

皇家饮食 调养指南

元·忽思慧◎著

皇家饮食 调养指南

元·忽思慧◎著

图书在版编目(CIP)数据

皇家饮食调养指南 / (元)忽思慧著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5537-3428-6

I. ①皇… II. ①忽… 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(2014)第137407号

皇家饮食调养指南

著 者 [元]忽思慧

责任编辑 庞啸虎

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

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>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 mm × 1000 mm 1/16

印 张 17

字 数 305 000

版 次 2014年10月第1版

印 次 2014年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3428-6

定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



出版说明	III
明代宗序	V
虞序	VI
自序	VIII
前言	X

第一章 皇家养生之道

第一节 伏羲、炎帝、黄帝的传说	014
第二节 养生的禁忌	016
第三节 怀孕时的禁忌	020
第四节 母乳喂养的禁忌	021
第五节 喝酒的禁忌	023
第六节 四季养生知识	025

第二章 皇家饮食之道

第一节 珍馐美饌	030
第二节 汤、煎类补品	058
第三节 品茶	069
第四节 取水	074
第五节 饮食重在平衡	076

第六节	食物治疗诸多疾病	078
第七节	古籍上记载的神仙饮食	094
第八节	吃药的禁忌.....	104
第九节	各种食物的禁忌.....	105
第十节	食物与食物混合的禁忌	107
第十一节	治疗食物中毒的方法	109
第十二节	家禽家畜发生毒变的情况 ...	111

第三章 皇家养生食谱

第一节	米类	114
第二节	豆类	117
第三节	麦类	120
第四节	酒类	122
第五节	走兽类.....	126
第六节	飞禽类.....	149
第七节	海鲜类.....	158
第八节	瓜果类.....	165
第九节	蔬菜类.....	175
第十节	调料类.....	186
第十一节	其他.....	192

附录

《饮膳正要》原文	197
----------------	-----



出版说明	III
明代宗序	V
虞序	VI
自序	VIII
前言	X

第一章 皇家养生之道

第一节 伏羲、炎帝、黄帝的传说	014
第二节 养生的禁忌	016
第三节 怀孕时的禁忌	020
第四节 母乳喂养的禁忌	021
第五节 喝酒的禁忌	023
第六节 四季养生知识	025

第二章 皇家饮食之道

第一节 珍馐美饌	030
第二节 汤、煎类补品	058
第三节 品茶	069
第四节 取水	074
第五节 饮食重在平衡	076

第六节	食物治疗诸多疾病	078
第七节	古籍上记载的神仙饮食	094
第八节	吃药的禁忌	104
第九节	各种食物的禁忌	105
第十节	食物与食物混合的禁忌	107
第十一节	治疗食物中毒的方法	109
第十二节	家禽家畜发生毒变的情况 ...	111

第三章 皇家养生食谱

第一节	米类	114
第二节	豆类	117
第三节	麦类	120
第四节	酒类	122
第五节	走兽类	126
第六节	飞禽类	149
第七节	海鲜类	158
第八节	瓜果类	165
第九节	蔬菜类	175
第十节	调料类	186
第十一节	其他	192

附 录

《饮膳正要》原文	197
----------------	-----

出版说明

《饮膳正要》作为中国第一部营养学专著，在传统保健食品发展历史中堪称里程碑。原书分为三卷，极为细致地荟萃了中国古代的食疗经验和食疗方法，以及对食疗保健和养生学等方面的认识。由于历史的局限性，从现代人的眼光看，书中不可避免地存有一些与当今科学认知不相符合的观点，如一些关于吃药的禁忌、食物的禁忌，以及疾病的起因等方面的内容。但是，考虑到本书作为一本中国古代饮食保健和养生学领域的经典著作，能够帮助现代读者全面地了解中国古代食疗理论及其演变，因此，在翻译本书并使之白话的过程中，对这些内容均未做特别删减，只简单进行了必要的注释和说明，请读者在实际阅读时，能够采取去伪存真的态度，辩证地采纳本书的内容。

为了原汁原味地反映原始风貌，以及一些不得不使用的情况，本书也保留了一些古体字。同时，考虑到传统的关系，本书采用中国传统计量单位，但均给出了相应的换算关系，以便读者阅读。

