

氣盡似用湯汁之滓、何有補脾胃之理哉、惟不知湯取燒乾之宜爾、

〔大和本草四造醱〕粳飯カウシキヒ

凡炊稻飯有三法、タキボシ飯、湯取飯、二度飯ナリ、タキボシハ、白米ヲ能洗テイカギニダゲ置キ、薪多クタキ、釜ニ熱湯ヲワカシテ米ヲ入、フタヲシテ、一沸シテ薪ヲ減ジ、火ヲヤ、ワラカニタキ、能熟シタル時、フタヲ開ク、イマダ熱セザ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ズ、釜ノ申ニテ、米ノ上ニ水一寸アガルホドナルベシ、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、初二三度ノ間、飯ノ熟スルカゲンヲシラズシテ、タキノコナフ事アリ、此法米ノ多少ニヨラズ、炊キ習ヒテ後ハアヤマリナシ、タキボシハ脾胃壯實ノ人ニ宜シ、又或曰陣中ナドニテ飯ノ早熟セン事ヲ欲セバ、飯カベノ下ヲ水ニツクレバ、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ゲ、水ヲシキリニカケテ、子バリカキホドニヨク洗ヒ、蒸籠ニカケテ能ムスベシ、又カベニ入テ、下ニ炭火ヲ置テムスモアリ、コレハ飯ノリノ如クニナリ、子バリテアシ、セネ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ベシ、湯取メシハ脾胃虛ノ人積滯アル人ニ宜シ、壯人ニハ宜シガラズ、二度飯、亦二法アリ、一法ハタキボシノ冷飯ヲ用ユ、先鍋ニ湯ヲワカシ、タギル時ニ飯ヲ入、ヤガテ飯ヲ鍋ニ置ナガラ、其湯ヲナベノ口ヨリ悉クシタミ去テ、フタヲ掩ヒ、薪ヲ去、火ヲ少モヤシ、ヤガテ熟ス、或ハ炭火ニテ熟ス、此法飯ヨク熟シ、ヤハラカニシテ子バラズ、イクタビニテモシソソゼズ、アタ、カナル飯ヲフタ、ビ飯ニスルモ、此法也、但冷飯ノヨキニハシカズ、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、脾胃虛ノ人積滯アル人ニ宜シ、又一法、湯取飯ヲ用、蒸籠ニテムス、ユトク飯ヲナベニテ二度アタ、ムレバ、糊ノ如クナリテアシ、餹