

家庭幸福，健康先行；欲求健康，食为先锋

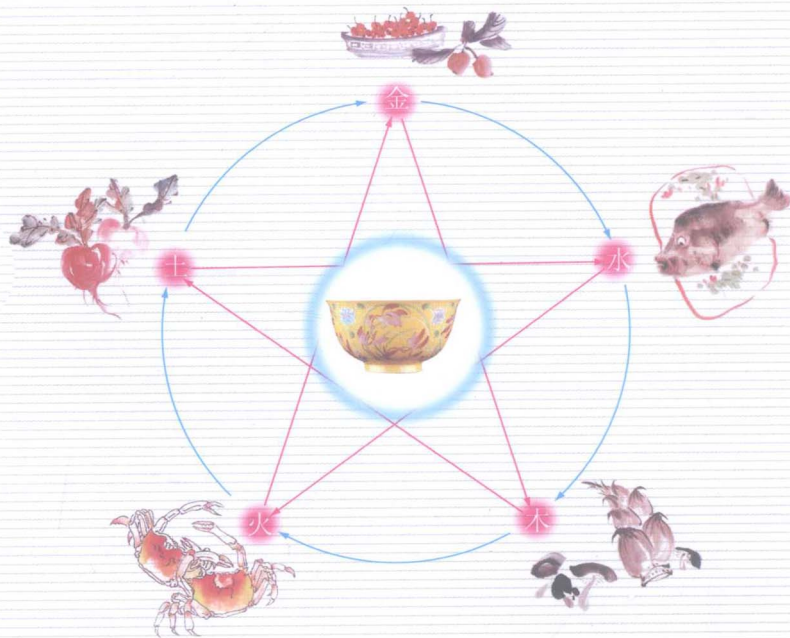
御膳房里的 养生经



——《饮膳正要》解读

学习帝王养生长寿之道，用古代营养学理论结合现代名人经验，
传递行之有效的养生之道，融汇古今，调和天人。

李桂英 陈珍珍◎编著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



御膳房 养生经

——《饮膳正要》解读

李桂英 陈珍珍◎编著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

御膳房里的养生经:《饮膳正要》解读/李桂英,
陈珍珍编著. — 北京:当代中国出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80170-934-9/R · 11

I. ①御… II. ①李…②陈… III. ①食物疗法—中国—元
代 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 190513 号

出 版 人 周一
策划编辑 良石嘉业文化公司
责任编辑 陈立旭
装帧设计 叔冰设计工作室
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572132 66572264 66572154
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 21.25 印张 271 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部

【序】

推一人之寿，而使天下之人皆寿



曾有智者说过：现实是此岸，梦想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。身为女人，你是否做过这样的美梦：自己笑颜如佛光、温润如美玉，如公主般成长，任时光流逝，却无法在自己脸上添一丝皱纹。在正确的时间遇上自己的白马王子，养育一双绕膝可人的儿女，父母鹤发童颜、福寿安康。当你醒来，却发现自己只能望着镜中突增的细纹惊叫，对着筋疲力尽的丈夫愁叹，顿时意识到了梦想和现实的差距……

你却没察觉，想要实现美梦，让你和家人生龙活虎、活泼健康的钥匙就在你的手中。从今天起，拒绝对镜自怜，也不妄自菲薄，改变自己和家人命运，从饮食开始。家庭幸福，健康先行；欲求健康，食为先锋。

饮食要讲究营养。但人们大都认为营养学源自于西方科学，却不知道其实中国才是营养学的鼻祖。早在元朝，御医忽思慧的《饮膳正要》就已把饮食养生提高到独立的理论高度，系统地阐述了饮食的重要性、饮食禁忌、补益食谱、食疗诸病、食物相反、食物中毒、食物营养价值等内容，是我国第一部膳食营养学专著，堪称中国古代乃至世界膳食营养学的里程碑。

