

はじめに……………2

1

医と食の
はじまり……………15



1 医学のはじまり……………16

盤古開天劈地と三皇神話／『山海經』の記録／神農と『神農本草經』／火
を手に入れる

2 薬は厨房から生まれた……………23

3	『湯液経法』 厨房とは／薬を厨房で加工／料理人・伊尹の功績／『傷寒論』の元となった 名医は食医 ……………29
4	『周礼』にみる医療制度と食／華佗は大蒜酢を利用した／料理にも精通して いた張仲景／脚気病と葛洪／孫思邈の教え／汪廷元の温病治療 不老と長寿 ……………38
5	ギリシャ神話と中医学／崇められる黄帝／長寿の根本／不老長寿を求めた帝 王 器の歴史 ……………44
6	新石器時代から使われていた陶器／青銅器から磁器へ／煎じ薬には必ず陶器 を／「食器」から生まれた文学的表現 箸の役割 ……………50

箸のはじまり／箸は命を守る／箸にも効能がある

2

五味と五性のちから……………55

1 五味と五性のちから……………56

五味と健康／五味と病気／五性と健康

2 塩の役割（鹹味）……………62

現在の塩ができるまで／国の盛衰も左右／塩の効能／味の王様は塩

3 醬と醤油（鹹味）……………68

「醬」から醤油へ／孔子の「不得其醬不食」／救急薬・万能薬としての醤油



4	梅と酢（酸味）……………73
	梅から醋／酢の起源／酢の薬効／酢を飲む健康法には注意／「喫酢」は「やきもち」
5	蜂蜜と砂糖（甘味）……………79
	甘味は万人の味／砂糖の伝来／甘味の効能と副作用／蜂蜜の効用／さまざまなたんぱく質／甘味をもつ食材
6	苦味の食物……………86
	苦味の代表は茶／食物としての茶／龍井蝦仁／擂茶／茶で薬を溶かす／苦瓜（ゴーヤー）／萹苳（ちしや）／苦菜／蒲公英（タンポポ）／苦味の効能
7	辛味の使い分け……………95
	古典にみる辛いもの／生姜／菹（韭）／葱／薤（薤白）／蒜／唐辛子

3

食の効能と

文化……………103

1 水の薬効……………104

味は水から始まる／水は気血のもと／泉の水で健康に／中薬と水の相性

2 五穀と料理……………109

五穀は古代の食糧／五穀は体を養う／ご飯とお粥の誕生／いろいろな粥とご飯／病気に用いる粳米／穀類から作る麴

3 小麦の利用……………120

小麦の起源／「湯餅」は麵類／「胡餅」は焼餅／ワンタンと餃子／饅頭と諸



8	酒の文化……………157
7	茶の愉しみ……………149
6	豆腐の魅力……………144
5	油脂の効能……………138
4	五臓を養う肉……………127

葛孔明／小麦粉の治療効果
豚肉／鶏肉／羊肉／牛肉／馬肉／犬肉／肉と五臓の関係
脂膏の使用／胡麻油の歴史／古典にみる植物油の効能／中医学からみた油脂
豆腐の歴史／さまざまな豆腐料理／豆腐の文化／豆腐の医療的価値
緑茶の代表、龍井茶／温性のプーアル茶／烏龍茶が革命的に広がった理由 ／茶の輸出と普及／薬としての茶／文化としての茶
酒の発明／『詩経』にみる酒／酒に酔う／医療と関わる酒／紹興酒

4

食の発展、

医の発展

165



1 夏・商・周・秦の時代……………166

青銅器にみる「食欲」／穀類や野菜の栽培／牧畜と肉食／身体の発達／「南橘北枳」という考え方／邪気を払う端午節／当時の伝説的名医

2 漢代の恩恵……………175

現代に伝わる重要な専門書／豊かになった食生活／温室栽培や調理法の進歩
／メロンが命取りに？／霸王別姫の特別料理

3	隋の輝き……………181
4	隋代の医療制度／『諸病源候論』などの重要な医学書／大運河の開通／素食の推奨
4	最も豊かな唐代……………187
4	本草学の発展／孫思邈の養生思想／漁業の発展／鯉魚躍龍門／李白と四川名物「太白鴨」／武則天と虫草全鴨
5	飲食文化の成熟期、宋代……………194
5	政府主導の医学発展／美食の時代の幕開け／牛蒡の食用が定着／一日三食は宋代から／厨娘と羊肉／美食家だった蘇東坡
6	食養生が盛んな金元時代……………205
6	圧政から生まれた名物料理／飲膳太医・忽思慧／賈銘と『飲食須知』／金元四大家／李東垣と『脾胃論』

絢爛な明の時代……………211

医学書の出版と新学説／李時珍と『本草綱目』／朱元璋と美食文化／「酸梅湯」から始まった明王朝／『金瓶梅』にみる食養生／養生長寿の『遵生八箋』

清王朝の発展……………219

文化の融合と医学の発展／温病学の形成／医学に精通していた皇帝たち／老人を大事にする「千叟宴」／養生のための粥文化／西太后の「八仙糕」と菊茶／傳山の葉膳料理「頭腦」／詩人・袁枚の『随園食单』／『紅樓夢』の食生活

参考文献……………(1)