ。いわゆる美き飲食とは山海の珍味をことごとくそろえることをいうのではない。」

(1) 黄婆…脾内の涎液。中医五行説では脾は土に属し、中央に黄があることから、脾土家母親、他の内臓を滋養するので黄婆という。

(2) 安穀者過期・不安穀者不及期…『史記』「扁鵲倉公列傳第四十五」を参照。

「飲饌服食賤」は『遵生八牋』全一九卷の中の、一一・一二・一三巻にあたり、序論・序古諸論のほか、以下の一六篇がある。

第一編 茶泉類

茶泉類は各地の銘茶、茶の栽培・加工・保存法、良い水の選び方や湯の沸かし方、茶器の選び方や用い方、茶葉に加える果実・花、薬効、道

具全般とその名称についての紹介である。「五五項目」

まずは〈論茶品〉（茶の品種を論ず）、〈採茶〉（茶摘み）、〈藏茶〉（茶の保存）の順で、次の〈煎茶四要〉（茶を立てるための四つの肝要）は、① 択水（水を選ぶ）② 洗茶（茶葉を洗う）③ 候湯（湯を沸かす）④ 択品（茶器を選ぶ）から成る。〈試茶三要〉（茶を味わうための三つの肝要）では、① 滌器（茶具を洗う）② 鑊盞（茶碗を温める）③ 択果（珍果香草を選ぶ）の項目があり、さらに〈茶効〉（飲茶の効用）、〈茶具〉（茶器の入れ物）が論じられている。

〈論茶品〉の前半、及び、それに続く〈採茶〉〈藏茶〉〈煎茶四要〉から〈茶効〉までの部分は明の『茶譜』からの引用であるが、茶の品質の序列と産地について、高濂は以下のように挙げられ品質順で書かれてある。劍南（四川省から雲南省にかけての一带）には蒙頂石花茶¹が、湖州（浙江省湖州市）には顧渚紫筍茶²が、峽州（湖北省宜昌市）には碧澗明月茶³が、邛州（四川省邛崃市）には火井思安茶⁴が、渠江（湖南省新川県）には薄片⁵が、巴東（湖南省巴東県）には真香茶⁶が、福州（福建省福州市）には柏岩茶⁷が、洪州（江西省南昌市）には白露茶⁸が、常州（江蘇省常州市）には陽羨茶⁹が、婺州（浙江省金华市）には峯岩茶¹⁰が、玉山（安徽省蕪湖市南陵県）には陽坡茶¹¹が、龍安（四川省安県）には騎火茶¹²が、黔陽（貴州省務川侗族苗族自治州）には都濡高株茶¹³が、瀘州（四川省瀘州市）には納溪梅嶺茶¹⁴がある。このように、茶の多彩な銘柄を産地ごとに列挙し、それぞれの産地についても説明を加えている。

(1) 頂石花茶…唐代最高の名茶。蒙頂茶の一種で貢茶のひとつ。明代の顧元慶の『茶譜』にも記載があり、露芽、谷芽とも呼ばれた。石花茶は蒙頂石花茶のことで『唐国史補』にもその名が記載されている。

(2) 顧渚紫筍茶…唐代以来生産されている貢茶で、顧渚紫筍茶とよばれる。

紫筍については陸羽の「茶経」に「陽崖陰明、紫者上、緑者次筍者上、芽者次」と記載がある。

- (3) 潤月茶…唐代貢茶のうち三番目に列する。茶貢は『華陽国誌』によれば紀元前一〇六六年にまでさかのぼるといふが、制度化されたのは唐代である。

- (4) 火井思安茶…宋元年の『九域志』に、臨邛有火井茶場、生産邛州貢茶、造茶成餅、二両重、印龍鳳形於上、飾以金箔、每八餅為一斤入貢、俗稱為磚茶。との記載がみられる。明代・顧元慶『茶譜』茶之産於天下多矣……邛州有火井思安、……其名皆著、清代、嘉慶年には邛崃の年間の茶葉生産は二〇〇万斤以上であった。