《饮膳正要》是元朝御医忽思慧为皇帝延年益寿所撰写的膳食专著，其目的是“欲推一人之安，而使天下之人举安；推一人之寿，而使天下之人皆寿”。即通过饮食调理使皇帝身体健康长寿，得出健康饮食的规律要点，从而推广天下，使天下百姓长寿安康。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，时至今日，这本古代皇室的饮膳参考，进入到平常的百姓之家。高房价、高消费和养育宝宝的各方面压力让人们奔走忙碌，官场商场的应酬更是让他们伤胃伤身更伤心。作为掌勺主厨的女人肩负的不仅是一家的家务，更有孩子的健康、丈夫的身心以及父母的长寿。一个幸福的女人，应该有一个美满健康、充满天伦之乐的家庭，而家庭的基石要靠饮食来搭建。

在现代人的饮食观念中存在许多误区。认为营养摄取是多多益善，却不知道营养的摄取不论是过还是不及，都是损害健康的做法；有的人以为食物种类越全越好，却不清楚错误的搭配很可能致病甚至致命；还有的人甚至相信广告，把营养的摄取完全寄托于市场上各种营养产品之上，完全背离了自然养生之道，走入了歧途。

《饮膳正要》告诉我们：只有尊重自然，谨慎制膳，将人体的特性与食物的性味相协调，才能真正达到天人合一的境界，才能健康长寿。天地之间有万物，而人处万物之中，得万物之滋养而生，吸万物之精华而长。人与天地合一才是自然之道。但是万物类别不同，品性各异，如何才能弃万物之糟粕，取万物之精华为我所用，则是一门精深的学问，一旦取用不当，反而会受到损害生病甚至中毒而亡。

正如《饮膳正要》所说：“伏睹国朝，奄有四海，遐迩罔不宾贡。珍味奇品，咸萃内府，或风土有所未宜，或燥湿不能相济，倘司庖厨者，不能察其性味而概于进献，则食之恐不免于致疾。”堂堂中国，地大物博，珍馐百味齐聚一堂，有的食物因为风土问题不适合当地人服用，有的食物性质燥湿各不相同，不能同时进补。假如主持膳食的人，不能体察各种食物的性质口味，一股脑儿端上来，不免会导致疾病。因此制膳食者一定要体察和分辨各种食物的性味，明白食物之间相补或者

相反的性质，各种人群对于饮食的禁忌、各种膳食制成食品对于人体的益处，以及四季食疗等各种知识。

本书采用女性视角，从女性养颜、丈夫保健、育婴成长、长寿养老、食材搭配、对症食疗、四季调养、五脏调和、饮食禁忌等角度解读《饮膳正要》，学习帝王养生长寿之道，并用古代营养学理论，结合现代名人经验，传递行之有效的养生之道，融汇古今，调和天人。

由于古今有别，为了方便现代读者阅读，本书引用《饮膳正要》的养生汤粥时，会根据现代计量，对原书中所写的古代计量单位进行换算；现代计量重量单位统一换算为克，容量单位统一换算为毫升，古方中用量较大的将会按同比例减少，以便于操作。

认真读这本书并且身体力行，你将成为一个美丽的女人、合格的母亲、称职的妻子，将拥有令人艳羡的美丽容颜、活泼聪明的孩子、龙腾虎跃的丈夫和健康长寿的父母，将构筑一个其乐融融、和谐美满、令人羡慕的“家庭”。

【目 录】

第一章

“精制” 饮膳，打造 “精致” 女人

起居有常，从了解你的生物钟开始	003
谁将绿鬓斗霜华：饮食正确，美丽长存	006
阴阳调和谓之道，滋阴美食大礼包	011
“血气资荣”：灰姑娘到白雪公主的变身	015
怎样呵护你，乳房？	019
鸟语花香：护理卵巢有捷径	022
熬夜小熊猫的“三分归元气”	026
环肥变燕瘦，“吃”出来的减肥诀窍	029
有了小宝宝，饮食怎么“办”？	032
食饮有节：怎样安抚“大姨妈”？	037
“资以摄养”：不是一个人在战“痘”	040

第二章

抓住男人的“胃”，俘虏男人的“心”

