

书刊评介

评我国古代营养学专著

——忽思慧《饮膳正要》

浙江省中医药研究所 方春阳 徐树民

忽思慧，一译和斯辉，生卒年月不详，元代蒙古族（一说为维吾尔族人），是我国十四世纪的营养学专家，他著的《饮膳正要》，是一部有名的营养学专著。

《饮膳正要》完成于元天历三年（1330年），当时曾进上朝廷，由大文学家虞集撰序，又命中政院使拜住“刻梓而广传之”，可见当时对此书是很重视的。惜元刻本久已失传，明景泰间重刻于内府，至近代，即重刻本亦极少流传，藏书家著录亦以钞本为多。商务印书馆张元济先生访求此书多年，1928年冬天，在日本东京岩崎氏静嘉堂文库发现此书明景泰间的重刻本，因得以借印，收入《四部丛刊续编》中。

明刊本雕板精工，字作赵体，秀媚大方，每一面十行，行二十字，四周双边，上下大黑口，双鱼尾，非常悦目，并有精美插图多幅，使人爱不释手。通过本书，可以考见我国十四世纪营养学的水平，具有一定的学术价值。

一、元代食医制度和本书的写作背景

我国古代对营养学的研究，开始是很早的。据《周礼》记载，周代已有食医的设置，并明确规定食医的官阶为“中士”，人员二人。此后，历代皆有类似的制度和职官设置，并逐渐完善。

元代开国之初，即十分注意宫廷饮食卫生措施，元世祖忽必烈（1215～1294年）仿古代食医之制，设置掌执饮膳的太医四人，其职责是讲究“补养调护之术，饮食百味之宜”。当时还制订了详细的规章制度：饮膳太医须将“每日所用标注于历”，详加纪录，保存下来，“以验后效”。具体工作是“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，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，斟酌适中，执事务合称职。……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”。自元世祖登位至忽思慧撰写此书时，

已历六十多年，积累了丰富的饮食、营养方面的经验，为《饮膳正要》的编著创造了有利条件。

同时，成吉思汗（元世祖）建国后，拓疆日广，形成了历史上版图空前辽阔的国家。由于疆域的扩大，必然促进与国外和国内少数民族之间的文化交流，其中包括医药卫生和饮食烹调等各个方面。这对营养学和药理学的发展起了推动作用，也为《饮膳正要》的编著提供了宝贵的资料。

忽思慧从延祐年间（元仁宗年号，1314～1320年）起，到本书写成时止，一直担任饮膳太医之职，因得有机会“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》”（见忽思慧进书表文）。进书表文中还有赵国公常普兰奚，但从虞集序中可以看出，他只不过把忽思慧的著作进上朝廷而已。把他也列为编写者，大概因为他是忽思慧的上司而出于礼貌之故。本书无疑是忽思慧个人的作品，因此诸家书目均单题忽思慧的名字。

二、本书的主要内容和价值

《饮膳正要》共三卷。第一卷载养生禁忌、妊娠禁忌、乳母食忌、饮酒禁忌等，并有聚珍异饌，即各种珍奇食品的食谱九十四则；第二卷载各种医疗、保健饮食，包括诸般汤煎五十六种，以及神仙服饵二十四条、食疗方六十一则；第三卷是食物本草部分，计米谷品三十一、兽品三十一、禽品十七、鱼品二十二、果品三十九、菜品四十六、料物（即调味品）二十八种，共二百十四种。

本书内容十分丰富，其价值也是多方面的：

（一）继承食、养、医结合的传统

本书继承了我国古代食、养、医结合的传统，对每一种食品都同时注意到它的养生和医疗效果，因此本书所载的食品基本上都是保健食品。如“补下元，理腰膝，温中顺气”的苦豆汤，“治腰背疼痛，骨髓虚损，不能久立，身重气乏，盗汗少食，时复吐利”的

生地黄鸡;“治脾胃虚弱,泄痢久不瘥者,食之立效”的鲫鱼羹等等,既是鲜美可口的佳肴,又是强壮体质、延年益寿、预防和治疗疾病的良药。书中所载各种食品,均详述其制作方法、烹调细则,在我们研究食疗史、烹饪技术发展史时,是一本不可多得的宝贵资料。

