

《饮膳正要·博雅经典》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534844577

丛书名：博雅经典

编辑推荐

《饮膳正要》是我国古代*早的一部集饮食文化与营养学于一身的著作。在食谱部分标举品名主治、材料、做法，层次井然，已粗具食谱之规模。它总结了当时蒙、汉、回、藏等各民族的各种饮食经验，多种饮食烹饪方法和饮食疗法兼收并蓄，而以蒙族饮食烹饪方法为主，是迄今所知收录元代宫廷御膳与民间疗法*为翔实之书。

内容简介

《饮膳正要》是我国*早从营养卫生和健康长寿的角度来论证烹饪调和的一部文献，这本书可以说是中国乃至是世界上*早的饮食卫生与营养学专著，对传播和发展中国卫生保健知识，起到了重要作用。该书的名称虽为《饮膳正要》，但内容包括了医疗卫生，以及历代名医的验方、秘方和具有蒙古族饮食特点的各种肉、乳食品，明代名医李时珍所著《本草纲目》也引用了该书的有关内容。所以，《饮膳正要》一书，对于研究与传承中国的医药、食疗和蒙古民族的医药科技史都具有重要的意义。

中国自古以来就是一个多民族的国家，各族人民在长期的历史发展中，共同缔造了中华民族丰富多彩的文化，饮食文化便是其中之一。任何一个民族的存在和发展，都离不开日常的饮食。而每个民族又因自然环境的差异、所从事的物质生产不同，以及历史上各自形成的宗教信仰和风俗习惯等等原因，在饮食系统和饮食文化上各有特色，因此，饮食也就成为区别民族文化的一个重要标志。

以蒙古族贵族为统治者的元朝，虽然就时间而言，只有一个世纪，但在这一历史时期中，元蒙人民根据本民族长期的生产与生活实践，按照自身的民族传统和地方特色，创造出了独具特色的民族饮食文化。这不仅成为中国饮食文化中一个重要的有机组成部分，而且也为整个元代饮食文化的发展与繁荣作出了显著的贡献，《饮膳正要》一书就详细地记载了这一历史事实。

[显示全部信息](#)

作者简介

《饮膳正要》原作者忽思慧，一作和思辉，或说是回人，或说是蒙古人，也有人认为其为西域人或汉人的。忽思慧元仁宗延祐年间（1314-1320年）被选任为宫廷饮膳太医，负责宫庭中的饮食调理、养生疗病诸事，加之他重视食疗与食补的研定与实践，因此得以有条件将元文宗以前历朝宫廷的食疗经验加以及时总结整理，他还继承了前代著名本草著作与名医经验中的食疗学成就，并注意汲取当时民间日常生活中的食疗经验。正是在这种背景下，他编撰成了饮食营养学名著《饮膳正要》一书。

本书注评作者姚伟钧，湖北武汉人，华中师范大学历史系教授。其主要研究领域为文献学、中国文化史、饮食生活史和文化产业。主要著作有《长江流域饮食文化史》《中国传统饮食礼俗研究》《中国饮食文化探源》等个人专著，并先后在《中国史研究》、《中国经济史研究》、《文献》、《浙江学刊》、《社会科学战线》、《中国文化研究》、《中华文史论丛》、《月术学刊》、《光明日报》、《新华文摘》等学术刊物上发表论文近百篇，这些论著对中国文化史、饮食文化史方面有很大的贡献。

