

# 《饮膳正要》中蒙古族传统植物 食材的开发研究

于振涛 靳国章

(天津商业大学 商学院, 天津 300134)

**摘要:**首先通过深入分析《饮膳正要》中的营养食疗学原则和营养学知识从而总结了《饮膳正要》作为营养学专著的特点。其次在对《饮膳正要》中具有代表性植物性食材的研究基础上提出对《饮膳正要》中传统植物食材利用现代科技手段进行产品开发,从而为蒙古族传统食品走上工艺标准化,生产机械化,营销国际化的道路提出了理论参考。

**关键词:**饮膳正要;蒙古族;植物食材;开发

## The Characteristics of the *Yin Shan Zheng Yao* & the Research on the Development of the Mongol Nationality Vegetable Food Material

YU Zhen-tao, JIN Guo-zhang

(Commercial College, Tianjin University of Commerce, Tianjin 300134, China)

**Abstract:** The paper firstly summarized writing characteristics of the *Yin Shan Zheng Yao* as a nutritional masterpiece through deep analysis on the nutrition and dietary therapy guidelines of the *Yin Shan Zheng Yao*. Besides, the thesis studied several representative vegetable food materials. Furthermore, the paper presented the strategy to develop the traditional vegetable food materials from the *Yin Shan Zheng Yao* by the modern scientific and technological methods. In conclusion, the paper presents the theoretical consultation for the craftsmanship standardization, production mechanization, marketing internationalization of the Mongol nationality traditional food.

**Key words:** *Yin Shan Zheng Yao*; Mongol nationality; vegetable food material; development

《饮膳正要》是中国历史上第一部营养食疗学专著。这部书集蒙汉两大民族营养学知识精华于一体,较为系统地总结提炼了元代以前各朝代的食疗知识,阐述了独特的学术见解。全书分成3卷,首卷载三皇圣纪、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、聚珍异馔五篇;卷二载有“诸般汤煎”多为颇有价值的食疗方剂,卷三收录营养食品233种,并详细列出每一味食物的性味,主治病症,有无毒性,制馔方法和配伍禁忌等。通过对《饮膳正要》内容的分析,深入挖掘其营养食疗学价值,对于当代社会的国民健康事业将有重大的借鉴意义。

### 1 《饮膳正要》中的营养食疗学知识

《黄帝内经》提出:“毒药攻邪,五谷为助、五畜为

益、五菜为克,气味合而服之,以补益精气。”“大毒治病,十去其六;中毒治病,十去其九;骨肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也,十去其六”;唐代医学家孙思邈的著作“知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”。

忽思慧就是在总结了《黄帝内经》和《千金方》等中医药学经典著作提出了自己的学术见解:“夫上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能长寿。“保养之道,莫若守中,守中,则无过与不及之病。”

《饮膳正要》所收录的“聚珍异馔”篇95个方剂,广收历代食疗学著作中的常用药物,并按汉族食物加工方法制成羹汤、米粥、馅饼、馒头、烧饼食用。例如马思达吉汤,功效健脾和中、强腰壮肾,方剂用羊肉一脚子、草果五个、肉桂二钱、回回豆半升,正是对传统的当归

作者简介:于振涛(1977—),男(汉)实验师,硕士,主要研究方向:餐  
饮科学、饮食文化。

生姜羊肉汤的进一步发展。在“食疗诸病”篇的 61 个方剂中和“神仙服食”篇 25 个方剂中,都分门别类地选录了大批营养丰富的天然食品,如米、谷、果、菜、鱼、禽、兽以及料物等。这些方剂汇中外珍稀物产,集历朝之良方,其内容不仅将中原王朝各代医学著作中的营养保健和食疗知识进行了系统梳理,而且还特别关注了各兄弟民族的食疗方法,书中除蒙古族的“颇儿必汤”外,还有回回人的“八儿不汤”“速汤”,畏兀儿人的“速罗因”。忽思慧在“阿刺吉酒”条中载:“味甘辣,大热,有大毒。主消冷坚积,去寒气,用好酒蒸熬,取露,成阿刺吉。”<sup>[11]</sup>从制造工艺来看,属于烧酒一类,这成为中国酿酒史上一条重要佐证材料。再如:“聚珍异馔”篇中作者列举了“挂面”这一食品,并评论说:“挂面,补中益气。羊肉(一脚子,切细)挂面(六斤)蘑菇(半斤)鸡蛋(五个)煎作饼。糟姜(一两)瓜芥(一两)。用清汁下,胡椒一两、盐醋调和。”很显然,这就是元代的羊肉鸡蛋挂面,而且在元代前就已经成形,忽思慧将其作为食疗方剂收录了进来。

