

历代御医推荐给

# 皇后的养生食谱

姚迪雷 / 编著

食典 食经 品宫廷养生文化  
益身 益心 传华夏强健秘方



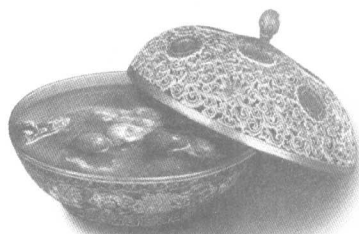
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

历代御医推荐给

# 皇后的养生食谱

姚迪雷 / 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

历代御医推荐给皇后的养生食谱 / 姚迪雷编著.

-北京: 中央编译出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80211-380-0

I. 历...

II. 姚...

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

## 历代御医推荐给皇后的养生食谱

---

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: 北京印刷一厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 17.5

版 次: 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 26.80 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

## 三千宠爱在一身

“明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪。”这大概是深宫大院中众多皇后们的一种生活写照了。相思什么呢？或许是昔日君王临幸时的荣耀与幸福吧。而此后，她们只能在这深宫大院中“坐愁红颜老”了。真可谓是：“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。”

同样是入宫为后，但与此形成鲜明对比的是那种“春从春游夜专夜”的热闹场面了。为何同为皇帝的妻子，有的人能把皇帝的三千宠爱都集于一身，惬意地享受皇帝的专宠；而有的人却只能把那看成是一种可望而不可即的梦想，任凭皇帝在妃嫔中流连而自己独守空房。虽然她们都贵为“国母”，同样有倾国倾城的容颜和让人羡慕的家世、学才，但实际上，在名誉的背后，有的皇后是十足的深宫怨妇。

中国有两千多年的皇朝历史，皇后也就多得不计其数了。史

书上对皇后的记载，原本就很少浓墨重彩，有的只是一笔带过，有的甚至无从考证，因为她们的存在也只是为了衬托她们的丈夫——自称为真命天子的皇帝。但是，能享受到皇帝专宠的皇后，待遇自然就不一样了。对于这样的女子，无论正史还是野史都会有一些深入细致的描写，用今天的话来说，她们可算得上是“名人”了。

这些“名人”皇后为什么能集三千宠爱于一身呢？当然，这里面是有很多原因的，比如说：胸有城府，有家世作支撑，等等。但是，不可忽略的就是她们大多天生丽质，而后天注重养生，再加上有心计、有背景等因素，以此紧紧拢住君王的心。比如那位后来也贵为皇帝的武则天，她活了81岁，一生身体健美容颜靓丽，高宗在世时，就只对她恩宠有加。当然，这首先是和她的自身先天条件以及后来的宫廷富贵生活有关，但她善于养生和养颜也是很重要的。

养生，古称“摄生”、“保生”、“卫生”、“道生”等，是通过各种方法增强体质、防病祛病以达到延年益寿、尽终其天年的理论和方法。我国人民早在两千多年以前就重视养生之道，经过后世医学家、养生学家的不断总结、补充和发展，形成了丰富的养生方法，出现了许多重要的养生学家。在这悠久灿烂的养生文化中，食疗养生文化又是其中一个重要部分，是文化苍穹中一颗耀眼的恒星。

众所周知，中国自古就有“药食同源，食疗为先”之说。在原始社会中，人们在找寻食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用。

也就是说许多食物又是药物，能够起到防治疾病的效果，而且在两者之间很难严格区分，这就是“药食同源”的理论基础，也是食疗养生文化的基础。

俗话说：“养生之道，莫先于食。”利用调整饮食作为一种养生健身方法，我们的祖先早在两千多年前的奴隶社会时期就已经认识到了它的重要性。据《周礼》记载，早在周代初期宫廷里就有了分管食疗药膳的“食医”。现存最早的药物专著《神农本草经》中就有将许多食物作为药物的记载，其中包括谷、米、果、木、草、鱼、禽、兽等，具体的如：大枣、芝麻、葡萄、核桃、百合、莲子、蜂蜜、山药、赤小豆、龙眼肉、食盐、葱白、灵芝等。

唐代药王孙思邈强调“食能拌邪而安脏腑，悦情爽志，以资气血”，认为“能用食平疔，释情遗疾者”才堪称“良工”，又说“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食疗之，食疗不愈然后命药”。

另外，饮食上还要注意：五味均衡！《内经》说：“天食人以五气，地食人以五味。”“故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。”中医普遍认为：饮食中五味入五脏，充养五脏。但是，五味不均衡、五味太重反而会伤五脏。《内经》说：“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是，则骨气以

