

飲膳正要



(元)忽思慧 撰

飲膳正要

廣陵書社

中國·揚州

圖書在版編目 (C I P) 數據

飲膳正要 / (元) 忽思慧撰. — 揚州 : 廣陵書社,
2016. 4

(文華叢書)

ISBN 978-7-5554-0538-2

I. ①飲… II. ①忽… III. ①食物療法—中國—元代
IV. ①R247. 1

中國版本圖書館CIP數據核字(2016)第079739號

ISBN 978-7-5554-0538-2



9 787555 405382 >

飲膳正要

撰 者 (元) 忽思慧

責任編輯 嚴 嵐

出 版 人 曾學文

出版發行 廣陵書社

社 址 揚州市維揚路三四九號

郵 編 二二五〇〇九

電 話 (〇五一四) 八五二二八〇八八 八五二二八〇八九

印 刷 揚州廣陵古籍刻印社

版 次 二〇一六年四月第一版第一次印刷

標準書號 ISBN 978-7-5554-0538-2

定 價 壹佰貳拾圓整 (全貳冊)

文華叢書序

時代變遷，經典之風采不衰；文化演進，傳統之魅力更著。古人有登高懷遠之慨，今人有探幽訪勝之思。在印刷裝幀技術日新月異的今天，國粹綫裝書的踪迹愈來愈難尋覓，給傾慕傳統的讀書人帶來了不少惆悵和遺憾。我們編印《文華叢書》，實是為喜好傳統文化的士子提供精神的享受和慰藉。

叢書立意是將傳統文化之精華萃于一編。以內容言，所選均為經典名著，自諸子百家、詩詞散文以至蒙學讀物、明清小品，咸予收羅，經數年之積纍，已蔚然可觀。以形式言，則採用激光照排，文字大方，版式疏朗，宣紙精印，綫裝裝幀，讀來令人賞心悅目。同時，為方便更多的讀者購買，復盡量降低成本、降低定價，好讓綫裝珍品更多地進入尋常百姓人家。

可以想象，讀者于忙碌勞頓之餘，安坐窗前，手捧一冊古樸精巧的綫裝書，細細把玩，靜靜研讀，如沐春風，如品醇釀……此情此景，令人神往。

讀者對於綫裝書的珍愛使我們感受到傳統文化的魅力。近年來，叢書中的許多品種均一再重印。爲方便讀者閱讀收藏，特進行改版，將開本略作調整，擴大成書尺寸，以使版面更加疏朗美觀。相信《文華叢書》會贏得越來越多讀者的喜愛。

有《文華叢書》相伴，可享受高品位的生活。

廣陵書社編輯部

二〇一五年十一月

出版說明

《飲膳正要》是我國第一部較為系統的飲食衛生與營養學專著，也是一部頗有價值的古代食譜。初刊于元天曆三年（一三三〇）。作者忽思慧是元代蒙古族醫學家、宮廷的飲膳太醫。他繼承古代醫學理論，參照諸家本草、名醫方論，廣泛收集蒙、回等民族的食療方法，并根據自己營養保健的經驗，廣取性味補益之穀、肉、果、菜等，撰成此書。作者強調預防為主、食療保健的主導思想，堅持不用礦物藥和毒性藥的原則，提倡選用無毒、補益的藥物，從而達到防病保健的目的。

全書共分三卷，卷一講三皇聖紀，養生、妊娠、乳母、飲酒等避忌和聚珍異饌等，選錄了一百多種歷代所用的羹、湯、麵、粥等食品，并附有療效介紹；卷二精選各種醫療保健食品，有配方、主治功能，包括諸般湯煎、神仙服食、四時所宜、五

味偏走、食療諸病等內容；卷三附圖論述各種穀物、水果、蔬菜、家禽、魚類、藥酒及料物的味（甘、辛、苦）、性（溫、平、寒）功能、主治病症及有無毒性等。內容包括了醫療養生，以及歷代名醫的驗方、秘方和具有蒙古族飲食特點的各種肉、乳食品，為研究我國的古代醫藥和蒙古民族的醫藥科技史提供重要的資料，同時對今天的飲食搭配、合理營養及慢性疾病的治療等具有一定的指導意義。

