

萬有文庫

第二集七百種

王雲五主編

飲食正要

忽思慧撰

商務印書館發行

飲膳正要

忽思慧撰

主編
萬有文庫

第二集七百種

飲食正要

中華民國二十四年三月初版

撰者

忽思慧

人

王雲五

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

萬有文庫

第二集七百種

總編纂者
王雲五

商務印書館發行

御製飲膳正要序

朕惟人物皆稟天地之氣以生者也。然物又天地之所以養乎人者。苟用之失其所以養。則至於戕害者有矣。如布帛菽粟雞豚之類。日用所不能無。其爲養甚大也。然過則失中不及則未至。其爲戕害一也。其爲養甚大者尙然。而況不爲養而爲害之物焉。可以不致其愼哉。此特其養口體者耳。若夫君子動息威儀起居出入。皆當有其養焉。又所以養德也。嘗觀前元飲膳正要一書。其所以養口體養德之要無所不載。蓋當時尙醫所論著。其執藝事以致忠愛。雖深於聖賢之道者不外是也。夫善莫大於取諸人。取諸人以爲善。大舜所先肆。朕嘉是書而用之。以資攝養之助。且鋟諸梓以廣惠利於人。亦庶幾乎好生之仁。雖然。生稟於天。非人之所能爲。若或戕之。與立巖墻之下者同。有不由於人乎。故此非但攝養之助。而抑順受其正之大助也。

景泰七年四月初一日

臣聞古之君子善脩其身者。動息節宜以養生。飲食衣服以養體。威儀行義以養德。是故周公之制禮也。天子之起居衣服飲食各有其官。皆統於冢宰。蓋慎之至也。今上皇帝天縱聖明。文思深遠。御延閣。閱圖書。旦暮有恆。則尊養德性。以酬酢萬幾。得內聖外王之道焉。於是趙國公臣常普蘭奚。以所領膳醫臣忽思慧所撰飲膳正要。以進。其言曰。昔世祖皇帝。食飲必稽於本草。動靜必準乎法度。是以身躋上壽。貽子孫無疆之福焉。是書也。當時尙醫之論著者云。噫。進書者可謂能執其藝事。以致其忠愛者矣。是書進上中宮覽焉。念祖宗衛生之戒。知臣下陳義之勤。思有以助聖上之誠身。而推其仁民之至意。命中政院使臣拜住刻梓而廣傳之。茲舉也。蓋欲推一人之安。而使天下之人舉安。推一人之壽。而使天下之人皆壽。恩澤之厚。豈有加於此者哉。書之既成。大都留守臣金界奴傳勅命臣集序其端云。臣集再拜稽首而言曰。臣聞易之傳有之。大哉乾元。萬物資始。至哉坤元。萬物資生。天地之大德。不過生生而已耳。今聖皇正統於上。乾道也。聖后順承於中。坤道也。乾坤道備。於斯爲盛。斯民斯物之生於斯時也。何其幸歟。願颺言之。使天下後世有以知夫高明博厚之可見如此。於戲休哉。

天曆三年五月朔日謹序

奎章閣侍書學士翰林直學士中奉大夫知制誥同脩國史臣虞集撰

伏觀國朝奄有四海遐邇罔不賓貢珍味奇品咸萃內府或風土有所未宜或燥溼不能相濟儻司庖廚者不能察其性味而槩於進獻則食之恐不免於致疾欽惟世祖皇帝聖明按周禮天官有師醫食醫疾醫瘍醫分職而治行依典故設掌飲膳太醫四人於本草內選無毒無相反可久食補益藥味與飲食相宜調和五味及每日所造珍品御膳必須精製所職何人所用何物進酒之時必用沉香木沙金水晶等盞斟酌適中執事務合稱職每日所用標注於曆以驗後效至於湯煎瓊玉黃精天門冬蒼朮等膏牛髓枸杞等煎諸珍異饌咸得其宜以此世祖皇帝聖壽延永無疾恭惟皇帝陛下自登寶位國事繁重萬機之暇遵依祖宗定制如補養調護之術飲食百味之宜進加日新則聖躬萬安矣臣思慧自延祐年間選充飲膳之職于茲有年久叨天祿退思無以補報敢不竭盡忠誠以答洪恩之萬一是以日有餘閑與趙國公臣普蘭奚將累朝親侍進用奇珍異饌湯膏煎造及諸家本草名醫方術并日所必用穀肉菓菜取其性味補益者集成一書名曰飲膳正要分爲三卷本草有未收者今卽採摭附寫伏望陛下恕其狂妄察其愚忠以燕閒之際鑑先聖之保攝順當時之氣候棄虛取實期以獲安則聖壽躋於無疆而四海咸蒙其德澤矣謹獻所述飲膳正要一集以聞伏乞聖覽下情不勝戰慄激切屏營之至