- (5) 薄片…唐代には、渠江薄片として有名な貢茶であった。毛文錫撰『茶譜』(五代)には「渠江薄片、一斤八十枚」と記されている。

- (6) 真香茶…別名真香茶、香山茶ともいう。

- (7) 柏岩茶…唐代銘茶の一つで、別名「半岩茶」ともいう。

- (8) 白露茶…毛文錫撰『茶譜』によれば、鶴岭茶とともに洪州西山産の銘茶。

- (9) 陽羨茶…常州はかつて陽羨と呼ばれたため、この名がある。

- (10) 拳岩茶…毛文錫撰『茶譜』には「片片芳細、所出雖、味極甘芳、煎如碧乳」と記載されている。

〈茶具十六器〉には以下のようなものがある。

- ①商象(古代の石鼎) ②掃潔(即ち竹の刷毛) ③分盈(杓子) ④遞火(砂銅製の火斗) ⑤降紅(銅製の火箸) ⑥執権(茶の秤) ⑦团風(普通の竹製の扇) ⑧漉塵(茶洗い) ⑨静沸(竹架、すなわち『茶経』に書かれている支腹にあたる) ⑩注春(磁瓦の壺) ⑪連鋒(果実類を切るための包丁) ⑫甘鈍(木製の分厚い板) ⑬啜香(磁瓦の碗) ⑭撩雲(竹製の茶匙) ⑮納敬(竹製の籠) ⑯受汚(ふきん)

〈総貯茶器七具〉には、以下のようなものがある。

- ①苦節君(煮茶を作る台) ②建城(翳の葉で編んだ籠) ③雲屯(磁瓶) ④烏府(炭を盛る籃(かご)) ⑤水曹(磁製の缸か素焼きの罐) ⑥器局(竹で編んだ四角い箱) ⑦外有品司(把手のある竹で編んだ籃)。〈茶具十六器〉については錢椿年(著)・顧元慶(刪校)『茶譜』「器局」の説明がほぼ同じ形で見られる。

第二編 論泉水

論泉水では水の性質を五項目に分けて論じている。山から湧き出る「泉」は蒙釋で、〈石流〉上等な山の水、〈清寒〉澄んだ水で、〈靈水〉靈とは神のことである。天が生み出す水は精明で濁っていないが故に、天から降ってくる水は沢水で、つまりは靈水である。〈井水〉(井戸の水)の清らかさは陰から出るが、しかし、他の物質と相通じるとやがては濁る。故に鴻漸(陸羽)は「井水は下等」と言ったのである。高濂によれば井戸から水を多く汲みすぎると、水の気が通じて盛んに流れるだけであって、良質の水とはならない、ということである。

「すべて、泉水は甘くなければ茶の味を損ねてしまう。故に、古人は水を選ぶことが最も肝心なことであるとした。山水が最上、次が江(河)の水¹⁾で、井戸水は最下である。山水でよいとされるのは、乳泉、²⁾漫、流の順で、滝や激流の水は久しく飲むと頸疾を患う。江水は人里離れたところで汲む。井戸水はよく汲まれている井戸がよい。もし蟹黄で(黄色くよどみ)しよっぱく、苦かったら、用いてはいけない。杭州の湖水について言えば、呉山の第一泉、郭璞井、⁴⁾虎跑泉龍井などはどれも良い。」と自分の見解を述べている。

- (1) 乳泉…鍾乳石の上を滴る水。この箇所は田藝蘅の「煮泉小品」(明代)

「異泉」の項、「乳泉、石鍾乳山骨之膏髓也」と同じ。

(2) 漫…後の『論泉水』では「漫」となっている。漫はゆるやかな流れである。

(3) 冒頭く井戸がよい…ここまでの箇所は『茶経』をふまえた記述。「擇水」という言葉の初出も『茶経』である。なお、冒頭から蟹黄という箇所までは、錢椿年の『茶譜』とほぼ同じである。

(4) 璞井…郭婆井ともいう。晋の郭璞が開いた井戸なので郭璞井ということか、山のおもとに郭という姓の老婆が掘った井戸だという伝説にちなんで郭婆井と名付けられたなど諸説ある

