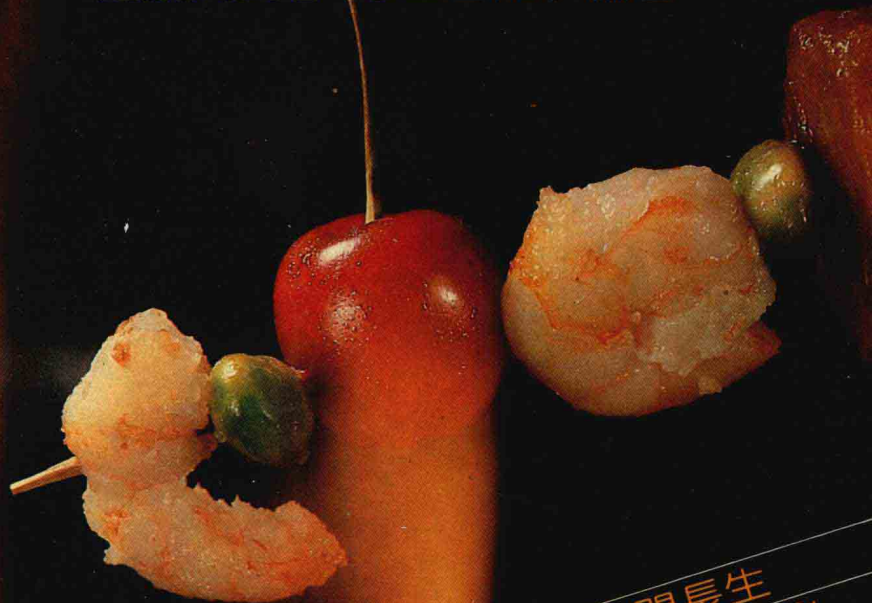


中國五千年的智慧

不老強精食

健康與美容 10 ■ 唐龍 / 編著



- 公開長生不老之秘
- 祈求青春永駐者佳音

中華民國七十一年九月出版

版權所有



不准翻印

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

健康與美容 10

中國五千年
的智慧 **不老強精食**

編著者：唐 龍

發行人：蔡 森 明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二)八三四六〇三一

郵政劃撥：一六六九五五

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：三源印刷事業有限公司

臺北市三元街五十六巷十二號

電話：三〇一〇八八五

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二)三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

健康與美容 10

不老強精食

■唐龍 / 編著

中國五千年的智慧

●公開長生

不老之秘

●祈求青春

永駐者佳音

大展出版社有限公司 印行

前 言

世人常說中國人是最懂得「吃」的民族，但中國人並不是最「好吃」的民族，中國人是最懂得如何「以吃養生」，最富有「吃的藝術」的民族。在世界其他國家的人們尚停留在茹毛飲血的野蠻階段時，中國早已具備燦爛輝煌的倫理道德、典章制度。在世界各古文明崩毀破滅的今天，中國文明仍一脈相承，永世不絕。中國人熱愛自己的文化，以自己的文明為傲，因此中國能屹立於歷史的驚濤駭浪中永遠不斷的在前進。

中國的偉大科學、文化、政治等各方面的成就，已有諸先進專文論述。本書僅就中國歷代的「養生之道」予以廣泛的介紹。中國地大物博，有關「食」的典故、變遷，足可寫成巨冊，但本書僅擇中國歷代以來的養生寶訓及長壽不老的秘訣，探討其中的奧妙。

