

中国烹饪古籍丛刊

飲膳正要

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

饮 膳 正 要

〔元〕忽思慧 著

李春方 译注

中国商业出版社

责任编辑 黄琳

插图 陈汝琳

中国烹饪古籍丛刊

饮膳正要

〔元〕忽思慧 著

李春方 译注

中国商业出版社出版发行

新华书店总店科技发行所经销

北京昌平区印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 15.625印张 349千字

1988年12月第1版 1988年12月北京第1次印刷

印数：1—3000册 定价：6.95元

ISBN7-5044-0114-5/K·7

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种，散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把部分章节译成现代汉语。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动；有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

本书简介

作者忽思慧，有关他的资料传世甚少。据《进书表》，
知其在元朝仁宗延祐年间（公元1314年至1321年）就被选任
掌管皇帝营养、卫生工作的“饮膳太医”了，并在此期间内撰
写了《饮膳正要》，进书时间是天历三年（公元1330年）。关
于他的姓名和祖籍，众说不一：有把他的名字译为“和斯
辉”、“和斯浑”的；有说他是蒙古族人的，也有说他是色
目人或回族人的。但均无确证，待考。

忽思慧以《黄帝内经》和各家《本草》为理论依据，广
采中外医家、烹饪家及儒、道和民间在养生防病、饮食疗
法、药物功用、食物利弊等方面的论述、处方，把它们分门
别类地写入《饮膳正要》。此书共分三卷，就其实用范围来
讲，从孕妇“胎教”、初生婴儿防病至老年人摄食养生、防
病治病，均有所论；从皇帝所用的珍馐异饌至民间的日常蔬
食淡饭，并有所述。虽然这本书由于时代的局限，有不少不符
合现代科学甚至迷信的内容，但仍不失为我国较早的一部关
于饮食营养及食物疗法的重要专著，有研究价值。本书正文
及注释使用了大量中医学词语，这些词语如何用现代科学语
言确切地表述，仍是有待逐步解决的问题。

这个注释本以涵芬楼1934年影印的明景泰本为底本。此
次编印时，将景泰七年《御制饮膳正要序》、虞集的《奉敕
序》、张元济的《跋》移附卷尾，供研究者参考。删去《三
皇圣纪》与《进书表》后之类似“书序”一文。本书注释是在
陆宗达先生和伍钰盛先生指导下完成的，也得到巫德华、王
仁兴、阿思根等同志的帮助。译注稿曾经北京师范大学宋玉
珂副教授、中医研究院郭效宗教授审校。

译注本的插图均依原本摹绘。

进 书 表

伏睹国朝奄有四海①，遐迩罔不宾贡②。珍味奇品咸萃③内府，或风土有所未宜，或燥湿不能相济；倘④司庖厨者不能察其性味，而概于进献，则食之恐不免于致疾。

钦惟⑤世祖皇帝圣明：按《周礼·天官》有师医⑥、食医⑦、疾医⑧、疡医⑨分职而治。行依典故⑩，设掌饮膳太医四人，于《本草》内选无毒、无相反、可久食、补益药味，与饮食相宜，调和五味及每日所造珍品。御膳⑪必须精制：所职何人；所用何物；进酒之时必用沉香木、沙金、水晶等盏⑫，斟酌适中⑬；执事务合称职；每日所用，标注于