(5) 虎跑泉…「天下第三泉」と呼ばれる名水。唐代の仙人が虎の頭を使つて泉を掘らせた伝説からこの名がついたという。

(6) 龍井…正式名を龍泓泉、別名を龍湫といい、明代の田汝成撰『西湖遊覽誌』によれば、龍井泉は三国時代・赤烏年間（二三八―二五一）に発見されたという。

第三編 湯品類

「湯」とは元来の中国医学では、生薬などを水で煎じたものを指すが、ここでは宋代以降確立した茶類のように適宜に飲める飲物、いわゆる健康飲料「湯」の作り方について述べている。古く漢代の『傷寒論』や『金匱要略』には湯液（スープ剤）の記載がみられる。しかもその湯液剤のベースは桂皮・生姜・大棗などが使われている。下記の類はそれからの流れであると推測できる。

なお、三二項目の中、同時代もしくは先行の食経と重複するのが見られる。

『易牙遺意』にも記載にあるもの…〈青脆梅湯〉、〈黄梅湯〉、〈鳳池湯〉、〈橘湯〉、〈杏湯〉、〈梅蘇湯〉。

『居家必用事類全集』に記載あるもの（材料や作り方が同じもの）…〈茴香湯〉、〈梅蘇湯〉、〈天香湯〉。

『居家必用事類全集』に記載されているが、材料や作り方は若干異なるもの…〈暗香湯〉、〈須問湯〉、〈杏酪湯〉、〈鳳髓湯〉、〈醍醐湯〉、〈水芝湯〉、〈茉莉湯〉、〈香橙湯〉、〈橄欖湯〉、〈豈薺湯〉、〈解醒湯〉、〈木瓜湯〉、〈無塵湯〉、〈緑雲湯〉。

『飲膳正要』に記載あるもの…〈茴香湯〉。

『養小録』に記載あるもの…〈茉莉湯〉、〈無塵湯〉、〈柏葉湯〉、〈桂花湯〉、〈三妙湯〉、〈乾荔枝湯〉、〈清韻湯〉、〈橙湯〉、〈洞庭湯〉、〈木瓜湯〉、〈参麦湯〉、〈緑豆湯〉。

二四―三二の項目は高濂の独自の食経のうち同種のもものは記載されていない。その材料をみると、

〈三妙湯〉地黄、枸杞の実、蜜。〈乾荔枝湯白糖〉大烏梅肉桂末、生姜、甘草。〈清韻湯〉縮砂末、石菖蒲、甘草末。〈橙湯〉橙子、乾燥山薬、甘草末、白梅肉。〈洞庭湯〉生姜と橘皮、甘草末、白梅肉、炒塩。〈木瓜湯〉木瓜、生姜末、炒塩、甘草、紫蘇末。〈参麦湯〉人参、門冬（麦門冬）、五味子。

といったもので、それぞれを材料として作るスープ類である。いずれも生薬を素材に入れているのが特徴と思われる。

第四編 熱水類

熱水とは、もともと植物や果実を材料として、煎じたり泡けるなどして作る飲料であったが、明代に入り材料が複数に増えて薬剤も配合するようになったため、効用が一層あきらかになった。これにより熱水は漢方養生飲料として普及した。

例えば、白豆蔻熱水はもともと白豆蔻のみで作られていたのが、後に

甘草、石菖蒲が加えられるようになったように、薬劑・材料を複数配合するようになり、効果も明らかにされた。「飲饌服食牋」では一二項目が記載されている。

丁香、砂仁、沈香、荳蔻、檀香、香櫞（まるぶっしゅかん）、官桂、白蜜、橘葉、桂葉、紫蘇などを材料とした作り方が述べられている。

第五編 粥糜類

粥糜類は肉や野菜・芋・豆類、また生薬などを加えて作る様々な粥とその薬効について書かれている。三八項目とタイトルに書かれているが、実際に記されているのは四〇項目である。門冬・芡実・蓮肉・竹葉・蔓菁（蕪菁）など、植物性のものを主に材料としているが、羊腎・鹿腎・猪腎のように動物性の材料を使用した調理法も記載してある。

（例）

〔門冬粥〕生の麦門冬ばくもんとうを洗って絞った汁一盞、白米二合、薏苡仁よぐいじん一合、生の地黄の絞り汁二合、生姜の汁半盞。薏苡仁と白米が煮えてから上記三種類の絞り汁を加えて薄め〔羊肉粥〕爛やわらかく煮た羊肉四両を細かく切つたものと、人参末一錢、白茯苓末一錢。大棗二個、細く切った黃芪五分、粳米三合に上等の塩二入れて粥を煮る。これを食べると羸弱を治し、壯陽の効果がある。

