

# 中华帝王养身术

石非一 主编



# 中华帝王养身术

石非一 主编

编写人员

崔哲男 阎 信

元龙河 李 颖

延边人民出版社

责任编辑：赵东演

**中华帝王养身术**

石非一 主编

延边人民出版社出版

延边人民出版社劳动服务公司印刷厂印刷 延边新华书店发行

787×1092毫米32开本 12.125印张 1插页 260千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

ISBN 7-80508-570-6/R·20

印数：1—8.550册 定价：4.90元

## 前 言

在我国历史上，封建帝王及后妃们为了延年益寿以至长生不老，采取并积累了一套养身术。在今天看来，这些养身术虽不乏“朱门酒肉臭”的特色，但它仍属我国传统文化的一个重要组成部分，它的许多内容对我们今天强身健体仍有教益。

有鉴于此，我们根据《饮食须知》、《饮膳正要》、《蔬菜谱》、《易牙遗意》、《养生杂纂》、《养生肤经》、《养生类要》、《养生弗弗二论》、《养余月气》、《辍耕录》、《遵生入笈》等文献典籍，按饮膳术、疗病术、健身术、房中术四类编辑了这本《中华帝王养身术》。

我们编辑的原则是：一、注重实用性，对那些空谈无补的东西，一概不辑。二、注重科学性，对那些杜撰虚构的东西，一概不辑。三、注重通俗性，对那些佶屈聱牙的东西，一概予以通俗淡化。从而使本书兼实用性、科学性和通俗性于一体，便于广大读者阅读和使用。

如果本书能够使广大读者略知养生之法，尤其是略知精神和心理上的养生之法，减少悲哀、痛苦和疾病的折磨，愉快而又健康地从事自己的事业，便满足了我们的初衷。

编 者

1989年8月1日

# 目 录

I 饮膳术	1
I—1 菜谱	1
I—2 汤谱	48
I—3 果谱	79
I—4 长寿药粥	113
I—5 疾病饮食禁忌	135
II 疗病术	158
II—1 药疗	158
II—2 谷疗	177
II—3 肉疗	198
II—4 果疗	228
II—5 蔬疗	256
II—6 味疗	290
III 健身术	311
III—1 起居	311
III—2 饮食	319
III—3 保健	330
III—4 长寿	341

Ⅳ 房中术	357
Ⅳ—1 房事禁忌	358
Ⅳ—2 房帙与健康	367
Ⅳ—3 阴阳两性	371
Ⅳ—4 中年和老年	373
Ⅳ—5 房事病碍	377

# I 饮膳术

中国历代封建帝王及后妃们，深居宫阙，花天酒地，在饮膳方面极为讲究。因此，累月经年，在中国历史上形成了一整套宫廷饮膳术，其中包括菜谱、汤谱、果谱、长寿药粥及疾病饮食禁忌等内容。

## I—1 菜 谱

几千年来，历代帝王们身居九重宫阙、宫苑御宇，过着神秘而奢侈的生活。他们每天究竟吃些什么东西？宫廷菜与民间菜有哪些不同？这的确是长期以来鲜为人知的事情。

宫廷菜源于民间菜肴，它继承和保留着中国菜肴的基本特点，并在此基础上，自成体系，独树一帜，形成了它的个别的、特殊的属性。尽管历代的宫廷菜由于历史条件（政治、经济、文化）的不同，其形式、内容和风格特点亦不尽相同，但是它们的基本特点是相同的。它们都具有华贵珍奇、讲究典式规格的特点。这也是由它们的性质和服务对象决定的，历代帝王都日食万金，食不厌精。从这个意义上说，宫廷菜既反映了历代帝王们穷奢极侈的生活，也体现了我国烹饪大师们高超的烹调技艺和丰富的想象力。

宫廷菜肴，无论是形式与内容，还是选料与加工；无论是造型与盛器，还是取名与拼配；无论是礼仪，还是上菜程序，都有其独到之处。在此，我们仅做些粗浅介绍。

## 一、原料珍贵，无所不奇

宫廷菜的华贵首先表现在它的原料珍贵。皇帝食品多取稀世之珍，如宫廷名肴“清汤虎丹”就是取小兴安岭的雄虎鞑九作成，“明月照金凤”是以梅花鹿眼为主料，“一品麒麟面”是麋鹿的鼻子作主料，“宫门放雁”以南来的鸿雁为主料，“金蝉戏宝”由吉林特产哈什蚂作成，“寒地藏归”以南海大乌参和黄鱼翅作主料，“双龙戏珠”以黄河鲤鱼作主料，选料的珍贵由此可见一斑。真是“樽罍溢九醞，水陆罗八珍”。