① 伏睹：我见到。旧时下对上时，常用的敬辞。四海：古代传说我国四周有环绕，故常用“四海”一词代指全国。

② 遐迩（xiá ěr 偃尔），罔不宾贡：远近各处没有不归服进贡的。遐迩，远处和近处。罔，没。宾，宾服、归服。贡，向皇帝进物品。

③ 咸：都、皆。萃：聚集。

④ 倘（tǎng 躺）：倘或，或者。

⑤ 钦：对皇帝所做事情的敬称。惟：想，考虑。

⑥ 师医：应为“医师”，为众医之长。

⑦ 食医：掌管皇帝饮食营养卫生的医生。

⑧ 疾医：内科医生。

⑨ 疡（yáng 羊）医：外科肿瘤医生。

⑩ 典故：典制和掌故，也就是老规矩。

⑪ 御膳：皇帝的饮食。

⑫ 盏：小酒杯。

⑬ 斟酌适中：指进酒要适当。斟酌，往酒杯内倒酒。

历①，以验后效。至于汤煎，琼玉、黄精、天门冬、苍术等膏，牛髓、枸杞等煎，诸珍异饌，咸得其宜。以此，世祖皇帝圣寿延永，无疾。

恭惟②皇帝陛下自登宝位，国事繁重，万机之暇③，遵依祖宗定制，如补养调护之术，饮食百味之宜，进加日新，则圣躬万安矣。臣思慧自延祐年间④选充饮膳之职，于兹有年，久叨天禄⑤，退思无以补报，敢不竭尽忠诚以答洪恩之万一。是以日有余闲，与赵国公臣普兰奚将累朝亲侍进用奇珍异饌、汤膏煎造及诸家《本草》名医方术，并日所必用谷、肉、果、菜，取其性味补益者集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷。《本草》有未收者，今即采摭⑥附写。伏望陛下恕其狂妄⑦，察其愚忠，以燕闲之际⑧，鉴⑨先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安，则圣寿跻于无疆，而四海咸蒙其德泽矣。

谨献所述《饮膳正要》一集以闻，伏乞⑩圣览。下情不

① 历：日历。史书名。记载皇帝每天的起居。

② 恭惟：亦作“恭维”旧时的敬辞。

③ 万机之暇：于政务繁忙中抽出的空闲时间。暇，空闲。

④ 延祐年间：公元1314年至1320年之间。延祐，是（元）仁宗爱育黎拔力八达的年号。

⑤ 叨（tāo涛）：沾光。天禄：皇帝给的俸禄、好处。

⑥ 采摭（zhí直）：摘取。

⑦ 伏望陛下如其狂妄：敬希皇上宽恕我的狂妄无知。伏望，旧时下对上有所乞求时常用的敬辞。

⑧ 燕闲之际：安闲的时候。

⑨ 鉴：鉴戒、引往事为教训。

⑩ 乞：请求。

胜战栗、激切、屏营之至①。

天历三年三月三日，饮膳太医臣忽思忽进上。

中奉大夫太医院使臣耿允谦 校正

奎章阁都主管上事资政大夫都留守内宰隆祥总管提调织染杂造人匠都总管附事臣张金界奴 校正

资德大夫中政院使储政院使臣拜住 校正

集贤大学士银青荣禄大夫赵国公臣常普兰奚 編集

译文

我看到我们元朝的疆土包有四海，远近各处没有不归顺、不来进贡的。珍贵的美味、奇异的物品都聚集到皇宫里来。这些物品有的因其产地风土不同而不相适宜，有的因燥湿性质不能互相调和补益。倘或管饮膳的不能细察这些物品的性质和味道，一齐进献给皇上，那么吃了之后，恐怕免不了得病的。

皇上考虑世祖皇帝的圣明：他按照《周礼·天官》中有管医生的医师，管饮膳的食医，管看内科病的疾医，管看外科病的疡医，分别掌管具体的医务工作。依照这些老规矩，设置了掌管饮膳的太医四个人。从《本草》中选取没有毒、药性不相反、可以常吃而有益于人的补药，跟饮食相适宜，来调和各种滋味及每天所做的精美菜饌。供皇上吃的饮食一定要精心制做：任职的厨师是谁；用的是么怎东西；给皇上进酒必须用沉香木、沙金、水晶等酒杯，进酒要适当；管事的

① 不胜战栗、激切、屏营之至：臣下心情非常恐慌、激动迫切、发抖。这是封建时代臣下向皇帝上书、表或奏章时常用的套语。

人一定要称职；每天所用的东西，都要记在日历上，以检验用后的效果。至于烹调精美饭菜；琼玉、黄精、天门冬、苍术等膏子；用牛骨髓、枸杞子等做的汤煎；各种珍贵奇异的饮食都能发挥它们对人身的好作用。因此，世祖皇帝长寿没病。

