

# 《饮膳正要》

## 图书基本信息

书名：《饮膳正要》

13位ISBN编号：9787532508303

10位ISBN编号：7532508307

出版时间：1990

出版社：上海古籍出版社

作者：（元）忽思慧

页数：324

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《饮膳正要》

## 作者简介

中国第一部有关食物营养、疗效食品、食物效法的专著。元代蒙古族医学家忽思慧撰。初刻于至顺元年（1330）。早年传往日本，明、清两代曾多次翻印，广为流传。忽思慧是元代皇帝的饮膳太医，主管宫廷饮膳烹调之事。他继承整理古代医学理论，广泛收集蒙、回、维吾尔等民族的食疗方法，并根据自己的经验撰成此书。

# 《饮膳正要》

## 精彩短评

- 1、养生的内容可以看看。
- 2、养生之道，非常具有蒙元时期的饮食特色，看看也长见识。
- 3、养生可看
- 4、荔枝膏好好味，杏霜汤和枣姜汤特别有用，樱桃煎特别酸甜可口...这本儿书里能试的我都试了，好吃！果然是三才之法有利饮食，阴阳之道在于民生。
- 5、中国书店影印《四部丛刊》影印明刊本
- 6、或许内容的确不那么适用于现代人的饮食和烹饪习惯了，但是详尽度和养生观点却是十分推荐
- 7、各种变着花样做的羊肉汤...最吓人的是吃熊，狐狸了，实在无法忍受。真没觉得有多经典，有的只是本草学常识，有的菜谱今人也仿效不来，还不如随园食单有可操作性，太夸大了。
- 8、值得中医爱好者学习，放在手头时不时看看，部分有封建迷信思想，读者自辨
- 9、养生之道，饮食禁忌，卫生情况。

# 《饮膳正要》

## 精彩书评

- 1、“参天地为人，人莫不饮食”，饮食之道古已有之。我所看的不是整本书，看的是第2卷的61个方子，即所谓《食疗方》：食疗方有元代营养学家忽思慧撰写，他曾任饮膳太医，管理宫廷的饮膳烹饪工作。所以此书的最大特点就是集中了很多蒙元的食物特色，而在其食物的性状描述还是食物的搭配还是上承继了唐代的如《唐本草》《四声本草》的精华。。
- 2、很想要上海古籍出版社出版的 饮膳正要，不知道哪里可以买到，淘宝 亚马逊 当当 都找了 都没有！很想要上海古籍出版社出版的 饮膳正要，不知道哪里可以买到，淘宝 亚马逊 当当 都找了 都没有！很想要上海古籍出版社出版的 饮膳正要，不知道哪里可以买到，淘宝 亚马逊 当当 都找了 都没有！很想要上海古籍出版社出版的 饮膳正要，不知道哪里可以买到，淘宝 亚马逊 当当 都找了 都没有！

## 章节试读

### 1、《饮膳正要》的笔记-第1页

最近学校很多同事生病，社会上也越来越讲究养生。正好今天看完《饮膳正要》的卷第一，于是把它的原文抄录出来并加上我自己的感想与朋友分享。这篇的文义不难理解，所以基本上都能看懂，不需要翻译解释。

原文：【夫上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能而寿。今时之人不然也，起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲，浓滋味，不能守中，不知持满，故半百衰者多矣。夫安乐之道，在乎保养，保养之道，莫若守中，守中则无过与不及之病。春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过与，盖不适其性而强。故养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药者，不若善保养，不善保养，不若善服药。世有不善保养，又不能善服药，仓卒病生，而归咎于神天乎！】

要养生就应该守中，这与儒家推行的行事做人的原则是一致的。善保养则身体好，百病不侵，对身体的保养不好，自然就会引起外邪入侵导致生病。

原文：【善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧阻，除妄想，远好恶，收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。】

警惕自己，不要贪吃好味。肚子饿了才吃，吃但是也别吃得有那种饱的感觉，达到不饿的状态就足够了。渴了才喝水，喝也不要喝得太多。关于喝这点跟现代人提倡的多喝水好像是相悖的。不过我自己感觉到其实水喝多了也不见得是一件好事。最后两句是我从没想到过的，“饱则伤肺，饥则伤气”，我的气足，是不是就比较少产生饥饿感呢？呵呵。自我感觉我还是比较气足的。但是，当老师往往因学生的表现大喜大怒，而且需要用三寸不烂之舌跟学生较劲，很难不伤气耗言语。这点是我要特别注意的。