宫廷所需的山珍海味、飞潜动植，一部分是皇家庄园所产，大多数是来自各地的贡品。象东北的熊掌、飞龙鸟、鹿茸，海南的燕窝，南海的鱼翅，黄河的鲤鱼，镇江的鲥鱼，浙江的蜜枣，会同的银耳，江苏的糟油，都是由黄骑飞马传送到宫廷的贡品。总之，宫廷里八方珍奇翔集，任凭帝王享用挥霍。

## 二、围配镶酿，造型美观

宫廷菜十分注重图案造型，一般都是由两种或三种以上的拼法构成，其造型手段主要是围、配、镶、酿。所谓“围”，是指以素围荤、以小围大。鸡、鸭、鱼等主料制成后，外圈围上时令素菜。这样不仅色泽美观，而且荤素兼得，营养不



偏。所谓“配”，是指成菜的原料要“成双结对”搭配协调。如“龙戏凤”、“鸳鸯戏牡丹”、“鱼龙变化”、“金鸟穿玉裙”、“红娘自配”等，都具有这个特点。所谓“镶”，是指一种经过加工的原料点缀在另一种原料之中。如“金鱼卧莲”，是用整虾和茸泥制成的鱼形虾胚，镶上用青椒制成的“鱼鳞”，用豌豆制成的“鱼眼”，用虾尾制成的“鱼鳍”，然后放入蛋汁中，蒸熟后，宛如金鱼戏水，令人赏心悦目。所谓“酿”，是指各种原料加工的茸、泥、丝、粒等，抹在或装在整形的原料托子或壳体内，使菜肴完成饱满，维持原形。如“乌龙追月”菜，外围的“乌龙”是一圈烧煨好的海参，中间是用鸡蛋制成的“月亮”，每个海参都酿入了三鲜馅，不仅海参的形体丰满，而且滋味醇郁鲜美。总之，围、配、镶、酿交织运用，使宫廷菜体现出工艺深刻、造型美观的特点。

### 三、刀法多变，手功严谨

宫廷菜制作的每道工序都有严格的刀法要求，既考虑人味的需要，又考虑造型的需要，既考虑原料的性质，又考虑菜肴的特色。仅就鱼类制作而言，就有让指刀、兰草刀、箭头刀、棋盘刀、金蝉脱壳刀、葡萄花刀之分，如“红烧鱼”需制成“让指刀”；“干烧鱼”需制成“兰草刀”；“酱汁鱼”需制成“棋盘刀”；“清蒸鱼”需制成“箭头刀”。再如“二龙戏珠”的“龙”，就是取活鲤鱼去鳞去骨制成，欲使龙体跃然于盘中，就要靠玲珑多变的刀技完成，龙头、龙尾、龙爪、龙须、龙口、龙睛，无不是刀工的杰作。宫廷菜多变的刀功往往是在细微处表现出来，这就靠烹调大师们的细腻而娴熟的手功，只有他

们的高超手技，才能制作出五彩斑斓的，令人惊叹的菜肴。

#### 四、调味严格，分类细腻

宫廷菜的调味素有“九九八十一口”之说。这说明它在调味上的分类是很细腻的，每一种口味，都有一个生动准确的名字，这些名字，有的根据菜肴的口味特点而定，有的是根据调料的名称所定。譬如“干烧鱼”，入口，先感到甜，又感到咸，后又感到有辣味，层次分明，故称“梯子口”。又如“瓦香肉”所用调料(酱油、糖、醋)的投放比例大致相同，所以叫“三致口”。此外，还有“八宝肥鸭”的“净贤口”，“扒肘子”的“天堂口”，“香酥鸭子”的“吮香口”，“仙童子鸡”的“麻胡口”，“粉香肉”的“佳女口”，“葱烧海参”的“吐汁口”，“火腩焖大鳝”的“龙虎口”等等，举不胜举，足见分类十分细腻、讲究。宫廷菜复合味居多，要求极为严格。宫廷菜的调味特点，还表现在对调料的严格选择方面，对调料的产地、质地都有一定的要求，如镇江的醋，绍兴的酒，福建的糟酒等等。

#### 五、菜名典雅，诗情画意

宫廷菜的来源，一是民间，一是宫中独创。来源于民间的菜，多数另立新意，重新起名，本为宫中独创的菜，更是取名典雅富丽。宫廷菜的引进和创始都有许多背景和历史条件，故菜名又多有典故。像“龙凤呈祥”、“宫门献鱼”、“麒麟送子”、“白云流水”、“皇母换宫”、“玉石青松”、“雪月桃花”、“玉鸟传信”、“鸿门宴”、“叫化鸡”、“鹊渡银河”等等，

