

中医临床实用经典丛书

饮膳正要

大字版

元·忽思慧◎著



中国医药科技出版社



中医临床实用经典丛书

饮膳正要

元·忽思慧◎著

大字版

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮膳正要 / (元) 忽思慧著. —北京: 中国医药科技出版社, 2018. 1

(中医临床实用经典丛书: 大字版)

ISBN 978-7-5067-9725-2

I. ①饮… 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 (2017) 第 279482 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1000mm $1/16$

印张 $7\frac{1}{2}$

字数 75 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9725-2

定价 13.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目 录

卷第一

③ 三皇圣纪	001	炒汤	009
太昊伏羲氏	001	大麦筭子粉	009
炎帝神农氏	001	大麦片粉	009
黄帝轩辕氏	001	糯米粉搥粉	009
③ 养生避忌	002	河豚羹	010
③ 妊娠食忌	004	阿菜汤	010
③ 乳母食忌	005	鸡头粉雀舌棋子	010
③ 饮酒避忌	006	鸡头粉血粉	010
③ 聚珍异饌	007	鸡头粉擻面	010
马思荅吉汤	007	鸡头粉搥粉	011
大麦汤	007	鸡头粉馄饨	011
八儿不汤	007	杂羹	011
沙乞某儿汤	007	荤素羹	011
苦豆汤	008	珍珠粉	012
木瓜汤	008	黄汤	012
鹿头汤	008	三下锅	012
松黄汤	008	葵菜羹	012
		瓠子汤	013



团鱼汤	013	姜黄腱子	019
盞蒸	013	鼓儿签子	019
苔苗羹	013	带花羊头	020
熊汤	014	鱼弹儿	020
鲤鱼汤	014	芙蓉鸡	020
炒狼汤	014	肉饼儿	020
围像	014	盐肠	021
春盘面	015	脑瓦刺	021
皂羹面	015	姜黄鱼	021
山药面	015	攒雁	021
挂面	015	猪头姜豉	021
经带面	015	蒲黄瓜齏	021
羊皮面	016	攒羊头	022
秃秃麻食	016	攒牛蹄	022
细水滑	016	细乞思哥	022
水龙棋子	016	肝生	022
马乞	016	马肚盘	022
捌罗脱因	017	炸胙儿	023
乞马粥	017	熬蹄儿	023
汤粥	017	熬羊胸子	023
梁米淡粥	017	鱼脍	023
河西米汤粥	017	红丝	023
撒速汤	018	烧雁	024
炙羊心	018	烧水札	024
炙羊腰	018	柳蒸羊	024
攒鸡儿	018	仓馒头	024
炒鹌鹑	019	鹿奶肪馒头	024
盘兔	019	茄子馒头	024
河西肺	019	剪花馒头	025

水晶角儿	025
酥皮奄子	025
撇列角儿	025
苣萝角儿	025
天花包子	026
荷莲兜子	026

黑子儿烧饼	026
牛奶子烧饼	026
蒸饼	027
颇儿必汤	027
米哈讷关列孙	027

卷第二

⑥ 诸般汤煎	028
桂浆	028
桂沉浆	028
荔枝膏	028
梅子丸	029
五味子汤	029
人参汤	029
仙术汤	029
杏霜汤	029
山药汤	030
四和汤	030
枣姜汤	030
茴香汤	030
破气汤	030
白梅汤	031
木瓜汤	031
橘皮醒醒汤	031
渴忒饼儿	031
官桂渴忒饼儿	031

苔必纳饼儿	032
橙香饼儿	032
牛髓膏子	032
木瓜煎	032
香圆煎	032
珠子煎	033
紫苏煎	033
金橘煎	033
樱桃煎	033
桃煎	033
石榴浆	033
小石榴煎	034
五味子舍儿别	034
赤赤哈纳	034
松子油	034
杏子油	034
酥油	034
醍醐油	035
马思哥油	035





