

杨柳竹 宁越峰 注释
朱德礼 校译

饮膳正要

中华医籍经典注释

白话注释本



内蒙古科学技术出版社

·中华医籍经典注释·

白话注释本

饮膳正要

[元]忽思慧 撰
杨柳竹 宁越峰 注释
朱德礼 校译

内蒙古科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

饮膳正要/(元)忽思慧撰;杨柳竹等注译. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2002.6
(中华医籍经典注释)
ISBN 7-5380-1012-2

I. 饮… II. ①忽…②杨… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030211 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
责任编辑/张继武
封面设计/汪景林
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
经 销/全国各地新华书店
开 本/850×1168 1/32
印 张/5.75
字 数/96 千
印 数/1—5000 册
版 次/2002 年 6 月第 1 版
印 次/2002 年 6 月第 1 次印刷
总 定 价/52.00 元



前 言

在我国传统饮食文化中,《饮膳正要》是无法让人忘却的辉煌巨著。它虽然没有浩瀚的篇幅,但却是我国甚至是世界上最早的饮食卫生与营养学专著,对总结研究元代的饮食文化成就,对推动、发展中华民族的饮食文化事业,对促进华夏各民族的养生保健事业,发挥了不可低估的作用。

《饮膳正要》共三卷,元朝忽思慧撰。卷一讲养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌和聚珍异饌等;卷二讲原料、饮料、食疗,包括诸般汤煎、神仙服饵、四时所宜、五味偏走、食疗诸病、食物利害、食物相反、食物中毒等内容;卷三讲粮食、蔬菜、各种肉类、水果、料物等在养生膳食中的运用与配伍等,举凡与当时膳食、养生、保健、卫生相关的一切饮食医药诸论题,是书均作了翔实的阐述,无论是营养学家、保健医生、中医史家、养生者、烹饪师及饮食文化爱好者,都能从本书中获得应得的文化含量。

作者忽思慧,是元代的一位蒙古族营养学家,他虽然为后人留下了《饮膳正要》这样一部好书,

但是元史中却没有他的传略，我们只能从一些零散的史料中推断他可能是十二世纪末至十三世纪初人，知道他在元仁宗延祐年间（公元1314—1330年），被选充为饮膳太医，负责宫廷里的营养调配工作，专门从事饮膳卫生的研究。他把自己的所学经过实践的检验，加以提高、总结，写成了《饮膳正要》一书，于天历三年（公元1330年）三月三日，敬呈给朝廷，五月初一日虞集为之作序，很快刊刻流布，一直传到现在。

该书虽然名之为《饮膳正要》，却把养生理论、宫廷膳谱、食品原料综合为一个整体，内容包括了医疗卫生、历代名医验方、秘方及具有蒙古族饮食特点的各种肉、乳食品。

当我们初次读到本书时，杨柳竹还在黑龙江中医学院读研，我们惊异地发现，虽然历史已经走过了五六百年，但忽思慧的养生理论与饮食卫生理论其主要论点，竟然与现代医学的观点基本上是一致的。我们的心灵被这位天才的营养学家震撼了，于是，经过详细的讨论，分头去写，断断续续，历时二年多，终于写成了这个适合大多数普通群众阅读的通俗读本。

由于我们的着眼点主要是为了普及，所以无论注释、翻译，尽量做得随意一些，难懂的就详注、全译；容易懂的就简注，甚或省掉译文，节省些篇

章。对于书中一些生僻字、自造字，也不作过多的考证，点明则可。对于书中不符合政策要求的東西，如涉及到珍奇动、植物保护及个别迷信色彩的内容，我们都在书中指了出来。

本书原有黑白图画一百多幅，为了节省版面，都作了删除。在写作过程中，我们参考了国内有关专家的专著及论文，在此一并致谢。由于我们水平有限，错误失当之处一定不少，望专家与读者给以批评指正。

注释者

2001年6月

虞 集 序

臣闻古之君子善修其身者，动息节荤以养生，饮食衣服以养体，威仪行义以养德。是故周公之制礼也，天子之起居、衣服、饮食各有其官，皆统于冢宰，盖慎之至也。

今上皇帝天纵圣明，文思深远，御延阁阅图书，旦暮有恒，则尊养德性，以酬酢万机，得内圣外王之道焉。于是赵国公臣常普兰奚，以所领膳医、臣忽思慧所撰《饮膳正要》以进，其言曰：

昔世祖皇帝食饮必稽于本草，动静必准乎法度，是以身跻上寿，貽子孙无疆之福焉。是书也，当时尚医之论著者云：噫！进书者，可谓能执其艺事，以致其忠爱者矣。是书进上中官览焉，念祖宗卫生之戒，知臣下陈义之勤，思有以助圣上之诚身，而推其仁民之至意，命中政院使臣拜住刻梓，而广传之。兹举也，盖欲推一人之安，而使天下之人举安；推一人之寿，而使天下之人皆寿。恩泽之厚，岂有加于此者哉！书之既成，大都留守臣金界奴传敕，命臣集序其端云，臣集再拜，稽首而言曰：臣闻《易》之《传》有云：“大哉乾元，万物资始。”“至哉坤元，万物资生。”天地之大德，不过生生而已耳。今圣皇正统于上，乾道

