

历代御医推荐给

皇帝的养生食谱

宿春礼
廉勇 / 编著

食典 食经 品宫廷养生文化
益身 益心 传华夏强健秘方



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

历代御医推荐给

皇帝的养生食谱

宿春礼
廉勇 / 编著

食典 食经 品宫廷养生文化
益身 益心 传华夏强健秘方



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

历代御医推荐给皇帝的养生食谱 / 宿春礼, 廉勇编著.

—北京: 中央编译出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80211-381-7

I. 历...

II. ①宿... ②廉...

III. 食物养生—食谱

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029480 号

历代御医推荐给皇帝的养生食谱

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010)66509360 66509353(编辑部)

(010)66509364 (发行部) (010)66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 20.75

版 次: 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所 首席顾问律师鲁哈达

序

言

千古帝王长生梦

打开历史厚重的书卷，“皇帝”二字似乎千载而下，其煌煌威严，依旧凌然不可侵犯。“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”两千多年来，帝王们除了拥有生杀予夺的大权、睥睨四海的尊贵、三宫六院的佳丽、奢侈荒糜的生活，几乎在心底都隐藏着这样一个幻梦：长生不老，万寿无疆。惟其如此，方可永久地享受所主宰的一切。

君不见：秦始皇扫六合，君临天下，却苦觅长生药，派徐福率“童男童女三千”入海访仙；汉武帝雄才大略，却命炼丹家炼化益寿不死丹药，又作仙人承露盘，采集月露，以用神仙之饮；唐太宗文治武功，却因服食古印度方士的长生药而中毒暴亡；宋太祖智谋非凡，也曾召见高道苏澄隐询问养生秘术；明嘉靖皇帝立志革新，中年后却迷信道教求长生，20多年不见朝臣，不理政

事；清雍正皇帝勤勉为政，也因痴迷成仙，乱服丹药而猝死……

为了帝王们的“龙体”康泰，历史上的御医可谓“伴虎而舞”。他们是医家中的佼佼者，却终日如履薄冰、殚精竭虑。所幸的是，历代大多数御医最终从“食”字里窥见了帝王长寿的秘密。

饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。

据《周礼》记载，早在 3000 年前的周代，中国就建立了世界上最早的医疗体系。当时将医生分为“食医”、“疾医”、“病医”、“兽医”四类，并明确提出以“食医”为先。

春秋战国时代，我国最早、地位最高的中医巨著《黄帝内经》中已有“谷肉果菜，食养尽之”的论述。当时的名医扁鹊认为：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”

东汉“医圣”张仲景曾言：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”

唐代御医、“药王”孙思邈指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生。”

宋朝官方编纂的《太平圣惠方》列出了对 28 种疾病进行食疗的方法，明确了饮食的治疗学意义。

金、元御医张从正指出“五谷、五菜、五果、五肉皆补养之物”。元代御医忽思慧编撰了中国甚至世界上最早的饮食卫生与营养学专著《饮膳正要》，系统总结了食物的药效和食疗方法。

明代御医龚廷贤在《寿世保元》中说：“人知饮食所养生，不知饮食失调亦以害生。”大药学家李时珍以为：“善食者养生，不善食者伤身。”

清代名医王孟英也说：“国以民为本，人以食为养，而饮食

失宜，或以害身命。”

由此可见，“食养”在历代宫廷养生中的地位，堪称举足轻重。今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。如何以食来强身健体、延年益寿，已成为寻常百姓倍加关注的话题。

为满足广大读者一览千载帝王食养的热切愿望，我们精心编撰了这本《历代御医推荐给皇帝的养生食谱》，分别从“益气养血”、“补肾壮阳”、“补虚护元”、“健脾养胃”、“保肝润肺”、“明目聪耳”等 11 个方面，介绍了 200 道御医推荐给帝王们的养生食谱。本书以严谨客观的文史档案为主料、趣味盎然的稗官传说为调剂，烹制出一味味养生饕餮，相信读者从中会有所收益。

