

飲膳正要



第一

中醫基

輯

〔元〕忽思慧 撰

飲膳正要

北京市中国书店

内 容 提 要

《饮膳正要》3卷，元·忽思慧撰于1330年。忽思慧，蒙古族人，元代延祐至天历年间为饮膳太医。本书收集各种奇珍异馐，汤膏煎造238方，日用谷、肉、果、菜230余种，介绍了各种食物的性质、烹饪及饮食卫生要求，所载汤方及食物大多具有补益和治疗作用。今据上海涵芬楼本影印。

饮 膳 正 要

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京大中印刷厂

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

开本：787×1032 1/32 印张：10·375

定价：2.00元

序 言

中国医药学是一个伟大的宝库，在数千年历史发展过程中，积累了丰富的医疗实践经验，形成了自己独特的理论体系。

认真学习中医原著，是继承和发扬中医学术的传统方法，也是较好地掌握中医理论的基本途径。建国三十多年来，出版过数百种中医原著的影印本、点校本，满足了广大中医工作者的需求，促进了中医学术的普及和提高。但是，这些中医原著的影印本或偏重于善本、孤本、秘本，或部头较大，印数不多，一些排印本也大多出版较早，久已脱销。有鉴于此，我们编选了这部《中医基础丛书》，以满足当前三十多万中医工作者和中医函授、刊授学员自修进修之需要，该丛书由北京市中国书店影印出版，全国新华书店发行。

中国医学发展到明清时期，较唐宋以前有了明显的提高，特别是在注疏阐释古典医著，丰富临床实践经验，重视医学普及等方面，都大大超过前代，因此，本丛书选题以明清医家撰著为主，其收录原则为通俗易懂、切合实用、理论与临床并重，注意发挥小科优势等。收录的范围是：（一）在中医学史上有较高价值，建国以来从未出版者；（二）在中医发展史上起过较大普及作用，建国以来未曾出版或虽出版而供不应求者；（三）富有中医特色，属于当前

中医短线而已面临失传之著述。本丛书暂定100种，分五辑影印出版。为保持原貌，本丛书均择较好的版本影印，不予删节。各书中有些现代科学尚不能解释的内容，或因受历史条件限制而夹杂的一些不当内容，尚希读者以辨证唯物主义的观点正确对待，取其精华，去其糟粕，用科学方法进行整理和提高，以推动中医学的进一步发展和繁荣。

医学的发展进步同其他任何科学学术水平的提高一样，都遵循着一个共同的规律，即是既要重视提高，又要重视普及，在普及的基础上提高，既要强调发扬，又要强调继承，有继承才能更好地发扬。我们编选这一部丛书，就是在这一思想指导下，力求使系统阅读者获得双重效果。我们希望《中医基础丛书》的出版，能为当前中医学的普及和提高，发挥一定的作用。

编者

一九八五年十月

臣聞古之君子善脩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蓋慎之至也

今上皇帝天縱聖明文思深遠御延閣閱圖書旦暮有恒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

之論著者云意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

勅命臣集序其端云臣集再拜稽首而言曰臣聞易

之傳有之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為盛斯民斯
物之生於斯時也何其幸歟願颺言之使天下後
世有以知夫高明博厚之可見如此於戲休哉

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
知制誥同脩國史臣虞集撰

卷之五

金華縣志

卷之五

卷之五

卷之五

卷之五

卷之五

卷之五

卷之五

伏觀

國朝奄有四海遐邇固不賔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槩於進

獻則食之恐不免於致疾欽惟

世祖皇帝聖明按周禮天官有師醫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盞斟酌適中
執事務合稱職每日所用標注於曆以驗後效至
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并日所必用穀肉菓菜取其性味補益者集成一書名曰飲膳正要分為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之至

天曆三年三月三日飲膳大醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣耿允謙校正

奎章閣醫書重刊大抵留中內宰降御醫提調職權造臣鄭德府事張金校正

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吳編集

天之所生地之所養天地合氣人以稟天地氣生並
而為三才三才者天地人而有生所重乎者心也
心為一身之主宰萬事之根本故身安則心能應萬
變主宰萬事非保養何以能安其身保養之法莫若
守中守中則無過與不及之病調順四時節慎飲食
起居不妄使以五味調和五藏五藏和平則血氣資
榮精神健爽心志安定諸邪自不能入寒暑不能襲
人乃怡安夫上古聖人治未病不治已病故重食輕
貨蓋有所取也故云食不厭精膾不厭細魚飴肉敗
者色惡者臭惡者失飴不時者皆不可食然雖食飲

非聖人口腹之欲哉蓋以養氣養體不以有傷也若
食氣相惡則傷精若食味不調則損形形受五味以
成體是以聖人先用食禁以存性後制藥以防命蓋
以藥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無毒治病十去其九
然後穀肉菓菜十養一儘之無使過之以傷其正雖
飲食百味要其精粹審其有補益助養之宜新陳之
異溫涼寒熱之性五味偏走之病若滋味偏嗜新陳
不擇製造失度俱皆致疾可者行之不可者忌之如
妊婦不慎行乳母不忌口則子受患若貪爽口而忘

避忌則疾病潛生而中不悟百年之身而忘於一時之味其可惜哉孫思邈曰謂其醫者先曉病源知其所犯先以食療不瘥然後命藥十去其九故善養生者謹先行之攝生之法豈不為有裕矣