此外，书中食谱所涉及的一些飞禽走兽，如熊、虎、狼、猴、天鹅、鸳鸯等，现均已被列为国家保护动物，禁止捕食，请读者遵守法律法规的相应规定。



明代宗序

朕认为，人和物都是承天地之气衍生出来的，万物又是天地用来奉养于人的。如果人使用不当，使万物失去原本应有的奉养之道，就会对人体造成伤害。比如说布帛、粮食、禽、畜之类，是我们日常生活中不可或缺的，对于人体养生关系重大，这些东西使用过了就不合准则，不足的则达到不相应的效果，这样都会对人身造成伤害。对人体养生的东西尚且如此，那些不能使人养生甚至能使人体有害的东西，就更不能不小心了！这对养生是尤其重要的。至于王臣贵族的动止起居、日常生活作息、礼仪活动、起居出入，都有其养生之道，这样才能够修身养性，培养道德。曾经看到元朝时忽思慧的《饮膳正要》（即本书）一书，对饮食、养生以及培养道德品性方面的方法，几乎没有不记录的，可谓是当时医学著作中的佳作。书中所掌握的技艺，能够使人变得忠诚与仁爱，即便是深谙圣贤之道的人所掌握的知识也不过如此了。从别人那里学习长处，以丰富自身，远自舜帝。没有比这更为有益的了。朕赞赏这本书，以它作为协助调养身心的办法，并且将其印刷成书，以便广泛传阅惠及更多的人，这是多么相互友爱、互助仁慈的事啊。

虽然身体是上天授予的，不是人力所能改变的，但是如果不好好地对待甚至戕害它，就如让自己站在将要倒塌的墙下面，将自己置于危险之地，这种做法难道不是人为的么？所以说，养生不但是个人的事情，更是应该顺应天道的大事。

景泰七年四月初一日

虞序

臣听说古代的君子都善于修身养性，活动或休息时都会控制好自己的节奏以调节身心。日常饮食和穿衣可以保养躯体，庄重的仪容举止可以修养品德，所以周公制定礼仪以规范之。皇帝的日常起居、衣着打扮、饮食，都各自由不同的官员负责照顾，并且由冢宰^①统一管理，是极其慎重的。当今的皇帝，上天所赋予的才智超群，文思深远，每天坚持不懈地到藏书阁阅读书籍，以培养自己的道德品性。应酬和交际广泛，深得圣人之至德。于是任徽政院使的赵国公臣常普兰奚^②带领在食疗方面有研究的饮膳太医忽思慧撰写《饮膳正要》（即本书）来进献给皇上，他说：“昔日的世祖皇帝，饮食一定会按照《本草》^③，活动也必定会有一些的规章制度，因此能够长寿，给了祖孙后代无限的福泽。”对于这本书，当时高尚贤能的医师都说，此书的作者是精擅此道，并以此表达忠君之爱。这本书进献给皇帝之后，皇太后也非常喜欢。明白了祖宗护卫生灵的告诫，了解了陈述大义的苦心，想到这本书有助于帮助皇帝心智专一、修养身心，进而能够让皇帝的仁意广为推之，济世达民，福荫世人，于是下令中政院的使臣把它印刷下来，广为流传。这个举动，是想要推广一个人的平安之法进而使得天下人都能够平安；推广一个人的长寿之道进而使得天下的人都能够长寿。世间浓厚的福荫恩泽，还有比这更加深刻的吗？

① 冢宰，古代的官名。

② 常普兰奚为人名。

③ 农书兼医书，古代植物学这类的书籍也统一称《本草》，并不仅仅指医书。

现在书已经印成，许多大臣请求皇上命令我为这本书作序。我再次叩头，并且想说：“听说《易》的《传》里这样说‘蓬勃盛大的乾元之气，是万物创始化生的动力资源’‘广大无限的坤元之气，是万物赖以生长的土地。’天地万物最大的德行不过就是世代代生生不息，循环往复罢了。当今的皇上施行天之道，可谓上天；皇后顺应人道，可谓大地。皇帝皇后具备乾坤之道，因此国家得以平安昌盛，那么人民和万物在这个朝代里生活，何其幸运啊！”

“我愿意下奏辞，让天下后世万代都能知道。高超的技艺和广大宽厚的仁义这样影响深远，人民都应该欣慰了。”

元历三年五月朔谨序

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^①撰

① 虞集（1272～1348）：元代著名学者、诗人。字伯生，号道园，人称邵庵先生。领修《经世大典》，著有《道园学古录》《道园遗稿》。



自序

看看我们的大元，疆域宽广，远近没有不宾服于我国而来朝贡的。奇珍异宝、山珍海味、珍馐佳肴都聚集在皇帝的宫中，有的因为环境不适合，有的因为对储存环境的湿度要求不同而不能放在一起，如果厨师不能根据食物的特性加以选择地进献给皇帝，那么人食用后恐怕会有疾病。尊敬的世祖皇帝圣德贤明，依据《周礼·天官》，设置了医师、食医、疾医、疡医，让他们按照不同的职责分类工作。按照古代典籍，设置了专门执掌饮食的太医四人，让他们在食物中选择无毒不相克的，可以长期食用且有助于补益的药膳，既与饮食相适宜，又能调和口味。而且每天所做的珍馐菜品，都必须经过负责皇上饮膳的人的精心烹制。还要明确是由什么人所制作，加工烹制的是什么食物，同时在进献酒的时候，必须用沉香木、沙金、水晶等物品作为杯盏，杯盏里的酒要不多不少正合适。掌管各种事务的官员也要称职，每天所用的食物都必须在日历上记下来，以验证功效。对于汤煎、琼玉、黄精、天门冬、苍术，以及牛髓、枸杞等珍贵食材的煎熬方法，则要根据它们的益处来调制，这样世祖皇帝食用之后才能够益寿延年，并且身体康健，不受疾病的侵害。