若有兴致，您也可根据个人体质，亲自动手制作，一享帝王之乐。

本书内容丰富，雅俗共赏，祈望能成为您的良师益友！

编者

2006 年 11 月



第一章 中华药食本同源	1
第一节 中华饮食溯源	3
第二节 帝王养生概说	6
第三节 药食本同源	10
第四节 名医名典话食疗	13
 第二章 气血和畅延寿年	17
——御医推荐给皇帝的益气养血食谱	
第一节 血盛则气旺，气旺则生血	19
第二节 益气养血食谱	20
秦始皇与龟鹿金丹 刘邦与龟肉汤 汉武帝与兰生、葡萄酒	
南北朝名品桑落酒 唐太宗与樱桃 宋高宗与宋嫂鱼羹 宋宫御用	
苏合香、长春法酒 忽必烈与马奶酒 明熹宗与永城枣干 明宫螃	
蟹宴 乾隆与野鸭汤 乾隆与鳝鱼 乾隆与鱼头豆腐 乾隆与游龙	
戏金钱 乾隆与全家福 野味上品黄羊肉 皇家雉羹 宫廷补品小	
米人参粥 宫廷贡品黑米	

第三章 雄风长振春宵暖 49

——御医推荐给皇帝的补肾壮阳食谱

第一节 补肾壮阳，食补胜药补 51

第二节 补肾壮阳食谱 52

汉武帝与海狗鞭 汉武帝与滋肾紫蚧胶方 北魏太武帝与寒门造福 元仁宗与龟羊汤 元仁宗与羊肾韭菜粥 元宫金髓煎 元宫地黄鸡 嘉靖补养名方七宝美髯丹 明宫驿鸟丸 乾隆与清宫寿桃丸 乾隆与龙井虾仁 嘉庆与炒香螺 道光与文楼蟹黄汤包 宫廷补品虫草炖老鸭 宫廷药酒期颐酒 宫廷珍品鹿茸 宫廷核桃鸭子 宫廷补品豇豆粥 宫廷耐老酒

第四章 元神十足百病迁 77

——御医推荐给皇帝的补虚护元食谱

第一节 养生者，必养元补虚 79

第二节 补虚护元食谱 81

汉高祖与武陟油茶 王莽与鲍鱼 汉光武帝与试量狗肉 汉光武帝与汉宫甑仔鸡泡馍 唐宫鲤鱼汤 元宫美味茄子馒头 元宫山药面 乾隆与干菜鸭子 乾隆与乌鸡 同治与广饶肴驴肉 光绪与人乳炖温 宫廷仙丹人参 宫廷药膳糝 宫廷鸡子阿胶酒 宫廷佳果必思答

第五章 脾胃运纳山河并 101

——御医推荐给皇帝的健脾养胃食谱

第一节 脾胃伤，疾患生 103

第二节 健脾养胃食谱 105

刘邦与汉中凉皮 北齐武成帝与汾酒 隋炀帝与缕金龙凤蟹
唐玄宗与醪糟 唐玄宗与剑门豆腐 唐玄宗与羊羔美酒 宋太祖与
豆油卷 宋仁宗与风干兔肉 宋徽宗与龙眼 宋高宗与金华火腿
宋宫仙术汤 元宫四和汤 朱元璋与腊八粥 朱元璋与香菇 明成
祖与蛋松果 明武宗与竹叶青 明熹宗与鱼翅 明宫补品阳春白雪
糕 康熙与景家麻片 康熙与宫门献鱼 康熙与玉米粥 康熙与鲜
花玫瑰饼 乾隆与养生八珍糕 乾隆与九丝汤 乾隆与富川“爽神
汤” 乾隆与金丝小枣 乾隆与拨御面 嘉庆与爆烤鸭 咸丰与莲
花白酒 清宫太和饼 宫廷补品薏米莲子粥 食疗珍宝杨梅

第六章 肝肺冰雪天下安 143

——御医推荐给皇帝的保肝润肺食谱

第一节 养生重在肝条达、肺清肃 145

第二节 保肝润肺食谱 146

隋炀帝与松江鲈鱼 唐太宗与热冬果 唐玄宗与西施舌 宋孝
宗与藕 宋宫杏仁粥 元宫荔枝膏 朱元璋与“凌霜侯”柿子 明
世宗与蜜枣羹 康熙与八宝豆腐 乾隆与平湖糟蛋 光绪与五汁饮
清宫菊花延龄膏 清宫枇杷膏 清宫生津代茶饮 宫廷冰糖银耳羹
宫廷二冬膏 宫廷玉银蛋膜 宫廷圣品银杏

