

《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、食品制作和饮食宜忌等内容。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

忌诸端，虽未合于医学真理，然可考见元人之俗。”^{〔1〕}张氏所言甚是。

一 内容特点

（一）注意吸收前代食疗学、本草学的诸多成果

我国的食疗学和养生学历史十分悠久。《正要》在编撰过程中对已有的成果多所继承，这是完全可以理解的。日本学者筱田统将《正要》卷二“服药食忌”同《政和本草》相关内容加以比较，指出：“可以说本书（指《正要》——笔者注）中关于本草学部分并未超出自古以来的传统本草学的范畴，没有受到金元新式医学的洗礼。”^{〔2〕}筱氏所论未必确当。《正要》固然抄录不少《政和本草》的内容，但中国任何一部古代医学、药学著作都是在吸收前人研究成果的基础上编撰而成的，我们认为这一点不会有人提出质疑。至于说《正要》没有受到金元新式医学的影响则有失公允。王好古（1200—1264）是元代赵州名医，为“易水学派”的代表人物之一，他在医学理论上比较重视人体内在因素引发病患的作用，对药物学研究下力尤多，于至元二十六年（1289）积生平经验撰成《汤液本草》，此书的成书时间明显要早于《正要》。为了便于分析，现将《汤液本草》与《正要》中有关“五走”和“五宜”的记载移录如下，并略事比较。

《汤液本草》卷上“五走”^{〔3〕}：

咸走血，血病毋多食咸；苦走骨，骨病毋多食苦；辛走气，气病毋多食辛；酸走筋，筋病毋多食酸；甘走肉，肉病毋多食甘。

《正要》卷二“五味偏走”^{〔4〕}：

辛走气，气病勿多食辛；咸走血，血病勿多食咸；苦走骨，骨病勿多食苦；甘走肉，肉病勿多食甘。

经比对，我们发现两书所记内容大致相同。只有两点小的差异：一是对“五走”顺序的安排略有不同，二是《正要》的编撰者将《汤液本草》中的“毋”字改成了“勿”，其意思并没有变化。尽管我们目前还无法追溯元代医学家王好古“五走”理论的来源，但《正要》对其理论的继承则是显而易见的，当然，这些理

〔1〕 （元）忽思慧：《饮膳正要》页323，上海古籍出版社，1990年。

〔2〕 [日]筱田统（高桂林、薛来远、孙音汉译）：《中国食物史研究》页238，中国商业出版社，1987年。

〔3〕 （元）王好古：《汤液本草》卷上，载盛增秀主编：《王好古医学全书》页17，中国中医药出版社，2004年。

〔4〕 前揭《饮膳正要》卷二“五味偏走”，页150。

论经后人多次实践证明亦是正确的。其实,《正要》的编撰者们在吸收前人研究成果时并非不加选择地完全照抄照搬,下面征引的材料似乎可以说明这一点:

《汤液本草》卷上“五宜”^{〔1〕}:

肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘。
心色赤,宜食酸,犬肉、麻、李、韭皆酸。
肺色白,宜食苦,小麦、羊肉、杏、薤皆苦。
脾色黄,宜食咸,大豆、豕肉、栗、藿皆咸。
肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。

《正要》卷二“五味偏走”^{〔2〕}:

肝病禁食辛,宜食粳米、牛肉、葵、枣之类。
心病禁食咸,宜食小豆、犬肉、李、韭之类。
脾病禁食酸,宜食大豆、豕肉、栗、藿之类。
肺病禁食苦,宜食小麦、羊肉、杏、薤之类。
肾病禁食甘,宜食黄黍、鸡肉、桃、葱之类。

由上引材料我们发现,王好古的《汤液本草》只是强调患五脏之疾时应当以什么性味的东西食疗,并没有言明应当禁食何种性味的食物。《正要》则对二者均有涉及,显然要比《汤液本草》的记述更为全面和丰富。关键问题是王好古所记物产性味是否符合实际要求,这直接影响到《正要》对其内容吸收多少及价值高低的判断。下面我们依据相关文献对王好古提供的五组食品的性质分别作一考察。

