

<<饮膳正要>>

图书基本信息

书名：<<饮膳正要>>

13位ISBN编号：9787802315839

10位ISBN编号：7802315832

出版时间：2009-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：忽思慧

页数：95

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>

## &lt;&lt;饮膳正要&gt;&gt;

## 前言

中华医药源远流长，中医药理论博大精深，学说纷呈，流派林立，要想真正理解、弄懂、掌握和运用她，博览、熟读历代经典医籍，深入钻研，精思敏悟是必经之路。

古往今来，凡是名医大家，无不是在熟读精研古籍名著，继承前人宝贵经验的基础上，厚积薄发、由博返约而成为一代宗师的。

故此，老一辈中医药专家都在各种场合呼吁“要加强经典学习”；“经典是基础，传承是关键”。

国家有关行政部门也非常重视，在《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006~2020）》中就明确将“中医药传承与创新”确立为中医药领域的优先主题，国家中医药管理局启动了“优秀中医临床人才研修项目”，提出了“读经典，做临床”的口号。

我们推出这套《中医经典文库》，也正是为了给广大中医学子阅读中医经典提供一套系统、精良、权威，经得起时代检验的范本，以倡导研读中医经典之风气，引领中医学子读经典、用经典，为提高中医理论和临床水平打牢根基。

本套丛书具有以下特点：**书目权威**：丛书书目先由全国中医各学科的学科带头人、一流专家组成的专家指导委员会论证、筛选，然后经专家顾问委员会审核、确定，均为中医各学科学术性强、实用价值高，并被历代医家推崇的代表性著作，具有很强的权威性；**版本精善**：在现存版本中精选其中的最善者作为底本，让读者读到最好的版本；**校勘严谨**：聘请具有深厚中医药理论功底、熟谙中医古籍文献整理的专家、学者精勘细校，最大限度地还原古籍的真实面貌，确保点校的高质量。

## <<饮膳正要>>

### 内容概要

《饮膳正要》为元代营养学家兼医学家忽思慧所撰。

全书共分为三卷，-收载食物、饮物、料物和禽类等。

书中论述了蒙、汉、回、藏等各族群众常用的食物及其营养价值。

卷一载有三皇圣纪、养生保健、饮食禁忌、聚珍异馔、妊娠食忌和乳母食忌。

卷二主要记载了诸般汤煎、食物治病、食物相反、食物中毒的救治等。

卷三分门别类选录了丰富的食疗营养天然食品，如米、谷、果、菜、鱼、禽、兽以及料物等，详细叙述了每种食品的性质、功能、适应病症以及有无毒性的内容。

《饮膳正要》集饮食学、药理学、养生学、康复学以及心理学之大成，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)忽思慧|主编:王国辰

<<饮膳正要>>

书籍目录

卷一 三皇圣纪 养生避忌 妊娠食忌 乳母食忌 饮酒避忌 聚珍异饌卷二 诸般汤煎 诸水  
神仙服餌 四时所宜 五味偏走 食疗诸病 服药食忌 食物利害 食物相反 食物中毒 禽兽变异  
卷三跋

## &lt;&lt;饮膳正要&gt;&gt;

## 章节摘录

久食昏人五脏，令人好睡。

肺病宜食。

丹黍米味苦，微温，无毒。

主咳逆，霍乱。

止烦渴，除热。

稷米味甘，无毒。

主益气，补不足。

关西谓之糜子米，亦谓糶米。

古者取其香可爱，故以供祭祀。

河西米味甘，无毒。

补中益气。

颗粒硬于诸米。

出本地。

绿豆味甘寒，无毒。

主丹毒，风疹，烦热。

和五脏，行经脉。

白豆味甘，平，无毒。

调中，暖肠胃，助经脉。

肾病宜食。

大豆味甘，平，无毒。

杀鬼气，止痛，逐水，除胃中热，下瘀血，解诸药毒。

作豆腐即寒而动气。

赤小豆味甘、酸，平，无毒。

主下水，排脓血，去热肿，止泻痢，通小便。

解小麦毒。

回回豆子味甘，无毒。

主消渴。

勿与盐煮食之。

出在回回地面，苗似豆，今田野中处处有之。

青小豆味甘寒，无毒。

主热中，消渴。

止下痢，去腹胀。

产妇无乳汁，烂煮三五升食之，即乳多。

豌豆味甘，平，无毒。

调顺荣卫，和中益气。

廩豆味甘，微温。

主和中。

叶主霍乱吐下不止。

小麦味甘，微寒，无毒。

主除热，止烦躁，消渴，咽干。

利小便，养肝气，止痛。

治唾血。

大麦味咸，温、微寒，无毒。

主消渴。



<<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，偿余夙昔之愿焉。



## <<饮膳正要>>

### 编辑推荐

《饮膳正要》集饮食学、药理学、养生学、康复学以及心理学之大成，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>>

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>