也。圣后顺承于中，坤道也。乾坤道备，于斯为盛，斯民斯物之生于是时也，何其幸欤！愿颺言之，使天下后世有以知夫高明博厚之可见，如此于戏休哉。

天历三年五月朔日谨序。

奎章阁侍书学士翰林直学士中奉大夫知制诰同修国史臣虞集撰。

忽思慧自序

伏睹国朝，奄有四海，遐迩罔不宾贡，珍味奇品，咸萃内府。或风土有所未宜，或燥湿不能相济，傥司庖厨者，不能察其性味，而概于进献，则食之恐不免于致疾。

钦惟世祖皇帝圣明，按《周礼·天官》有师医、食医、疾医、疡医，分职而治。行依典故，设掌饮膳太医四人，于本草内选无毒、无相反、可久食，补益药味，与饮食相宜，调和五味。及每日所造珍品，御膳必须精制。所取何人，所用何物，进酒之时，必用沉香木、沙金、水晶等盏。斟酌适中，执事务合称职。每日所用，标注于历，以验后效。至于汤煎，琼玉、黄精、天门各、苍术等膏，牛髓、枸杞等煎，诸珍异饌，咸得其宜，以此世祖皇帝圣寿延永无疾。

恭惟皇帝陛下自登宝位，国事繁重，万机之暇，遵依祖宗定制，如补养调护之术，饮食百味之宜，进加日新，则圣躬万安矣。臣思慧自延祐年间选充饮膳之职，于兹有年，久叨天禄，退思无以补报，敢不竭尽忠诚，以答洪恩之万一。是以日有余闲，与赵国公臣普兰奚，将累朝亲侍进用奇珍异饌，汤膏煎造，及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷。本草有未收者，今即采摭附写。伏望陛

下恕其狂妄，察其愚忠，以燕闲之际，鉴先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安，则圣寿跻于无疆，而四海咸蒙其德泽矣。谨献所述《饮膳正要》一集以闻，伏乞圣览下情，不胜战栗激切屏营之至。

天历三年三月三日饮膳太医臣忽思慧进上

中奉大夫太医院使臣耿允谦校正

奎章阁都主管上事资政大夫大都留守内宰隆祥总管

提调织染杂造人臣都总管府事臣张金界奴校正

资德大夫中政院使储政院使臣拜住校正

集贤大学士银青荣禄大夫赵国公臣常普兰奚編集

正序

天之所生，地之所养，天地合气，人以稟天地气生，并而为三才。三才者，天、地、人。人而有生，所重乎者心也。心为一身之主宰，万事之根本，故身安则心能应万变。主宰万事，非保养何以能安其身？保养之法，莫若守中，守中则无过与不及之病。调顺四时，节慎饮食，起居不妄，使以五味调和五藏。五藏和平，则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安。

夫上古圣人治未病不治已病，故重食轻货，盖有所取也。故云：食不厌精，脍不厌细，鱼馁肉败者，色恶者，臭恶者，失饪不时者，皆不可食。然虽食饮，非圣人口腹之欲哉。盖以养气、养体，不以有伤也。若食气相恶，则伤精；若食味不调，则损形。形受五味以成体，是以圣人先用食禁以存性，后制药以防命。盖以药性有大毒。有大毒者治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。然后谷肉果菜，十养一尽之，无使过之，以伤其正。

虽饮食百味，要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之异，温凉寒热之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致疾。可者行之，不可者忌之。如

妊妇不慎行，乳母不忌口，则子受惠；若贪爽口而忘避忌，则疾病潜生。而中不悟，百年之身，而忘于一时之味，其可惜哉！孙思邈曰：“谓其医者，先晓病源，知其所犯，先以食疗，不瘥，然后命药，十去其九。”故善养生者，谨先行之摄生之法，岂不为有裕矣？

目 录

虞集序	(1)
忽思慧自序	(3)
正序	(5)

卷一

三皇圣纪	(1)
养生避忌	(6)
妊娠食忌	(16)
乳母食忌	(20)
饮酒避忌	(25)
聚珍异馔	(30)
马思答吉汤 大麦汤 八儿不汤	
沙乞某儿汤	(30)
苦豆汤 木瓜汤 鹿头汤 松黄汤	(31)
炒汤 大麦筭子汤 大麦片粉 糯米粉搯粉	
河豚羹	(32)
阿菜汤 鸡头粉雀舌饊子 鸡头粉血粉	
鸡头粉擻面 鸡头粉搯粉	(33)

