

中央民族大学“985工程”
中国少数民族语言文化教育边疆史地研究创新基地文库
中国边疆民族地区历史与地理研究丛书

主编◎达力扎布

《饮膳正要》注释

Yinshan Zhengyao zhushi

[元] 忽思慧◎著

尚衍斌 孙立慧 林欢◎注释



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

《饮膳正要》注释

Yinshan Zhengyao zhushi

[元] 忽思慧◎著

尚衍斌 孙立慧 林欢◎注释



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

《饮膳正要》注释/尚衍斌等注释. —北京: 中央民族大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-81108-657-7

I. 饮… II. 尚… III. ①食物疗法—中国—元代 ②饮膳正要—注释 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112806 号

《饮膳正要》注释

注 释 尚衍斌 孙立慧 林 欢

责任编辑 张 山

封面设计 金 星

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮政编码: 100081

电 话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 26.625

字 数 383 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81108-657-7

定 价 52.00 元

目 录

导论·····	(1)
一、成书背景·····	(1)
二、忽思慧的族属问题·····	(11)
三、其他编校人员的生平事迹·····	(17)
四、特点与史料价值·····	(23)
五、版本流传及研究状况·····	(33)
六、内容分析·····	(40)
注释·····	(70)
序·····	(70)
进书表·····	(71)
三皇圣纪·····	(74)

第一卷

一、养生避忌·····	(75)
二、妊娠食忌·····	(77)
三、乳母食忌·····	(78)
四、凡初生儿时·····	(79)
五、饮酒避忌·····	(80)
六、聚珍异饌·····	(81)
马思答吉汤·····	(81)
大麦汤·····	(82)
八儿不汤·····	(82)
沙乞某儿汤·····	(83)
苦豆汤·····	(83)
木瓜汤·····	(83)

鹿头汤·····	(84)
松黄汤·····	(84)
炒汤·····	(85)
大麦筭子粉·····	(86)
大麦片粉·····	(86)
糯米粉搗粉·····	(87)
河豚羹·····	(87)
阿菜汤·····	(87)
鸡头粉雀舌饊子·····	(87)
鸡头粉血粉·····	(88)
鸡头粉撻面·····	(88)
鸡头粉搗粉·····	(88)
鸡头粉馄饨·····	(89)
杂羹·····	(89)
荳素羹·····	(89)
珍珠粉·····	(90)
黄汤·····	(90)
三下锅·····	(90)
葵菜羹·····	(91)
瓠子汤·····	(91)
团鱼汤·····	(91)
盞蒸·····	(91)
薑苗羹·····	(92)
熊汤·····	(92)
鲤鱼汤·····	(93)
炒狼汤·····	(93)
围像·····	(93)
春盘面·····	(94)
皂羹面·····	(94)
山药面·····	(94)
挂面·····	(95)

经带面·····	(95)
羊皮面·····	(95)
秃秃麻食·····	(95)
细水滑·····	(96)
水龙棋子·····	(96)
马乞·····	(96)
擀罗脱因·····	(96)
乞马粥·····	(97)
汤粥·····	(97)
梁米淡粥·····	(98)
河西米汤粥·····	(98)
撒速汤·····	(98)
炙羊心·····	(99)
炙羊腰·····	(100)
攒鸡儿·····	(100)
炒鹌鹑·····	(100)
盘兔·····	(101)
河西肺·····	(101)
姜黄腱子·····	(102)
鼓儿签子·····	(102)
带花羊头·····	(102)
鱼弹儿·····	(103)
芙蓉鸡·····	(103)
肉饼儿·····	(103)
盐肠·····	(103)
脑瓦刺·····	(103)
姜黄鱼·····	(104)
攒雁·····	(104)
猪头姜豉·····	(104)
蒲黄瓜蜚·····	(104)
攒羊头·····	(104)

攢牛蹄·····	(104)
细乞思哥·····	(104)
肝生·····	(105)
马肚盘·····	(105)
炸腩儿·····	(105)
熬蹄儿·····	(105)
熬羊胸子·····	(106)
鱼脍·····	(106)
红丝·····	(106)
烧雁·····	(106)
烧水札·····	(106)
柳蒸羊·····	(107)
仓馒头·····	(107)
鹿奶肪馒头·····	(107)
茄子馒头·····	(107)
剪花馒头·····	(107)
水晶角儿·····	(109)
酥皮庵子·····	(110)
撒列角儿·····	(110)
蒟萝角儿·····	(110)
天花包子·····	(110)
荷莲兜子·····	(111)
黑子儿烧饼·····	(111)
牛奶子烧饼·····	(111)
蒸饼·····	(112)
颇儿必汤·····	(112)
米哈讷关列孙·····	(112)