两情相悦共白头，还需伊人身康健	047
“动息节宣以养生”：男性饮食搭配有原则	052
诸邪不入：现代男人饮食九要素	056
寓“药”于“膳”：男性保健食品举要	060

云雨巫山枉断肠：小心，这些食物影响男性性功能	064
天之道，损有余而补不足：房事前后需调补	067
“身安则心能应万变”：你的他生病了，怎么办？	070
你了解他的健康状况吗？	074
千里之堤溃于蚁穴：一定要督促他改掉的坏毛病	077
一种情深，十分心苦：他有这些苦恼吗？	081

第三章

爱在调养中深刻：养育聪慧健康的小宝宝

孕前饮食——养育天才宝宝的第一步	087
营养知识，父母必知	090
天生丽质是谎言——漂亮孩子的后天养成计划	093
“食不厌精”，你的孩子也许是下一个爱因斯坦	096
“七层饮食金字塔”，成就孩子的金字人生	100
对症奉膳，特殊孩子特殊餐	104
青少年饮食保健，父母不可忽视	107
打破基因限制，让孩子长更高	110
向垃圾食品说：不	113
五味调和五脏，提高孩子免疫力	115
家有儿女要备考，营养当先锋	119

第四章

谁言寸草心，报得三春晖：像父母爱你一样爱他们

怕见人去楼空：十分钟的阅读增加父母十年寿命	125
人到中年要“镁”食	129
“善服药者，不若善保养”：饮食驱除“三高”症	131
食有鱼，预防老年痴呆症	136

“脍不厌细”：老年人吃肉要精挑	139
梅开二度，老年女性常吃“两花”	142
“朝不可虚，暮不可实”：长寿老人的养生之道	144
天山童姥的不传之秘：黑米原来可以抗衰老！	147
粥到更周到——驱除百病的清晨养生粥	149
延年益寿有偏方	153

第五章

食材好，食才好——饮膳推荐好食材

“饮食百味，要其精粹”：新鲜地道才吃得好	159
米谷品	162
兽品	166
禽品	170
鱼品	173
果品	176
菜品	179
料物性味	182

第六章

药疗不如食疗——饮膳调养之粥羹

小小食物神通广，饮膳助你直面亚健康	189
肾气十足不难，饮膳中的肾病食疗方	192
治病抓根本，从日常饮食调理糖尿病	196
饮膳妙法甩开脂肪，给肝脏减压	200
脾胃虚弱，饮膳助你化解	204
对抗死亡，妙手回春的饮膳食疗方	208
此方只应天上有，饮膳中的神仙方	211

第七章

调顺四时，应时制宜——定制你的四季食谱

“生而勿杀，予而勿夺”：春季养生之道	217
“天地气交，万物华实”：夏日如何吃得清凉又健康？	221
“收敛神气，使秋气平”：秋季养肺最重要	224
“去寒就温，无泄皮肤”：冬季御寒暖胃的食物	228
春季排毒“三步走”	231
“百味珍馐，日有慎节”：夏季不宜吃的食物	235
透心凉，心凉透：夏季啤酒畅饮“五不宜”	238
横行有忌，秋季吃螃蟹要谨慎	240
预防冬感冒，食谱来帮忙	243
三岁宝宝的四季食谱	246

第八章

五味调和，脏腑有归——巧养善护五脏六腑

保胃秘诀，饮膳为你撑起胃肠保护伞	253
肝之若饴，给你的肝脏减压	256
心有所属，保护心脏有高招	258
肺腑之言，这样养肺最有效	261
肾气十足，要想做到并不难	264
胆有多清，脑有多清	267

第九章

可者行之，不可者忌之——饮膳中的养生禁忌

有误会，要消除：日常养生之避忌	273
准妈妈不能犯的错误：妊娠食忌	277

不是人人都有醉酒的权利：饮酒食忌	280
有些食材真的会“越吃越黑”吗？	282
隔夜食物，吃还是不吃？	284
警告，以下食品，饿了绝不能吃	286
惊！水也能喝死人，小心这六种水	289
小习惯有大益处，饭后习惯助健康	291
一念之间，你身上的致命“杀手”	293

