

中醫古籍整理叢書

飲膳正要

元·忽思慧撰



元·忽思慧

撰

人民衛生出版社

飲膳正要

劉玉書

點校

飲膳正要

元·忽思慧 撰

劉玉書 點校

人民衛生出版社出版

(北京市崇文區天壇西里 10 號)

人民衛生出版社膠印廠印刷

新華書店北京發行所發行

850×1168毫米32開本 $5\frac{5}{8}$ 印張 4 插頁 82千字
1986年6月第1版 1986年6月第1版第1次印刷
印數: 00,001—8200

統一書號: 14048·5145 定價: 1.70元

[科技新書目121—51]

內容提要

本書是我國第一部營養學專著，初刊於元天曆三年（公元一三三〇年）。作者忽思慧，是元代一位蒙古族醫學家，兼通蒙漢兩種醫學，於元仁宗延祐年間被選爲宮廷的飲膳太醫。在職期間，積累了豐富的烹飪技術、營養衛生及飲食保健等方面的經驗，選其朝野食療之精粹，擇其民族食療之方法著成是書。

全書共分三卷。卷一載有三皇聖紀，養生、飲酒禁忌，妊娠、乳母食忌及聚珍異饌。在聚珍異饌中，選錄了累朝所進用以山珍海饌所做的羹、粉、湯、麵、粥、餅、饅頭等，多爲延年益壽之品。卷二主要載有諸般湯煎及食療諸病。在諸般湯煎中，多爲廣收精選的桂、沉、荔枝及其他草藥製做的醫療食品。在食療諸病中，有方、有藥，有主治及功用。其次還載有四時、五味宣忌及服藥食忌的內容，可供參考。卷三爲可供食療的營養物品，分爲米穀、果、菜、獸、禽、魚品及料物性味等類，詳述了每味食品的性味功能，主治病症及有無毒性，確有較高的實用價值。

本書自元代初刻以後，於明、清兩代曾多次翻刻，但因屢遭兵燹洗劫，散佚已無多。此次整理，僅據現存四種版本中擇優精選，互相校勘，改正原書錯訛，並加標點。書中引用的少數民族語言名詞，亦做了必要的解釋。書中附有一百八十九幅插圖，均據原書影印。

出版者的話

在浩如烟海的古醫籍中，保存了中國醫藥學精湛的醫學理論和豐富的臨證經驗。為繼承發揚祖國醫藥學遺產，過去，我社影印、排印出版了一批古醫籍，以應急需。根據中共中央和國務院關於加強古籍整理的指示精神，以及衛生部一九八二年製定的《中醫古籍整理出版規劃》的要求，今後，我社將經過中醫專家、學者和研究人員在最佳版本基礎上整理的古醫籍，做到有計劃、有系統地陸續出版。以滿足廣大讀者和中醫藥人員的需要。

這次中醫古籍整理出版，力求保持原書原貌，並注意吸收中醫文史研究的新發現、新考證，有些醫籍經過整理後，可反映出當代學術研究的水平。然而，歷代中醫古籍所涉及的內容是極其廣博的，所跨越的年代也是極其久遠的。由於歷史條件所限，有些醫籍夾雜一些不當之說，或迷信色彩，或現代科學尚不能解釋的內容等，希望讀者以辯證唯物主義的觀點加以分析，正確對待，認真研究，從中吸取精華，以推動中醫學術的進一步發展。

點校說明

《飲膳正要》作者忽思慧，又作和斯輝，是元代一位蒙古族醫學家。他的事蹟史書未載，生卒年月與醫事活動，無從詳考。僅據本書序言與進書表，略知他在元仁宗延祐年間（公元一三二四——一三三〇年）曾被選充爲宮廷的飲膳太醫。

