

《饮膳正要》梳理

高如宏

主编

YINSHAN ZHENGYAO
SHULI



黄河出版传媒集团
阳光出版社

国家中医药管理局民族医药文献
整理项目编纂指导委员会

主任委员:王国强

副主任委员:李大宁 于文明 王志勇

委 员:苏钢强 曹洪欣 李 昱 武 东

刘保延 黄 晖 莫用元 杨殿兴

帕尔哈提·克力木 乌 兰 邱德亮

甘 霖 郑 进 田丰年 姚 云

邵湘宁 巴 桑 江 华 杨德昌

秘 书:王思成 刘群峰 王振宇 侯凤飞

陈榕虎

国家中医药管理局民族医药文献
整理项目专家委员会

顾 问:马继兴 苏荣扎布 巴 克 玉素甫
诸国本

主 任 委 员:孙塑伦

副主任委员:柳长华 莫用元

委 员:黄汉儒 黄福开 田华咏 吉格木德
南 征 布仁达来 伊河山·伊明
袁德培 高如宏 崔松男 林艳芳
益西央宗 达 娃 王振国 王旭东
和中浚 多 杰

秘 书:甄 艳 胡颖翀 付 珊

《〈饮膳正要〉梳理》编辑委员会

主任委员：黄占华

副主任委员：田丰年

委 员：吴敬祝 井树礼 俞大鸿 王筱宏
王忠和 牛 阳 高如宏 王全年
杨华祥 张宝玉 杨 茜 沙利荣
王孟妍

秘 书：吴 丹 杨 杏

《〈饮膳正要〉梳理》审定委员会

主任委员：田丰年

副主任委员：陈卫川 单于德 高如宏

委 员：牛 阳 王忠和 马 力
杨华祥 张宝玉

秘 书：徐 静 南 一

编委会



主 编:高如宏

副主编:徐 静 刘庆武

编 委:何 婷 杨 森

杨丽娟 高如宏

徐 静 康菊英

靳 萱

主 审:陈卫川 单于德



2010年国家中医药管理局公共卫生专项资金项目
国家中医药管理局民族医药文献整理丛书

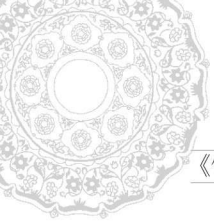
序言

民族医药是我国各少数民族传统医药的统称,是由多个民族的传统医学体系和医药经验汇合而成的。它与各民族的历史文化密不可分,与各民族的思维方式、生活方式紧密相关,不仅为各民族的繁衍发展作出了重要贡献,至今仍在为维护人民健康发挥重要作用。

民族医药古籍文献是民族医药的重要载体,是各民族医学发展的真实记录。民族医药典籍浩繁,内容博大精深,不仅具有重要的历史文化意义,更有科学与经济上的巨大潜在价值,是一个有待开发的宝藏。

为了全面整理、抢救和保存珍贵的民族医药古籍,弘扬和发展民族传统文化,国家设立专项经费,对民族医药文献进行了大规模的保护和整理工作。本次民族医药文献整理工作由经验丰富的民族医药文献专家和相关专家共同参与,得到了有关地方的积极配合和大力支持,取得了丰硕成果。在丛书出版之际,我谨代表国家中医药管理





《饮膳正要》梳理

yanshan zhengyao shuli

局对参与项目的各位专家表示衷心的感谢。衷心希望丛书的出版能够为促进民族医药学术进步、推动民族医药发展发挥积极作用。

国家卫生和计划生育委员会副主任
国家中医药管理局局长

王陇德

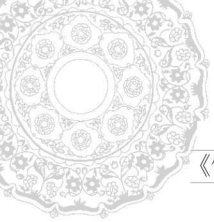
2013 年 10 月 25 日



 前言

回医药是我国传统医药和优秀民族文化的重要组成部分,它是中国人民继承古代阿拉伯医学与祖国传统医药文化高度融合而形成的民族传统医药,是我国回族人民在历史上创造的医药成果,也是回族人民长期与疾病作斗争的经验总结。回医重视禀赋、强调预防、注重治疗,在疾病的治疗和预防等方面具有浓郁的回医特色和优势,为回族和信仰伊斯兰教的地区及人民群众身体健康发挥了积极的医疗保健作用。为全面抢救与系统传承回医药文化遗产,2010年7月,国家中医药管理局组织立项,中央财政专项资金支持,设立“民族医药文献梳理”研究项目,对回医药文献展开抢救性传承研究,由此直接发挥文献抢救与传承作用,并以此指导临床工作。