## 2 《饮膳正要》中的营养保健原则

首先,在元代以前的营养食疗学著作如唐代孙思邈的《千金方·食治》,孟诜的《食疗本草》等都侧重于以食疗病的观念。而《饮膳正要》强调了“不治已病治未病”的预防保健医学思想,针对体质健康的人群,提出在饮食调摄和营养保健方面来卫护人体正气,防患于未然。书中总结:“善摄生者,薄滋味,省思虑,节嗜欲,戒喜怒,惜元气,简言语,轻得失,破忧阻,除妄想,远好恶,收视听,勤内固,不劳神,不劳形,神形俱安,病患何由而致也”<sup>[12]</sup>的养生保健原则。

其次,忽思慧在著作中特别强调是“於本草内选无毒,无相反,可久食,补益药味”的食物为主,在全书中 237 个方剂中,除外用洗剂“神枕方”中有乌头、矾石、回青等有毒之品,内服方剂皆为无毒之物。在“食物禁忌”篇中指出:“猪羊疫死者,不可食。曝肉不干者,不可食用。马肝,牛肝,皆不可食用。鱼馁者,不可食用。羊肝有孔者,不可食。诸鸟闭口者,忽食。”<sup>[13]</sup>这是因为病死者畜肉往往滋生大量病菌,鱼肉腐败产生的组氨是有毒物质。在“食物相反”篇中指出:“马肉不可与陈米同食,鹌鹑肉不可与菌子同食,发痔疮,莴苣不可与酪同食,芥末不可与兔肉同食用,生痔。”在“食物中毒”篇中阐明:“诸物品类,有根性本毒者,有无毒而食物成毒者,有杂合相畏、相恶、相反成毒者,人不戒慎而食之,致伤脏腑和乱肠胃之气,或轻或重者,各随其毒而为苦,随毒而解之”。在食疗配伍组方的环节,特别强

调何者为宜,何者为忌,如何趋利避害,使人有所遵循,有所依据,以期达到食疗疾病,营养保健的目的。

再次,《饮膳正要》也提出了日常饮食卫生的原则,如首卷中“养生避忌”说:故善养性者,先饥而食用,食勿过饱,先渴而饮,饮勿令过,食欲数而少,不欲顿而多;生百病。“夜不可多食”,“莫吃空心茶,少食申后粥。”“饮酒过度,丧生之源。”“食饱不要洗头,进食与睡眠不要说话,以免伤气。”“食毕宜以温水漱口,使人没有齿疾、口臭。”<sup>[14]</sup>这些符合卫生保健的原则,对现代人也有着较大的实用价值。

## 3 《饮膳正要》中的蒙古族植物食材

### 3.1 莜麦

莜麦,俗称油麦,学名裸燕麦,属于禾本植物。在我国的内蒙、西北地区均有栽培。莜麦的营养价值较高,含有蛋白质 15% 左右,氨基酸组成比较均衡,尤其是赖氨酸含量较高,每百克莜麦含赖氨酸高达 0.68 g。是一种非常适合糖尿病人使用的食物。另外,莜麦还含有钙、磷、铁等微量元素。蒙古族将莜麦制成莜麦面、莜麦片,食用莜麦可以抗饥耐寒。根据《饮膳正要》记载,蒙古族总结出食用莜麦要经过“三熟”,即收割时要成熟、加工时要炒熟、食用前要蒸熟。在生活中,蒙古族在喝茶时将熟莜麦面放进茶里,再放入奶油、白糖拌匀食用。另外,蒙古族还创造了莜面窝头、莜面鱼鱼、莜面饴饴、莜面烙饼、莜面糊饼子等。

### 3.2 荞麦

荞麦为蓼科荞麦属草本植物,原产我国北方地区,明末经土耳其传至欧洲。《饮膳正要》记载:荞麦,味甘,性微酸、寒,归脾、胃、大肠经。现代营养学实验证明,荞麦面具有降血糖、降血脂、增强免疫力、除湿解毒的作用。荞麦含有丰富的 V<sub>p</sub>,可以增强血管壁的弹性、韧度,对于蒙古族常见的高血压、高血脂、冠心病、糖尿病都有辅助治疗作用。随着内蒙古经济社会的不断发展,荞麦的营养价值已经为人们广为认同,以荞麦为主要成分的食品种类也逐渐被开发出来。蒙古族的日常荞麦食物有:荞麦面条、荞麦煎饼、荞麦包子和荞麦馅饼。

### 3.3 黍

黍是禾本科黍属,一年生草本植物,原产于中国。《饮膳正要》记载:黍的种子又称为糜子,由糜子制作的炒米是蒙古族饮食中不可缺少的食品之一。由于蒙古族自古以来逐水草而居,所以糜子炒米也就成了最方便的快餐食品,其蛋白质的质量较好,含有较多的苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸。因其含水量少、存储期长、不易

变质、便于携带,至今仍未广大牧民家庭视为迎宾待客必不可少的佳味。

### 3.4 蒙古韭

蒙古韭百合科葱属草本植物,作为日用蔬菜可以凉拌嫩叶,也可将叶子切碎加入一些牛羊肉,加食盐和羊油调成馅料做包子或饺子。一般在8月底采摘后腌渍在酸奶里面,腌一周即可食用。《饮膳正要》记载,由于蒙古韭清香诱人,风味独特,是蒙古王公接待远方贵客的上等佳肴,也是制作蒙古肉汤和血肠的调味品。近年来,用蒙古韭腌渍的罐头食品也层出不穷。