我想皇上您从登上宝位，国事繁重，在日理万机的空闲时，遵循祖宗定的老规矩，例如：补养、调理、保护身心的方法；对各种饮食的恰当使用；都做到一天比一天好。那么皇上的身体就会很安康了。臣忽思慧自从延祐年间就被选任管理皇帝饮膳卫生的职务，长期受皇上的俸禄。回想起自己没的可以补报，怎敢不竭尽忠诚来报答皇上大恩于万分之一呢！所以每有空闲时，就与赵国公常普兰奚一起对历朝亲侍人员进上的珍贵奇异食品、汤饮、膏子、各种煎制的食物，以及各家著作的《本草》，著名医生的处方、医术，和每天必须食用的粮食、肉类、果品、菜蔬等进行研究，选取其中性味对人有补益的，汇集在一起写成一部书，名叫《饮膳正要》，分为三卷。凡是《本草》中没有收录的，现在就采摘来附录在本书中。敬希皇上您宽恕我的狂妄无知，体察臣下的憨实愚忠。在您安闲的时候，借鉴先圣的养生之法，顺应当时的天地气候；弃其虚华，取其实际；务求从此得到身心安康，使皇上万寿无疆。从而使全国百姓都受到皇恩的德泽。

恭敬正重地向您进献我所著述的《饮膳正要》一部，以达帝听。乞求皇上看阅。臣下心情非常激切、惶恐、发抖。

目 录

进 书 表	(1)
-------	-------

第 一 卷

养生禁忌	(3)	鸡头粉雀舌棋子	(42)
妊娠食忌	(13)	鸡头粉血粉	(43)
乳母食忌	(16)	鸡头粉擀面	(44)
凡初生儿时	(20)	鸡头粉搗粉	(44)
饮酒禁忌	(22)	鸡头粉馄饨	(45)
聚珍异饌	(27)	杂羹	(46)
马思答吉汤	(27)	荤素羹	(47)
大麦汤	(29)	珍珠粉	(49)
八儿不汤	(30)	黄汤	(49)
沙儿木吉汤	(31)	三下锅	(50)
苦豆子汤	(32)	葵菜羹	(51)
木瓜汤	(33)	瓠子汤	(52)
鹿头汤	(34)	团鱼汤	(53)
松黄汤	(35)	盞蒸	(54)
炒汤	(36)	臺苗羹	(55)
大麦箬子粉	(37)	熊汤	(55)
大麦片粉	(38)	鲤鱼汤	(56)
糯米粉搗粉	(39)	炒狼汤	(57)
河肫羹	(40)	围像	(58)
阿菜汤	(41)		

春盘面……………(59)
皂羹面……………(60)
山药面……………(61)
挂面……………(62)
经带面……………(62)
羊皮面……………(63)
秃秃麻食(系手
 撒面)……………(64)
细水滑(“绢边水
 滑”一同)………(65)
水龙棋子……………(66)
马勺(系“手搓
 面”或糯米粉鸡
 头亦可)………(66)
棚罗脱因(系畏
 兀儿茶饭)………(67)
乞马粥……………(68)
汤粥……………(69)
梁米淡粥……………(70)
河西米汤粥……………(70)
撒速汤(系西天
 茶饭名)………(71)
炙羊心……………(73)
炙羊腰……………(74)
攒鸡儿……………(74)
炒鹌鹑……………(75)
盘兔……………(76)

河西肺……………(77)
姜黄腱子……………(77)
鼓儿签子……………(78)
带花羊头……………(79)
鱼弹儿……………(79)
芙蓉鸡……………(80)
肉饼儿……………(81)
盐肠……………(81)
脑瓦刺……………(82)
姜黄鱼……………(82)
攒雁……………(83)
猪头姜豉……………(83)
蒲黄瓜齏……………(84)
攒羊头……………(84)
攒牛蹄……………(85)
细乞思哥……………(85)
肝生……………(86)
马肚盘……………(87)
炸臊儿(系“细
 项”)……………(88)
熬蹄儿……………(88)
熬羊胸子……………(89)
鱼脍……………(89)
红丝……………(90)
烧雁(烧鹌鹑、
 烧鸭子等一同)
……………(90)

烧水札……………(91)
 柳蒸羊……………(92)
 仓馒头……………(92)
 鹿奶肪馒头(或作
 仓馒头或作皮薄
 馒头皆可)…(93)
 茄子馒头……………(93)
 剪花馒头……………(94)
 水晶角儿……………(94)
 酥皮奄子……………(95)
 撇列角儿……………(95)
 蒟萝角儿……………(96)

天花包子(或作
 蟹黄,亦可;藩
 花包子一同)…
 ……………(97)
 荷莲兜子……………(97)
 黑子儿烧饼……………(98)
 牛奶子烧饼……………(99)
 饅饼(经捲儿一
 同)……………(99)
 颇儿必汤……………(100)
 米哈讷关列孙…
 ……………(101)