第七章 耳目清明世间窄 167

——御医推荐给皇帝的明目聪耳食谱

第一节 巧食疗，耳目新 169

第二节 明目聪耳食谱 170

唐宫酱醋羊肝 宋宫菖蒲桂心酒 神仙饵茯苓延年不老方 乾隆与松苓酒 清宫明目延龄丸 御膳佳品赤鳞鱼 徽州贡菊 宫廷决明子 宫廷桑叶汁 清宫御用泡酒方

第八章 心神宁静万事闲 181

——御医推荐给皇帝的清心安神食谱

第一节 养生贵悠然 183

第二节 清心安神食谱 184

宋宫酸枣仁粥 元仁宗与玫瑰花烤羊心 明世宗与通江银耳 明熹宗与云南鸡土从 康熙与茯苓饼 乾隆与如意菜 乾隆与莲芯茶 光绪与五味子膏 猪心参归汤 清宫冰霜梅苏丸

第九章 长葆活力青春在 195

——御医推荐给皇帝的抗衰健脑食谱

第一节 食补可延缓身衰智退 197

第二节 抗衰健脑食谱 198

秦皇明祖与海参 秦始皇与斩鱼丸 秦始皇与烧牛尾 武则天与花粉 唐朝贡品松子 宋徽宗与黄雀酢 宋宫姜乳蒸饼 明宫一醉不老丹 康熙与徽州臭豆腐 康熙与金莲花 乾隆与莲子雪蛤粥 乾隆与八集小花生 宫廷贡品猴头 避暑山庄杏仁露 宫廷仙人粥

第十章 排毒解郁身矫健 217

——御医推荐给皇帝的清热润肠食谱

第一节 欲长寿，肠常清 219

第二节 清热润肠食谱 220

刘秀与火虾鸭蛋 刘秀走国与八宝梨罐 梁武帝与香芋藏珍
唐高宗与沙果 武则天与茭白 武则天与洛阳燕菜 唐宗清帝与竹笋
宋仁宗与冬瓜鳖裙羹 元宫黄连乌梅丸 朱元璋与虎皮豆腐
朱元璋与一品玉带糕 永乐与“仙果”猕猴桃 嘉靖与胡辣汤 明
神宗与兰考豆腐乳 万历贡品太湖莼菜 康熙与哈密瓜 乾隆与豆
芽菜 乾隆与银丝杂面 乾隆与翡翠白玉汤 乾隆与红薯 道光与
珍珠粥 咸丰与凉粉 溥仪与荷叶粥 清宫龟苓膏 清宫凉饮酸梅
汤 清宫消夏西瓜盅 清宫“四大酱菜” 清宫仙药茶 清宫清热
化温代茶饮 清宫豌豆黄 朝廷贡品豆豉 宫廷御膳豆汁儿 养生
佳品乌鱼蛋 食疗佳品山楂 宫廷名品无花果

第十一章 龙吟虎啸气如虹 261

——御医推荐给皇帝的祛病强身食谱

第一节 吃出祛病健体方 263

第二节 祛病强身食谱 264

汉光武帝与长寿鱼 汉光武帝与洛阳刘秀羹 汉灵帝与胡饼
汉献帝与九酝春酒 唐太宗与应山滑肉 唐太宗与少林八宝酥 唐
玄宗与太白鸭 赵匡胤与吴山酥油饼 元世祖与涮羊肉 元宫龙磨
紫芝煎 元宫木瓜丸 明武宗与游龙戏凤 康熙与粥公粥婆 乾隆
与一卵解双凤 乾隆与四鼻鲤 乾隆与易牙五味鸡 乾隆与松鼠鳜
鱼 乾隆与燕窝八仙汤 嘉庆与道口烧鸡 道光与鸿茅药酒 同治

与三宝汤 光绪与腊牛肉 光绪与猪血灌肠 宫廷火锅 宫廷驼蹄羹 避暑山庄御膳孢子肉 清宫御用天福号酱肘子 御用酱羊肉 清宫集灵膏 宫廷补品竹荪 清宫羊蝎子

第十二章 松龄鹤寿驻红颜 299

——御医推荐给皇帝的延年益寿食谱

第一节 延年益寿贵有“和” 301

第二节 延年益寿食谱 302

秦始皇与紫河车 汉高祖与菊花酒 汉高祖与桑葚 汉武帝与灵芝 唐太宗与唐僧肉 唐明皇与防风粥 宋仁宗与开封琉璃藕 康熙与沙半鸡 雍正与龟龄集 明清珍品琼玉膏 清宫茯苓糕 清宫十全大补丸 宫廷“动物人参”鹤鹑 皇室佳品黑豆

后记 321



第一章



中华药食本同源





第一节 中华饮食溯源

随着人类生产力的提高，饮食由最初单纯地为了填饱肚子逐渐分化出复杂的加工工艺、制作工具及饮食器具等，并形成了系统的理论体系。同时一些思想家如老子、孔子、孟子等先哲的参与也使得饮食成为我国古代哲学的一部分，并且向政治、文学、艺术、宗教等领域延伸，从而形成了别具一格的饮食文化。

