



图书在版编目 (C I P) 数据

饮膳正要 / (元) 忽思慧著 ; 庄展鑫编译. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.4

(古法今观 / 魏文彪主编. 中国古代科技名著新编)

ISBN 978-7-5537-8110-5

I. ① 饮… II. ① 忽… ② 庄… III. ① 食物疗法—中国—元代 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 068727 号

古法今观——中国古代科技名著新编

饮膳正要

著 者 [元] 忽思慧
编 译 庄展鑫
项 目 策 划 凤凰空间 / 翟永梅
责 任 编 辑 刘玉锋
特 约 编 辑 翟永梅

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
总 经 销 天津凤凰空间文化传媒有限公司
总经销网址 <http://www.ifengspace.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京市十月印刷有限公司

开 本 710 mm×1 000 mm 1/16
印 张 28.75
字 数 515 千字
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-8110-5
定 价 108.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向销售部调换 (电话: 022—87893668)。



人类要生存，就必须摄取食物，以维持身体代谢的需要，由古至今，人们积累了许多关于哪些食物有益、哪些食物有害的经验。在实践中，人们发现不少选用的食材本身就有药用效果，平日食用的食物本身就是一味良药：将一些食材放在一起烹饪，会产生药性，对身体十分有益。我们的身体每天需要的营养基本可以在食物中获取，《黄帝内经·太素》中写道，“空腹食之为食物，患者食之为药物”，药食同源讲的便是这个道理。

《饮膳正要》是一本总结食物、食材药性的古籍，为元朝饮膳太医忽思慧所撰。该书是一部古代营养学专著，著成于元朝天历三年（公元1330年），全书共三卷：卷一讲的是诸般禁忌、聚珍品饌；卷二讲的是诸般汤煎、食疗诸病及食物相反中毒等；此两卷是古人对各种饮食药性的总结和饮食宜忌。卷三讲的是米谷品、兽品、禽品、



忽思慧像



五谷·果蔬·鱼肉

鱼品、果菜品和料物等，是古人对食材药性的鉴定。《饮膳正要》书中记载的药膳方和食疗方非常丰富，特别注重阐述各种饮饌的性味与滋补的作用，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。

我们要注意的，文中认为有药用价值的动物及其制品，有些并不代表有医疗奇效，而是因为古代缺医少药，只能用其替代；有些其药用效果值得商榷，可能是因为随着自然环境的变化，或者是因为人体的抵抗力加强了，让它们失去了应有的药用功效；还有些其药用效果需要进一步确认。

另外，文中涉及一些国家级保护动物，有的已经濒临灭绝，国家明令禁止捕杀、交易。对于已经被广泛认同的药用价值，人们已经研究出相应的替代品，有的药用效果甚至超出了动物本身。希望读者认识到这点，杜绝捕杀、贩卖国家级保护动物等违法事件的发生。

随着人们生活水平的不断提高，越来越多的人开始重视食材的选择和搭配，希望通过合理的饮食来预防或祛除疾病，达到强身健体的目的。本书编者为了满足人们的这一需求，通过对原典详尽的注译、专业的解读、直观的图示并配上现代营养学知识，整理成全新的读本，指导读者运用先人的经验和今人的智慧进行科学有效地健康膳食。

编译者

2017年3月

目
录



景泰本御制《饮膳正要》序

景泰本虞集奉敕序

进书表

原书引言

卷一

01 三皇圣纪

太昊伏羲氏

炎帝神农氏

黄帝轩辕氏

02 养生禁忌

03 妊娠食忌

04 乳母食忌

05 初生儿时

06 饮酒禁忌

07 聚珍异馔

马思荅吉汤

大麦汤

八儿不汤

沙乞某儿汤

苦豆汤

木瓜汤

066 064 064 063 062 060 060 055 053 051 049 042 040 039 037 037 037 035 033 031 029

鹿头汤	066
松黄汤	067
炒汤	069
大麦笋子粉	070
大麦片粉	071
糯米粉掐粉	071
河豚羹	072
阿菜汤	073
鸡头粉雀舌饺子	074
鸡头粉血粉	074
鸡头粉撇面	075
鸡头粉掐粉	076
鸡头粉馄饨	077
杂羹	078
荤素羹	081
珍珠粉	081
黄汤	081
三下锅	082
葵菜羹	081
瓠子汤	081
团鱼汤	081

河西米汤粥	梁米淡粥	汤粥	乞丐粥	擀罗脱因	马乞	水龙棋子	细水滑	秃秃麻食	羊皮面	经带面	挂面	山药面	皂羹面	春盘面	围像	炒狼汤	鲤鱼汤	熊汤	苔苗羹	盂蒸
.....																				