目录

卷一

三皇圣纪

养生避忌

妊娠食忌

乳母食忌

饮酒避忌

聚珍异馔

马思答吉汤/大麦汤/八儿不汤/沙乞某儿汤/

苦豆汤/木瓜汤/鹿头汤/松黄汤/粳汤/

大麦筭子粉/大麦片粉/糯米粉粉/河豚羹/

阿菜汤/鸡头粉雀舌子/鸡头粉血粉/

鸡头粉擀面/鸡头粉粉/鸡头粉馄饨/杂羹/

荤素羹/珍珠粉/黄汤/三下锅/葵菜羹/

瓠子汤/团鱼汤/盞蒸/台苗羹/熊汤/

三皇圣纪

妊娠食忌

饮酒避忌

马思答吉汤大麦汤八儿不汤沙乞某儿汤

大麦箕子粉大麦片粉糯米粉粉河豚羹

鸡头粉擻面鸡头粉粉鸡头粉馄饨杂羹

瓠子汤团鱼汤盏蒸台苗羹熊汤

山药面挂面经带面羊皮面

马乞擻罗脱因乞马粥汤粥梁米淡粥

攒鸡儿炒鹤鹑盘兔河西肺姜黄腱子

肉饼儿盐肠脑瓦刺姜黄鱼攒雁

细乞思哥肝生马肚盘炸儿

烧水札柳蒸羊仓馒头鹿奶肪馒头

撒列角儿苜蓿角儿天花包子荷莲兜子

米哈讷关列孙

诸般汤煎

人参汤仙术汤杏霜汤山药汤四和汤

橘皮醒醒汤渴忒饼儿官桂渴忒饼儿

香圆煎珠子煎紫苏煎金橘煎樱桃煎

赤赤哈纳松子油杏子油酥油

金字茶范殿帅茶紫笋雀舌茶女须儿

温桑茶清茶炒茶兰膏酥签

诸水

神仙服饵

天门冬膏服天门冬服地黄服苍术

服松子服松节酒服槐实服枸杞

神枕方服菖蒲服胡麻服五味

[显示全部信息](#)

前言

元代饮膳太医忽思慧于天历三年(1330)三月三日——传说中的王母上寿之期，向朝廷献了一部书，名为《饮膳正要》，这是迄今所知记述元代宫廷御膳与民间饮食疗法最为翔实的一本书。忽思慧，一作和思辉，或说是回人，或说是蒙古人，也有人认为其为西域人或汉人。忽思慧于元仁宗延祐年间(1314—1320)被选任为宫廷饮膳太医，负责宫廷中的饮食调理、养生疗病诸事，加之他重视食疗与食补的研究与实践，因此得以有条件将元文宗以前历朝宫廷的食疗经验及时加以总结整理，他还继承了前代著名本草著作与名医经验中的食疗学成就，并注意汲取当时民间日常生活中的食疗经验。正是在这种背景下，他编撰成了饮食营养学名著《饮膳正要》一书。

《饮膳正要》完成于元天历三年(1330)，进呈朝廷后，受到元朝皇帝嘉赏，并命刊刻，由元代著名文学家虞集撰序。后至明代景泰七年(1456)，又重刻于内府，明景帝为之序曰：“朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且饒诸梓，以广惠利于人。”可见此书早在元、明时就受到帝王们的赞赏，并已刊刻印刷，普及世间，广为传布。《四库全书总目》也对此书作了介绍：“《饮膳正要》三卷，元忽思慧撰。忽思慧官饮膳太医。其始末未详。是编前有天历三年进书奏，称世祖设掌饮膳太医四人，于本草内选无毒，无相反、可久食、补益药味，与饮食相互调和五味，并以每日所造珍品御膳，所职何人，所用何物，标注于历，以验后效。忽思慧自延祐间选充是职，因以进用奇珍异馔，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。”1935年，上海商务印书馆又据明景泰本将此书铅印成册，成为后来的通行本。

《饮膳正要》完成于元天历三年，进呈朝廷后，受到元朝皇帝嘉赏，并命刊刻，由元代著名文学家虞集撰序。后至明代景泰七年，又重刻于内府，明景帝为之序曰：“朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且饒诸梓，以广惠利于人。”可见此书早在元、明时就受到帝王们的赞赏，并已刊刻印刷，普及世间，广为传布。《四库全书总目》也对此书作了介绍：“《饮膳正要》三卷，元忽思慧撰。忽思慧官饮膳太医。其始末未详。是编前有天历三年进书奏，称世祖设掌饮膳太医四人，于本草内选无毒，无相反、可久食、补益药味，与饮食相互调和五味，并以每日所

造珍品御膳，所职何人，所用何物，标注于历，以验后效。忽思慧自延祐间选充是职，因以进用奇珍异馔，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。”

年，上海商务印书馆又据明景泰本将此书铅印成册，成为后来的通行本。

卷二载有“诸般汤煎”方，“诸水”种，“神仙服饵”

方，“食疗诸病”

方，另外还有“四时所宜”“五味偏走”“食物中毒”“禽兽变异”等内容。这一卷主要是阐述用于保健医疗的药用饮料与食品的配料及制作方法，寓养生治病于日常饮食，至今仍有参考价值。

卷三载有各种食品原料余种，其中谷品

种，包括用粮食制成的

调味品，如曲、醋、酱、豉、酒等，兽品种，禽品种，鱼品种，果品种，菜品

种，包括干鲜蔬菜、料物

种。对于每种食品性味和作用，皆依次予以说明，而酒类，则简述其制法与疗效。此卷大部分内容都有绘图，使人一目了然。

[显示全部信息](#)

媒体评论

其书详于育婴、妊娠、饮膳卫生、食性宜忌诸端，虽未合于医学真理，然可考见元人之俗尚。

——《四部丛刊续编》本张元济跋

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)