精，谨道如法，长有天命。是故多食咸则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

《金匱要略》说：“肝病禁辛、心病禁咸、脾病禁酸、肺病禁苦、肾病禁甘。”这些无不说明五味对人体内脏健康所做的巨大贡献。

虽说皇后在宫中锦衣玉食，但御医们考虑到皇后的健康问题，因此给皇后推荐的养生食谱也是以清淡为主，讲究五味均衡。比较起来，现代女性对于太咸、太辣的食物就显得毫不在意了：麻辣火锅、水煮肉片、水煮鱼等吃起来不停。现代人的口味已经比古代人重了很多，这也是为什么现代女性越吃越好而病却越来越多的一个原因。所以，生活中一定要饮食清淡。

本书主要是走进历史，去探寻古代一些皇后的养生饮食之道。历经千百年，这些饮食从名称到做法或多或少都会有一些变化。虽如此，养生的意图并没有变，这也就更能为现代人服务，尤其是现代女性。书中着重介绍了一些养生的粥品、菜品，而女性每天的膳食还应以常规的谷物类为主。《内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”由此充分说明人类的饮食应该是以粮食为主，辅以其他成分。五谷是种子，种子中蕴含的是无穷的生命力，进食谷物太少会导致人体的营养和热量不足，严重影响身体健康。现在有些人，尤其糖尿病患者，认为就应该少吃粮食多吃肉、菜，其实这是错误的。目前的西医学也认为，不论中西，应该以粮食为主，糖尿病则应该控制总热量，而不是控制粮食。值得注意的是：进

食油腻之物过多，容易使人产生内热、痰湿、湿热等，不利于健康。在饮食中还要少吃动物内脏。《金匱要略》曰：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。”

书中食谱虽是历代御医为皇后设计，但是她们的养生美容之法，对今天的女性们仍然适用。也正是基于这一点考虑，编者用了一些尽可能贴近现代人习惯的语言介绍这些食谱，以便于人们更好地阅读。

编者

2006年11月

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 第一章 灼若芙蕖出绿波 .....                                                                       | 1  |
| ——御医推荐给皇后的养颜食谱                                                                          |    |
| 第一节 吃出美丽容颜 .....                                                                        | 3  |
| 第二节 萧皇后的嫩肤食谱 .....                                                                      | 5  |
| 红枣百合粳米粥、大豆核桃白芨米粥、菊花枇杷粳米粥、鲜笋烧海参、椰子鸡块、樱桃香菇、红枣木耳汤、栗子红枣蜂蜜羹、桃花散、牛奶蛋白羹、荔枝蜜、桃花美容酒、如意长生药酒、莲子龙眼汤 |    |
| 第三节 李皇后的美目食谱 .....                                                                      | 17 |
| 枸杞粥、羊肝粥、兔肝粥、豌豆杞子鲍鱼汤、决明子兔肝汤、银杞明目汤、九月肉片、蜂蜜蒸鸡肝、鲍鱼烩海参、玄参炖猪肝、青葙子炖山鸡、山药炖甲鱼、明目小笼包              |    |
| 第四节 慈禧太后的乌发食谱 .....                                                                     | 29 |
| 芝麻枸杞粳米粥、黑豆核桃桑葚粥、芝麻首乌糊、桂芝补血汤、发菜枸杞鸡肝汤、何首乌煮鸡蛋、首乌女贞子汤、黑芝麻鱼头羹、芝麻核桃糖、核桃乌发丸、三豆乌发糕              |    |
| 第五节 察必皇后的去皱抗衰食谱 .....                                                                   | 38 |
| 莲参茶、枸杞银耳羹、四仁鸡茸粥、桑葡薏粳粥、枣合甘麦                                                              |    |