枸杞茶	035
玉磨茶	035
金字茶	035
范殿帅茶	035
紫笋雀舌茶	036
女须儿	036
西番茶	036
川茶、藤茶、夸茶	036
燕尾茶	036
孩儿茶	036
温桑茶	036
清茶	036
炒茶	036
兰膏	037
酥签	037
建汤	037
香茶	037
❧ 诸水	037
玉泉水	037
井华水	037
邹店水	038
❧ 神仙服食	038
铁瓮先生琼玉膏	038
地仙煎	039
金髓煎	039
天门冬膏	039
服天门冬	040
服地黄	040
服苍术	040

服茯苓	040
服远志	041
服五加皮酒	041
服桂	041
服松子	041
服松节酒	041
服槐实	042
服枸杞	042
服莲花	042
服栗子	042
服黄精	042
神枕法	043
服菖蒲	044
服胡麻	044
服五味	044
服藕实	045
服莲子	045
服何首乌	045
❧ 四时所宜	045
❧ 五味偏走	046
❧ 食疗诸病	047
生地黄鸡	047
羊蜜膏	047
羊脏羹	048
羊骨粥	048
羊脊骨羹	048
白羊肾羹	048
猪肾粥	048

枸杞羊肾粥	049
鹿肾羹	049
羊肉羹	049
鹿蹄汤	049
鹿角酒	049
黑牛髓煎	050
狐肉汤	050
乌鸡汤	050
醍醐酒	050
山药饊	050
山药粥	051
酸枣粥	051
生地黄粥	051
椒面羹	051
荜茇粥	051
良姜粥	052
吴茱萸粥	052
牛肉脯	052
莲子粥	052
鸡头粥	052
鸡头粉羹	053
桃仁粥	053
生地黄粥	053
鲫鱼羹	053
炒黄面	053
乳饼面	054
炙黄鸡	054
牛奶子煎荜茇法	054
獐肉羹	054

黄雌鸡	054
青鸭羹	055
萝卜粥	055
野鸡羹	055
鹑鸽羹	055
鸡子黄	055
葵菜羹	055
鲤鱼汤	056
马齿菜粥	056
小麦粥	056
驴头羹	056
驴肉汤	056
狐肉羹	056
熊肉羹	057
乌鸡酒	057
羊肚羹	057
葛粉羹	057
荆芥粥	057
麻子粥	058
恶实菜	058
乌驴皮汤	058
羊头脰	058
野猪臠	059
獭肝羹	059
鲫鱼羹	059

③ 服药食忌	059
③ 食物利害	060
③ 食物相反	061



食物中毒 062

禽兽变异 063

卷第三

米谷品 064

稻米 064

粳米 064

粟米 064

青粱米 064

白粱米 064

黄粱米 065

黍米 065

丹黍米 065

稷米 065

河西米 065

绿豆 065

白豆 065

大豆 065

赤小豆 065

回回豆子 066

青小豆 066

豌豆 066

扁豆 066

小麦 066

大麦 066

荞麦 066

白芝麻 066

胡麻 067

饴 067

蜜 067

麴 067

醋 067

酱 067

豉 067

盐 067

酒 068

虎骨酒 068

枸杞酒 068

地黄酒 068

松节酒 068

茯苓酒 068

松根酒 068

羊羔酒 068

五加皮酒 068

膈脐酒 069

小黄米酒 069

葡萄酒 069

阿刺吉酒 069

速儿麻酒 069

兽品 069

牛 069

羊	070
黄羊	070
山羊	070
牦羴	071
马	071
野马	071
象	071
驼	072
野驼	072
熊	072
驴	072
野驴	073
麋	073
鹿	073
麝	073
犬	074
猪	074
野猪	074
江猪	074
獭	074
虎	075
豹	075
麂子	075
鹿	075
麝	075
狐	075
犀牛	075
狼	076