忽思慧兼通蒙漢醫學，在從事飲膳太醫工作期間，積累了豐富的烹飪技藝，營養衛生與飲食保健等方面的經驗。利用業餘之暇，撰寫成我國第一部營養學專著——《飲膳正要》。

這部著作的主要特點：

一、選收朝野食療之精粹。關於本書取材問題，忽思慧說：「將累朝親侍進用奇珍異饌，湯膏煎造，及諸家本草，名醫方術，並日所必用穀肉果菜，取其性味補益者，集成一書。」這就概括說明《飲膳正要》所載諸方，既有宮廷日用的鹿肉、熊羹、烹鯉、燒鴈等山珍海饈；也有廣收精選的桂沉漿、荔枝膏、荊芥粥、惡實葉等草根樹皮的醫藥品味。故本書可謂集元代以前飲食療法之大成。

二、注重各民族食療之方法。隨着元王朝統治疆域的擴大，其屬地「遐邇罔不賓貢，珍味奇品，咸萃內府」，盡所享用。據書中所載即有天竺的「八兒不湯」、「撒速湯」；畏兀兒的「擲羅脫因」；蒙古族的「頗兒必湯」；新疆地產的「哈昔泥」；來自西番的「咱夫蘭」；南國的「乞裏麻魚」等等。有些品味不僅在其它醫藥文獻所罕見，而且回回豆子、赤赤哈納等均由本書首次收載。

三、配方以羊品為主料。僅以「聚珍異饌」爲例，共載九十四方，其中五十五方突出了羊肉的用量。有的方中羊肉用一腳子，最多的用三腳子，可是方中其他藥量僅佔羊肉的十分之幾。並且還有些方劑中用了羊的心、肝、肺、肚、腸、髓、腦、頭、尾、胸、肋、脛、蹄、皮、肉、血、乳、酪等。這就說明重用羊品是本書的一大特色。古人對羊肉療效的評價是很高的，如金代著名醫學家李東垣曾說：「補可去弱，人參、羊肉之屬是也。人參補氣，羊肉補形。」足見羊肉的補益作用可與人參相媲美。

四、主張重食療而勿犯「避忌」。本書食療保健的內容，貫串全書始終。如「聚珍異饌」九十四方乃取自宮廷膳譜；「諸般湯煎」五十六方則選於食療驗方；「神仙服餌」三十五方多見于修煉養生專著；「食療諸病」六十一方則引錄於《太平聖惠方》，《聖濟總錄》諸

書。但其主導思想，旨在防患於未然，所以在強調了「治未病，不治已病，故重食輕貨，蓋有所取也」的同時，書中告誡：「若貪爽口而忘禁忌，則疾病潛生。」並提出了一系列避忌方法，如「養生避忌」、「妊娠食忌」、「乳母食忌」、「飲酒避忌」、「四時所宜」、「五味偏走」、「食物利害」、「食物相反」、「食物中毒」等，以說明食療品味，當須斟酌何者爲宜、何者爲忌，示人趨利避害，有所遵循。

五、堅持不用礦物藥和毒性藥的配方原則。《飲膳正要》所載二百四十六方中，除了「神枕方」用有烏頭、藜蘆、礬石，與「調色料物」有回回青之外，內服劑基本上不用礦物藥和毒性藥。可見這正符合進書表中所說的：「於本草內選無毒、無相反，可久食、補益藥味」的組方原則，也是深有見地的。

六、最早記載「蒸溜酒」——燒酒用於醫療保健。書中說：「阿刺吉酒，味甘辣，大熱，有大毒。主消冷堅積，去寒氣，用好酒蒸熬，取露成阿刺吉」。我國金元以前文獻未見有關蒸溜酒的記載，惟有《飲膳正要》所載的阿刺吉酒，從製造工藝，及其性味、功效、主治和毒性問題，才有比較全面的介紹。明·李時珍在《本草綱目》中對蒸溜酒論述說：「燒酒非古法也，自元時始創其法。用濃酒和糟入甑蒸，令氣上，用器承取露。」可見李時