❖ 第十章 ❖

他山有玉，不攻白不攻——名人饮食经验谈

你永远可以18岁——大S驻颜有方	301
做个有孕味的妈妈——小S	304
桃之夭夭，灼灼其华——张柏芝	306
美丽清新的保养之道——宋慧乔	308
经得起时光雕琢的神话女人——张曼玉	310
不老的秘密——赵雅芝	312
永远活力四射——郭富城	314
“邻家男孩”黄鹤翔的“三餐制”	316
拣饮择食养有道——曾志伟	318
巴金的长寿秘诀	320

附录一：厨房小贴士

附录二：中国元代度、量、衡制换算表

第一章

“精制” 饮膳，打造 “精致” 女人

起居有常，从了解你的生物钟开始



忽思慧——中国元朝的御医

忽思慧是元朝时期蒙古族人，对于蒙、汉两族的医学和药膳学都有着深入的研究，被元世祖忽必烈聘为太医，历任元世祖至元仁宗数朝的饮膳太医，可以称得上我国古代药膳学的奠基人。

相传元仁宗因为常年征战于沙场之上，鞍马劳顿，导致身体过度疲劳，引起肾气亏虚的病症，患上难以启齿的阳痿症，众太医都是束手无策，最后多亏了忽思慧配制的“羊肾韭菜粥”，为元仁宗补气养肾，元仁宗每天坚持服用“羊肾韭菜粥”，三个月之后，阳痿症果然痊愈，不久王妃喜得龙子，仁宗喜不自禁，重重奖赏了忽思慧，同时让忽思慧将此粥列为宫廷膳食良方，此后也经常服食。

忽思慧长期担任宫廷饮膳太医，他总结整理元仁宗以前历朝御用奇珍异馐、汤膏煎造，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性味补益者，于公元1330年著成我国古代营养保健学名著——《饮膳正要》。

该书记载的药膳方和食疗方异常丰富，特别注重阐述各种饮馐的性味与滋补作用，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。它从健康人的实际饮食需要出发，以正常人的膳食标准立论，制定了一系列饮食卫生法则。书中还系统地阐述了饮食的重要性、饮食禁忌、补益食谱、食疗诸病、食物相反、食物中毒、食物营养价值等内容。忽思慧所著《饮膳正要》是我国传统饮食文化的不朽巨制，堪与明朝李时珍的名著《本草纲目》相媲美，是对中国传统食疗理论的较为全面的整理，是蒙汉医学和饮食交流的产物，也是中国乃至世界上最早的饮食卫生与营养学专著，对传播和发展中国卫生保健知识起到了举足轻重的作用。下面，我们将从起居有常开始，带你踏入中国古代御医的养生之旅。

“古之君子善修其身者，动息节宣以养生，饮食衣服以养体，威仪行义以养德。”

“调顺四时，节慎饮食，起居不妄，使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安。”

“夫安乐之道，在乎保养，保养之道，莫若守中，守中则无过与不及之病。”

——《饮膳正要·御制〈饮膳正要〉序》

起居有常，从了解你的生物钟开始

青春无敌美丽疙瘩、与熊猫媲美的黑眼圈、与人交谈时无法吐气若兰、比例失调的异样身材……为什么总是跟你如影相随？因为你不了解自己生活的生物钟，不能合理安排饮食和作息时间。人不仅一年四季要顺四时，一天也要顺四时。

《饮膳正要》中说：“夫上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能而寿。”所以想要拥有健康体质和完美身材，就要了解身体不同器官的作息时间，正确地安排生活起居，从而达到“五脏和平则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安”之目的。

晚上9点到11点：是淋巴的排毒时间。这段时间人体淋巴的排毒过程会使免疫系统活跃起来。此时你应该静下心来，听听音乐，在流水般淌过的声音中使自己的思绪保持安静，免疫系统就会很顺利地完成排毒工作，从而达到增加躯体免疫力的目的。这时精神紧张或者焦虑对健康是不利的。