本書自初刻以後，早年傳往日本，明、清兩代曾多次翻刻，廣為流傳。此次整理，以《四部叢刊》影印本為底本，參校其他刻本，精心點校，並收錄原刻本中的人物風景版畫二十一幅、單個物體插圖一百六十八幅。宣紙精印，綫裝裝幀，古樸高雅，閱讀收藏皆宜。

廣陵書社編輯部

二〇一六年三月

目錄

文華叢書序(一)

出版說明(一)

序(一)

卷第一

三皇聖紀(一)

太昊伏羲氏(一)

炎帝神農氏(一)

黃帝軒轅氏(一)

養生避忌(一)

妊娠食忌(四)

乳母食忌(六)

飲酒避忌(八)

聚珍異饌(九)

馬思荅吉湯(九)

大麥湯(九)

八兒不湯(九)

沙乞某兒湯(一〇)

苦豆湯(一〇)

木瓜湯(一一)

鹿頭湯(一一)

松黃湯(一一)

炒湯(一一)

大麥筭子粉(一一)

大麥片粉(一二)

糯米粉搗粉(一二)

河狫羹(一二)

阿菜湯(一二)

鷄頭粉雀舌饊子(一二)

鷄頭粉血粉(一三)

鷄頭粉撚麵(一三)

鷄頭粉搗粉(一三)

鷄頭粉餛飩(一三)

雜羹(一三)

葷素羹(一四)

珍珠粉(一四)

黃湯(一四)

三下鍋(一四)

葵菜羹(一四)

瓠子湯(一五)

團魚湯(一五)

盞蒸(一五)

臺苗羹(一五)

熊湯(一五)

鯉魚湯(一六)

炒狼湯(一六)

圍像(一六)

春盤麵(一六)

皂羹麵(一七)

山藥麵(一七)

挂麵(一七)

經帶麵(一七)

羊皮麵(一七)

禿禿麻食(一七)

細水滑(一七)

水龍饊子(一八)

馬乞(一八)

擲羅脫因(一八)

乞馬粥(一八)

湯粥(一八)

梁米淡粥(一九)

河西米湯粥(一九)

撒速湯(一九)

炙羊心(一九)

炙羊腰(一九)

攢鷄兒(二〇)

炒鷓鴣(二〇)

盤兔(二〇)

河西肺(二〇)

薑黃腱子(二〇)

鼓兒簽子(二〇)

帶花羊頭(二一)

魚彈兒(二一)

芙蓉鷄(二一)

肉餅兒(二二)

鹽腸(二二)

腦瓦刺(二二)

薑黃魚(二二)

攢雁(二二)

豬頭薑豉(二二)

蒲黃瓜齋(二二)

攢羊頭(二二)

攢牛蹄(二二)

細乞思哥(二三)

肝生(二三)

馬肚盤(二三)

燂腓兒(二三)

熬蹄兒(二三)

熬羊胸子(二三)

魚鱸(二四)

紅絲(二四)

燒雁(二四)

燒水札(二四)

柳蒸羊(二四)

倉饅頭(二四)

鹿奶肪饅頭(二五)

茄子饅頭(二五)

剪花饅頭(二五)

水晶角兒(二五)

酥皮奄子(二五)

撇列角兒(二五)

蒔蘿角兒(二五)

天花包子(二六)

荷蓮兜子(二六)

黑子兒燒餅(二六)

牛奶子燒餅(二六)

餛餅(二六)

頗兒必湯(二六)

米哈訥關列孫(二七)

卷第二

諸般湯煎(二八)

桂漿(二八)

桂沉漿(二八)

荔枝膏(二九)

梅子丸(二九)

五味子湯(二九)

人參湯(二九)

仙術湯(二九)

杏霜湯(二九)

山藥湯(三〇)

四和湯(三〇)

棗薑湯(三〇)

茴香湯(三〇)