《饮膳正要》是回医药重要典籍之一,也是一部集膳食、方药、养生、康复及保健之大成之作。成书于1330年,作者忽思慧,是元代宫廷饮膳太医、营养学家,他积累了十



分丰富的食疗康复、养生保健和营养卫生经验,广泛吸收了来自周边民族地区及阿拉伯、波斯等国家保健成果,认真总结了元代以前防病治病、药物功用、养生保健、饮食禁忌、中毒解救等成就,收录了大量回医方药,着重强调养生保健、饮食避忌和妇幼保健的重要性,主张治未病,提出了一系列“食疗诸病”和“趋利避害”的法则。因此,具有浓郁的回医药特色,是一部弥足珍贵的回医药文献。

《〈饮膳正要〉梳理》以中国中医药出版社(《中国经典文库》版)《饮膳正要》为底本,依据原书目录,将卷二中的四时所宜、五味偏走、食疗诸病、服药食忌、食物利害、食物相反、食物中毒及禽兽变异八个部分的内容,按全文内容顺承推理关系归类到卷一;对其生僻字、通假字、古今字等全部作了注解,并对书中出现的生僻字、词加以注解,便于理解;对书中所载方剂以主治、方药组成、用法体例进行结构编排,并进行规范注解。然,《饮膳正要》成书之时,正值战争纷乱,书中个别内容受当时政治、经济影响,而与回族生活习俗尚有一点偏离,故经宁夏回族自治区民委相关专家建议,予以隐约。

通过对《饮膳正要》进行研究梳理,其结构更规范明确、层次更井然有序、内容更清新简洁,充分再现了元代回族传统食疗及回医药养生文化,并从营养卫生学角度提出了诸多论述健康的学术观点,尤其主张以预防为主的“治未病”





和养生学思想,注重饮撰性味与滋补配体,极大地丰富了防病治病、养生保健的内涵,具有十分重要的实用价值和学术价值,也为推动回医药加快发展奠定了重要的理论基础。

《〈饮膳正要〉梳理》在研究整理过程中得到有关部门和领导的大力支持,得到各位回医药专家、学者的鼎力相助方得以顺利出版,在此,谨向各位领导、专家、学者致以衷心的感谢!

高如宏

2013年11月

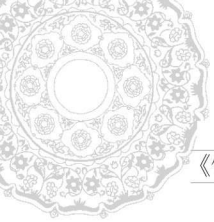


内容提要

《饮膳正要》为元代营养学家兼医学家忽思慧(又译和斯辉)所撰。1314年至1320年间,忽思慧在宫廷任饮膳太医,负责宫廷中的饮膳调配工作,专门从事饮食营养卫生的研究,是当时著名的营养学家。忽思慧对各种营养性食物和滋补药品以及饮食卫生、食物中毒等,均有深入的研究。《饮膳正要》成于元天历三年(1330年),是我国古代第一部也是世界上最早的饮食卫生营养专著,共分三卷。卷一讲三皇圣纪、养生避忌、四时所宜、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌、五味偏走、食疗诸病等。卷二讲诸般汤煎、诸水、聚珍异饌、神仙服饵。卷三讲米谷品、兽品、禽品、鱼品、果品、菜品、料物性味。书中还附有许多插图,如每种食物的性状、对身体有什么好处、能治什么疾病等,均一一说明。全书共出现“回回”一词30次,有“回回豆子”“回回葱”“回回小油”“回回青”等冠以“回回”名称的植物和调物料。《饮膳正要》集饮食学、药理学、养生学、康复学以及心理学之大成,具有浓郁的民族特色,有较高的实用价值和学术价值。