仁粥、蜂蜜银菊粥、人参粥、香菇芝麻鸡汤、杏仁牛奶芝麻糊、银鱼蒸藕片、三彩核桃仁、松仁鹤鹑蛋、银耳莲子炖鸡、益寿饼、山药酥、期颐饼

## 第二章 依窗低吟气若兰 ..... 53

——御医推荐给皇后的养气食谱

### 第一节 养生者，必养气 ..... 55

#### 第二节 甄皇后的宣肺利气食谱 ..... 57

白芨燕窝粥、川贝炖雪梨、莲子百合煨猪肉、胡桃银耳炖海参、灵芝鸭、淮山药饼、百合南瓜粥、洋参雪耳炖燕窝、银杏南瓜饼、清热止咳代茶饮

#### 第三节 灵皇后的健脾益气食谱 ..... 65

参芪粳米粥、归参鳝鱼汤、人参莲肉汤、鹤鹑山药粥、黄鸡粥、红枣烧兔肉、参麦炖水鱼、牛百叶粥、砂仁煎鲫鱼、红枣糯米酒、党参炖牛肉、枣泥包子

#### 第四节 吕后的固肾养气食谱 ..... 76

党参炖乳鸽、红焖鹤鹑、参耳鸽蛋汤、人参大补汤、归地海参汤、桑葚蒸糕、南瓜粳米粥、虾仁韭菜、姜葱鲩鱼、冬笋鹤鹑肉、清热理气代茶饮

### 第三章 面无胭脂红霞飞 ..... 87

——御医推荐给皇后的补血食谱

#### 第一节 补充生命的活力资源 ..... 89

#### 第二节 方皇后的养心补血食谱 ..... 90

桂圆糯米粥、小麦红枣粥、藕粉粥、莲子桂圆糯米粥、藕丝羹、桂圆薏仁莲子羹、糖醋黄鱼、桂圆童子鸡、参麦甲鱼、灵芝猪肝

#### 第三节 王皇后的养肝补血食谱 ..... 100

玉枣瘦肉汤、鸡骨草炖肉、金针汤、鸡蛋炒羊肝、黄芪灵芝炖肉、枸杞叶炒鸡蛋、香菇瘦肉煲、决明兔肝汤、猪肝豆腐汤、金银花炖肉

#### 第四节 郭皇后的固肾补血食谱 ..... 108

核桃栗子羹、鹿胶粳米粥、肉苁蓉炖蚝肉、五味腰柳、莴笋红椒烧海参、枸杞三七蒸鸡、菟丝煨鱼翅、首乌拌油虾

#### 第五节 窦皇后的健脾补血食谱 ..... 116

归参陈皮瘦肉汤、花生红枣汤、龙眼里脊、香甜糯米枣、龙眼素虾仁、归芪烧鱼翅

#### 第六节 徐皇后的和胃补血食谱 ..... 122

归芪羊肉汤、归参牛肉汤、鲜藕蛋羹、草果青鸭汤、桂花红枣羹、香芹炒牛肉、清蒸鲈鱼、党参茯苓炖鸡、蒜茸烧鹤鹑、十全大补汤

#### 第四章 芙蓉帐暖度春宵 ..... 133

——御医推荐给皇后的滋阴壮阳食谱

##### 第一节 张扬生命，享受生活 ..... 135

##### 第二节 杨贵妃的滋阴补髓食谱 ..... 136

莲藕蟹肉粥、银杞鸡肝汤、首乌煮蛋、乌药炖羊肉、红杞海  
参煨鸽蛋、炖龟肉、生地炖鸡、补肾药酒、桂圆首乌补肾酒

##### 第三节 阴皇后的滋阴润燥食谱 ..... 145

阿胶糯米粥、天门冬粳米粥、黄酒炖鳗鱼、沙参鹅肉汤、豆  
蔻炖乌鸡、金针菜炖水鱼、玉竹炖白鳝、清热养阴代茶饮

##### 第四节 邵皇后的补益调经食谱 ..... 152

红枣乌鸡汤、羊肉粥、黄酒炖猪皮、益母草炒荠菜、芝麻  
肝、珠玉粥、乌贼骨炖鸡、玉米须炖瘦肉、当归生姜羊肉汤、吴  
茱萸粥、荔枝干炖莲子

##### 第五节 李儿台皇后的补益求子食谱 ..... 162

清蒸荷包红鲤鱼、八宝血糯羹、猪肝羹、豆腐炖鲫鱼、芋艿  
红烧肉、冬瓜炖鸭、明珠核桃、香酥凤卷、红烧海参、鲫鱼蒸蛋

##### 第六节 则天皇后的补阳助“性”食谱 ..... 171

参杞山药粥、参杞红枣粥、鸽肉参芪汤、川芎肉桂酒、人参  
炖三鞭、虫草羊肉汤、虫草全鸭、归参炖雌雪鸡、夏草雌鸽补益  
汤、回春蛤蚧酒、人参鹿茸酒、双喜鱼子豆腐

#### 第五章 楚腰纤细掌中轻 ..... 183

——御医推荐给皇后的瘦身美体食谱

##### 第一节 要美丽，更要健康 ..... 185

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第二节 赵飞燕的降脂减肥食谱 .....                                                              | 186 |
| 山楂粳米粥、茯苓赤豆汤、黄瓜炖肉、干贝冬瓜羹、莴笋鸡腿菇、枸杞焖鲫鱼、海带绿豆汤、芹菜里脊汤、苹果炒鸽柳                              |     |
