

<<饮膳正要>>

图书基本信息

书名：<<饮膳正要>>

13位ISBN编号：9787506747707

10位ISBN编号：7506747707

出版时间：2011-1

出版时间：中国医药科技

作者：忽思慧

页数：77

译者：刘光华 注解

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：<http://www.tushu007.com>

<<饮膳正要>>

前言

在我国传统饮食文化中，是无法让人忘却的辉煌巨著。

它虽然没有浩瀚的篇幅，但却是我国甚至是世界上最早的饮食卫生与营养学专著，对总结研究元代的饮食文化成就，对推动、发展中华民族的饮食文化事业，对促进华夏各民族的养生保健事业，发挥了不可低估的作用。

《饮膳正要》共三卷，元朝忽思慧撰。

卷一讲养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌和聚珍异馔等；卷二讲原料、饮料、食疗，包括诸般汤煎、神仙服饵、四时所宜、五味偏走、食疗诸病、食物利害、食物相反、食物中毒等内容；卷三讲粮食、蔬菜、各种肉类、水果、料物等在养生膳食中的运用与配伍等，举凡与当时膳食、养生、保健、卫生相关的一切饮食医药诸论题，是书均作了翔实的阐述，无论是营养学家、保健医生、中医史家、养生者、烹饪师及饮食文化爱好者，都能从本书中获得应得的文化含量。

<<饮膳正要>>

内容概要

《饮膳正要》是我国第一部营养学专著，初刊于元天历三年(公元1330年)。作者忽思慧，生平无考，兼通蒙汉医学，曾于元仁宗延祐年间被选为宫廷的饮膳太医。他根据任职期间积累的丰富的营养卫生、饮食保健及烹饪技术等经验，选择历朝食疗精粹和民族食疗方法著成是书。

全书共分为三卷，卷一载有三皇圣纪，养生、饮酒避忌，妊娠、乳母食忌及山珍海馐所做的羹、粉、汤、面、粥、饼等聚珍异馔。

卷二记载了诸般汤煎、食物治病、食物相反及食物中毒的救治等。

卷三是可供食疗的天然食品，如米、谷、果、菜、鱼、禽、兽及料物等，详细叙述了每味食品性味、良毒、功效、主治、宜忌等内容。

《饮膳正要》集营养学、药理学、养生学及康复学之大成，具有浓郁的民族特色，有较高的实用价值和学术价值。

<<饮膳正要>>

作者简介

作者：（元代）忽思慧 注释 解说词：刘光华

<<饮膳正要>>

书籍目录

卷第一 三皇圣纪 太昊伏羲氏 炎帝神农氏 黄帝轩辕氏 养生禁忌 妊娠食忌 乳母食忌 饮酒
禁忌 聚珍异馔卷第二 诸般汤煎卷第三跋

<<饮膳正要>>

章节摘录

版权页：乳母食忌凡生子择于诸母，必求其年壮，无疾病，慈善，性质宽裕，温良详雅，寡言者，使为乳母。

子在于母资乳以养，亦大人之饮食也。

善恶相习，况乳食不遂母性。

若子有病无病，亦在乳母之慎口。

如饮食不知避忌，倘不慎行，贪爽口而忘身，适性致疾，使子受惠，是母令子生病矣。

乳母杂忌：夏勿热暑乳，则子偏阳而多呕逆。

冬勿寒冷乳，则子偏阴而多咳痢。

母不欲多怒，怒则气逆，乳之令子颠狂。

母不欲醉，醉则发阳，乳之令子身热腹满。

母若吐时，则中虚，乳之令子虚羸。

母有积热，盖赤黄为热，乳之令子变黄不食。

新房事劳伤，乳之令子瘦痒，交胫不能行。

母勿太饱乳之，母勿太饥乳之，母勿太寒乳之，母勿太热乳之。

子有泻痢、腹痛、夜啼疾，乳母忌食寒凉发病之物。

子有积热、惊风、疮疡，乳母忌食湿热动风之物。

子有疥癣、疮疾，乳母忌食鱼虾、鸡马肉发疮之物。

子有癖、疳、瘦疾，乳母忌食生茄黄瓜等物。

凡初生儿时，以未啼之前，用黄连浸汁，调朱砂少许，微抹口内，去胎热邪气，令疮疹稀少。

凡初生儿时，用荆芥黄连熬水，人野牙猪胆汁少许，洗儿。

在后虽生斑疹、恶疮，终当稀少。

凡小儿未生疮疹时，用腊月兔头并毛骨，同水煎汤，洗儿，除热去毒，能令斑疹诸疮不生，虽有亦稀少。

凡小儿未生斑疹时，以黑子母驴乳令饮之，及长不生疮疹诸毒。

如生者，亦稀少。

仍治小儿心热、风痲。

<<饮膳正要>>

后记

《饮膳正要》三卷，元·忽思慧撰。

前有天历三年常普兰奚进书表，虞集奉敕序，盖元代饮膳太医官书也。

明·景泰间，重刻于内府。

此本《韶宋楼藏书志》，作元刊元印，余向见常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏本，同出一刻，而楮印较逊，有景泰年序，知此为明本，而非元本，特佚去景泰一序耳。

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。

旧时民间传本极稀。

近世藏目以钞本为多，究不若此刻本之可信。

余求之有年，十七年冬，始覩(g6u)之于东京静嘉文库，因得借印流传，偿夙昔之愿焉。

<<饮膳正要>>

编辑推荐

《饮膳正要》：中医非物质文化遗产临床经典读本

<<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:<http://www.tushu007.com>