珍之描述與《飲膳正要》記載，基本上是一致的。

七、重視婦嬰衛生保健。書中強調了妊娠胎教問題的重要性，說：「上古聖人有胎教之法，古者婦人妊子，寢不側，坐不邊，立不蹕，不食邪味，……目不視邪色，耳不聽淫聲」。認為妊娠期間，情志的喜怒哀思，生活環境的良劣，對胎兒是「善惡相感」的。還告誡「妊娠食忌」與「乳母食忌」以及對新生兒提出預防瘡疹方法等。可見這些內容對優生保育，保障婦女、兒童健康都是很有意義的。

總之，這部書是忽思慧在繼承整理古代醫學理論和廣泛搜集各民族食療方法、並結合個人從事飲膳工作經驗寫成的。此書選精用粹，質朴無華、文圖並茂，內容豐富，形式活潑，具有獨到的見解和鮮明的民族特色，堪稱我國第一部獨具一格的營養學專著。據此，我們不但可以窺見元代宮廷飲膳之一斑，而且對探討研究元代醫藥歷史，營養衛生與烹調技術，蒸溜酒早期醫用等都具有一定的價值。對於有些食療方法，如山藥粥、春盤麵、芙蓉雞、羊肚羹、牛奶燒餅等，至今仍有一些地區沿用着，也確有其現實意義。所以本書的成就是多方面的，尤其對「重食輕貨」，防患未然的思想，與婦妊胎教、優生優育的論述，更屬可貴。

《飲膳正要》於元天曆三年（公元一三三〇年）初刻問世，迄今已六百五十餘年，見於歷代書目者有《元史藝文志》、《醫藏書目》、《萬卷樓書目》、《百川書志》和清代的《四庫全書總目》、《鐵琴銅劍樓藏書目錄》、《皕宋樓藏書志》。這部書早年又傳去日本，據《經籍訪古志》載：《飲膳正要》三卷，係吉田安手抄本，卷末有成化乙未鼎新刊記等字樣。我國明清兩代又曾多次翻印。如明景泰七年（公元一四五六年）代宗親自爲之作序，頒旨復刻，清代官刊民梓，廣爲流傳。但後來屢遭兵燹洗劫而散佚。現存主要版本有明經廠刊大字本（僅殘存卷二），公元一九二四年上海涵芬樓影印明景泰刊本（即《四部叢刊》本），繼而上海商務印書館於公元一九二四年與公元一九二五年先後以《國學基本叢書》（簡稱《叢書》本）與《萬有文庫》（簡稱《文庫》本）分別刊出鉛排本。於一九二二年又有內蒙古人民出版社出版，由胡和祿翻譯的蒙文本。

據所見以上現存的四個本子（不包括蒙文本）均未經過校勘，書中錯漏較多。爲了繼承整理古醫籍，改正錯訛，保存原著原貌，使之發揚光大，特進行點校，以嚮讀者。本次點校，以卷帙完臻，文字與插圖墨跡清晰的《四部叢刊》影印本爲底本，以《叢書》本、《文庫》本與明代經廠本爲校本。此外，根據底本引錄他書情況，又以《內經》、

《本草經》、《新修本草》、《千金要方》、《太平聖惠方》等書進行了旁校。在點校中發現書中的一些問題，按照古醫籍整理點校有關規定，作了如下處理：

(一) 凡底本的文字出現訛、脫、衍、倒，均予改正，並出校記說明據某本改、或補、或刪、或乙轉。

(二) 凡底本與校本的字詞不相一致者，但難以論定何者爲是，則原文不動，加校記說明他書作何文字，使兩者並存，以供參考。

(三) 凡底本的不規範字，一般採用以往通行的繁體字，譬如「戕」改用「戕」；「鹽」改用「鹽」之類。如果一字多次出現而字體不一者，則按前後律齊的原則處理。譬如「雞」字又寫成「鷄」，點校後統一改用「雞」字。此類均不出校記。

(四) 凡多次出現讀寫不同的名詞術語，如蔗糖又作「𪗇」，又作「白沙糖」，又作「白納八」，再如蔓菁又作「沙乞某兒」或「沙吉木兒」之類，則保持原文不動，加以校記示明。

