

清宫 饮食养生秘籍

【彩色图文卷】

康熙皇帝饮食主张 乾隆皇帝养生实践 慈禧太后保健之术

清宫御膳真的如野史般神秘 皇帝们到底怎样安排饮食养生
看中国餐饮文化大师姚伟钧揭开清宫饮食文化内幕



姚伟钧 刘朴兵 著

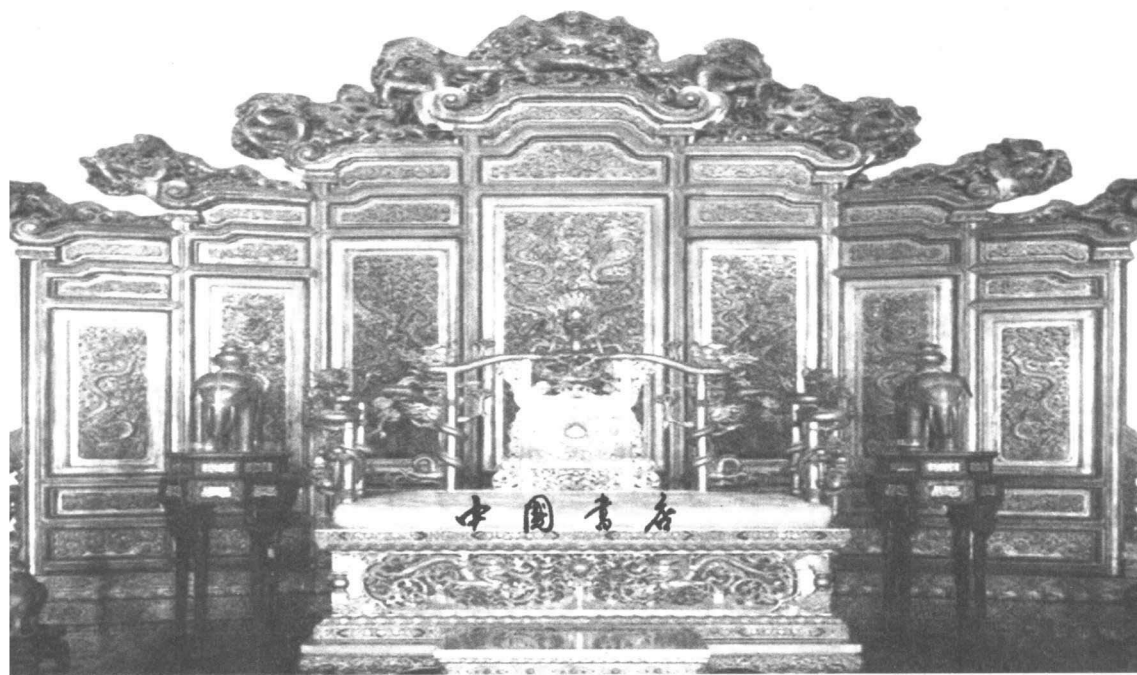
中国书店



清宫饮食养生秘籍

【彩色图文卷】

姚伟钧 刘朴兵 著



中国书店

图书在版编目 (CIP) 数据

清宫饮食养生秘籍 / 姚伟钧, 刘朴兵著. —北京: 中国书店, 2007

ISBN 7-80568-813-3

I. 清... II. ①姚... ②刘... III. ①宫廷-饮食-史料-中国-清代②养生(中医) IV. ①TS971②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第145003号

责任编辑: 刘小晖

出版: 中国书店

社址: 北京市宣武区琉璃厂东街115号

邮编: 100050

电话: 010-63017857

发行: 全国新华书店经销

印刷: 北京华正印刷有限公司

开本: 710×1010 1/16

印张: 15

版次: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

书号: ISBN 7-80568-813-3/K·178

定价: 29.80元

本版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

揭开清宫饮食文化的面纱

前言

有人做过这样的统计，中国从有历史记载的时代算起，一直到清朝的最后一个皇帝——溥仪，共建立起大小朝廷83个，皇帝397位，王162位，帝王总数为559位。中国帝王之多，完全可以进入“世界之最”了。这些曾在历史上不可一世的皇帝及其皇室成员，他们的饮食生活是怎么样的呢？这是人们十分感兴趣的问题。