### 3.5 沙芥

《饮膳正要》中又名沙萝卜、山羊芥,可以入药。元代的官修蒙古医书记载其性辛、温、行气、止痛、消食、解毒。能辅助治疗消化不良、气管炎、肋膜炎、牙痛等。蒙古族一般用沙芥的叶子和根。用以拌馅和做肉汤的配料。

### 3.6 地耳

地耳又名地木耳、地皮菜。它是属于蓝藻门念珠藻科念珠藻属的藻类。外观如木耳,生长在潮湿的土壤表面和岩石上。地耳中富含14种氨基酸,钙、铁、锌、锰的等微量元素。蒙古族一般用地耳和沙葱与肉类炒食。地耳可以促进人体新陈代谢,增强免疫力,调节生理机能,是一种不可多得的天然食品。

### 3.7 山楂

《饮膳正要》记载其又名山里红、胭脂果。鲜山楂的V<sub>C</sub>含量很高,仅次于鲜大枣和猕猴桃。山楂含有三萜类和黄酮类成分,具有扩张血管、降血压、降低血清胆固醇以及杀菌、防癌的功效。蒙古族自来喜爱食用山楂,认为山楂不仅酸甜可口,营养丰富,还具有养生食疗及药用价值。

### 3.8 沙棘

《饮膳正要》记述其又称酸柳、酸刺、黑刺,沙棘属植物沙棘的成熟果实。蒙古族是食用沙棘最早的民族。在内蒙古境内主要是中国沙棘、肋果沙棘和柳叶沙棘。沙棘的营养成分十分丰富,含有多种微量元素和维生素外,还有人体8中必需氨基酸。蒙古医学认为沙棘可以利肺、养胃、健脾、活血、化瘀。沙棘中的香豆素、5-羟色胺具有抗肿瘤作用。

## 4 对《饮膳正要》中传统食材进行现代科技开发的探讨

《饮膳正要》作为我国历史上一部营养食疗学巨著,问世660多年来,为促进我国人民健康起到了重要作用。

世界卫生组织(WHO)在2000年提出:“人人享有

医疗保健”的号召。要实现这一目标,中国传统药膳以独特的养生理念,以“药食同源,寓医于食,食借药力,药助食功”的原则,改善并提高人体的免疫功能,将成为广大人民群众保健防病的重要手段。由于传统药膳主要是以方剂结合一定烹饪方法进行加工的,绝大部分还处于作坊式生产状态,这种落后的生产方式,存在规模较小,产品质量不稳定,烹调过程复杂,耗时费工,食用及携带不方便,保质期短等问题,制约了我国药膳产业化的过程。因此,要解决这些问题,传统药膳必须走药膳工艺标准化,生产设备机械化,销售经营连锁化的道路。

在《饮膳正要》中记载的这些植物食材不仅绿色天然,富有营养,而且具有防癌抗癌、强身健体的功效。根据国家统计局数据显示,我国人均寿命已经超过75岁,60岁以上老年人已达到1.85亿,占全国总人口的13%左右,并正以每年3.2%的速度增长。另据教育部数据显示,我国85万所中、小学中的1.9亿在校生中,其蛋白质、V<sub>A</sub>、V<sub>B</sub>、V<sub>C</sub>和微量元素钙、铁、锌的摄入量普遍不足。所以,《饮膳正要》中的传统食材必须利用高科技工艺技术制作出烹饪和食用方便快捷,绿色天然,营养健身的新型保健药膳,这将强力推进中国食疗药膳产业的发展。

## 5 结论

随着我国经济社会又好又快地发展,人民群众对于健康饮食的要求越来越高,《饮膳正要》中的传统食品有着坚实的临床基础和实用性,其中的有效成分和作用机理还应深入研究,例如植物纤维素的保水性和膨润性对人体的保健作用、寡糖改善胃肠功能等对人体的保健作用。因此,各高等院校、食品企业和科研院所应加强合作,使“产学研”一体化,挖掘传统食物的经济价值,测定其各种营养素含量,形成完整产业链条,研发出品种丰富、营养均衡、具有保健功能的新型保健食品。可以预见,《饮膳正要》独特的营养食疗理论,丰富的饮食保健内容,必将在新时期中给予人们更多的启迪,也必能赢得21世纪的营养食品消费市场。

## 参考文献:

- [1] 哈斯朝鲁. 忽思慧的《养生避忌》[J]. 科学养生, 2007(2):53
- [2] 汪宝树. 《饮膳正要》的医食观[J]. 科学养生, 2003(6):46
- [3] 忽思慧. 饮膳正要·卷一[M]. 上海:上海古籍出版社, 1990(3):55
- [4] 忽思慧. 饮膳正要·卷三[M]. 上海:上海古籍出版社, 1990(3):78

收稿日期:2012-04-10