

饮食 膳正要 白话图解

宫廷药膳食谱

○ 张存悌 任岩东 史瑞锋 编校



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

○ 我国第一部营养学专著

○ 明朝代宗皇帝亲撰『御序』

○ 英国李约瑟博士称该书为：『饮食治疗和保健食品领域中的一部最重要的经典著作。』



饮膳正要白话图解

——宫廷药膳食谱

张存悌 任岩东 史瑞锋 编校

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

饮膳正要白话图解：宫廷药膳食谱 / 张存悌，任岩东，史瑞锋编校. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2013.3

ISBN 978-7-5381-7865-4

I. ①饮… II. ①张… ②任… ③史… III. ①食物疗法—中国—元代 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013890 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁美术印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

印 张：4.5

插 页：8

字 数：150 千字

印 数：1~4000

出版时间：2013 年 3 月第 1 版

印刷时间：2013 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化/达达

版式设计：袁 舒

责任校对：刘 庶

书 号：ISBN 978-7-5381-7865-4

定 价：24.00 元

联系电话：024-23284370

邮购电话：024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>



内容摘要

本书由元朝饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》编辑校点而成，内容包括养生宜忌，饮食避忌；常用食品的性味功能；食养食疗之药膳食谱等。提出了养生、饮食宜忌等诸多益寿保健原则，介绍了常用的谷果肉菜、禽鱼调料计239种的性味功能。重点推介了“食疗诸病”、“神仙服饵（延年益寿食谱）”等食疗养生药膳计237款，各款药膳以佳肴为主，以药疗为辅，重在饮食美味，寓治疗于饮膳之中，既为皇室所赏用，也为百姓所津津乐道。而且大多切实可行，食养食疗效果可信，具有较高的实用价值和学术水准。

本书融中医、药膳、饮食、养生于一体，适合中医界人士和中医爱好者及广大民众阅读。



编校前言

民以食为天，中华民族的饮食文化源远流长。药膳是将药品与食物结合而做成的美食，既味美可口，又有疗养作用，寓医于食，药食结合，是传统中医学与饮食烹饪结合的产物。而在药膳的发展过程中，《饮膳正要》一书的出现，具有划时代的意义。

作者忽思慧，为元朝廷祐年间（1314—1320）宫廷饮膳太医，主管宫廷饮食、药膳事宜，相当于《周礼》中的“食医”。作为太医，他精通医学；作为饮膳太医，“御膳必须精制”，专研此道，可谓医食兼通，药膳皆精，无疑是一位高明的宫廷御膳专家。忽思慧积10多年药膳经验，于1330年（天历三年）撰成《饮膳正要》三卷，并由太医院院使（即院长）耿允谦校正，进呈于元文宗，该书是我国第一部营养学专著。世界著名科技史家、英国李约瑟博士认为其是中国在“饮食治疗和保健食品领域中的一部最重要的经典著作”。

由于本书的价值所在，明朝景泰七年（1456），代宗皇帝竟亲撰“御序”：“朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且侵



诸梓，以广惠利于人。”颁旨重刻推介本书，这在医学出版史上极为罕见。而我国近代出版业的奠基人、上海商务印书馆馆长张元济（1867—1959）先生对本书也颇为重视，“求之有年，（民国）十七年冬始覩之于东京静嘉文库，因得借印流传，偿余夙昔之愿焉。”并亲笔作跋，附记于书后。

单从上述本书出版所牵涉的名家人物来看，本书成就与价值自是不言而喻。

本书主要内容：

1. 养生宜忌，饮食禁忌

主要从理论上论述了养生禁忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒禁忌、服药食忌、四时所宜等养生道理，颇多高明之论，下面摘引一些：

“保养之法，……调顺四时，节慎饮食，起居不妄，使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安。”

“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。”

“一日之忌，暮勿饱食；一月之忌，晦勿大醉；一岁之忌，暮勿远行；终身之忌，勿燃灯房事。”

“服药千朝，不若独眠一宿。”

“避色如避箭，避风如避仇，莫吃空心茶，少食申后粥。”

“凡早皆忌空腹。古人云：烂煮面，软煮肉，少饮酒，独自宿。”

“常默，元气不伤；少思，慧烛内光；不怒，百神安畅；



不恼，心地清凉；乐不可极，欲不可纵。”

“凡清旦盐刷牙，平日无齿疾。凡夜卧，披发梳百通，平
日头风少。”

2. 常用食品的性味功能

作者倡导“五谷为食，五果为助，五肉为益，五菜为充，气味合和而食之，则补精益气。”因此对常用的谷果肉类、禽鱼调料（料物）等的性味功能予以介绍，计有米谷44种（含有药酒13种），果品39种，肉类32种，禽类28种，鱼类22种，菜类46种，调料28种，收集之丰富，不啻为一部小型食品科普百科全书。