天曆三年三月三日飲膳大醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣耿允謙校正

奎章閣都主管上事資政大夫大都留守內宰隆祥總管提調織染雜造人匠都總管府事臣張金界奴
校正

資德大夫中政院使儲政院使臣拜住校正

集賢大學士銀青榮祿大夫趙國公臣常普蘭奚編集

天之所生。地之所養。天地合氣。人以稟天地氣生。並而爲三才。三才者。天地人。人而有生。所重乎者。心也。心爲一身之主宰。萬事之根本。故身安。則心能應萬變。主宰萬事。非保養何以能安其身。保養之法。莫若守中。守中。則無過與不及之病。調順四時。節慎飲食。起居不妄。使以五味調和五藏。五藏和平。則血氣資榮。精神健爽。心志安定。諸邪自不能入。寒暑不能襲。人乃怡安。夫上古聖人。治未病不治已病。故重食輕貨。蓋有所取也。故云食不厭精。膾不厭細。魚餒肉敗者。色惡者。臭惡者。失飪不時者。皆不可食。然雖食飲。非聖人口腹之欲哉。蓋以養氣養體。不以有傷也。若食氣相惡。則傷精。若食味不調。則損形。形受五味以成體。是以聖人先用食禁以存性。後制藥以防命。蓋以藥性有大毒。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。無毒治病。十去其九。然後穀肉菓菜。十養一儘之。無使過之。以傷其正。雖食飲百味。要其精粹。審其有補益助養之宜。新陳之異。溫涼寒熱之性。五味偏走之病。若滋味偏嗜。新陳不擇。製造失度。俱皆致疾。可者行之。不可者忌之。如妊婦不慎行乳。母不忌口。則子受惠。若貪爽口而忘避忌。則疾病潛生。而中不悟。百年之身。而忘於一時之味。其可惜哉。孫思邈曰。謂其醫者。先曉病源。知其所犯。先以食療。不瘥。然後命藥。十去其九。故善養生者。謹先行之。攝生之法。豈不爲有裕矣。

太昊伏羲氏

風姓之源。皇熊氏之後。生有聖德。繼天而王。爲萬世帝王之先。位在東方。以木德王。爲蒼精之君。都陳時。神龍出於滎河。則而畫之爲八卦。造書契。以代結繩之政。立五常。定五行。正君臣。明父子。別夫婦之義。制嫁娶之理。造屋舍。結網罟。以佃漁。服牛乘馬。引重致遠。取犧牲。供祭祀。故曰伏羲氏治天下。一百一十年。

炎帝神農氏

姜姓之源。烈山氏之後。生有聖德。以火承木。位在南方。以火德王。爲赤精之君。時人民茹草飲水。採樹木之實。而食羸醜之肉。多生疾病。乃求可食之物。嘗百草。種五穀。以養人民。日中爲市。作陶冶。爲斧斤。造耒耜。教民耕稼。故曰神農都曲阜。治天下。一百二十年。

黃帝軒轅氏

姬姓之源。有熊國君少典之子。生而神靈。長而聰明。成而登天。以土德王。爲黃精之君。故曰黃帝都涿鹿。受河圖。見日月星辰之象。始有星官之書。命大撓探五行之情。占斗罡所建。始作甲子。命容成作曆。命隸首作筭數。命伶倫造律呂。命岐伯定醫方。爲衣冠。以表貴賤。治干戈。作舟車。分州野。治天下。一百年。