众所周知，在中国古代社会中，帝王拥有社会的一切，正如《诗经》中所说的“普天之下，莫非王土。率土之滨，莫非王臣。”在中国封建社会里，国家就是帝王的家天下，正因为如此，帝王也就拥有最大的物质享受。他们可以在全国各地搜罗奇珍异品，役使天下名厨，集聚天下美味。经过历代御厨的卓越创造，到了清代，终于将中国饮食文化推进到了登峰造极、叹为观止的地步，使御食案上闪着奇光异彩，享受着人间最珍贵、最精美的膳食。皇帝及其皇室成员所享用的御膳，虽然在数量上不及地方菜多，范围上也仅仅是在国都，但历代宫廷饮食都是那个时代中国烹饪的精华，对于中国饮食文化的发展，影响深远。



▲ 故宫鸟瞰图

需要指出的是，尽管宫廷御膳是帝王及其家室享用的，但这些美味佳肴，是由农民提供原料，工匠提供餐具，御厨提供烹饪技术而最终完成的，是中国古代劳动人民共同创造的饮食文明，因而它理所当然属于中国文化的宝贵历史遗产。

中国古代皇帝及其家室一般生活在政治、经济与文化中心的都城，所以，有人说“五味神尽在都门”。但由于都城地方不同，宫廷御膳的饮食风味也就不尽一致，有北味、南味之别，北味以长安（今陕西西安）、洛阳、开封、北京等地为代表，南味以金陵（今江苏南京）、临安（今浙江杭州）等地为代表。当然，宫廷御膳有一定的地方特点，但又不局限于某一地方风味。如清代宫廷御膳就是在山东风味、满族风味和苏杭风味这三种各具特色风味菜的基础上发展而来的。而且，不同朝代的宫廷御膳，其风味特点也不同，存在着时间和空间上的差异。一般而言，中国古代宫廷御膳是不断朝着精益求精的方向发展的，时间愈晚，饮食愈讲究，这是与社会

经济的发展水平相一致的。

那么，清代宫廷饮食究竟有哪些主要特点呢？

我们认为，清代宫廷饮食是色、香、味、形、器五美完备。具体而言，清宫饮食用料广泛而珍贵，讲究菜肴的造型，制作上注重规格，菜名寓意吉祥富贵，点心丰富多彩，器具高贵典雅，可谓兼具满汉饮食文化之精华。它是中国封建社会晚期，中国经济与文化进入一个十分成熟的时代在清代宫廷饮食文化上的反映。因此，清代宫廷饮食所形成的独特风味、传奇色彩以及其中蕴涵的历史文化价值，确实值得我们现代人去分析和品味。