前言

天之所生,地之所养,天地合气,人以禀天地气生,并而为三才。三才者,天地人。人而有生,所重乎者心也。心为一身之主宰,万事之根本,故身安则心能应万变,主宰万事,非保养何以能安其身。保养之法,莫若守中,守中则无过与不及之病。调顺四时,节慎饮食,起居不妄,使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣,精神健爽,心志安定,诸邪自不能入,寒暑不能袭,人乃怡安。夫上古圣人治未病不治已病,故重食轻货,盖有所取也。故云:食不厌精,脍(细切的肉或鱼)不厌细。鱼馁(腐烂不新鲜)肉败者,色恶者,臭恶者,失饪不时者,皆不可食。然虽食饮,非圣人口腹之欲哉!盖以养气养体,不以有伤也。若食气相恶则伤精,若食味不调则损形。形受五味以成体,是以圣人先用食禁以存性,后制药以防命。盖以药性有大毒,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;无毒治病,十去其九。然后谷肉果菜,十养一尽之,无使过之,是以伤其正。虽饮食百味,要其精粹,审其有补



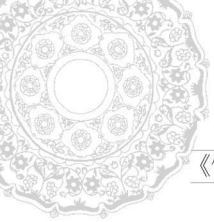
益助养之宜, 新陈之异, 温凉寒热之性, 五味偏走之病。若滋味偏嗜, 新陈不择, 制造失度, 俱皆致疾。可者行之, 不可者忌之。如妊妇不慎行, 乳母不忌口, 则子受患。若贪爽口而忘避忌, 则疾病潜生, 而中(再)不悟, 百年之身, 而忘于一时之味, 其可惜哉! 孙思邈曰: 谓其医者, 先晓病源, 知其所犯, 先以食疗, 不瘥, 然后命药, 十去其九。故善养生者, 谨先行之。摄生之法, 岂不为有裕(道、径)矣。



御序

朕惟人物皆禀天地之气以生者也。然物又天地之所以养乎人者，苟用之失其所以养，则至于戕害者有矣。如布帛菽粟鸡之类，日用所不能无，其为养甚大也。然过则失中，不及则未至，其为戕害一也。其为养甚大者尚然，而况不为养而有害之物，焉可以不致其慎哉！此特其养口体者耳。若夫君子动息威仪，起居出入，皆当有其养焉，又所以养德也。尝观前元《饮膳正要》一书，其所以养口体、养德之要，无所不载，盖当时尚医所论著。其执艺事，以致忠爱，虽深于圣贤之道者不外是也。夫善莫大于取诸人，取诸人以为善，大舜所先肆（勤苦，极力）朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且侵诸梓，以广惠利于人，亦庶几乎，好生之仁。虽然生禀于天，非人之所能为，若或戕之，与立岩墙（指危险之地）之下者同，有不由于人乎！故此非但摄养之助，而抑顺受





其正之大助也。

景泰七年四月初一日

景泰一序，原书已佚，初版未获印入，殊为缺憾，嗣从瞿氏借得，今当重印，因以冠诸卷端，读者鉴之。

元济再识

虞序

臣闻古之君子善修其身者，动息节宣以养生，饮食衣服以养体，威仪行义以养德，是故周公之制礼也。天子之起居、衣服、饮食，各有其官，皆统于冢宰（宰相），盖慎之至也。今上皇帝，天纵圣明，文思深远，御延阁（治理帝王藏书之处），阅图书，旦暮有恒，则尊养德性，以酬酢万几，得内圣外王之道焉。于是赵国公臣常普兰奚，以所领膳医臣忽思慧所撰《饮膳正要》以进。其言曰：昔世祖皇帝，食饮必稽于本草，动静必准乎法度，是以身跻上寿，貽子孙无疆之福焉。是书也，当时尚医之论著者云，噫！进书者可谓能执其艺事，以致其忠爱者矣。是书进上，中宫览焉。念祖宗卫生之戒，知臣下陈义之勤，思有以助圣上之诚身，而推其仁民之至意。命中政院使臣拜住刻梓而广传之。兹举也，盖欲推一人之安，而使天下之人举安；推一人之寿，而使天下之人皆寿。恩泽之浓，岂有加于此者哉！书之既成，大都留守臣金界奴传敕（帝王的诏书、命令）命臣集序其端云。臣集再