〔口数粥〕一二月二五日の夜、赤豆あずきを用いて粥にする。^{（一）}家族の頭数で等分にし、出かけて夜帰ってくる家族の分も残しておくのが口数粥の名前の由来である。この粥は瘟疫を除き、瘴鬼を避けることができると信じられていた。

（一） 赤豆粥…『荆楚歲時記』にも冬至に赤豆粥で疫を祓うことが記載されている。現在でもよく食されている。

第六編 菓実粉麵類

果実、根などから粉をとる方法と、それらを用いた麵類・餅類などへの応用方法などが書かれている。

一七項目の中で麵食として記載されているのは、百合麵・山薬撥魚・菜莢麩の三項目だけで、その他は蒺藜（ハマビシ）・百合（ユリ根）・鶏頭（芡実）・山栗・茯苓・松柏葉（マツの葉）・栝藹（栝楼）菜莢・山薬・芋などの果実や根茎を白で搗く、水にさらすなどして粉にしている。肉類や生薬は一切使用していないのが特徴とみられる。

第七編 脯鮓類 第八編 製食有法條例

脯鮓類（四三項目）は干し肉の加工法やそれを用いた料理、肉や魚介類を使った鮓（ナレズシ）である。製食有法條例（二五項目）はさまざまな加工におけるコツが書かれている。

鮓（ナレズシ）は宋の時代から好まれている食べ物の一つである。同じ作り方が『事林広記』にも見られる。魚鮓として記載されている魚類は鯉魚（コイ）、青魚（アオウオ）、鱸魚（アオウオ）、鱒魚（アムールチョウザメ）などがあり、紅麴を主に使用している。

魚貝類のナレズシとしては他に鱒魚（ヒラコノシロ）・鮓（フナ）・蝦（エビ）・蟹（マテガイ）・蟹（カニ）なども使われている。

魚類だけでなく、豚や羊を用いた肉鮓も生で食されており、四三項目中引用がなく、オリジナリティと考えられるのは五項目である。『易牙遺意』、『食憲鴻秘』、『養小録』、『中饋録』に同じ記載がある。

飲饌服食牋（中巻）

第一編 家蔬類

家蔬類は栽培ものの野菜の食べ方、とくに漬物などの加工品や保存方法についての五五項目で、「ここで書かれたものは全て自分が実践したもので、書き写しただけではない」と高濂が特に強調して述べている。茄子、黄瓜、菘菜（白菜）、白蘿蔔、茭白、笋などの野菜類や香櫞、橘皮といった果物類の他、海藻の石花も含まれている。

加工の例として次のものがある。

〈又造芥辣法〉芥菜の子を搗り、醋と水をこれに和せる。絹布で汁気を絞る。水缸を涼しいところに置いて、醬油と醋を加えて味を整える。

第二編 野菜類

野菜類は野草・山菜類の食べ方について書かれたもので九一項目ある。冒頭で「この項目は私（高濂）が選んだものは、王西樓（『野菜譜』の著者、号は西楼）のものとは全く別なものである。人々が食べられるのをよく知っているから、敢えてここに記録した。王西樓が選んだものではなく、私がしかるべきものを取り上げた。」と述べてはいるものの、『野菜博録』、『救荒本草』、『野菜譜』などに同じ記載が見られる。

黄香萱、蘿蔔、芹菜、茉莉葉、鵝脚花、梔子花、金雀花、萹蒿、地踏葉、萹葉、東風齋、梔子花、枸杞頭、地踏葉、牛蒡子、栝藎根、甘菊花、決明子、蕎麥葉、竹茹、蒼耳葉、槐角葉、百合根など、いわゆる食用花・野草・山菜類を集めたもので、多くはなます、漬物や和えもなどの簡単な調理法を紹介している。