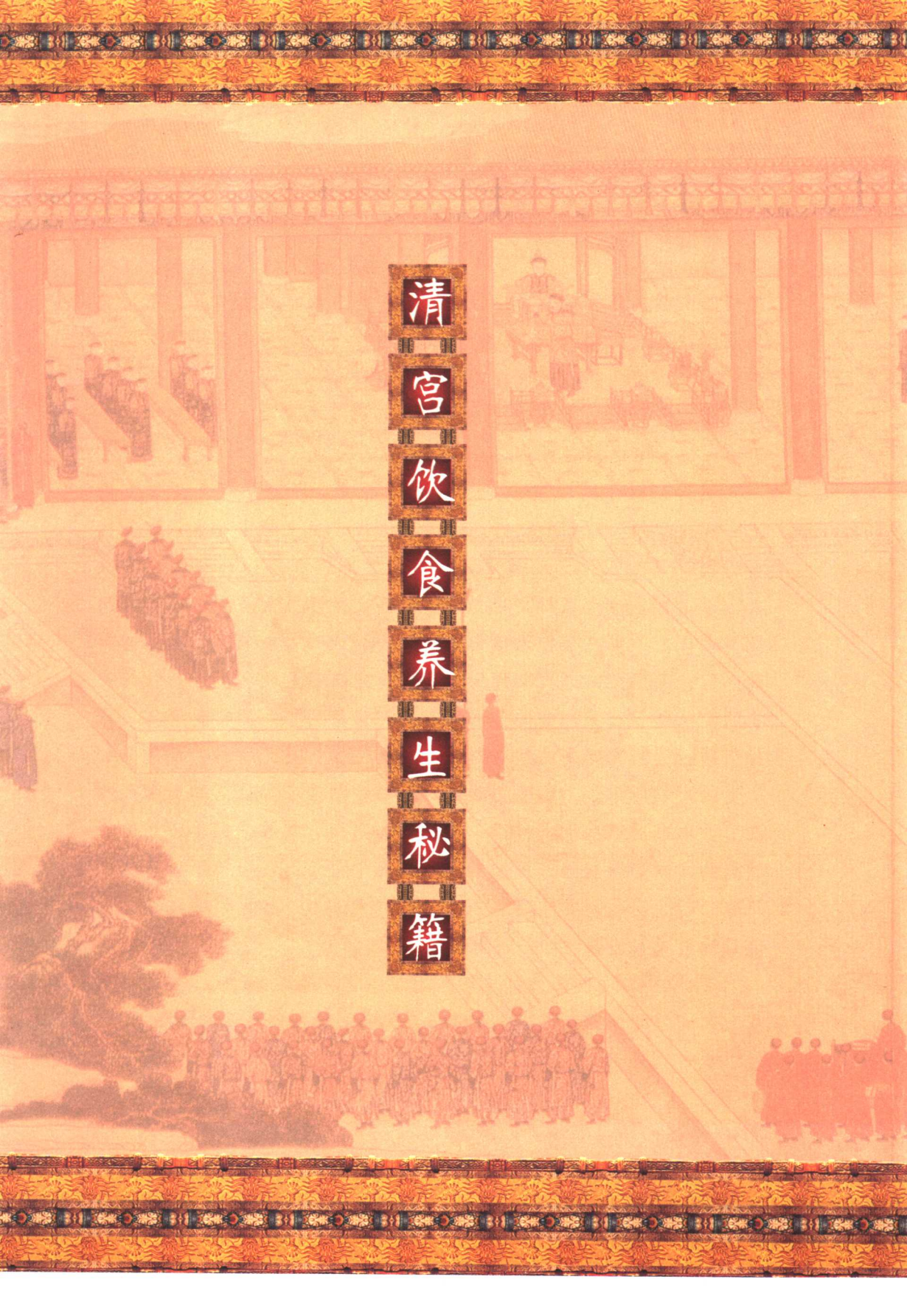
然而，对于清代皇帝与皇室成员饮食生活的介绍，图书市场上一直处于较为薄弱的状态。加之，古代正史文献中对皇帝如何饮食一向讳莫如深，因而越发使人们对宫廷饮食感到神秘。近代以来，以清宫生活为题材的野史、小说等文学作品固多，但多是寄想托情之作，不可完全作为信史。所以，有很多人在领略了艺术的熏陶以后，又很想知道真实的历史，如清代皇帝的饮食生活是如何安排的？吃些什么菜？喝些什么酒、茶？肃穆而繁缛的宫廷大宴礼是如何进行的？宫廷中的饮食器具是什么样的？凡此种种，都是关心历史的人们所乐于了解的（这也是本书称之为“秘籍”的奥蕴之所在）。本书对这些问题作了一些初步的介绍、解答，但由于目前所掌握的文献资料有限，可能有些问题尚未讲清，还有待于进一步地研究。因此，我们非常期望多多获得广大读者、专家们的赐教，以便日后更深入地探讨这一问题。