自从皇帝登上宝座以来，国事繁重，如果能在日理万机之余，遵照祖宗定下的制度，依照补养身体、养护身心的方法，食用更多利于身体健康的食品，并长久坚持下来，那么圣上的身体必定会健康。臣忽思慧自从延祐年间就被选为负责管理皇帝饮食的官员，在职这些年，每年承受着皇帝赐予的俸禄，实在是无以为



报，只有用自己的忠诚之心来回报皇上对臣的恩德。因此在工作之余的闲暇之时，我与赵国公臣普兰奚一起从以往的朝代里用过的珍馐佳肴、汤膏煎煮以及各类名家的中药本草、名医处方，每天食用所必需的五谷、肉类、蔬菜、水果中，挑选对身心有好处的，整理集成成书，取名为《饮膳正要》（即本书），共分成三卷。

《本草》所未收录的，今收集附录。我希望皇上能够宽恕我的狂妄自大，体会到我的忠心，在安闲之际，借鉴先帝的保养身体之道，遵循不同季节的气候变化，摒弃不好的方面，吸取有用的方面，以求获得平安。如果能够这样做了，那么皇帝将会万寿无疆，并且我朝民众也都会受到皇帝的恩泽。

现在我敬献记述编纂的《饮膳正要》（即本书）一书，希望皇帝能阅览，如果陛下能够屈尊看一下臣进献的书，那么惶恐的臣简直就是幸运之至，不胜恩宠了。

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 大留守 内宰隆祥总管

提调织染杂造人匠 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

前言

人由上天所生，大地所养，天地合为一气，而人承受着天地之气，三者一起称为三才。三才，也就是指天、地、人。人之所以有生命，最重要的东西莫过于自己的心了。心是统领身体的主宰，也是身体行动的本源，所以说心安才能够对付各种不断变化的情况。心主宰着身体运行的各种事务，如果不好好保养自己的心脏，就不能调整好自己的整个身体。养护身体的最好的方法，就是保持内心的虚无清静，保持内心清静，没有偏差才能够不得病。而这就要求人在一年四季之中理顺自己的生活状态，节制自己的饮食，而且起居作息要有一定的规律，用食材中的五味^①来调和五脏^②，且严格按照酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾的方法。只有五脏平和了气血才会旺盛，精神状态才会明朗爽健，心志性情才会平和安定，病痛等邪气自然就不会侵入，寒气也不能袭人，人也就会变得平安愉快。

上古圣人一向都是喜欢调理没病的人，而不喜欢治理有病的人^③，所以看重饮食疗法，而不重视贵重的药材，这就是有所取舍的道理。所以古人说：“粮食舂得越精越好，肉切得越细越好。鱼肉腐败的，食物变色的，食品发臭的，过了食用时间的，都不能食用。”这样的饮食方法，圣人并不是为了满足口腹之欲，只不过是之以养气养体不至于伤身罢了。如果食物相克就会损伤精气，如果食物

① 五味：酸、苦、甘、辛、咸。

② 五脏：心、肝、脾、肺、肾。

③ 即重视疾病的预防，以防患于未然。



性味不协调就会损其形。圣人把对身体有害的食物禁止食用以保持它的特性，后来圣人又用它研制各种药物来防治各种病症。有的药物有很大的毒性，用其毒性治病，到病去六分的时候，就要停止使用；普通的毒性治病，到病去七分的时候，就要停止使用；轻微的毒药治病，到病去八分时，应该停止使用；没有毒性的药物，到病去九分的时候，也要停止使用。然后再以谷肉果菜的食疗方法竭力治疗余下的十分之一的病症，在治疗上不宜过分依靠药物，因为太过了便会伤及正气。即使是各种食材，也要取其中的精华，仔细考察其中有益身心、补助养心的特性，辨别新旧的区别、温凉寒热的性质，以及五味食用不当所带来的损害。如果只是根据自己喜好选择五味，不管食材的新旧，制作烹饪失调，都会导致身体的病症。

适合自己身体的就去做，不适合自己的就要禁戒了。比如怀孕的妇女走路不注意，哺乳期的妇女吃东西不注意，那么孩子就会受其连累而生病；如果因为贪图一时的美味而忘记了禁忌，那么就会埋下疾病的隐患；如果始终不能有所醒悟的话，其身体就有可能因为贪图饮食而被毁掉。这是多么可惜的事啊！

孙思邈说过：“作为医生，一定要先了解得病的原因，清楚为什么身患疾病，先用食物疗法，如果还是不能够痊愈，就用药物疗法，这样能够病去九分。因此善于养生的人，如果能够谨慎的为之，那么养生之道，自然富足。”



伏羲、炎帝、黄帝的传说

养生的禁忌

怀孕时的禁忌

母乳喂养的禁忌

喝酒的禁忌

四季养生知识