不要多想，自然就不会有过多的欲望，欲望少，自然内心平静。如果一个人轻欲寡求，自然也不会过分地看重得失，少了忧虑妄想。对人对事别过分苛求，自然不会产生好恶之辨，内心平和这是最重要的。要达到内心平静，确实应该收视听。以前我总觉得自己观察力强，消息灵通是一件好事，但是这几年下来，我感受到耳闻之痛。有时候听到一些不好的东西，内心又未能达到轻得失、不介意任何说法的地步，自然会焦虑不安，这样还不如不听不知来的好。当然，最高的境界是即使听到了看到了，内心都不为所动，但是这种境界又有多少人能够做到呢？

思考劳神，干活劳形，自然就会累，致病。那么说，干脆啥都不干不想，岂不是长生不老了？关键点就在于“劳”字吧。我们会想东西，会干事情，但是不要劳累，这是最重要的，守中勿过。

原文：【若食饱，不得便卧，即生百病。

凡热食有汗，勿当风，发痙病，头痛，目涩，多睡，夜不可多食，卧不可有邪风。

## 《饮膳正要》

凡食讫温水漱口，令人无齿疾、口臭。汗出时，不可扇，生偏枯。勿向西北大小便。勿忍大小便，令人成膝劳、冷痹痛。】

这段讲的内容，我还是蛮有体会的。当我头痛、目涩的时候，如果能够躺下饱睡，睡醒便可痊愈，屡试有效。现代人总说晚上睡觉要开窗通风透气，其实我自己试验后的结果发现还是宁信古语。曾经有一段时间我总是开窗睡觉，感觉不当有二，一是盖着被子还是会感觉到风吹到头上冷冷的，二是容易有梦；关窗避开邪风，感觉到室内特别温暖，人在屋子里面也会觉得特别有安全感。当然，这些都是秋冬的试验。夏天出汗的时候，我一般都不会马上扇扇子或者吹风扇。出汗的时候有风吹来，我会很明显感觉到热汗一下子冷下来，透过毛孔好像一下子钻到皮肤里面去了。这也就是说的风邪入侵吧。在冷的地方我出了汗，我反而会再穿多点衣服，裹紧些，让汗干在暖的地方，避免受凉，否则确实很容易感冒。

原文：【勿向星辰、日月、神堂、庙宇大小便。夜行，勿歌唱大叫。一日之忌，暮勿饱食；一月之忌，晦勿大醉；一岁之忌，暮勿远行；终身之忌，勿燃灯房事。服药千朝，不若独眠一宿。如本命日，及父母本命日，不食本命所属肉。】

这段讲的很多是忌讳的东西，我倒是很想了解这些忌讳的根由。我自己猜想，如夜行大叫，容易伤神惊心，易做梦。晚上别吃太饱，否则会难以消化。但是为什么一月晦日不能大醉？一年到头不要远行，这点我的体会是年晚冬寒，人往往留在家里养精蓄锐才利于养生，在外奔波，遭遇的艰难往往比其它时节要多些，自然耗精气。那为什么房事不能燃灯呢？不食本命所属肉，我家倒是很容易做到，因为马肉、鼠肉、龙肉，到哪去吃啊？呵呵。