- 鸡头粉馄饨 杂羹 荤素羹 珍珠粉 (34)
- 黄汤 三下锅 葵菜羹 瓠子汤 (35)
- 团鱼汤 盏蒸 台苗羹 熊汤 鲤鱼汤 (36)
- 炒狼汤 围像 春盘面 皂羹面 (37)
- 山药面 挂面 经带面 羊皮面 秃秃麻食
细水滑 (38)
- 水龙饊子 马乞 捌罗脱因 乞马粥汤粥
梁米淡粥 (39)
- 河西米汤粥 撒速汤 炙羊心 炙羊腰
攒鸡儿 (40)
- 炒鹌鹑 盘兔 河西肺 姜黄腱子
鼓儿签子 (41)
- 带花羊头 鱼弹儿 芙蓉鸡 肉饼儿
盐肠 (42)
- 脑瓦刺 姜黄鱼 攒雁 猪头姜豉 蒲黄瓜齏
攒羊头 攒牛蹄 (43)
- 细乞思哥 肝生 马肚盘 炸腩儿 熬蹄儿
熬羊脑子 (44)
- 鱼脍 红丝 烧雁 烧水札 柳蒸羊
仓馒头 (45)
- 鹿奶肪馒头 茄子馒头 剪花馒头 水晶角儿
酥皮奄子 撇列角儿 时萝角儿 (46)
- 天花包子 荷莲兜子 黑子儿烧饼 牛奶子烧饼
飩饼 (47)
- 颇儿必汤 米哈讷关列孙 (48)

卷二

诸般汤煎	(53)
桂浆 桂沉浆 荔枝膏	(53)
梅子丸 五味子汤 人参汤 仙术汤	
杏霜汤	(54)
山药汤 四和汤 姜枣汤 茴香汤 破气汤	
白梅汤	(55)
木瓜汤 橘皮醒醒汤 渴忒饼儿 官桂渴忒饼儿	
答必纳饼儿	(56)
橙香饼儿 牛髓膏子 木瓜煎 香圆煎 珠子煎	
紫苏煎 金橘煎	(57)
樱桃煎 桃煎 石榴浆 小石榴煎	
五味子舍儿别 赤赤哈纳 松子油	(58)
杏子油 酥油 醍醐油 马思哥油 枸杞茶	
玉磨茶 金字茶 范殿帅茶 紫笋雀舌茶 ...	(59)
女须儿 西番茶 川茶 藤茶 夸茶 燕尾茶	
孩儿茶 温桑茶 清茶 炒茶 兰膏 酥签	
建汤 香茶	(60)
诸水	(63)
玉泉水 井华水	(63)
神仙服食	(66)
铁瓮先生琼玉膏	(66)
地仙煎 金髓煎 天门冬膏 服天门冬	(67)
服地黄 服苍术 服茯苓 服远志	(68)

服五加皮酒 服桂 服松子 服松节酒	
服槐实	(69)
服枸杞 服莲花 服栗子 服黄精	(70)
神枕法 神枕方	(71)
服菖蒲 服胡麻 服五味	(72)
服藕实 服莲子 服何首乌	(73)
四时所宜	(83)
五味偏走	(91)
食疗诸病	(97)
生地黄鸡 羊蜜膏 羊藏膏	(98)
羊骨粥 羊脊骨羹 白羊肾羹 猪肾粥	
枸杞羊肾粥	(98)
鹿肾羹 羊肉羹 鹿蹄汤 鹿角酒	
黑羊髓煎 狐肉汤	(99)
乌鸡汤 醍醐酒 山药饴 山药粥	
酸枣粥 生地黄粥	(100)
椒面羹 荏拔粥 良姜粥	
吴茱萸粥 牛肉脯 莲子粥	(101)
鸡头粥 鸡头粉羹 桃仁粥 生地黄粥	
鲫鱼羹 炒黄面 乳饼面 炙黄鸡	(102)
牛奶子煎荏拔法 獐肉羹 黄鹑鸡 青鸭羹	
萝卜粥 野鸡羹 鹑鸽羹	(103)
鸡子黄 葵菜羹 鲤鱼汤 马齿菜粥 小麦粥	
驴头羹 驴肉汤 狐肉羹	(104)
熊肉羹 乌鸡酒 羊肚羹 葛粉羹	

荆芥粥	(105)
麻子粥 恶实菜 乌驴皮汤 羊头脍	
野猪臠 獭肝羹	(106)
鲫鱼羹	(107)
服药食忌	(109)
食物利害	(111)
食物相反	(114)
食物中毒	(117)
禽兽变异	(119)

卷三

米谷品	(121)
稻米 粳米 粟米 青粱米 白粱米	
黄粱米 黍米	(121)
丹黍米 稷米 河西米 绿豆 白豆	
大豆 赤小豆 回回豆子 青小豆	
豌豆 匾豆 小麦 大麦	(122)
荞麦 白芝麻 胡麻 饴 蜜 曲	
醋 酱	(123)
豉 盐 酒(虎骨酒 枸杞酒 地黄酒	
松节酒 茯苓酒 松根酒 羊羔酒	
王加皮酒 膾肭脐酒 小黄米酒 葡萄酒	
阿刺吉酒 速儿麻酒)	(124)
兽品	(126)
牛 羊 黄羊	(126)