第 二 卷

诸般汤煎……………(105)
 桂浆……………(105)
 桂沉浆……………(107)
 荔枝膏……………(108)
 梅子丸……………(108)
 五味子汤(代葡
 萄酒饮)…(110)
 人参汤(代酒饮)
 ……………(110)
 仙术汤……………(111)
 杏霜汤……………(112)
 山药汤……………(113)
 四和汤……………(113)

枣羹汤……………(114)
 茴香汤……………(114)
 破气汤……………(115)
 白梅汤……………(116)
 木瓜汤……………(117)
 橘皮醒醒汤……………(118)
 渴忒饼儿……………(119)
 官桂渴忒饼儿…
 ……………(120)
 答必纳饼儿……………(121)
 橙香饼儿……………(122)
 牛髓膏子……………(124)
 木瓜煎……………(125)

香圆煎·····	(125)	孩儿茶·····	(136)
珠子煎·····	(126)	温桑茶·····	(136)
紫苏煎·····	(126)	清茶·····	(136)
金橘煎·····	(127)	炒茶·····	(137)
樱桃煎·····	(127)	兰膏·····	(137)
桃煎·····	(128)	酥釜·····	(137)
石榴浆·····	(128)	建汤·····	(137)
小石榴煎·····	(129)	香茶·····	(138)
五味子舍儿别·····	(129)	诸水·····	(138)
赤赤哈纳·····	(130)	泉水·····	(138)
松子油·····	(130)	井华水·····	(139)
杏子油·····	(131)	邹店水·····	(140)
酥油·····	(131)	神仙服食·····	(141)
醍醐油·····	(132)	铁瓮先生琼玉膏·····	(141)
马思哥油·····	(132)	地仙煎·····	(142)
枸杞茶·····	(133)	金髓煎·····	(142)
玉磨茶·····	(134)	天门冬膏·····	(143)
金字茶·····	(134)	服地黄·····	(144)
范殿帅茶·····	(135)	服苍术·····	(145)
紫笋雀舌茶·····	(135)	服茯苓·····	(145)
女须儿·····	(135)	服远志·····	(146)
西番茶·····	(135)	五加皮酒·····	(146)
川茶·····	(135)	服桂·····	(147)
藤茶·····	(135)	服松子·····	(147)
夸茶·····	(135)	松节酒·····	(147)
燕尾茶·····	(135)	服槐实·····	(148)

服枸杞……………	(148)	鹿角酒……………	(175)
服莲花……………	(149)	黑牛髓煎……………	(175)
服栗子……………	(149)	狐肉汤……………	(176)
服黄精……………	(150)	乌鸡汤……………	(176)
神枕法……………	(150)	醍醐酒……………	(177)
神枕方……………	(152)	山药托……………	(178)
服菖蒲……………	(153)	山药粥……………	(178)
服胡麻……………	(154)	酸枣粥……………	(179)
服五味……………	(154)	生地黄粥……………	(179)
服藕实……………	(154)	椒面羹……………	(180)
服莲子……………	(155)	草拔粥……………	(180)
服莲蕊……………	(155)	良姜粥……………	(181)
服何首乌……………	(155)	吴茱萸粥……………	(181)
四时所宜……………	(156)	牛肉脯……………	(182)
五味偏走……………	(163)	莲子粥……………	(182)
食疗诸病……………	(168)	鸡头粥……………	(183)
生地黄鸡……………	(168)	鸡头粉羹……………	(183)
羊蜜膏……………	(169)	桃仁粥……………	(184)
羊脏羹……………	(169)	生地黄粥……………	(184)
羊骨粥……………	(170)	鲫鱼羹……………	(184)
羊脊骨羹……………	(171)	炒黄面……………	(185)
白羊肾羹……………	(171)	乳饼面……………	(185)
猪肾粥……………	(172)	炙黄鸡……………	(186)
枸杞羊肾粥……………	(173)	牛奶子煎草拔法	
鹿肾羹……………	(173)	……………	(186)
羊肉羹……………	(174)	獐肉羹……………	(187)
鹿蹄汤……………	(174)	黄雌鸡……………	(187)