第三編 醞造類

醸造酒を中心とする仕込みから、生薬を加えた酒の造り方や薬効について一七項目書かれている。以下にいくつか例を挙げる。

黄精酒・黄精四斤、苳をとった天門冬を三斤、松針六斤、白朮四斤、枸杞五斤、全て生を用いる。釜に入れて、水三尺でこれを一日煮る。種を取り除いた清汁に麴を浸し、あとは各々の家のやり方で醸す。酒が熟したら、上澄みをすくって、随意にこれを服す。万病を除き、長生きし、鬚や髪が黒くなり、歯が生え、効能ははかりしれない。

五香焼酒・糯米五斗、細麴一五斤、白焼酒を大罈三つ、檀香・木香・乳香・川芎・没薬それぞれ一両五錢、丁香五錢、人參四両、それぞれを末にする。白糖霜一五斤、胡桃肉二〇〇個、紅棗三升を使い、米で酒を仕込む。

松花酒・三月に鼠の尾のような細い松の花を一升切り取り、絹の袋にこれを入れ、白酒が熟したら酒の真ん中に袋を入れ井戸に三日浸して取り出す。

葡萄酒・葡萄酒の汁を一斗とり、麴四両をよく攪ぜて瓮に入れて口を封じると自然に酒になる。

唐代の王翰の『涼州詞』に「葡萄酒夜光杯」と葡萄酒が出ている。葡萄酒は漢代・武帝の頃、武将の張騫が西域から持ち帰ったといのが定説である。それから約八百年後の唐（七一―七一五）時代には白葡萄酒が飲まれていたようだ。その製法は「白酒（現在白酒とよばれている焼酎ではない）に葡萄酒を加えてものだったようである。

盛唐から二百年を経てもち米と麴を合わせて醱酵させて「酒釀」とよばれる甘酒を混ぜて仕込んだ葡萄酒をつくるようになった。

(1) 白焼酒・焼酒という言葉の初出は白居易の『荔枝楼对酒』の詩（荔枝

新熟鶏冠色、焼酒初開琥珀）に見られるように唐代にさかのぼるが、当時は直火入れした醸造酒を指していた（宋代は火迫酒と呼ばれた）。焼酒が蒸留酒を指すようになったのは元代以降である。

(2) 白酒は今日蒸留酒を指すが、古代中国では醸造酒のことで、先秦時代に白酒という名称はすでに一般的なものであった。『礼記』『内則』に「酒・清、白」と記載されているように、当時の酒は清酒か白酒（濁酒）の二種類に分類されていた。李白の「南陵 兒童に別れて京に入る」の「白酒新たに熟して山中に帰る」も濁酒である。白酒がいわゆる蒸留酒の総称として統一されたのは建国後のことであり、ここでの白酒がどのようなものかは不明である。

第四編 麴類

八種類の麴の製法（白麴・内府秘傳麴 ②蓮花麴 ③金莖荃露麴 ④襄陵麴 ⑤紅白酒葉^① ⑥東陽酒麴 ⑦東陽酒麴 ⑧蓼麴）が書かれている。

(1) 東陽酒麴は『居家必用事類全集』、『調鼎集』に記載がある。東陽は現在の浙江省金華市一帯。古来、東陽酒（金華酒）の産地としても名高い。中国では黄酒（醸造酒）を作る際に小曲（小麴）を用いるが、小さな楕円形の曲餅に形成する際に、数種の薬剤を混ぜる。このことから小曲は薬曲、あるいは酒薬とも言われ、長江以南の各地で広く作られてきた。用いる薬材は様々だが、その役割は、精成酒への芳香の付与、製曲時の有用菌の増殖促進、有害菌の増殖を阻害して淘汰する作用があると言われている。『齊民要術』『河東神麴方』では野蓼が使われ、『北山酒経』でも辣蓼を用いた製法がみられる。

飲饌服食牋（下巻）

第一編 甜食類

甜食類は内府（宮中）秘方の糖油の作り方をはじめ、甘い点心類を中心に、小麦類の製品の餅や麵類、粽などの作り方を書かれている。点心類だが、ここでは甘くないものも含む。『五八項目』。