第一组:粳米味甘(《正要》,第205页)、牛肉味甘(《正要》,第217页)、枣味甘(《正要》,第276页)、葵菜味甘(《正要》,第289页)。

第二组:犬肉味咸(《正要》,第231页)、麻味不详(《正要》和朱丹溪的《本草衍义补遗》均不载)、李味苦(《正要》,第272页;王好古的《汤液本草·果部》不载其性味)、韭味辛(《正要·菜部》,第292页)。

第三组:小麦味甘(《汤液本草》卷下“米谷部”,载《王好古医学全书》,第60页,《正要》,第211页)、羊肉味甘(《正要》,第218页;《本草衍义补遗》,载《朱丹溪医学全书》,第67页)、杏味酸(《正要》,第274页)、薤味苦辛(《汤液本草》,第59页)。

〔1〕 前揭《汤液本草》卷上,载盛增秀主编:《王好古医学全书》页16—17。

〔2〕 前揭《饮膳正要》卷二“五味偏走”,页151。

第四组：大豆味甘平(《正要》，第209页)、豕肉味苦(《正要》，第232页)栗性味咸(《正要》，第276页)、藿(《正要》不载)。

第五组：黄黍性味甘平(《正要》，第208页)、鸡肉味甘酸(《正要》，第252页)、桃味辛甘(《正要》，第269页)、葱味辛温(《正要》，第291页)。

经比较可以看出，除第一组的食物性味比较符合实际外，其他四组均有差异，也就是说王好古所论未必十分准确。忽思慧在编撰《正要》时亦并非全部照抄照搬，而是多有取舍。如将王好古所言“肺色白，宜食苦，小麦、羊肉、杏、薤皆苦”，改成“肺病禁食苦，宜食小麦、羊肉、杏、薤之类”。乍看起来，似乎《正要》的编撰者有自相矛盾之嫌，既然肺病禁食苦，为何还要食用味苦的食品？但是当我们仔细分析上述第三组食品的性质后会发现，除“薤”味苦辛与疗肺之效不合而理应禁用外，其他均符合食疗要求。由此看来，《正要》的编撰者在采撷诸家之说时是颇费心力的。

(二)记载许多域外物产

《正要》在编撰过程中，一方面继承前朝所修本草的已有成果，另一方面也不乏创新之处。作者对漠北和西域物产性味及食疗作用的介绍尤显珍贵，为后代本草、食疗类书籍的编撰提供了丰富的资料，我们不妨在此略举两例加以说明。

关于“马思答吉”的性味和食用情况，以往的历史文献记载殊少，《正要》卷三“料物”解释说：“马思答吉，味苦香，无毒，去邪恶气，温中，利膈，顺气，止痛，生津解渴，令人口香。生回回地面，云是极香种类。”^①以上提到的“马思答吉”，应是波斯字mastaki的汉字音译，即云香或乳香膏^②。此香料在元代宫廷饮膳中备受青睐，《正要》卷一“聚珍异馔”就记录一种“马思答吉汤”，具有“补益、温中、顺气”的功效。其做法：“羊肉一脚子，卸成事件；草果五个，官桂二钱，回回豆子半升，捣碎去皮。右件一同熬成汤，滤净。下熟回回豆子二合，香粳米一升，马思答吉一钱，盐少许，调和匀，下事件肉、芫荽叶。”

显然，马思答吉是舶来品，元代以前并不为人们所知。明代医学家李时珍在编写《本草纲目》时已经注意到忽思慧的上述记载，他专门介绍说：“马思答吉，味苦，温，无毒。去邪恶气，温中利膈，顺气止痛，生津止渴，令人口香。元时饮膳用之，云极香料也，不知何状，故附之。”^③如此看来，李时珍不仅完全沿袭忽氏之说，而且似乎还没有见过马思答吉，不然怎么会有“不知何状”之感慨。尽管如此，他还是将其相关信息记录下来，便于后人继续探讨。