秦汉时期，中国成为统一的多民族国家，这便促进国内各地各民族的饮食文化的交流，追求长寿等道术的流行更进一步促进了食疗理论的发展。

这一时期饮食著作有《黄帝内经》、《神农本草经》和《山海经》等。

魏晋南北朝时期是封建社会历史上大动荡、大分裂持续最久的时期，也是各民族大交流、大融合的时期。在烹饪饮食上，各民族把自己的饮食习惯、特点都带到中原地区。从西北新疆来的人民，带来了他们的大烤肉、涮肉；从东南江浙来的人民，带来了他们的叉烧、腊味；从南方闽粤来的人民，带来了他们的烤鹅、鱼片；从

西南滇蜀来的人民，带来他们的红油鱼香等饮食珍品，所有这些，都大大丰富了饮食内容。

这一时期饮食著作有《临海水土异物志》、《广雅》、《齐民要术》、《荆楚岁时记》等。

隋唐时期，中国再次走向统一，国家达到空前强盛，同外界的文化交流也进一步加强。人们开始注重风物、饮食、医疗保健等方面的研究。

这一时期烹饪和食物加工的著作有：《韦巨源食谱》、《膳夫经手录》等。食疗保健方面的著作有：孙思邈《千金翼方》和《备急千金要方》、孟诜《食疗本草》、陈藏器《本草拾遗》、咎殷《食医心鉴》等。

宋代是我国历史上经济发展较快的一个时期，有人甚至认为宋代经济已超过了明清。经济的发展，使宋代食品业有了很大的进步。宋代饮食颇具特色，与前代相比，宋代百姓的饮食结构有了较大的变化，素食成分增多，素食的艺术成分更加明显，式样也更多。在宋代的大中城市，食品行业的竞争已经很激烈，市民食谱日益多样化。

这一时期烹调与食疗著作有：林洪《山家清供》、王怀隐《太平圣惠方》、陈直《养老奉亲书》、官方编撰的《圣济总录》等。

元初，蒙古人不食谷物，而食羊肉牛肉，野味有兔、鹿、黄鼠、野猪、野马等，饮料是马乳和牛羊的酪，烹调法以烧烤为主，调味品只有盐。移都中原后，北方人多半将谷物和乳、肉一起煮成肉粥，饮料如山西的葡萄酒等也大受欢迎，另外，枣、桃等水果也丰富了饮食生活。江南地区饮食生活就大为活跃，远非北方可比。据马可·波罗的叙述，江南的名产有砂糖、酒、盐、生姜、高良姜等，家畜不饲养羊，而饲养牛、豕、乌骨鸡等。

这一时期食疗养生著作有：《居家必用事类全集》、忽思慧《饮



膳正要》、贾铭《饮食须知》等。

明代，上至王公贵族，下至骚人墨客，都乐于精研此道，撰写笔记或食单，以美食著述传于后世。明代饮食思想中，把饮食保健的意义提高到以“尊生”为目的，在各类饮食著作中受到普遍的重视和发挥。

这一时期食疗养生著作有：韩奕《易牙遗意》、钱椿年《制茶新谱》、宋诩《宋氏养生部》、龙遵叙《饮食绅言》、高濂《遵生八笺》、姚可成《食物本草》以及陆容《菽园杂记》、杨慎《升庵外集》，在中国饮食史上承前启后，多有创意。而张汝霖《饔史》、张岱《老饕集》、袁宏道《觞政》、屠隆《茶说》等都成为名士之作，形成美食文学。

清代，中国再次出现大统一的局面，饮食文化发展更加成熟。各地有不同的饮食风俗，流传至今的各类菜系在当时也已经形成。清代皇宫内的饮食生活，以及清代贵族如《红楼梦》反映的有关饮食状况，那就不是普通人家可比拟的了。满汉全席最能代表清代饮食高峰。同明代一样，由于政治黑暗，许多文人逃避现实，乐于从事饮食——闲事或雅事或善事的研究，从而有关著述便层出不穷。

这一时期烹调与食品加工的著作有：李渔《闲情偶寄》、童岳荐《调鼎集》、袁枚《随园食单》、汪日桢《湖雅》、曾懿《中馈录》等。食疗养生的著作有曹廷栋《老老恒言》、王士雄《随息居饮食谱》，并出现专门研究药粥的，如黄云鹄的《粥谱》和《广粥谱》。

历代御医推荐
皇帝的养生食谱