對於生活在現代繁忙社會中，想要更健康更長壽的中國人來說，本書正是非看不可的寶典！

筆者整理本書，因才疏學淺，對諸前輩先進的文獻多有引用，茲於書後，列舉諸賢的大作，以資十二萬分的謝忱。

中華民國七十一年六月二日

後學唐龍 謹識於竹南店仔

目錄

第一章 中國五千年的智慧 11

不老強精的秘訣 12 / 廚師地位比醫生更高超 13 / 中國人爲什麼用長筷子呢？ 18 / 滿漢

全席一百五十八道菜 21

第二章 長生不老的理想形象 25

神仙的偶像 26

老子活到兩百歲嗎？ 26 / 真實的神仙·葛洪 28 / 人類果真可求得長生不死嗎？ 31

神仙的食物 34

黃金與松葉 34 / 自然食品 37 / 野菜類的效果 40 / 糙米飯是宮庭的珍饈 45

第三章 仙術的神奇力量 51

呼吸術 52

三種訓戒 52 / 近代化的理論 54

鍊金術 57

富貴長壽 57 / 人參爭奪戰 80

房中術 66

戒亂淫 66 / 隋煬帝的御女車 68 / 鏡 間 70

第四章 長生不死的願望 75

秦始皇派方士渡大海求仙丹 76

陰陽五行說 76 / 仙術捐客 78 / 長生不老的仙丹在日本？ 80 / 長生不老的心理 83

漢武帝 85

御三千美女 85 / 仙術與咒術的俘虜 87

強精效用卓越的鹿 92

人類和鹿的相處 92 / 鹿 茸 95

第五章 現代的活神仙們 99

自衛組織的領導者 100

馬賊的發源地・千山 100 / 葛月潭老師 101 / 無量觀的修煉 103

葛月潭的日常飲食 104

白菜的秘密 104 / 中日友誼的橋樑 107 / 強精的野草・何首烏 108

簡陋的食品・馬賊料理 112

精力絕倫 112 / 牛飲馬食 114

第六章 從太古到現代的飲食生活 117

人肉也當成食品 118 / 古代的料理方式 121 / 從兩千年前的遺體推測食物 126

麥的種種 128

甲骨文上的麥 128 / 麵的種種 130 / 薏苡仁 132

健康食品・豆類 134

植物性強精食品的王后・大豆 134 / 豆腐百珍 137 / 麻臉的老婆婆 139

第七章 最佳的強精源 143

有強精效果的食品 144

大蒜 144 / 枸杞的效用 147 / 蓮子 151 / 韭菜、棗子、山藥 153

強精的稀有食品 156

「吃在廣州」 156 / 蛇 158 / 龜、鱉 161 / 老鼠 162 / 猴腦 165 / 壁虎

166 / 蠍子、蚯蚓 168 / 人肉 167

第八章 青春永駐 171

第九章

中國的節令食品

春天的味覺

192 191

端午節吃粽子

192 / 黃花魚 198

夏天的飲食也很引人

198

聽音料理

198 / 涼麵 200 / 素食 203

中秋節、糕點、祭

205

月餅

205 / 中國的茶 210

冬季的著名料理

212

涮羊肉

212 / 火鍋料理的樂趣 214

生之於魚介類的蘇州美女 172

溫柔鄉中……

172 / 活跳蝦 174

楊貴妃最喜歡吃的荔枝

176

世界的美女

176 / 美容之源·荔枝

枝

179 / 荔枝的姊妹·龍

眼

180

同時擁有權力和美艷的女中豪傑

183

武則天與「武后酒」

183 / 豪華的美食專家·西太后

187 / 美容與麻油

190

第十章 中國著名的珍酒佳餚 217

代表性的大眾化口味 218

餃子、餛飩 218 / 饅頭 220

吉利的正月食物 223

屠蘇酒和年糕 223 / 元宵丸子 226

世界性的中國菜 229

烤鴨子 229 / 高級鴨肉料理 231 / 東坡肉、金華火腿、宣威火腿 233

百藥之長·中國的銘酒 236

中國酒的歷史 236 / 汾酒 238 / 貴州茅台酒 239 / 紹興酒 240 / 不老強精酒的秘方 244

第十一章 談中日食味 249

味覺的範圍 250

有慈母之味的天津包子 250

關於「清淡食品」 252

醬菜「春不老」 254 / 壽司 256 / 海蜇皮、魚翅 257

第十二章 結語——不老強精的飲食生活 259

中國料理的發展

260 / 清朝的宮廷料理

262 / 複合的相乘效果

264

第一章 中國五千年的智慧

不老強精的秘訣

身心永遠保持年輕，並能長生不老，這是千萬世人最真誠的祈願。

不過，話又說回來，如果光是祈求長生不老，而不以各人健康、幸福的生活享受為前提的話，在不幸的環境之中的長壽，當然是悲慘的遭遇。

就如同「格列佛遊記」中的故事所敘述的，居住在長生不死島上的居民一般，活到一定的年齡時，每個老人都必須與他人隔離而索居。雖然在隔離狀態下，更使人陷入孤獨和絕望的深淵裏，但長生不死島上的居民却長生不老，永無死亡的威脅。像這樣悲慘的長壽，相信沒有人可以忍受得了。

因此，我們可以說，住在不死島上的居民，誰都不希望長生不老。

我們所要祈求的長生不老，應該是健康又精力充沛，能夠品嚐食物的美味，而且永遠保持年青、美貌的願望。不變成老化的長命百歲，才是世人們夢寐以求的心願。

我們知道，「飲食就是生命」，只有中華民族五千年來的飲食智慧，才正是替我們揭開不老強精秘密之門的鑰匙。

不用說，活生生的人類肉體，是每一個人統一的總合體，無法像機器般地逐一分解開來。今天，隨著社會結構全體的機械化，人的醫療保健也跟著機械化了，但人類似乎遺忘了自己本身的構造如何。