“必思答”是“阿月浑子”在元代的称谓，明代译成“苾思檀”，波斯语和现代维吾尔语词写成“Pistā”，

① 前揭《饮膳正要》卷三“料物·马思答吉”条，页320。

② 刘迎胜：《〈回回馆杂字〉与〈回回馆译语〉研究》，页425，中国人民大学出版社，2008年。

③ (明)李时珍：《本草纲目》卷二六“马思答吉”条，页1334，人民卫生出版社，1999年。

又称胡榛子，即今之开心果^①。《正要》卷三“果品”记载说：“必思答，味甘，无毒，调中，顺气，其果出回回田(地)也。”^②元代以前成书的各类本草对“阿月浑子”多所记述，但“必思答”究竟为何物并非尽人皆知。随着大量波斯人、阿拉伯人移居中原内地，“必思答”之名才逐渐流传并被人们了解。研究者普遍认为，《食物本草》是明代太医院奉旨整理编撰而成的一部重要典籍，作者和成书年代说法不一^③。该书收录各种食物本草337种，将其分成水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类，详细记述所辑食物的性味、功效，主治病症、用法及禁忌等。该书对“必思答”亦有介绍：“忽必烈^④《饮膳正要》云：味甘无毒，调中顺气，出回回田地。”又，“必思答，味甘无毒，主调中顺气，滋肺金，定喘急。久食利人。”^⑤显然，这种记载基本沿袭《正要》之说。十分有意思的是，上述“马思答吉”和“必思答”均产于回回地面。那么，“回回”二字的确切含义是什么？明代成书的《回回馆杂字·地理门》(“四夷馆本”)序号第89个词是“回回”，其波斯文可以转写为“musulman”或“musalman”，我国学者刘迎胜先生研究指出：“波斯文字——musulman指穆斯林、伊斯兰教徒。元代译作普速蛮(王恽《中堂事记》)、铺速满(《长春真人西游记》)等。”^⑥如此看来，《正要》所记宫廷食谱中出现的“回回豆子”、“回回葱”、“回回青”、“马思答吉”、“咱夫兰”、“八担仁”等，均产自伊斯兰教十分盛行的中亚或西域地区。

(三)本书编撰的主要目的是满足元代宫廷生活的需要

日本学者筱田统反复强调，本书的编写“不是为了保持健康的身体和健全的精神，而是为了保持旺盛的性欲和长生不老。本书不是为一般官员和劳动人民写的。而是为享受美酒佳肴，拥有众多美女，不断进行房事的人写的”^⑦。筱氏所言未必确切，但这或许是本书在元代未能广泛流传，而是藏于秘府，直至明景泰七年(1456)才得以重新刊刻的原因之一。翻检《正要》全书，补中益气的食物确实占较大比重，从这一点看来，筱氏所论并非空穴来风。在肉类食品中，羊肉的食用量占第一位，在该书卷一“聚珍异饌”所列95种食谱，竟有76种用羊肉制作，占80%，其他还有用熊、狼、鱼肉制作的食物。这似乎与蒙古早期的饮食习惯有一定关系。看似与羊肉无关的“瓠子汤”、“团鱼汤”，亦以羊肉为主料制作而成。以下举例就是《正要》卷一食谱目录中极具典型意义的汤食。

① [美]劳费尔：《中国伊朗编》，林筠因汉译本，页77，商务印书馆，2001年。

② 前揭《饮膳正要》卷三“果品·必思答”条，页288。

③ 一种意见认为：元代李东垣编辑，明代著名医学家李时珍参订，明末姚可成辑，约成书于17世纪；另一种意见则认为：明代医学家卢和修撰，成书于明正德年间。鉴于资料缺乏，我们目前还无法对此书作者及成书的年代作出比较准确的判断，暂且存疑。

④ 显然，《食物本草》的作者将忽思慧误记作“忽必烈”，应予修正。

⑤ 佚名：《食物本草》卷九“果部”，页270，故宫珍本丛刊本，海南出版社，2002年。

⑥ 前揭《〈回回馆杂字〉与〈回回馆译语〉研究》页62。

⑦ 前揭《中国食物史研究》页234。

葵菜羹^①：

顺气，治瘕闭不通，性寒，不可多食。今与诸物同制造，其性稍温。羊肉一脚子，卸成事件；草果五个，良姜二钱。

右件同熬成汤，熟羊肚、肺各一具切，蘑菇半斤切，胡椒五钱，白面一斤，拌鸡爪面，下葵菜炒，葱、盐、醋调和。

这道食谱的做法首先是将羊肉与草果、良姜煮成汤，其次放入分别切好的熟羊肚、羊肺以及蘑菇；再分别下鸡爪面、葵菜，最后用葱、盐、醋调和而成。羊肉、羊肚、羊肺都是蒙古人喜爱的食品，良姜是产自中国内地和东南亚地区的辛辣料物，白面和葵菜则是汉地的传统食品，蔬菜、白面和辛辣料物的添加在某种程度上已经改变了这种羊肉汤的原始风味。显然，这是融蒙古、汉地诸物产为一体的精心制作的一道风味独特的食品。