都是立意新颖，风起盎然的宫廷菜肴。当然宫廷菜肴中也有些穿凿附会、名实不符的名字。这完全是达官贵人、司膳太监和御用文人取宠皇帝而信口胡编的名称，也是宫廷菜过分追求形式、排场的一种流弊。但瑕不掩玉，宫廷菜取名的工巧含蓄、典雅富丽的特点还是十分突出的，它是传统烹饪技艺的有机组成部分，是历代厨师聪明智慧的结晶，是一宗宝贵的文化财富。

## 六、餐具非凡，华贵古雅

俗话说，美食不如美器。这说明器美在烹饪中的地位亦是相当重要的。尤其是在宫廷，帝王所用，无所不贵。历代帝王们不惜耗费民财民力，制作了大宗的巧夺天工的金杯玉盏。各种餐饮之器，琳琅满目，奇贵无比。在北京故宫的“珍玉馆”内，我们尚可看到一些当年帝王后妃所使用的金银玉器，仅“宁寿宫”慈禧的膳房中，就有金、银、象牙、玉石餐具1 500多件，其中金餐具重5 816两，银餐具重10 590两，不难想象整个宫禁中当年全部餐具的情景了。宫廷餐具造型美观，千姿百态；图案逼真，栩栩如生，华贵古雅的餐具与精烹美饌相互辉映衬托，浑然一体，形成了宫廷菜的独特风采。

以上对宫廷菜风味特色的介绍，还远不能包括宫廷菜的全部特色。宫廷菜的特点涉及甚多，包容甚宽，不是一台一式、一菜一盞所能全部体现出来的，有时是在繁多的宫廷菜肴的细微深处潜在或披露的，这就需要在大量实例中体会了解。下面我们仅介绍几十个宫廷菜肴，作为在宫廷菜的百花

园中采摘的几朵鲜花，奉献给读者，您从中可以窥见到宫廷菜的全貌。

## 1. 红娘自配

相传，此菜出自清光绪朝御膳房厨师梁会亭之手。光绪皇帝继位后，传旨让超龄宫女离宫还家。当时，慈禧太后身边有四名超龄宫女，她执意不放。梁会亭的侄女梁红萍是这四名之一。他恐侄女久不离宫会耽误终身大事，但又不敢向太后进言，便根据《西厢记》中的一段故事情节，做了一个“红娘自配”菜奉敬慈禧，意在劝她放走身边宫女。慈禧见菜知意，勃然大怒，虽未处置梁会亭，却仍留宫女三年。在光绪帝几次追问下，一天，慈禧才又叫梁会亭做了个“红娘自配”，并对身旁的宫女说：“尔等可以随时出宫，各自选配如意郎君去吧！”四女大喜。从此，此菜便流传下来。

**原料：**猪里脊肉3.5两，大虾6两，蛋清3个，面包2两，冬笋0.5两，海参0.5两，水发冬菇0.5两，熟瘦火腿，香菜叶少许。大油0.2两，绍酒0.3两，淀粉0.1两，番茄酱0.1两，味素、干面、胡椒粉、葱姜少许。

**操作：**(1) 大虾头、壳，留尾梢，除去虾背沙线，在虾背拉一道口，用刀拍成大片，加少许盐、酒、胡椒面、味素腌制一会，把肉剁成细泥，加入调味品搅拌成泥，而后将其夹在虾片中间，然后裹上，呈半圆形的虾盒，在虾盒表面上拍上一层面粉备用。再把蛋清搅成泡沫加干淀粉和少许面粉搅匀呈糊状。(2) 火勺放在火上加二斤半大油，烧至三成热，用手捏住虾尾沾满雪衣糊，下勺慢炸，不要翻个，在没沾油的一面按上一个小香菜叶，再在香菜叶的周围点缀一点

熟瘦火腿末，而后轻轻翻个。(3)炸透之后捞出，码在盘子一周，把切好的面包丁下油炸成金黄色捞出，堆放在虾盒中间，里脊切片，再上好浆，放入热油中滑透捞出，随后倒出勺中油，少留底油下配料略炒一下，加番茄酱、调味品，加汤少许，倒入滑好的里脊片，拢进少许芡粉，加点明油出勺浇淋在面包丁顶上，即可上桌。