| 第三节 曹皇后的排毒减肥食谱 .....                                                              | 195 |
| 菠菜粥、麻仁苏子粥、黑芝麻桃松糊、黑豆荞麦粥、醋蛋芝麻蜜、黑鱼冬瓜汤、香菇鱿鱼汤、茼蒿鹌鹑汤、香菱排骨汤、黄花木耳鸡肉汤、松子鸭羹汤、木瓜鸡丁、玉米发糕、玉米蒸饺 |     |
| 第四节 慈禧太后的丰胸美臀食谱 .....                                                             | 207 |
| 枣菇凤爪汤、玉女补奶酥、猪尾凤爪香菇汤、花生卤猪蹄、归芪鸡汤、木瓜炖鱼、黄芪排骨汤、山药蛤仔排骨汤、豆浆炖羊肉、人参莲子汤、干烧人参鸡               |     |

## 第六章 万物静观皆自得 ..... 217

### ——御医推荐给皇后的神经调适食谱

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 第一节 神补，最不能少 .....                                             | 219 |
| 第二节 章皇后的除烦解郁食谱 .....                                          | 220 |
| 逍遥茶、紫菜猪心汤、百合鸡子黄汤、二冬膏、百合蛤蜊汤、荷叶蒸乳鸽、太后泡酒方                        |     |
| 第三节 马皇后的补脑安神食谱 .....                                          | 227 |
| 黄花合欢大枣汤、核桃人参汤、百合芡实汤、枸杞百合羹、银耳参枣羹、人参猪肚汤、山药龙眼炖甲鱼、桂圆童子鸡、茯苓糕、阳春白雪糕 |     |
| 第四节 孝庄皇后的安神益智食谱 .....                                         | 235 |
| 圆肉猪心汤、藕丝羹、安神茶、胡桃龙眼鸡丁、五味子膏、                                    |     |

龙眼饼、香菇板栗

第七章 以玉为骨居后宫 ..... 243

——御医推荐给皇后的健体壮骨食谱

第一节 绽出玉树临风的姿态 ..... 245

第二节 孝贤皇后的养生增力食谱 ..... 246

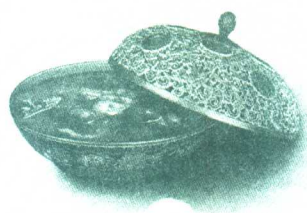
人参鹌鹑蛋、桑葚炖乌鸡、莲子山药汤、鹤草红枣蜜羹、五味蜜汁、银耳冰糖茶、榛子散、人参健身酒

第三节 慈禧太后的壮骨补钙食谱 ..... 254

续断鹿筋、香辣蹄筋、松炸银鱼、杏仁炖鸡、灵芝炖猪蹄、制附片蒸羊肉、软炸鹌鹑蛋、糖醋木耳卷心菜、爆炒黄鳝、叶合枝酒

后记 ..... 265

# 第一章



## 灼若芙蕖出绿波

——御医推荐给皇后的养颜食谱







## 第一节 吃出美丽容颜

养生美食，不仅能让人一饱口福，还可除病强身、延年益寿，达到强身、健体、美容之功效。

古代还没有化妆品的时候，中国的女性到底用什么方法，保持那美润的皮肤呢？相信许多女性都想知道其中的奥秘。施用化妆品的人工美，与不用化妆品的自然美，两者相较，后者更令人羡慕。这其中除了一些外用的美容秘方，还有就是食疗美容了。

中国人的食疗美容与其文明一样悠久。有文字后，就把经验以文字形式记载了下来。例如，反映商代生活的甲骨文中就有许多与食疗美容有关的文字。如“沐”和“浴”等。此后先秦时期也有不少关于食疗美容的言论。中国古代医书《黄帝内经》中提到了通过药食作用来美容的机制，如“心者，其华在面”，“肺者，其华在皮”，“肾者，其华在发”，“肝者，其华在爪”，“脾胃、大小肠者，其华在唇”。

在湖南长沙马王堆汉墓中出土的大量帛书中，其中的《养生方》、《杂疗方》、《五十二病方》不乏食疗美容的记载。魏晋南北