青鸭羹.....	(187)	葛粉羹.....	(193)
萝卜粥.....	(188)	荆芥粥.....	(194)
野鸡羹.....	(188)	麻子粥.....	(194)
鹑鸽羹.....	(188)	恶实菜(即牛旁子 又名鼠粘子)...	(195)
鸡子黄.....	(189)	乌驴皮羹.....	(196)
葵菜羹.....	(189)	羊头脰.....	(196)
鲤鱼汤.....	(189)	野猪臄.....	(196)
与齿菜粥.....	(190)	獭肝羹.....	(197)
小麦粥.....	(190)	鲫鱼羹.....	(197)
驴头羹.....	(191)	服药食忌.....	(198)
驴肉汤.....	(191)	食物利害.....	(201)
狐肉羹.....	(191)	食物相反.....	(204)
熊肉羹.....	(192)	食物中毒.....	(207)
乌鸡酒.....	(192)	禽兽变异.....	(210)
羊肚羹.....	(193)		

第 三 卷

米谷品.....	(214)	河西米.....	(222)
稻米.....	(214)	绿豆.....	(223)
粳米.....	(215)	白豆.....	(224)
粟米.....	(216)	大豆.....	(225)
青粱米.....	(218)	赤小豆.....	(226)
白粱米.....	(219)	回回豆子.....	(227)
黄粱米.....	(219)	青小豆.....	(228)
黍米.....	(220)	豌豆.....	(229)
丹黍米.....	(221)	扁豆.....	(230)
稷米.....	(221)	小麦.....	(231)

大麦.....	(232)	羊.....	(254)
荞麦.....	(233)	黄羊.....	(258)
白芝麻.....	(234)	山羊.....	(259)
胡麻.....	(235)	牦牛.....	(260)
饴.....	(236)	马.....	(261)
蜜.....	(237)	野马.....	(263)
曲.....	(238)	象.....	(264)
醋.....	(239)	驼.....	(265)
酱.....	(240)	野驼.....	(266)
豉.....	(240)	熊.....	(268)
盐.....	(241)	驴.....	(270)
酒.....	(242)	野驴.....	(271)
虎骨酒.....	(243)	麋.....	(272)
枸杞酒.....	(244)	鹿.....	(273)
地黄酒.....	(245)	獐.....	(275)
松节酒.....	(246)	犬.....	(276)
茯苓酒.....	(247)	猪.....	(278)
松根酒.....	(247)	野猪.....	(279)
羊羔酒.....	(248)	江猪.....	(280)
五加皮酒.....	(248)	獾.....	(281)
膳脐脐酒.....	(249)	虎.....	(282)
小黄米酒.....	(249)	豹.....	(284)
葡萄酒.....	(250)	狍.....	(286)
阿刺吉酒.....	(251)	麂.....	(286)
速儿麻酒.....	(251)	麝.....	(287)
兽品.....	(252)	狐.....	(288)
牛.....	(252)	犀牛.....	(289)

狼.....	(290)	鲤鱼.....	(325)
兔.....	(292)	鲫鱼.....	(327)
塔刺不花.....	(294)	鲂鱼.....	(328)
獾.....	(295)	白鱼.....	(330)
野狸.....	(296)	黄鱼.....	(331)
黄鼠.....	(297)	青鱼.....	(331)
猴.....	(298)	鲑鱼.....	(332)
禽品.....	(298)	沙鱼.....	(333)
天鹅.....	(299)	鲚鱼.....	(334)
鹅.....	(301)	鲍鱼.....	(335)
雁.....	(303)	河豚鱼.....	(336)
鸕鶿.....	(304)	石首鱼.....	(337)
水札.....	(308)	阿八儿忽鱼.....	(338)
鸡.....	(309)	乞里麻鱼.....	(340)
野鸡.....	(311)	蟹肉.....	(341)
山鸡.....	(313)	蟹.....	(342)
鸭、野鸭.....	(314)	虾.....	(343)
鸳鸯.....	(316)	螺.....	(344)
鸬鹚.....	(317)	蛤蜊.....	(345)
鸨鹑.....	(318)	蛎.....	(346)
鸠.....	(319)	蚌.....	(347)
鴝.....	(320)	鲈鱼.....	(348)
寒鸦.....	(321)	果品.....	(349)
鹌鹑.....	(322)	桃.....	(349)
雀.....	(323)	梨.....	(350)
蒿雀.....	(324)	柿.....	(351)
鱼品.....	(325)	木瓜.....	(352)