**特点：**酥脆、味香、滋鲜、型美，别有风味。

## 2. 蟠龙黄鱼

此菜创制于后汉时期。相传，当年刘备到东吴迎亲，被周瑜埋伏的重兵所困，不得脱身，心急如焚。新娘孙尚香亲手烹做此菜，安慰刘备；东吴虽不是久恋之地，但为国为妻，要暂且屈尊此地，等待时机。

**原料：**大黄花鱼1尾，水发海参0.5两，鲜虾仁0.5两，冬笋0.3两，青豌豆0.3两，熟瘦火腿0.3两，鸡蛋3个，淀粉1.2两，面粉0.8两，香醋0.5两，白糖0.8两，香油0.2两，水淀粉0.2两，花生油5两，酱油、酒、味素、葱、姜、蒜、盐各少许。

**操作：**(1)先将鱼的中大骨剔去，片去胸脯碎刺，尾梢分开，头要连着，用刀在鱼的两面拉出菱形花刀，放在盘中加进少许盐、酒、味素腌制一会儿。配料全部切菱形小丁，把两个鸡蛋打在碗里，加进淀粉和面粉，调制稠糊状，把鱼全部挂满稠糊，用一小碗，再把糖、醋、盐、淀粉、味素加少许水对好汁。(2)将大勺放在火上加二斤半油，烧至六成熟，用手提着鱼尾顺着勺边先下头，将鱼身翻一圈下入勺内炸透。另外，再用一把大勺放在火上，加上少许底油，煎一个

鸡蛋，只煎一面，煎好取出，放在盘子一头。再取两个鸡蛋清抽打成泡沫，加上少许淀粉、面粉拌和均匀，围在盘中鸡蛋的旁边，再用火腿末和香菜叶糊上点一些花草，用油烫熟。把炸好的鱼放在盘里，头向鸡蛋那面。然后，炒勺放少许油，放入葱、姜、蒜等和配料炒一下，倒入对好的汁，炒成半汁状浇在鱼的全身即好。

**特点：**色泽鲜艳，酸甜鲜美，松软适口。

### 3. 脯雪黄鱼

相传，此菜是清朝皇帝乾隆所创。乾隆一次南巡，遇一怪石，便令运回宫中。太后得知，十分生气。乾隆特设宴席，并亲自设计此菜以解太后之怒，取意“卧冰求鲤”的典故。

**原料：**鲜黄花鱼1尾，熟瘦火腿丝3钱，鲜青椒丝3钱，水发海参丝1两，水发银耳0.5两，鲜冬笋丝3钱，绍酒3钱，鸡蛋清2.5两，干淀粉1两，香醋半两，猪油3两，黄鸡油0.5两，精盐、味素、葱、姜、蒜、白胡椒粉各适量。

**操作：**(1) 将鱼切下头尾，用刀片下鱼中段的两侧肉，撕去鱼皮，光把鱼肉裁成一寸二分长的段，再片成二分厚、四分宽的片，片好后收放在盘中，加适量的盐、绍酒、胡椒粉、味素腌制一会儿。鱼头除去脖肉，用刀根劈开脑骨，收在盘内，加适量盐、绍酒腌一会儿。(2) 把蛋清抽打成雪花状的泡沫，抽打好后，加入干淀粉和少许白面粉以及调味品，用筷子搅和均匀备用。再用一个鸡蛋黄，加适量干淀粉搅成糊状。(3) 将炒勺放在火上，加入宽猪油，待油烧至四成热时，用一把羹匙将鱼片滚上一层面粉后，放在羹匙上，

一头摆一个小香菜叶滑入油勺内炸，逐个慢炸透捞出。另一把炒勺加宽油烧至六成热时，把鱼头挂上蛋黄粉糊下勺炸；将多余的蛋泡糊，加少许番茄酱搅和成红糊，将鱼尾拖红糊下油勺炸，炸好捞出放在盘两头，再把炸好的鱼片码放在头、尾中间，呈黄头、红尾、白身，故称龙头凤尾雪花身。另用一把炒勺置火上，加少许猪油，放入葱、姜、蒜丝，略煸炒一下，随即放入配料，加适量汤，加入调味品，勾少许粉芡，将黄鸡油浇淋在鱼的全身，即可上桌食用。

**特点：**头黄如龙首，尾红如彩凤，身白如瑞雪，松软嫩润，咸酸适口。

#### 4. 红棉虾团

相传，此菜出自汉初。汉高祖刘邦下诏天下寻找红棉，为皇后吕雉绣织红衫，一年后果得红棉，甚为高兴。一次宴席上，刘邦下旨膳房御厨要以红棉桃的形状烹制一菜，御厨做了一个“红棉虾团”，颇得刘邦赞赏。