那么，在元代宫廷食谱中为何会以羊肉居多？其性味如何？元代著名医学家朱丹溪在《本草衍义补遗》中记载说：“羊肉、羊胫骨：治牙齿疏豁，须用之。东垣云：《别录》羊肉味甘热，《日华子》治脑风并大风，开胃肥健，补中益气。又羊头凉，治骨蒸脑热。凡治目疾，以青羊肝为佳。”^②由此看来，羊肉确实有补中益气之功，因此它在《正要》中频繁地出现也就不足为奇了。

“回回豆子”在各类食谱中出现的频率仅次于羊肉，粗略统计，多达16次。它一般与羊肉或羊肾共同食用，可做汤食，也可制成各类羹食。见于此书以羊肉和回回豆子为主料制作的食物名称有：“马思答吉汤”、“八儿不汤”（系西天茶饭）、“沙乞某儿汤”、“木瓜汤”、“松黄汤”、“炒汤”、“大麦算子粉”、“鸡头粉血粉”、“鸡头粉馄饨”、“杂羹”、“荤素羹”、“珍珠粉”、“黄汤”等。尽管这些食品名称各异，却有着相同的疗效，即“补中益气”、“补中顺气”、“补中下气”、“补中益精气”和“健脾胃”、“和脾胃”及“壮筋骨”。羊肉有补益之功，前文已述明。“回回豆子”也有如此神奇之功效吗？经考，“回回豆子”又名“那合豆”，现代维吾尔语将“鹰嘴豆”称作noqut^③，其音与“那合豆”相合，因此我们有理由断定，“回回豆子”就是“鹰嘴豆”在元代的称谓。翻检《维吾尔药志·鹰嘴豆条》，其言：此物“补中益气，温肾壮阳，主消渴，解面毒，润肺止咳。用于体倦阳痿，腰膝酸痛，食欲不振，病后体虚，糖尿病及肺脓肿等症。”^④由此，我们不能不感叹元人对食物属性了解的精细程度。上述食品大多以羊肉、捣碎的回回豆子与草果、官桂等料物同煮成汤，有时也添加粳米、面条之类使之变稠，再添入诸如萝卜、芫荽等蔬菜和调味品，不仅味道鲜美，而且营养丰富。

① 前揭《饮膳正要》页67—68。

② （元）朱丹溪：《本草衍义补遗》，载田思胜主编：《朱丹溪医学全书》页67，中国中医药出版社，2006年。

③ 新疆大学中国语文系编：《维汉词典》页290，新疆人民出版社，1982年。

④ 刘勇民、沙吾提·伊克木：《维吾尔药志》（上册）页469—471，新疆人民出版社，1985年。

《正要》卷二“食疗诸病”类共收录61种食方。其中以医治肾虚劳损，阳道衰败，腰膝无力等症的食疗方占相当比重。诸如“羊脏羹”、“羊骨粥”、“羊脊骨羹”、“白羊肾羹”、“猪肾粥”、“枸杞羊肾粥”、“鹿肾羹”、“羊肉羹”、“黑牛髓煎”等。现列举两例并稍事分析。