晚上11点至凌晨1点：这是肝脏的排毒时间，也是我们经常说的“美容觉”时间。肝脏的排毒，需在熟睡中进行，所以此时你应该熟睡，不要熬夜。如若此时不睡觉的话，你的肝脏就会因此很累，久而久之肯定会受损，从而造成皮肤变差及抵抗力低下。所以你一定要注意保

证夜间充足的睡眠，让肝脏得到适当的休息，肝血充沛，你就有桃花一样的笑靥。

凌晨1点到3点：这是胆的排毒时间。胆的排毒，同样也需在熟睡中进行，此时你也应继续保持深度睡眠状态，以便有利于肝胆的排毒，促进胆汁分泌。

凌晨3点到5点：即为肺的排毒时间。咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈；因排毒程序已达肺经，不应用止咳药，以免抑制废积物的排除。

早晨5点到7点：此时是大肠的排毒时间。清晨起床应空腹喝200毫升温开水（可以适当加少许食盐），配合按摩腹部，让大肠得到适当的滋润，并促进肠道的蠕动，有助于宿便的排出，对身体健康是非常有帮助的。

早晨7点到9点：此为小肠吸收营养素的时间。在这个时段小肠开始大量吸收营养素，所以享受一顿丰富的早餐是明智之举。营养的一天，从早餐开始。营养学家认为：营养质量好的早餐，应包括谷物、动物性食品、奶类及蔬菜水果四大部分。治疗疾病的人最好6点半之前吃，养生的人可以在7点半前吃，奉劝那些不习惯吃早餐的朋友，务必养成每天吃早餐的习惯。

就像我们要回到自己的小窝里才睡得安稳，身体的各种器官在夜里回到各自的归属也才能得到更好的补养。而脏腑滋润了，身心才能和谐，美丽才有了基础。

中国居民平衡膳食宝塔

早在远古时期，聪明的中国人就已经认识到食物对于养生的作用，如《黄帝内经》中写道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。”认为谷米是营养的基础，是必须吃的，同时辅以水果，肉类可以增加营养，各种蔬菜则可以补充能量，这些一起吃并且搭配恰当，就能达到补精益气的效果。《饮膳正要》告诉我们只有尊重自然，谨慎制膳，将人体的特性与食物的性味相协调，才能真正地达到天人合一的境界，才能健康长寿。

人体每天需要七类营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、

维生素、水、膳食纤维。七类营养素存在于以下五大类食物中。中国营养学会根据《中国居民膳食指南》，遵循“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的原则，结合中国居民膳食的特点，制定了《中国居民平衡膳食宝塔》，合理搭配日常五大类食物，构成符合中国居民营养需要的平衡膳食模式。

平衡膳食宝塔（适合于6岁以上的正常人群，每人每天的摄入量）：

第5层（塔尖）油25～30克，盐6克；

第4层奶类及奶制品300克，大豆类及坚果30～50克；

第3层畜禽肉类50～75克，鱼虾类50～100克，蛋类25～50克；

第2层蔬菜类300～500克，水果类200～400克；

第1层（塔基）谷类、薯类及杂豆类250～400克，水1200克。

谁将绿鬓斗霜华：饮食正确，美丽长存

《饮膳正要》中说“动息节宣以生，饮食衣服以养体”。每个女人都渴望能拥有“天生丽质难自弃”的美丽容颜、“楚腰纤细掌中轻”的诱人身材，但并不是每个人都能得到上天的垂爱，天生一副好皮囊；即使天生丽质，年轻时候沉鱼落雁，也难保时光会剥夺你的美颜。衰老是自然的趋势，但是美丽却可以长存。富人们大可以不吝金钱，使用各种美容产品，但这都是治标不治本之举，甚至违背自然，用肌体的内部腐败换得表面的光鲜。《饮膳正要》提醒女士们，“保养之道，莫若守中”，好的皮肤不仅需要外部的保护和修饰，更重要的是由内而外的滋养。

“花落知多少”——女人25岁要防“老”

小薇是一个25岁的都市小白领，她本以为自己还很年轻漂亮，有资本去消费