第二卷

一、诸般汤煎·····	(113)
桂浆·····	(113)

桂沉浆·····	(113)
荔枝膏·····	(113)
梅子丸·····	(114)
五味子汤（代葡萄酒饮）·····	(114)
人参汤（代酒饮）·····	(114)
仙术汤·····	(115)
杏霜汤·····	(115)
山药汤·····	(115)
四和汤·····	(115)
枣姜汤·····	(116)
茴香汤·····	(116)
破气汤·····	(116)
白梅汤·····	(117)
木瓜汤·····	(117)
桔皮醒醒汤·····	(118)
渴忒饼儿·····	(119)
官桂渴忒饼儿·····	(119)
答必纳饼儿·····	(120)
橙香饼儿·····	(121)
牛髓膏子·····	(121)
木瓜煎·····	(121)
香圆煎·····	(121)
珠子煎·····	(121)
紫苏煎·····	(122)
金橘煎·····	(122)
樱桃煎·····	(122)
桃煎·····	(122)
石榴浆·····	(122)
小石榴煎·····	(122)
五味子舍儿别·····	(122)
赤赤哈纳·····	(123)

松子油·····	(123)
杏子油·····	(123)
酥油·····	(123)
醍醐油·····	(123)
马思哥油·····	(124)
枸杞茶·····	(125)
玉磨茶·····	(125)
金字茶·····	(126)
范殿帅茶·····	(126)
紫笋雀舌茶·····	(127)
女须儿·····	(127)
西番茶·····	(128)
川茶、藤茶、夸茶·····	(128)
燕尾茶·····	(128)
孩儿茶·····	(129)
温桑茶·····	(129)
清茶·····	(130)
炒茶·····	(130)
兰膏·····	(130)
酥笠·····	(131)
建汤·····	(131)
香茶·····	(131)
二、诸水·····	(132)
泉水·····	(132)
井华水·····	(132)
三、神仙服食·····	(133)
铁瓮先生琼玉膏·····	(133)
地仙煎·····	(134)
金髓煎·····	(134)
天门冬膏·····	(135)
服地黄·····	(136)

服苍术·····	(136)
服茯苓·····	(136)
服远志·····	(137)
五加皮酒·····	(137)
服桂·····	(137)
服松子·····	(137)
松节酒·····	(137)
服槐实·····	(138)
枸杞叶·····	(138)
服莲花·····	(138)
服栗子·····	(138)
神仙服黄精成地仙·····	(138)
神枕法·····	(139)
神枕方·····	(139)
神仙服食(服菖蒲)·····	(140)
神仙服食(服胡麻)·····	(140)
服五味·····	(140)
服藕实·····	(140)
服莲子·····	(140)
服莲蕊·····	(140)
服何首乌·····	(141)
四、四时所宜·····	(141)
五、五味偏走·····	(141)
五走·····	(142)
五宜·····	(142)
五伤·····	(143)
食助益充·····	(143)
六、食疗诸病·····	(143)
生地黄鸡·····	(143)
羊蜜膏·····	(145)
羊脏羹·····	(145)

羊骨粥·····	(145)
羊脊骨羹·····	(146)
白羊肾羹·····	(146)
猪肾粥·····	(147)
枸杞羊肾粥·····	(147)
鹿肾羹·····	(147)
羊肉羹·····	(148)
鹿蹄汤·····	(148)
鹿角酒·····	(148)
黑牛髓煎·····	(148)
狐肉汤·····	(148)
乌鸡汤·····	(148)
醍醐酒·····	(149)
山药饽·····	(149)
山药粥·····	(150)
酸枣粥·····	(150)
生地黄粥·····	(150)
椒面羹·····	(150)
荜拔粥·····	(150)
良姜粥·····	(151)
吴茱萸粥·····	(151)
牛肉脯·····	(151)
莲子粥·····	(152)
鸡头粥·····	(152)
鸡头粉羹·····	(152)
桃仁粥·····	(152)
生地黄粥·····	(153)
鲫鱼羹·····	(153)
炒黄面·····	(153)
乳饼面·····	(153)
炙黄鸡·····	(153)

