《饮膳正要》的特点及史料价值

尚衍斌

内容提要 《饮膳正要》是一部系统介绍元代宫廷饮食文化的专著，其丰富的内容对于深入探析元代的饮食、养生及中外文化交流具有较高的学术意义。本文拟就该书若干资料与其他本草书籍相似的记载相互比勘，总结其特点和史料价值，以此引起学界对此书的重视。

关键词 元朝 宫廷 饮膳

《饮膳正要》(以下简称《正要》)是一部客观记述蒙元宫廷养生和保健性质的专著，具有鲜明的特点和较高的史料价值。全书共三卷，约31200余字，按照内容和特点大致可以划分为以下三方面：

一是养生避忌，妊娠、乳母、服药食忌，饮酒避忌，四时所宜，五味偏走及食物利害、相反、中毒等食疗基础理论；一是聚珍异馔、诸般汤煎等宫廷食谱和药膳方150余种，以及所谓神仙服食方20余则；一是食物本草，计米谷、兽、禽、鱼、果、菜、料物七类共230余种，并附本草图谱168幅，分别介绍其性味、主治，并重点论述食疗、食品制作和食饮宜忌等内容。主张重食疗而勿犯"避忌"。书前收录元代著名文人虞集撰写的"序言"及忽思慧等人的"进书表"，书末附有民国十九年(1930)海盐人张元济为此书所撰跋语。具体目次如下：

第一卷

三皇圣纪、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌、聚珍异馔(95种)

第二卷

诸般汤煎(56种)、诸水(3种)、神仙服食(27种)、四时所宜、五味偏走、食疗诸病(61种)、服药食忌、食物利害、食物相反、食物中毒、禽兽变异

第三卷

米谷品(43种，其中酒类细分为13种)、兽品(35种)、禽品(18种)、鱼品(22种)、果品(39种)、菜品(46种)、料物(28种)。

若仔细推敲一下篇目，我们不难发现此书并非一般意义上的本草、烹饪书，而是一部集食疗、本草、养生和食品加工为一体的著作。正如张元济先生在跋语中所言："其书详于育婴、妊娠、饮膳卫生、食性宜

DPM