



# 御膳“八珍”，健脾益胃

## ——聊一聊八珍糕的前世今生

文 / 北京中医药大学 张子龙 李菁之



张子龙，博士，北京中医药大学副教授，中药学专业硕士研究生导师。中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》等审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

八珍糕作为健脾益胃、补益气血的药食同源佳品，拥有四百多年的历史。小儿食后，疾病全无，面色红润，故八珍糕又称“肥儿糕”。接下来，我们就来聊一聊八珍糕的前世今生。

### 一、清宫引进

八珍糕虽是清代宫廷的御膳佳品，但是在明代民间就已广为流传。八珍糕最早记载于陈实功《外科正宗·痈疽门》：“如补不应，未可安然，虚弱甚者，须用参术膏、八仙糕。”这里的八仙糕即后世的八珍糕，用于治疗气血虚弱，以及痈疽“疮形又不起发，不焮不痛，无溃无脓”。

清代乾隆皇帝在江南品尝八珍糕后，对其香甜适口同时还能治病的功效特点大加赞赏，并将此方带回宫中；又根据自己的脾胃消化情

况，经御医增减药味，配制成适合自身的八珍糕。该方组成是茯苓、党参、白术、山楂、薏苡仁、白扁豆、莲子、芡实；以上8味加粳米、白糖同磨成细粉，上锅反复蒸3次，用细筛筛过后，用木压制成糕，早晚服用。用于治疗脾胃虚弱、食少腹胀、面黄肌瘦、便溏泄泻等症，具有健脾养胃、益气和中的功效。

### 二、配方改良

到了乾隆晚年，八珍糕的配方有了新的变化——御医将党参改为人参，同时将白术换为山药。这是因为乾隆当时已处于暮年，后天亏虚，阴阳气血虚损，故将药味调整，以适应其身体变化。例如，在乾隆四十四年（1779年）六月十二日，清代《驾幸热河哨鹿节次照常膳底档》记载：

太监胡世杰传旨：“叫你们做

八珍糕。所用之物人参(二钱), 茯苓(二两), 山药(二两), 扁豆(二两), 薏米(二两, 炒), 芡米(二两), 建莲(二两, 肉), 粳米面(四两), 糯米面(四两)。共为极细, 加白糖八两, 和匀蒸糕。俱系药房碾面。碾得面时, 总管肖云鹏、张顺, 太监胡士杰, 药房总管首领田福、堂官陈世瑄看着蒸糕, 蒸得时晾凉了, 每日随着熬茶时送。”记此。

由此, 我们便能窥知八珍糕的配方和宫内烹制情形。

在清代宫廷中, 还有一位特别喜欢八珍糕的皇室贵族——慈禧。慈禧因贪享膏粱厚味, 尤喜进食肥鸭等品, 致使脾胃过早受伤, 中年即患泄泻。据光绪元年(1875年)脉案载述, 慈禧40岁时便出现心脾不足之证; 至光绪六年(1880年), 屡见“饮食运化不利, 大便微溏而黏”。太医李德立主拟八珍糕进服, 效果显著。此次八珍糕的配方也依据慈禧的病证进行调整, 以薏苡仁、茯苓、莲子、芡实、山药、扁豆、藕粉、糯米等8味中药合成。从《老佛爷(慈禧)用药底档》上看出: 此后直至晚年, 慈禧服食八珍糕从未间断。

### 三、现代研究

近年来, 针对八珍糕的功用研究发现, 其具有调养脾胃、养护心肾的作用。从八珍糕方剂组成来看: 人参能健脾养胃, 大补元气; 茯苓、薏苡仁能益脾阳而利肠, 渗湿邪以消肿; 山药、莲子等能养脾阴而止泻, 固肾气、去涩精。同时, 人参、茯苓、莲子又可宁心安神, 薏苡仁、山药尚有甘淡培脾之效能。该药经多年临床使用证明组方合理、



工艺可靠、使用安全、无毒副作用, 且具有补而不滞、补而不腻、燥而兼润之特点, 治疗脾胃虚弱、心肾不足之证最为相宜。

现代药理研究表明, 八珍糕含有较丰富的铁、锌、钙、锰、钾、磷等微量元素, 可以健脾和胃, 增强胃肠蠕动, 调节胃酸pH值, 促进胆汁分泌, 增加抗疲劳及耐缺氧能力; 对小儿生长发育有良好的促进作用, 对因脾胃虚弱所致的纳少泄泻、消化不良、厌食、腹胀等症, 以及年老体弱、小儿脾弱、病后体虚者尤为有效。

需要注意的是, 八珍糕偏于补益, 饮食积滞等实证患者不宜食用。

### 四、制作方法

了解八珍糕的历史发展及其功效特点后, 相信大家已经跃跃欲试了。这里, 我们简单介绍一下现代八珍糕的做法, 有兴趣的朋友可以在家尝试制作。

【材料】党参15 g、白术15 g、

白扁豆15 g、茯苓25 g、山药25 g、莲子肉(去除莲子心)25 g、薏苡仁25 g(舌苔厚腻者可以加至50 g)、芡实25 g, 以及大米100 g、糯米100 g、白糖50 g(可根据个人喜好适当调整甜度)。

#### 【做法】

(1) 先将8味中药碾成粉末, 再将大米、糯米碾为米粉, 过筛后混合。

(2) 用一小碗开水将50 g白糖溶化, 倒入面团中, 加开水至能揉成面团, 静置20分钟。

(3) 用月饼模具压成形, 每个重约50 g。

(4) 开大火, 上锅蒸20分钟, 即可。

八珍糕这一充满历史韵味的药膳凝聚了古人的智慧, 在一次次配方调整过程中也体现了中医辨证论治的特点, 其具有的养生药用价值值得我们进一步研究和推广。

我们与人