例えば、〈炒麵方〉（小麦粉の炒り方）、〈松子餅方〉（松の実クッキーの作り方）、〈松子海囉幹方〉（松の実菓子）、〈麥什麻方〉（ゴマの餡堅めの作りかた）、〈薄荷切方〉（薄荷飴の作り方）、〈酥兒印方〉（小麦と豆粉の揚げ菓子の作り方）などある。

〈羊髓方〉（とろみ付け羊乳の作り方）や〈酥餅方〉（バタークッキーの作り方）のように羊乳やバターなどの材料を使用したものがある。

甘い一般的な点心類のほか、〈五香糕方〉（香辛料入り米粉菓子の作り方）のように上白糯米と粳米を芡實乾、人參・白朮・茯苓・砂仁など、漢方の材料を使用したものがあるのも特徴である。そのほか、〈水滑麵法〉（水浸し麵の作り方）〈麩餅〉（麩のナレスシ）や〈煎麩〉（煎り生麩）などの精進点心も記載されている。

第二編 法製薬品類

法製薬品類は薬品の製造法…天然薬の採集から調剤までの全過程を厳格な規定のもとに行われる製造法、及び薬品の服用方法、効能などについて書かれている。『二五項目』

例えばお酒を飲んだ後の薬として、〈宿砂の法製〉がある。宿砂は水穀（飲食物の精気）を消化し、脾胃を温める。その製造法は次の通りである。宿砂の皮を取り、朴硝水に一晚浸して風乾させ、麻油で香りが出て火が通るまで焙乾したものを桂花、粉草を碾いて末にしたものと同く

和せて丸薬にする。酒食の後、細嚼する。

〔醉郷寶屑〕は酔い醒ましの薬で、吐き気や腹の張る症状を和らげ、痰を化す。杏仁は肺気咳嗽、上気喘促、腹脾不通、心腹煩悶を療す。その製造法は板杏を灰水で焯き、麩を炒煉蜜（蜂蜜を加熱し、焦げないように煮詰めて製したもの。）甘草と杏仁をよく拌ぜる。茴香、人參と宿砂仁・粉草・陳皮、白豆蔻と木香と拌ぜる。毎回七個、食後にこれを服す。

第三編 服食方類

服食方類は不老長寿の薬の製造法・服用・効能について書かれている。

〔五四項目〕

高子（高濂）曰く、「ここに収録した神仙服食方薬は、一般的な伝本とは違う。すべて私が数十年道を探究し、精力を注いで根拠を集めて考証したものである。さらに経験から、あるいは老道士の伝授から得たもののみを収録した。」と書かれているが、実際には老化を防止し、長生きする効能があるものが多く取り上げられている。

第四編 高子論房中藥物之害

この項目は房事における薬物使用の害を説いたものである。高濂は「比覚の泥水説が流布して以来、房中術が横行しはじめた。房中術のために人々は薬剤を使用し、その薬剤は身体に言い尽くせない害を与えた。薬の名前は種々であるが―たとえば桃源秘宝丹、雄狗丸、閉精符など、たくさんあるが、誤ると十人中九人は死に至り、命を救うことはできない。往々にして腸が潰れ、皮膚が裂けるなど奇禍惨疾に見舞われる。」と述べている。

道教では仙人や不老長寿になる方法の一つが、この房中術である。そ

れをふまえて高濂は薬物使用の害を述べているのである。

以上が「飲饌服食牋」の内容の考察と解説を試みたものである。「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、やみくも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、飲食の合理化を提唱し、自然摂理にあった養生としての食を基本とする姿勢がみられる。自らの実践と社会的考察を結びつけて、新たな解を提示し、さらに道家養生学説を融合し、「淡薄を尚ぶ」ことを提唱した。

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、烹炙生靈の珍珠・異味（特殊な材料）の調理などは収録しておらず、宮廷の美食のレシビは含んでいない。」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（シロップ）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取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。

「飲饌服食牋」は、思想・食文化などの分野にまたがった視点で書かれた重要な文献にもかかわらず日本語への翻訳が敬遠されたのはその範囲の広さ及び難解な書籍であったことは推測できよう。

なお、全編の翻訳本は六月にようやく上梓することとなった。これはひとえに恩師中村璋八郎先生のご指導と、共著で畏友の草野美保氏（財）味の素食の文化センター）の御蔭である。この場を借りて感謝の意を表したい。