忽思慧为蒙古族人，生当元代，因此书中颇多蒙古族、回族及穆斯林兄弟喜食之物，尤其羊肉之类。但其书并不局限于此，而是集中华民族历代食疗实践和研究成果之大成，开创了一个药膳新时代。

3. 食养、食疗之药膳食谱

本书最重要部分在于“神仙服饵（延年益寿食谱）”、“食疗诸病”、“诸般汤煎”、“聚珍异馔”四节中，以大量篇幅介绍了众多食养、食疗之药膳食谱，包括原料药材、食物品种及数量，烹饪方法，功能效果，适宜病症等，总计237款之多，这也是本书精华之所在。各款药膳以佳肴为主，以药疗为辅，重在饮食美味，食不厌精，脍不厌细。寓治疗于饮膳之中，并无药味或者药味不重，为民众所喜闻乐见。而且大多切实可行，食养、食疗效果可信。



编校说明

本书主要根据1924年上海商务印书馆张元济先生主持的《万有文库》版编校而成，说明如下：

竖排改为横排。原书系竖排，今改为横排，重新标以现行标点符号。原书附有插图，今予删除，同时配以新式插图。

重新编排次序。原书目次将养生宜忌各节混杂于卷一、卷二中，显得有些不集中。今将相关内容统编于一起，置于前面作为第一部分。

原书将“神仙服饵”、“食疗诸病”、“诸般汤煎”、“聚珍异馔”等四节药膳部分置于卷一、卷二，而将谷果肉菜等性味功能置于其后，编排上似欠合理。实际上，谷果肉菜等单品的性味功能是基础，先掌握这些才能理解药膳的配合应用，这就如同先学习中药，再学习方剂才好。由是编校者将谷果肉菜等性味功能移到前面，作为第二部分，而将“神仙服饵”、“食疗诸病”等四节药膳部分置于其后，为第三部分。这样显得合理些，也体现了由浅入深、由基础到实践的学习原则。以上为本书与原书最大变动之处。



统一简化汉字。凡原书出现的异体字、古今字、通假字，一律改为现行通用简化汉字，不另出注。

注释与纠误。为方便阅读，对原书中生僻词语给予注释。凡原书脱文及衍误、错讹之处，一律订补更正，不另出注。

尽量保留原貌。对于书中食物、药物剂量等，均保持旧制，维持原书的书写方式，未换算成公制。对于有些食物禁忌、相克相宜等内容，可能缺乏科学依据，不必拘执，但为保留原貌，未做修改，请读者去伪存真，斟酌应用。

参与本书编校者尚有：车群、聂晨旭、白龙、杨洪云、王波、吴红丽等人。

编校者

2012年6月



御 序

朕惟人物皆禀天地之气以生者也。然物又天地之所以养乎人者，苟用之失其所以养，则至于戕害者有矣。如布帛菽粟鸡豚之类，日用所不能无，其为养甚大也。然过则失中，不及则未至，其为残害一也。其为养甚大者尚然，而况不为养而有害之物，焉可以不致其慎哉！此特其养口体者耳。若夫君子动息威仪，起居出入，皆当有其养焉，又所以养德也。

尝观前元《饮膳正要》一书，其所以养口体、养德之要，无所不载，盖当时尚医所论著。其执艺事，以致忠爱，虽深于圣贤之道者不外是也。夫善莫大于取诸人，取诸人以为善，大舜所先肆。朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且钁诸梓，以广惠利于人，亦庶几乎好生之仁。虽然生禀于天，非人之所能为，若或戕之，与立岩墙之下者同，有不由于人乎！故此非但摄养之助，而抑顺受其正之大助也。

景泰七年四月初一日



景泰一序，原书已佚，初版未获印入，殊为缺憾，嗣从瞿氏借得，今当重印，因以冠诸卷端，读者鉴之。（张）元济再识。



虞 序

臣闻古之君子善修其身者，动息节宜以养生，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^①，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几，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。命中政院使臣拜往刻梓而广传之。兹举也，盖欲推一人之安，而使天下之人俱安；推一人之寿，而使天下之人皆寿。恩泽之浓，岂有加于此者哉！

^① 冢宰：古代官称，后来之宰相。



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，斯民斯物之生于斯时也，何其幸欤！愿颺言之，使天下后世有以知，夫高明博浓之可见如此，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



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，倘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》有医师、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。所职何人，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、天门冬、苍术等膏，牛髓、枸杞子等煎，诸珍异馔，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，以宴闲之际，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^①之至。

天历三年三月三日饮膳太医臣忽思慧进上

① 屏营：惶恐的样子。



前 言

天之所生，地之所养，天地合气，人以禀天地气生，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，使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣，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，食养尽之，无使过之，是以伤其正。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，而终不悟，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。