

饮膳正要



[饮膳正要 下载链接1](#)

著者:忽思慧

出版者:中国医药科技

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787506747707

《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的性味、良毒、功效、主治、宜忌等内容。《饮膳正要》集营养学、药物学、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。

作者介绍：

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。

目录：卷第一 三皇圣纪 太昊伏羲氏 炎帝神农氏 黄帝轩辕氏 养生避忌 妊娠食忌 乳母食忌
饮酒避忌 聚珍异馔 卷第二 诸般汤煎 诸水 神仙服食 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 卷第三 米谷品 兽品 禽品 鱼品 果品
菜品 料物性味跋

• • • • • (收起)

[饮膳正要 下载链接1](#)

标签

饮食

忽思慧

养生

本草学

医疗史

医学

人生除吃无大事。

中医

评论

[饮膳正要 下载链接1](#)

书评

“参天地为人，人莫不饮食”，饮食之道古已有之。我看的不是整本书，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...

“国以民为本，民以食为天”，可见饮食对于人类的重要性。随着人们生活水平的日益提高，人民群众越来越关注营养养生，使自己生活得更健康、更长寿。“盛世食药膳，国宁人康健”，进食药膳是许多人追求健康的选择。然而新时期的新时期，只是沿用个别古代膳方，体系不全，有些甚至...

“国以民为本，民以食为天”，可见饮食对于人类的重要性。随着人们生活水平的日益提高，人民群众越来越关注营养养生，使自己生活得更健康、更长寿。“盛世食药膳，国宁人康健”，进食药膳是许多人追求健康的选择。然而新时期的新时期，只是沿用个别古代膳方，体系不全，有些甚至...

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...

tm太坑爹了！！很多东西译者都不能说清楚是什么！！毫无实用性！！

[饮膳正要 下载链接1](#)