原文：【凡人坐，必要端坐，使正其心；凡人立，必要正立，使直其身。立不可久，立伤骨；坐不可久，坐伤血。行不可久，行伤筋；卧不可久，卧伤气。视不可久，视伤神；】

坐、立、行、视皆不可久，我做一件事情的时候常常非常专注，并且总希望迅速能完成，反而忽略了节奏，时间是省了，事情是做完了，但是对自身却有害无益。

原文：【食饱勿洗头，生风疾。】

我妈就老叫我吃完饭去洗澡，洗澡往往带洗头的。

原文：【如患目赤病，切忌房事，不然令人生内障。

沐浴勿当风，腠理百窍皆开，切忌邪风易入。

不可登高履险，奔走车马，气乱神惊，魂魄飞散。

大风、大雨，大寒、大热，不可出入妄为。】

## 《饮膳正要》

要安稳、安静、安定，这才能养生。

原文：【口勿吹灯火，损气。

凡日光射，勿凝视，损人目。勿望远，极目观，损眼力。

坐卧勿当风、湿地。

夜勿燃灯睡，魂魄不守。

昼勿睡，损元气。食勿言，寝勿语，恐伤气。】

可要好好记住才好。

原文：【凡遇神堂、庙宇，勿得辄入。

凡遇风雨雷电，必须闭门，端坐焚香，恐有诸神过。怒不可暴，怒生气疾、恶疮。远睡不如近睡，近睡不如不睡。虎豹皮不可近肉铺，损人目。】

唾液是人的精华，呵呵，不睡好。虎豹皮近肉铺难道说的是让人想到虎豹吃肉这种让人心神不定的景象，所以损人目？不解。

原文：【避色如避箭，避风如避仇，莫吃空心茶，少食申后粥。】

女色、风邪这些自然是对养生不好，而空心茶也就是空腹茶；少食申后粥，估计是申时之后不要吃粥？下午三点到五点之间为申时，这点想不明白。是不是指不要吃夜宵？也许就是指五点饭后，就少进食。

原文：【古人有云 入广者，朝不可虚，暮不可实。然不独广，凡早皆忌空腹。】

这句不懂。“朝不可虚，暮不可实”讲的应该是早上要吃饱，不能饿着肚子，晚上不能吃得过饱。跟后面“凡早皆忌空腹”刚好就对应了内容，但是什么叫“入广”、“不独广”呢？“广”除了指面积大等意思外，有个特别的意思是“同庵”，难道这里是“庵”的意思？试解释为：入庵堂的人，早上不能饿着，晚上不能吃太饱，然而不只是庵堂中人（佛门中人），世人皆需注意早上不能空腹。如有其它解释，希望大家指正。

原文：【古人云 烂煮面，软煮肉，少饮酒，独自宿。古人平日起居而摄养，今人待老而保生，盖无益。】

## 《饮膳正要》

不能等待老了才来保命，呵呵，我现在开始看，应该也不迟吧。

原文：【凡夜卧，两手摩令热，揉眼，永无眼疾。凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皱少颜多。】

很早之前M就教过这个。可惜我做得少。

原文：【凡清旦，以热水洗目，平日无眼疾。凡清旦刷牙，不如夜刷牙，齿疾不生。凡清旦盐刷牙，平日无齿疾。

凡夜卧，被发梳百通，平日头风少。凡夜卧，濯足而卧，四肢无冷疾。盛热来，不可冷水洗面，生目疾。

凡枯木大树下，久阴湿地，不可久坐，恐阴气触人。立秋日，不可澡浴，令人皮肤粗糙，因生白屑。

常默，元气不伤；少思，慧烛内光；不怒，百神安畅；不恼，心地清凉；乐不可极，欲不可纵。】

热水对眼睛有好处，关键是让气血运行，自然身体器官得益。

今天为了写下这篇日志，我是久坐、久视、使足冷、劳神劳形，但是希望能够给大家有点启发，也用来提醒我自己。原文是在网上中医古籍载下来，不知道有没有错漏，等以后慢慢再斟酌。有兴趣的，可以跟帖研究研究，呵呵。

（次日）

今天再翻阅了《说文解字》，在《说文解字》中，广，解释为“殿之大屋也”。如果这部书讲的“古人云”的内容是《黄帝内经》的内容，那就不存在我昨晚所想的“广，为庵堂”之说，因为黄帝内经的时代还没有庵堂这个概念吧，记得佛学是东汉时期才传入中原。那“广”就应该是大屋的意思？如果是这样的话，我试图再翻译如下：

“古人有云 入广者，朝不可虚，暮不可实。然不独广，凡早皆忌空腹。”——古人说：进屋者，早上不可以空腹饥饿，晚上不可以过饱。这样的做法不仅仅是在家才要做到，（即使在外）但凡早上都忌空腹。

不知道是不是这样，呵呵，不过养生的做法倒是很明白的。

# 《饮膳正要》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)