牛奶子煎草拔法·····	(154)
獐肉羹·····	(154)
黄雌鸡·····	(154)
青鸭羹·····	(154)
萝卜粥·····	(154)
野鸡羹·····	(154)
鹑鸽羹·····	(155)
鸡子黄·····	(156)
葵菜羹·····	(156)
鲤鱼汤·····	(156)
马齿菜粥·····	(156)
小麦粥·····	(156)
驴头羹·····	(156)
驴肉汤·····	(157)
狐肉羹·····	(157)
熊肉羹·····	(157)
乌鸡酒·····	(157)
羊肚羹·····	(157)
葛粉羹·····	(157)
荆芥粥·····	(158)
麻子粥·····	(158)
恶实菜·····	(158)
乌驴皮汤·····	(159)
羊头脰·····	(159)
野猪脰·····	(159)
獭肝羹·····	(160)
鲫鱼羹·····	(160)
七、服药食忌·····	(160)
八、食物利害·····	(171)
九、食物相反·····	(172)
十、食物中毒·····	(175)

十一、禽兽变异·····	(183)
--------------	-------

第三卷

一、米谷品·····	(184)
稻米·····	(184)
粳米·····	(185)
粟米·····	(185)
粱米·····	(186)
黍米·····	(187)
丹黍米·····	(188)
稷米·····	(188)
河西米·····	(188)
绿豆·····	(188)
白豆·····	(189)
大豆·····	(190)
赤小豆·····	(191)
回回豆子·····	(192)
青小豆·····	(192)
豌豆·····	(192)
匾豆·····	(193)
小麦·····	(193)
大麦·····	(194)
荞麦·····	(195)
芝麻·····	(196)
胡麻·····	(198)
饴·····	(198)
蜜·····	(199)
麴·····	(199)
醋·····	(200)
酱·····	(200)
豉·····	(201)

盐	(201)
酒	(202)
虎骨酒	(203)
枸杞酒	(203)
地黄酒	(204)
松节酒	(204)
茯苓酒	(205)
松根酒	(205)
羊羔酒	(205)
五加皮酒	(206)
温胸脐酒	(206)
小黄米酒	(207)
葡萄酒	(207)
阿刺吉酒	(208)
速儿麻酒	(208)
二、兽品	(209)
牛	(209)
羊	(210)
黄羊	(212)
山羊	(212)
牦羴	(213)
马	(213)
野马	(215)
象	(215)
驼	(216)
野驼	(216)
熊	(217)
驴	(218)
野驴	(218)
麋	(219)
鹿	(219)

麋	(219)
犬	(220)
猪	(221)
野猪	(221)
江猪	(221)
獭	(221)
虎	(222)
豹	(222)
狍	(223)
鹿	(223)
麝	(224)
狐	(224)
犀牛	(225)
狼	(225)
兔	(225)
塔刺不花	(227)
獾	(227)
野狸	(228)
黄鼠	(228)
猴	(229)
三、禽品	(229)
天鹅	(229)
鹅	(231)
雁	(231)
鶯鵒	(231)
水札	(232)
鸡	(233)
野鸡	(234)
山鸡	(235)
鸭	(235)
鸳鸯	(237)

鸚鵡	(237)
鸚鵡	(238)
鳩	(238)
鴿	(239)
寒鴉	(239)
鸛鴒	(239)
雀	(240)
蒿雀	(240)
四、魚品	(240)
鯉魚	(240)
鯽魚	(240)
魴魚	(241)
白魚	(242)
黃魚	(242)
青魚	(243)
鮎魚	(244)
沙魚	(244)
鱧魚	(245)
鮑魚	(245)
河豚魚	(245)
石首魚	(245)
阿八兒忽魚	(245)
乞里麻魚	(246)
鰲	(246)
蟹	(247)
蝦	(247)
螺	(248)
蛤蜊	(248)
蜆	(249)
蚌	(249)
鱖魚	(250)

五、果品	(250)
桃	(250)
梨	(251)
柿	(253)
木瓜	(254)
梅	(255)
李	(255)
柰	(257)
石榴	(258)
林檎	(259)
杏	(261)
柑	(262)
橘	(263)
橙	(265)
栗	(265)
枣	(266)
樱桃	(267)
葡萄	(268)
胡桃	(271)
松子	(272)
莲子	(273)
鸡头	(274)
芰实	(274)
荔枝	(275)
龙眼	(276)
银杏	(277)
橄榄	(278)
杨梅	(279)
榛子	(280)
榧子	(281)
沙糖	(281)