兔	076
塔刺不花	076
獾	077
野狸	077
黄鼠	077
猴	077

㊦ 禽品

天鹅	077
鹅	077
雁	077
鹧鸪	078
水札	078
鸡	078
鸭	079
鸳鸯	079
鸬鹚	079
鹌鹑	079
鸠	079
鸱	079
寒鸦	079
鹌鹑	080
雀	080
蒿雀	080

㊦ 鱼品

鲤鱼	080
鲫鱼	080
鲂鱼	080



白鱼	080
黄鱼	080
青鱼	080
鲇鱼	081
沙鱼	081
鳙鱼	081
鲍鱼	081
河鲀鱼	081
石首鱼	081
阿八儿忽鱼	081
乞里麻鱼	081
鳖	081
蟹	082
虾	082
螺	082
蛤蜊	082
蛎	082
蚌	082
鲈鱼	082
 果品	082
桃	082
梨	082
柿	082
木瓜	083
梅实	083
李子	083
柰子	083
石榴	083

林檎	083
杏	083
柑子	083
橘子	083
橙子	083
栗	084
枣	084
樱桃	084
葡萄	084
胡桃	084
松子	084
莲子	084
鸡头	084
芡实	084
荔枝	084
龙眼	085
银杏	085
橄榄	085
杨梅	085
榛子	085
榧子	085
砂糖	085
甜瓜	085
西瓜	085
酸枣	085
海红	086
香圆	086
榛子	086



平波	086
八檐仁	086
必思苔	086
㊟ 菜品	086
葵菜	086
蔓菁	086
芫荽	086
芥	087
葱	087
蒜	087
韭	087
冬瓜	087
黄瓜	087
萝卜	087
胡萝卜	087
天净菜	087
瓠	088
菜瓜	088
葫芦	088
蘑菇	088
菌子	088
木耳	088
竹笋	088
蒲笋	088
藕	088
山药	088
芋	089
茼蒿	089

白菜	089
蓬蒿	089
茄子	089
苋	089
芸薹	089
菠薐	089
蕹苕	089
香菜	089
蓼子	090
马齿	090
天花	090
回回葱	090
甘露子	090
榆仁	090
沙吉木儿	090
出苕苕儿	090
山丹根	090
海菜	091
蕨菜	091
薇菜	091
苦买菜	091
水芹	091
㊟ 料物性味	091
胡椒	091
小椒	091
良姜	091
茴香	092
甘草	092



芫荽子	092
干姜	092
生姜	092
苡苳	092
陈皮	092
草果	092
桂	092
姜黄	092
萆苳	093
缩砂	093
萆澄茄	093
五味子	093

苦豆	093
红麴	093
黑子儿	093
马思苓吉	093
咱夫兰	093
哈昔泥	093
稳展	094
胭脂	094
梔子	094
蒲黄	094
回回青	094
跋	095

卷第一

三皇圣纪

太昊伏羲氏

风姓之源，皇熊氏之后。生有圣德，继天而王，为万世帝王之先。位在东方，以木德王，为苍精之君。都陈时，神龙出于荣河，则而画之为八卦。造书契，以代结绳之政，立五常，定五行，正君臣，明父子，别夫妇之义，制嫁娶之理。造屋舍，结网罟以佃渔，服牛乘马，引重致远。取牺牲供祭祀，故曰伏羲氏。治天下一百一十年。

炎帝神农氏

姜姓之源，烈山氏之后。生有圣德，以火承木，位在南方，以火德王，为赤精之君。时人民茹草饮水，采树木之实，而食羸虻之肉，多生疾病，乃求可食之物，尝百草，种五谷，以养人民。日中为市。作陶冶，为斧斤，造耒耜，教民耕稼，故曰神农。都曲阜。治天下一百二十年。

黄帝轩辕氏

姬姓之源，有熊国君少典之子。生而神灵，长而聪明，成



而登天。以土德王，为黄精之君，故曰黄帝。都涿鹿。受河图，见日月星辰之象，始有星官之书。命大挠探五行之情，占斗罡所建，始作甲子；命容成作历；命隶首作算数；命伶伦造律吕；命岐伯定医方。为衣冠以表贵贱，治干戈，作舟车，分州野。治天下一百年。