撒速汤	100
炙羊心	101
炙羊腰	102
攒鸡儿	102
炒鹌鹑	103
盘兔	104
河西肺	104
姜黄腱子	105
鼓儿签子	105
带花羊头	106
鱼弹儿	107
芙蓉鸡	107
肉饼儿	108
盐肠	108
脑瓦刺	109
姜黄鱼	109
攒雁	110
猪头姜豉	111
蒲黄瓜齏	111
攒羊头	111
攒牛蹄	111

细乞思哥	112
肝生	113
马肚盘	113
炸腩儿	114
熬蹄儿	114
熬羊胸子	115
鱼脍	115
红丝	116
炒雁	116
烧水札	117
柳蒸羊	118
仓馒头	119
鹿奶肪馒头	119
茄子馒头	120
剪花馒头	120
水晶角儿	121
酥皮奄子	121
撇列角儿	122
苣萝角儿	122
天花包子	123
荷莲兜子	123

黑子儿烧饼	124
牛奶子烧饼	125
征饼	126
颇儿必汤	126
米哈讷关列孙	127
卷二	128
01 诸般汤煎	128
桂浆	130
桂沉浆	130
荔枝膏	131
梅子丸	132
五味子汤	134
人参汤	135
仙术汤	136
杏霜汤	137
山药汤	138
四和汤	139
枣姜汤	140
茴香汤	140
破气汤	141
白梅汤	142

木瓜汤	143
橘皮醒醒汤	144
渴忒饼儿	145
官桂渴忒饼儿	145
苔必纳饼儿	146
橙香饼儿	147
牛髓膏子	148
木瓜煎	149
香圆煎	150
珠子煎	150
紫苏煎	151
金橘煎	151
樱桃煎	152
桃煎	152
石榴浆	152
小石榴煎	153
五味子舍儿别	153
赤赤哈纳	154
松子油	155
杏子油	155
酥油	155

02 诸水

醍醐油	156
马思哥油	157
枸杞茶	158
玉磨茶	159
金字茶	160
范殿帅茶	160
紫笋雀舌茶	160
女须儿	161
西番茶	162
川茶、藤茶、夸茶	163
燕尾茶	163
孩儿茶	164
温桑茶	164
诸茶	165
清茶	165
炒茶	166
兰膏	166
酥签	166
建汤	167
香茶	167

03 神仙服食

玉泉水·····168

井华水·····169

铁瓮先生琼玉膏·····170

地仙煎·····172

金髓煎·····173

天门冬膏·····174

服天门冬·····175

服地黄·····176

服苍术·····177

服茯苓·····177

服远志·····178

服五加皮·····179

服桂·····180

服松子·····181

服松节酒·····182

服槐实·····182

服枸杞·····183

服莲花·····184

服栗子·····184

服黄精·····185

神枕法	186
服菖蒲	189
服胡麻	189
服五味	190
服藕实	190
服莲子	191
服莲蕊	191
服何首乌	192
04 四时所宜	193
05 五味偏走	197
06 食疗诸病	200
生地黄鸡	200
羊蜜膏	202
羊藏羹	203
羊骨粥	204
羊脊骨羹	204
白羊肾羹	205
猪肾粥	206
枸杞羊肾粥	207
鹿肾羹	207
羊肉羹	208

羊肚羹		231
乌鸡酒		231
熊肉羹		230
狐肉羹		230
驴肉汤		229
驴头羹		229
小麦粥		228
马齿菜粥		228
鲤鱼汤		227
葵菜羹		227
鸡子黄		226
鹌鸽羹		226
野鸡羹		225
萝卜粥		225
青鸭羹		224
黄雌鸡		224
猫肉羹		223
牛奶子煎草拔法		222
炙黄鸡		222
乳饼面		221
炒黄面		221

葛粉羹	232
荆芥粥	233
麻子粥	234
恶实菜	234
乌驴皮羹	235
羊头脍	235
野猪脍	236
獭肝羹	237
鲫鱼羹	237
食物相忌相克歌	238
07服药食忌	239
08食物利害	242
09食物相反	246
10食物中毒	250
卷三	255
米谷品	255
稻米	255
粳米	256
粟米	257
青粱米	258
白粱米	259