(五) 凡屬怪僻字與難辨的異讀字，均採用漢語拼音字母加直音法，雙重注音。

(六) 凡屬立義難明的字詞、或兄弟民族個別的名詞術語，如「渴忒」、「哈夫兒」、「腦瓦刺」等，既未查到書籍校讎，又無法推理論證，只得出校記，示明存疑。

(七)凡目錄與正文不一致者，根據具體情況作不同的處理：正文出現錯、脫、衍、倒者，可據目錄改正，出校記說明；而目錄錯訛者，據正文調整，不出校記。

(八)因作者受歷史的局限，書中往往摻雜些封建迷信的內容，爲了保持本書原貌，對這類問題既未予以刪削，也未出校記說明，故敬希讀者本着「取其精華，去其糟粕」的原則，有分析的接受。

劉 玉 書

一九八五年三月十日

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。其爲養甚大者尚然，而況不爲養而爲害之物，焉可以不致其慎哉！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，蓋當時尚醫所論著。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〔一〕。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，與立巖牆〔二〕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

注〔一〕肆 勤也。《昭明文選·東京賦》：「瞻仰二祖，厥庸孔肆。」注：「肆，勤也。」

〔二〕巖牆 將傾倒之牆。《法言·問明》：「若立巖牆之下，動而微病，行而招死。」

臣聞古之君子善修其身者，動息節宣以養生，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^{〔一〕}，蓋慎之至也。今上皇帝，天縱聖明，文思深遠，御延閣^{〔二〕}，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，當時尚醫之論著者云，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^{〔三〕}命臣集序其端云。臣集再拜稽首而言曰：臣聞《易》之《傳》有二^{〔四〕}：「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

注〔一〕冢宰（*zhao zai*）種（*zhong*）宰 周朝百官之長。《尚書·周官》：「冢宰掌邦治，統百官。」

〔二〕延閣 帝王藏書之所。唐《六典》：「漢書府有延閣，內庫書也。」

〔三〕勅（*chì*）刺 同「敕」，詔命也。《經典釋文·周易音義》噬嗑：「勅法，注引《字林》：勅作敕。」

〔四〕云 原作「之」，諸本同，據文義改。

民斯物之生於斯時也，何其幸歟！願颺言〔一〕之，使天下後世有以知。夫高明博厚之可見如此，於戲〔二〕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

大夫知制誥同修國史臣虞集 撰

注〔一〕颺（yang 揚）言 大聲疾言。《尚書·益稷》：「皋陶拜手，稽首颺言曰：念哉！」傳：「大言而疾曰颺」。

〔二〕於戲（wu hu 烏乎） 同嗚乎，嘆詞。《漢書·韋賢傳》附韋玄成：「於戲後人」注：「於戲讀曰嗚乎」。

伏覩國朝，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，或燥濕不能相濟，儻司庖厨者，不能察其性味而概於進獻，則食之恐不免於致疾。欽惟世祖皇帝聖明，按《周禮·天官》有醫師〔一〕、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、水晶等蓋。斟酌適中，執事務合稱職。每日所用，標〔二〕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，並日所必用穀肉菓菜，取其性味補益者，集成一書，名曰《飲

注〔一〕醫師 原作「師醫」，據《周禮·天官》改。

〔二〕標 通「標」。標幟，也作標幟。如《後漢書·皇甫嵩傳》：「角（張角）等……皆著黃巾爲標幟。」

膳正要》，分爲三卷。本草有未收者，今即採摭附寫。伏望陛下恕其狂妄，察其愚忠，以燕〔二〕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〔二〕之至。

天曆三年三月三日飲膳太醫臣忽思慧進上
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

注〔一〕燕通「宴」，安也。《詩經·小雅》：「既見君子，孔燕豈第。」鄭玄箋：「燕，安也。」

〔二〕屏營 惶恐貌。舊時臣子向皇上奏表之用語。任昉《到大司馬記室箋》：「不勝荷載屏營之情。」