周穆王西巡回來的時候，中途有人獻上一個技工叫做偃師。穆王問他有何才能，偃師答說：只要你說什麼我就可以造什麼。但我已造好一件東西，可以先請您過目。穆王要偃師第二天帶來。第二天偃師來見，穆王問道：與你同來的是何人，偃師答：是我所造的歌舞者。穆王大為驚奇，看他走路行禮一如真人，唱歌跳舞，千變萬化，中規中矩，便叫出妃嬪一同觀賞，那假人偷看一眼便舉手向嬪妃招手。穆王大怒，要斬偃師謝罪。偃師立即將假人剖開來。穆王一看，只不過是皮革、木頭、膠漆、以及黑白紅青諸色所製成而已。其內部的心、肝、脾、肺、腎、腸、胃、以及外部的筋絡、骨節、皮毛、齒髮，全都是假的。然後再重新組合則又能行動自如，穆王將心拿掉，它便不能說話，將肝拿掉，眼睛即不能視，將腎拿掉則腳不能行。穆五大為高興，嘆道：人的技藝之巧，真和造物主一樣啊！

當然，不論這個中國歷史上第一具機械人製作得再精巧，總歸是木頭人，並不是活生生的血肉之軀，即便能夠進食消化，但或許不能像人類那樣生血造肉，和出現性慾興奮的現象吧！

身心一體的人類，飲食生活不正常、暴飲暴食的話，很容易導致疾病的產生，但如果應用長

年智慧結晶下的「飲食」方式進食的話，不但會那麼輕易地得病，即使不幸患病，也能迅速地痊癒。

這也就是我們所常說的「醫食同源」。換句話說，飲食與醫治疾病，原本乃基於同一源頭。在中國，我們並不「喝藥」，而是說「吃藥」！用「吃」的方式來治療病痛。

中國漢方藥的藥材，有許多被應用為烹飪、料理的材料。所以吃藥，等於是採取有治病功效的飲食方式。這就是我們所說的「醫食同源」！

在日本也很流行所謂的飲食療法，日本人的飲食療法是烹調特殊的食品，給病人食用。

在我們中國，則因日常生活之中，自然而然地已經烹調飲食療法用的菜餚，所以很少因健康不佳的理由，而以特殊的飲食療法用料埋代替日常的食物。因為中國人顧慮到肉體全體的均衡而吃藥，所以在平日就能使病人最高度地發揮他們體內具有的自然治癒力。這也是中國五千年來蓄積的生活智慧，自然而然地教導給我們的知識。

廚師地位比醫生更高超

如上述般，中國人的飲食生活是源自於長時間與自然融和的經驗下所烹調出來，並根據事實

而確定的賴以生存的基盤。

正因為如此，所以中國自古以來，即非常尊重廚師的地位。

據說伊尹本是商湯的僕人。伊尹善於烹調食物，當商湯納妃時，伊尹以陪嫁的身分，隨著妃子到湯王處服侍湯王。有一天，伊尹攜鼎與俎求見商湯，假藉烹調而談論國策，商湯大為激賞，乃立刻封為宰相。這據說就是伊尹拜相的由來。

春秋時代，五霸之一的齊桓公，其手下的巧廚易牙，也曾參與國政的策劃。

提及齊桓公，大家一定會連想起中國歷史上名相之一管仲，部份治史的學者，認為桓公本是個平庸又好色的君主，如無管仲在一旁協助，桓公也不可能躋身五霸之列。管仲死於桓公四十年（西元六四五年），據說管仲死前，桓公會數度到病榻前慰問，也談及管仲繼任人選的問題，當提到易牙時，管仲也認為不可。因為易牙是桓公最寵愛的廚師，有回桓公會慨嘆天下山珍海味都已嚐遍，就是沒吃過嬰兒的烤肉，易牙聽到了，居然將自己的幼兒烤熟了，獻給桓公進食。所以管仲認為，一個人為了巴結主上，竟連親身兒子都可以燒烤，這種沒有人道行為的人，萬不能提拔他位居國宰。這是有關桓公寵廚易牙的一段軼事。

中國古代的廚師有很崇高的地位。古典「用禮」之中，曾記載宮庭內的序列順序。

據用禮記載，古時總攬宴席的首席廚師，稱之為「膳夫」，膳夫與天子的首席侍醫地位同等