白羊肾羹^①：

治虚劳，阳道衰败，腰膝无力。白羊肾二具，切作片；肉苁蓉一两，酒浸切；羊脂四两，切作片；胡椒二钱，陈皮一钱去白，草拔二钱，草果二钱。

右件相和入葱白、盐、酱煮作汤，入面棋子，如常作羹食之。

枸杞羊肾粥^②：

治阳气衰败，腰脚疼痛，五劳七伤。

枸杞叶一斤，羊肾二对细切，葱白一茎，羊肉半斤炒。右四味拌匀，入五味煮成汁，下米熬成粥，空腹食之。

以上征引食谱均以羊肾为主料，此外还有肉苁蓉和枸杞等。后两味药均有补阳之功。朱丹溪所撰《本草衍义补遗》记曰^③：

肉苁蓉属土，而有水与火，峻补精血，骤用反致动火便滑。河西自从混一之后，人方知其真形，何曾有所谓鳞甲者。

在另外一些食谱中，还使用了地黄、山药、酸枣等物种，补中益气的成分仍占较大比重。仅以山药为主料的食谱名称就有“山药粥”、“山药飴”等。山药是否具有补中益气之功颇值得进一步探讨。不过，元代医学家王好古记曰：“山药味甘平，无毒。手太阴经药。《本草》云：主补中益气，除热强阴，主头面游风，风头晕眩，下气，充五脏，长肌肉，久服耳目聪明，轻身耐老，延年不饥。”^④如此看来，元人以山药养生并非毫无根据。

综上所述，《正要》主要是为了满足宫廷帝王和贵族生活需要而编写的。

① 前揭《饮膳正要》卷二“食疗诸病”，页157。

② 前揭《饮膳正要》卷二“食疗诸病”，页158。

③ 前揭《朱丹溪医学全书》页54。

④ 前揭《王好古医学全书》。

二 史料价值

(一) 书中所记外来食谱和方剂为元代中外文化交流史提供了丰富的资料

毋庸讳言,《正要》是一部系统介绍元代宫廷饮食文化的专著。其学术价值不仅表现在饮食、养生相关层面的描述,而且还反映在对元代植物学、动物学、医药学诸门类的记载方面。通过该书对不同民族和地区的饮食品种在元代汇聚交融的历史考察,可以揭示元代饮食文化的多样性和丰富性。笔者认为,各地、各民族乃至各国间的物种交流、物产传播和各类食品加工技术的相互借鉴从一个侧面再次向人们证实,元代是继唐朝之后中外文化交流史上的又一高峰。在《正要》卷二“诸般汤煎”中,就麇杂着不少外来食物和药物。其中,“五味子舍儿别”就是显例。其做法:

新北五味十斤,去子水浸取汁,白沙糖八斤炼净。右件一同熬成煎。

“舍儿别”并非蒙古地区所固有,应是西亚传统的甜饮料(sharba[t])^①。刘郁在《西使记》中记载说:“合里法不悦,以橙浆和糖为饮”^②。此处所记加糖的“橙浆”必是“舍儿别”,它不仅是时人日常饮用的清凉饮料,而且还可以作为医治病患的汤剂。关于“舍儿别”其词,明代成书的《回回馆杂字》(四夷馆本)“饮食门”序号549个词:“酒,舍刺卜”。“舍刺卜”乃波斯语shara(在波斯语中义为“酒”)的汉字音译,为阿拉伯语借词,亦指饮料、酒杯、一杯酒。元代有些回回人与聂思脱里教徒擅长于用诸种果品熬制“舍里别”或“沙哩别”(sharbat),即糖浆或果子水。此sharbat,即派生于sharab^③。此类酒或饮料的制作技术亦传入内地,据陈高华先生研究:“江南有记载可考的制作舍儿别并向宫廷进贡的地方有三处,即镇江、泉州和广州”^④。

此外,《正要》卷一“聚珍异饌”还介绍了“八儿不汤”(系西天茶饭名)、“秃秃麻食”(系手揪面,回回茶饭名)、“捌罗脱因”(系畏兀儿茶饭名)、“撒速汤”(系西天茶饭名)的配料和制作方法。《正要》卷三所记“阿刺吉酒”亦系舶来品。其言:“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”。“阿刺吉”又名“阿里乞”、“轧赖机”、“阿尔奇”、“哈刺吉”、“哈刺基”等,是阿拉伯语aragi的音译,原意为“汗”、“出汗”。以“阿刺吉”为酒名,是形容蒸馏时容器壁上凝结的水珠形状。据学者研究认为,“阿刺吉”