飲膳正要目錄

卷第一

三皇聖紀

養生避忌

妊娠食忌

乳母食忌

飲酒避忌

聚珍異饌

馬思蒼吉湯

大麥湯

沙吉某兒湯

八兒不湯

苦豆子湯

木瓜湯

鹿頭湯

松黃湯

炒湯

大麥筭子粉

大麥片粉

糯米搗粉

河純羹

阿菜湯

雞頭粉雀舌饊子

雞頭粉血粉

雞頭粉拋麵

雞頭粉搗粉

雞頭粉餛飩

雜羹

葷素羹

珍珠粉

黃湯

三下鍋

葵菜羹

瓠子湯

團魚湯

盞蒸

臺苗羹

熊湯

鯉魚湯

炒狼湯

團像

春盤麵

皂羹麵

山藥麵

掛麵

經帶麵

羊皮麵

禿禿麻食

細水滑

水龍饊子

馬乞

撈羅脫因

乞馬粥

湯粥

梁米淡粥

河西米湯粥

撒速湯

炙羊心

炙羊腰

攢雞

炒鵪鶉

盤兔

河西肺

薑黃臛子

鼓兒簽子

帶花羊頭

魚彈兒

芙蓉雞

肉餅兒

鹽腸

腦瓦刺

薑黃魚

攢鴈

豬頭薑豉

蒲黃瓜蓋

攢羊頭

攢牛蹄

細乞思哥

肝生

馬肚盤

燂牒兒

熬蹄兒

熬羊胸子

魚膾

紅絲

燒鴈鵪鶉鴨子水札同

柳蒸羊

倉饅頭

鹿獐肪饅頭

茄饅頭

剪花饅頭

水晶角兒

酥皮奄子

撇列角兒

時蘿角兒

天花包子

荷蓮兜子

黑子兒燒餅

牛獐子燒餅

餛飩餅

頗兒必湯

米哈訥闕列孫

卷第二

諸般湯煎

桂漿

桂沉漿

荔枝膏

梅子丸

五味子湯

人參湯

仙朮湯

杏霜湯

山藥湯

四和湯

薑棗湯

茴香湯

破氣湯

白梅湯

木瓜湯

橘皮醒醒湯

渴忒餅兒

官桂渴忒餅兒

蒼必納餅兒

橙香餅兒

牛髓膏子

木瓜煎

香圓煎

株子煎

紫蘇煎

金橘煎

櫻桃煎

桃煎

石榴漿

小石榴煎

五味舍兒別

赤赤哈納

松子油

杏子油

酥油

醍醐油

馬思哥油

枸杞茶

玉磨茶

金字茶

范殿帥茶

紫筍雀舌茶

女須兒

西番茶

川茶

藤茶

夸茶

燕尾茶

孩兒茶

溫桑茶

清茶

炒茶

蘭膏

酥簍

建湯

香茶

諸水

玉泉水

井華水

鄒店水

神仙服餌

瓊玉膏

地仙煎

金髓煎

天門冬膏

服地黃

服蒼朮

服茯苓

服遠志

五加皮酒

服桂

服松子

松節酒

服槐實

服枸杞

服蓮花

服栗子

服黃精

神枕法

服菖蒲

服胡麻

服五味

服藕實

服蓮子蓮蕊

服何首烏

四時所宜

五味偏走

食療諸病

生地黄雞

羊蜜膏

羊藏羹

羊骨粥

羊脊骨粥

白羊腎羹

豬腎粥

枸杞羊腎粥

鹿腎羹

羊肉羹

鹿蹄湯

鹿角酒

黑牛髓煎

狐肉湯

烏雞湯

醍醐酒

山藥飴

山藥粥

酸棗粥

生地黄粥

椒麵羹

草撥粥

良薑粥

吳茱萸粥

牛肉脯

蓮子粥

雞頭粥

雞頭粉羹

桃仁粥

生地黄粥

鯽魚羹

炒黃麴

乳餅麴

炙黃雞

牛爛子煎草撥

獾肉羹

黃雌雞

青鴨羹

蘿蔔粥

野雞羹

卷第三

米穀品

鵪鶉羹 小麥粥 烏雞酒 惡實菜 鯽魚羹 食物利害

食物相反

食物中毒

禽獸變異

雞子黃 驢頭羹 羊肚羹 烏驢皮羹

葵菜羹 驢肉湯 葛粉羹 羊頭膾

鯉魚湯 狐肉羹 荊芥粥 野豬臙

馬齒菜粥 熊肉羹 麻子粥 獭肝羹

稻米

粳米

粟米

梁米

白梁

黃粱

黍米

丹黍

稷米

河西米

藁豆

白豆

大豆

赤小豆

回回豆子

青小豆

豌豆

匾豆

小麥

大麥

蕎麥

芝麻

胡麻

餕

蜜

麴

醋

醬

豉

鹽