**原料：**太湖产的珍珠虾1斤，金华火腿1两，益兰松1两，黄金肉松1两，黑芝麻0.3两，青绿叶叶12片，猪油2两，绍酒0.2两，纯花椒粉0.2两，精盐0.5两，葱泥少许，香油0.2两，蛋清2个，荸荠粉0.4两。

**操作：**(1) 先把珍珠虾洗涮干净，挤出虾仁，再用宽水洗净杂质，控净水分，加入精盐、绍酒、味素、葱泥、香油拌和均匀，然后再把蛋清抽打成泡沫，加进荸荠粉搅成糊状，再把虾仁放入粉糊中搅拌均匀，分成二十分。(2) 把绿叶菜叶切成二分斜菱形片，用五个菜叶对成五星形状，把虾团放在五星菜叶上，再把火腿切成细末撒在虾团上，使其呈现

出棉桃形状。(3) 事先选好一个一尺六寸的平盘，把肉松和益兰松分别圈放在大平盘的里线一圈，再把黑芝麻炒熟，撒在益兰松上。(4) 炒勺放在火上，加猪油二斤半，烧至六成多热，下摆好的棉桃形虾团，炸到虾团全部漂浮在油面上，即可捞出，码在双松圈内，即可上桌。

**特点：**色、形像红棉桃，鲜嫩松软。

### 5. 黄金肉

此菜系我国东北古老的乡间名菜。相传，努尔哈赤早年在一总兵府里当伙夫。一天，厨师卧病不起，几个使女做了七个菜，还差一个菜不知做什么，努尔哈赤当即做了个“黄金肉”。总兵吃后，非常高兴。后来，慈禧也常吃此菜。

**原料：**瘦嫩猪肉0.5斤，香菜0.3两，葱、姜丝各0.2两，猪油1.2两，香油0.3两，绍酒0.2两，香醋0.5两，酱油0.5两，鸡蛋1个，淀粉0.5两，味素、精盐、白糖、花椒各少许。

**操作：**(1) 把肉切成柳叶片，香菜切段，葱、姜切细丝。再把肉加少许精盐、味素拌匀，用一个鸡蛋和适量淀粉抓浆好。(2) 炒勺置火上，加油一斤，烧至四成热，将肉片放入，炸至四成熟时捞出，倒出勺内油，再放炒勺于火上，把肉片倒入勺内，煎成两面呈金黄色，接着放入葱、姜丝、香菜段，将肉片翻个，把绍酒、酱油、味素对好汁，顺着勺边转圈放入，加点香油即可出勺装盘。

**特点：**清香酥嫩，味鲜不腻，蛋白充足，易于消化。

### 6. 葵花献肉

据传，隋炀帝下扬州，饱览了扬州等地的万松山、金钱



墩、葵花岗等名景后，回到住处便令御厨以三名景为特点，烹制三个菜。御厨们做了“葵花献肉”、“金钱虾饼”、“松鼠挂鱼”三个菜。此后，三菜便延续下来。

**原料：**猪的中五花肉1斤，鸡蛋1个，淀粉0.8两，酱油1.0两，白糖0.5两，绍酒0.5两，猪油0.5两，味素、精盐、姜末各少许。

**操作：**把肉切成小薄片，而后用刀略剁几下，肉成豆粒形收起放小盆中，放入准备好的调料。用手把肉丁搅和到有粘性，分成四份，做成四个大丸子。再把炒勺放在火上烧热加进适量底油，滑满勺面，把大丸子放入勺内煎至呈金黄色，撤去勺内油，将丸子倒入砂锅里，把剩余调味品全都下入锅内，添汤与大丸子一平，先在中火上烧开后，移到微火上，盖严锅盖，慢炖三个小时即好。临上桌前三分钟，再把事先炒好的青蔬菜下入锅内盖在“狮子头”上，即可上桌食用。

**特点：**色泽金黄，酥嫩鲜美。

## 7. 金钱虾饼

**原料：**新鲜虾仁0.5斤，荸荠1两，火腿1.5两，鲜猪肥膘肉1.5两，鸡蛋清2两，野鸭脯肉2两，京冬菜0.5两，老面肥8钱，白面粉1两，薄蛋皮2张，干淀粉4钱，绍酒3钱，味素1钱，白胡椒粉、花椒面、葱末、姜末各少许，精盐8分，酱油5钱，白糖、香油适量。

**操作：**(1)把虾仁和肥膘肉放在一起，剁成细茸，荸荠去皮，洗干净，用刀拍碎，剁成细末，放入虾茸内，一起收在小盆里，加入绍酒、精盐、胡椒粉、味精、姜末、蛋清、