① [美] 保罗·D·布尔勒(Paul Buell, 陈一鸣译):《13—14世纪蒙古宫廷饮食方式的变化》,《蒙古学信息》,1995年第1期,页38。

② (元)刘郁:《西使记》,王国维笺证本,载《王国维遗书》第13册,页145,上海古籍出版社,1983年。

③ 前揭《〈回回馆杂字〉与〈回回馆译语〉研究》页234。

④ 陈高华:《舍儿别与舍儿别赤的再探讨》,《历史研究》1989年第2期。

的制作方法是14世纪上半期传入中国的，由宫廷、贵族社会而逐渐向民间传播^①。

从上述饮料或食物传播的路径看，反映出蒙古宫廷及上层社会对西域地区复杂的烹饪方法的最新借鉴。它们通过蒙古宫廷及其统治者们的模仿和一般殷实之家乃至大众的实践，逐渐成为中国传统饮食文化中持久不衰的组成部分。

（二）书中的蒙汉对照和其他民族语言词汇，对历史比较语言学研究具有重要参考价值

《正要》汇集不少蒙汉对译的词汇，这些词汇对于研究民族历史语言学的演变具有重要的参考价值。如“大金头鹅”又记作“也可失刺浑”，后者是蒙古语的汉字音译。查《华夷译语·通用门》，蒙语“大”，用汉字译写为“也可”(yeke)。又，《华夷译语·声色门》在“黄”字旁书“石刺”二字，此乃蒙古语“黄”(š i ra)字的汉字音译；在《华夷译语·鸟兽门》中，蒙古语的“天鹅”用汉字译写为“浑”(qun)，故蒙古语“也可失刺浑”正是“大金头鹅”的汉字译写。类似的词汇还有“沙吉木儿”(系蔓菁根)、“答必纳”(即草龙胆)、“哈昔泥”(又称阿魏)、“赤赤哈纳”(即北地酸角儿)、“塔刺不花”(即土拨鼠)等。

此外，《正要》还收录不少波斯语或阿拉伯语词汇，如卷一“聚珍异饌”类食谱中提到的“玫瑰水”和“咱夫兰”。前者在波斯语中记作gul-ab，而后者的波斯语词应为za'afaran，实指“番红花”。类似的例子还有不少，兹不一一枚举。

[作者单位：中央民族大学历史文化学院]

(责任编辑：宋仁桃)

① 黄时鉴：《阿剌吉与中国烧酒的起始》，载氏著《东西交流史论稿》页81，上海古籍出版社，1998年。

On Principle of Correct Diet and Its Historical Values

Shang Yanbin

ABSTRACT: *Principle of Correct Diet* (Yin Shan Zheng Yao 《饮膳正要》) is a scholarly treatise specializing in the imperial palace food culture in Yuan dynasty, which is of great academic importance in study of diets, nutrition, health and intercultural exchanges with the substantial contents in it. The article compares the materials from the book with the records from other herbal documents, summarizes its features and historical values in order to draw attention from the academic circle.

KEY WORDS: Yuan dynasty; imperial palace; foods and drinks

*The article Chinese appears
from page 130 to 138.*

Keep Paces with Times, Choose the Good and Stick to It: On Ideology Transformation of Palace Museum Journal in the Compilation of Ming and Qing History

Song Rentao

ABSTRACT: *Palace Museum Journal* is a scholarly journal sponsored by the Palace Museum, committed to the issues of the domestic highest-level researches in Ming and Qing history and cultural relics. Besides, it introduces to the readers the Ming and Qing archives, historical documents, takes as its primary duty to publish the latest researches and instructs them to be involved in the study in this field. From 1979 when the Journal was resumed to 2009, 390 research papers on Ming and Qing history have been issued in the Journal, amounting to one fifth of the total. In the past 30 years, *Palace Museum Journal* has been following the principle of "choosing the good and sticking to it" by conducting deeper research into the historical problems on Ming and Qing dynasties with the reference of the collection of the cultural relics, documents, historical records, but meanwhile, it keeps paces with times by absorbing new ideas from the academic circle in order to promote the quality of the publication, to lead the academic study of the field.

KEY WORDS: *Palace Museum Journal*; Ming and Qing history; keep paces with times; choose the good and stick to it

*The article Chinese appears
from page 139 to 145.*