破氣湯(三〇)

白梅湯(三〇)

木瓜湯(三〇)

橘皮醒醒湯(三一)

渴忒餅兒(三一)

官桂渴忒餅兒(三一)

荅必納餅兒(三一)

橙香餅兒(三一)

牛髓膏子(三二)

木瓜煎(三二)

香圓煎(三二)

珠子煎(三二)

紫蘇煎(三二)

金橘煎(三二)

櫻桃煎(三二)

桃煎(三三)

石榴漿(三三)

小石榴煎(三三)

五味子舍兒別(三三)

赤赤哈納(三三)

松子油(三三)

杏子油(三三)

酥油(三四)

醍醐油(三四)

馬思哥油(三四)

枸杞茶(三四)

玉磨茶(三四)

金字茶(三四)

范殿帥茶(三四)

紫筭雀舌茶(三四)

女須兒(三五)

西番茶(三五)

川茶(三五)

藤茶(三五)

夸茶(三五)

燕尾茶(三五)

孩兒茶(三五)

溫桑茶(三五)

清茶(三五)

炒茶(三五)

蘭膏(三五)

酥簾(三五)

建湯(三五)

香茶(三五)

諸水(三五)

玉泉水(三五)

井華水(三五)

神仙服食(三六)

鐵瓮先生瓊玉膏(三六)

地仙煎(三七)

金髓煎(三七)

天門冬膏(三七)

服天門冬(三八)

服地黃(三八)

服蒼朮(三八)

服茯苓(三八)

服遠志(三八)

服五加皮酒(三八)

服桂(三九)

服松子(三九)

服松節酒(三九)

服槐實(三九)

服枸杞(三九)

服蓮花(三九)

服栗子(三九)

服黃精(三九)

神枕法(四〇)

服菖蒲(四一)

服胡麻(四一)

服五味(四一)

服藕實(四一)

服蓮子(四一)

服何首烏(四一)

四時所宜(四一)

五味偏走(四四)

食療諸病(四五)

生地黄鷄(四五)

羊蜜膏(四六)

羊藏羹(四六)

羊骨粥(四六)

羊脊骨粥(四七)

白羊腎羹(四七)

猪腎粥(四七)

枸杞羊腎粥(四七)

鹿腎羹(四七)

羊肉羹(四七)

鹿蹄湯(四八)

鹿角酒(四八)

黑牛髓煎(四八)

狐肉湯(四八)

烏鷄湯(四八)

醍醐酒(四八)

山藥飴(四九)

山藥粥(四九)

酸棗粥(四九)

生地黄粥(四九)

椒麵羹(四九)

葦撥粥(四九)

良薑粥(五〇)

吳茱萸粥(五〇)

牛肉脯(五〇)

蓮子粥(五〇)

鷄頭粥(五〇)

鷄頭粉羹(五〇)

桃仁粥(五〇)

生地黄粥(五一)

鯽魚羹(五一)

炒黃麵(五一)

乳餅麵(五一)

炙黃鷄(五一)

牛奶子煎葦撥法(五一)

獐肉羹(五一)

黃雌鷄(五二)

青鴨羹(五二)

蘿蔔粥(五二)

野鷄羹(五二)

鵲鴿羹(五二)

鷄子黃(五二)

葵菜羹(五二)

鯉魚湯(五三)

馬齒菜粥(五三)

小麥粥(五三)

驢頭羹(五三)

驢肉湯(五三)

狐肉羹(五三)

熊肉羹(五三)

烏鷄酒(五三)

羊肚羹(五四)

葛粉羹(五四)

荊芥粥(五四)

麻子粥(五四)

惡實菜(五四)

烏驢皮湯(五四)

羊頭膾(五五)

野猪臠(五五)

獺肝羹(五五)

鯽魚羹(五五)

服藥食忌(五五)

食物利害(五六)

食物相反(五七)

食物中毒(五九)

禽獸變異(六〇)

卷第三

米穀品(六二)

稻米(六二)

粳米(六二)

粟米(六二)