养 生 避 忌

夫上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能而寿。今时之人不然也，起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲，厚滋味，不能守中，不知持满，故半百衰者多矣。夫安乐之道，在乎保养，保养之道，莫若守中，守中则无过与不及之病。春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过与，盖不适其性而强。故养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药者，不若善保养，不善保养，不若善服药。世有不善保养，又不能善服药，仓卒病生，而归咎于神天乎！善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧阻，除妄想，远好恶，收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。

凡热食有汗，勿当风，发疮病，头痛，目涩，多睡。夜不可多食，卧不可有邪风。凡食讫温水漱口，令人无齿疾、口



臭。汗出时，不可扇，生偏枯。

勿向西北大小便。勿忍大小便，令人成膝劳、冷痹痛。勿向星辰日月、神堂庙宇大小便。夜行，勿歌唱大叫。

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。如本命日及父母本命日，不食本命所属肉。

凡人坐，必要端坐，使正其心。凡人立，必要正立，使直其身。立不可久，立伤骨。坐不可久，坐伤血。行不可久，行伤筋。卧不可久，卧伤气。视不可久，视伤神。

食饱勿洗头，生风疾。如患目赤病，切忌房事，不然令人生内障。沐浴勿当风，腠理百窍皆开，切忌邪风易入。不可登高履险，奔走车马，气乱神惊，魂魄飞散。大风，大雨，大寒，大热，不可出入妄为。口勿吹灯火，损气。

凡日光射，勿凝视，损人目。勿望远，极目观，损眼力。坐卧勿当风湿地。夜勿燃灯睡，魂魄不守。昼勿睡，损元气。食勿言，寝勿语，恐伤气。

凡遇神堂庙宇，勿得辄入。

凡遇风雨雷电，必须闭门，端坐焚香，恐有诸神过。

怒不可暴，怒生气疾恶疮。远唾不如近唾，近唾不如不唾。虎豹皮不可近肉铺，损人目。

避色如避箭，避风如避仇，莫吃空心茶，少食申后粥。

古人有云：人广者，朝不可虚，暮不可实。然不独广，凡早皆忌空腹。古人云：烂煮面，软煮肉，少饮酒，独自宿。古人平日起居而摄养，今人待老而保生，盖无益。

凡夜卧，两手摩令热，揉眼，永无眼疾。凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮黥。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，

皱少颜多。凡清旦，以热水洗目，平日无眼疾。凡清旦刷牙，不如夜刷牙，齿疾不生。凡清旦盐刷牙，平日无齿疾。凡夜卧，被发梳百通，平日头风少。凡夜卧，濯足而卧，四肢无冷疾。盛热来，不可冷水洗面，生目疾。

凡枯木大树下，久阴湿地，不可久坐，恐阴气触人。立秋日，不可澡浴，令人皮肤粗燥，因生白屑。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。

妊 娠 食 忌

上古圣人有胎教之法，古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不踣。不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗，道正事，如此则生子形容端正，才过人矣。故太任生文王，聪明圣哲，闻一而知百，皆胎教之能也。圣人多感生，妊娠故忌见丧孝破体残疾贫穷之人，宜见贤良喜庆美丽之事。欲子多智，观看鲤鱼孔雀。欲子美丽，观看珍珠美玉。欲子雄壮，观看飞鹰走犬。如此善恶犹感，况饮食不知避忌乎。

妊娠所忌：食兔肉，令子无声缺唇。食山羊肉，令子多疾。食鸡子干鱼，令子多疮。食桑椹鸭子，令子倒生。食雀肉饮酒，令子心淫情乱，不顾羞耻。食鸡肉糯米，令子生寸白虫。食雀肉豆酱，令子面生黧黯。食鳖肉，令子项短。食驴肉，令子延月。食冰浆，绝产。食骡肉，令子难产。