(二) 反映中外文化交流的史实

元代出现了空前大一统的局面,当时外国及我国少数民族地区医药、饮食传入内地的情况,本书也有充分的反映,不仅为研究医药史,而且为研究中外文化交流史,提供了丰富的史料。如卷一八儿不汤注:“系西天茶饭名”。“西天”指天竺,即今之印度。同卷撝罗脱因条注:“系畏兀儿茶饭”。“畏兀儿”今译“维吾尔”,即今之新疆。诸如此类,皆以往载籍所无,为中外及各民族之间的友好往来谱写了光辉的篇章。

(三) 补充本草的不足

作者对前人本草所未载之品,根据实践经验作了补充。本书进表说:“本草有未收者,今即采摭附写。”如卷一炒狼汤条:“古本草不载狼肉,今云性热治虚弱,然食之未闻有毒”;卷三更详载狼肉、狼喉、狼皮、狼尾、狼牙的功用、主治。本书还对某些药物的功用作了补充。如卷二“治小便不通,鸡子黄一枚生用”,亦为以前本草所不载,颇有参考价值。由于本书记载了丰富的饮食、医药资料,故深为后人所重。李时珍编著《本草纲目》时,即于本书多所采取。除上述内容均引入《本草纲目》外,其他单“羊”条下所引《饮膳正要》食疗方就有治骨蒸久冷方、治腰痛脚气方等五则。凡此种种,均对我国营养学和药理学的发展起了促进作用。

(四) 重视饮食卫生

作者还十分重视饮食卫生,指出:“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”;“若食饱,不得便卧”;“夜不可多食”;“莫吃空心茶,少食申(时)后粥”;“烂煮面,软煮肉,少饮酒,独自宿”(《养生避忌》);“饮酒过度,丧生之源”(《饮酒避忌》)。这些确系经验之谈,至今仍然可供借鉴。又如主张不食不洁或变质之物,如“浆老而饭馊不可食”;“生料色臭不可用”;“猪、羊疫死者不可食”;“诸果落地者不可食”(《食物利害》)等等,防止病从口入,是有积极意义的。本书还提到食物中毒问题,并列出了许多有效的解毒方法,有的还一直为后世所沿用。

(五) 保存了部分有价值的史料

《四库全书总目提要》说,本书“所言皆当时之制,其中如邹店井水之类,颇足以资考证”。“邹店井水”见于卷二井华水条:“今内府御用之水,常于邹店取之。缘自至大(元武宗年号,1308~1311年)初,武宗皇帝……道经邹店,因渴思茶,……唯一井水,味颇清甘,……自后御用之水,日必取焉。所造汤茶,比诸水殊胜,邻左有井皆不及也。此水煎熬过,澄莹如一,常较其分两,与别水增重”。据上所述,其地井水的水质确甚佳良,可能含有某些成分所致。有关专家如能根据这一线索,实地进行一番调查研究,倒是一件很有意义的事。又本书所载各色茶叶名称、产地,如金字茶、范殿帅茶等,亦可补史书之缺。

由于时代局限,本书也存在一些明显的缺点,如卷首列《三皇圣纪》,便不伦不类;《神仙服饵》部分,辞多荒诞。这些地方,读者当分别观之。

《中西医结合杂志》1983年起改为双月刊

根据国内外广大读者的迫切需要,经上级批准,本刊将于一九八三年起改为双月刊。

改为双月刊后,内容更加丰富,形式更加新颖,将增辟“经验交流”、“讲座”、“读者园地”等新栏目,更及时报道我国中西医结合科研、医疗、预防和教学等经验和成果。

改为双月刊后,将加强提高与普及相结合,提高其科学性和实用性,更适合基层广大医务人员的需要,成为您学习和研究中西医结合的良师益友,长期订阅,会帮助您不断提高临床诊疗水平,指导您更好地总结

中西医结合经验。

改双月刊后,国内定价仍为每册0.45元,全年2.70元。请广大读者注意邮局征订日期,及时到当地邮局订阅,本刊国内代号2—52。国外读者请到北京中国国际书店(北京2820信箱)订阅,国外代号BM 640。

一九八三年起,本刊英文刊名改为Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine

欢迎订阅,欢迎投稿。