在此，我们对提供照片的黄君慧、刘晨、姚志远、邹霞、刘双、李伟、邹英姿、陈娟、任晓飞、陈晓宇、刘项育等表示感谢。

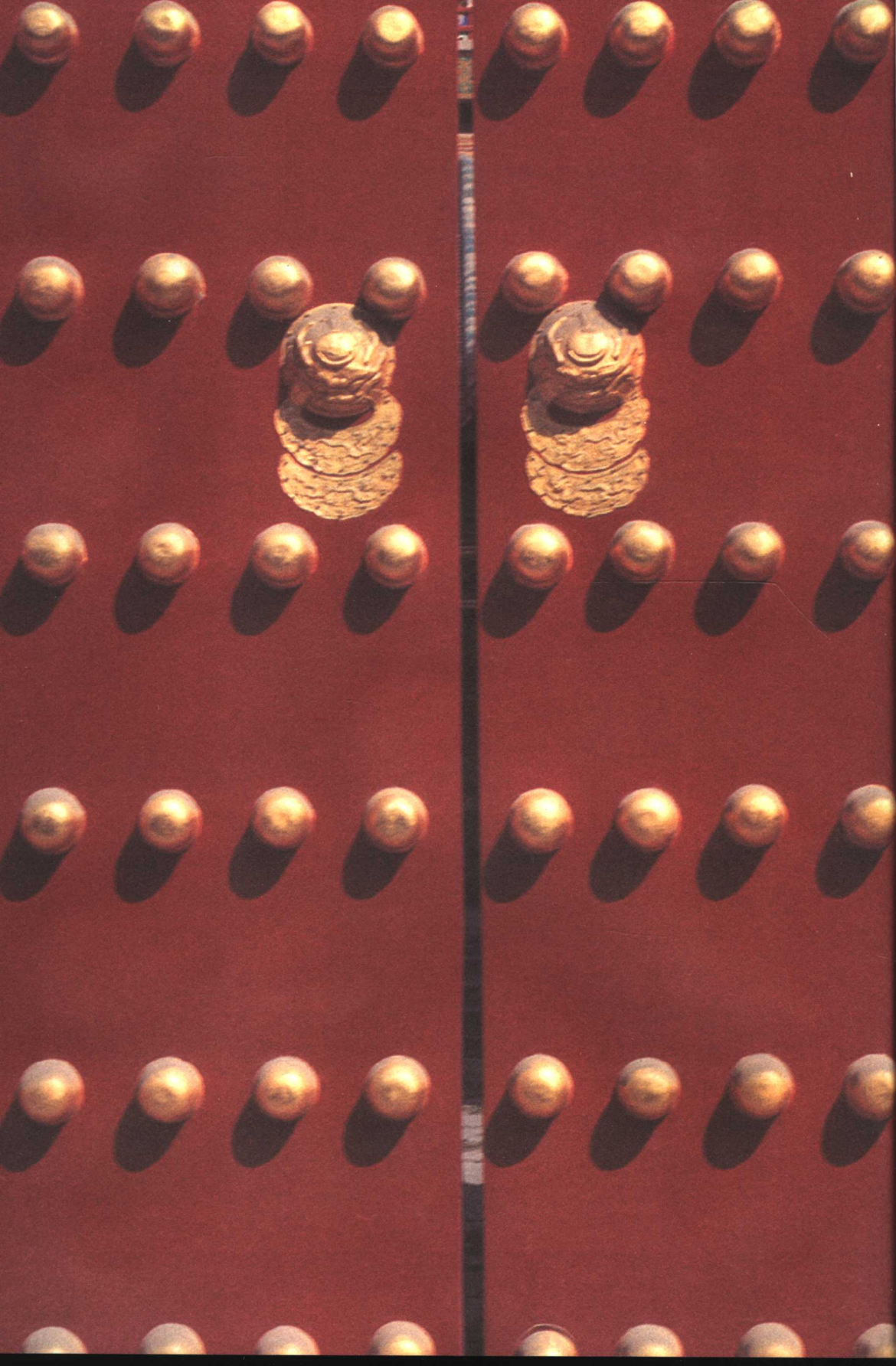
著者

二〇〇六年十月

清
宮
飲
食
養
生
秘
籍







目 录

前言 揭开清宫饮食文化的面纱/1

一、调养身心的清代宫廷御膳/1

1. 御膳管理机构/3
2. 清宫饮食礼俗/8
3. 清宫日常膳事/14
4. 承德离宫膳事/19
5. 御膳的主要特色/26
6. 满汉全席/32
7. 清宫名菜/36
8. 清宫酒的特色/43
9. 清宫饮茶探秘/48
10. 清宫吸烟一瞥/56



目 录

二、幽雅和谐的清代宫廷御宴 / 61

1. 隆重庄严的太和殿国宴 / 63
2. 亲情融融的乾清宫家宴 / 68
3. 论功行赏的丰泽园凯旋宴 / 74
4. 忆苦思甜的凉棚宴 / 79
5. 空前绝后的千叟宴 / 81
6. 心旷神怡的野宴 / 88
7. 琴瑟和鸣的婚宴 / 91
8. 增福延年的寿宴 / 98
9. 推陈出新的茶宴 / 105



三、延年防疾的帝后饮食养生 / 111

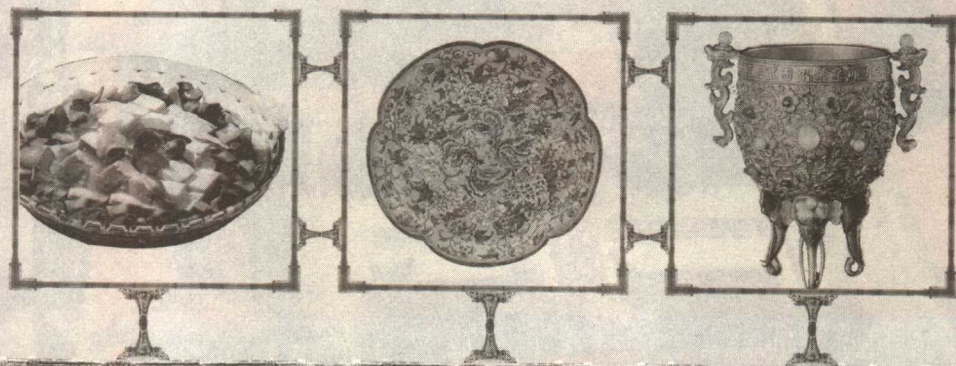
1. 康熙皇帝的饮食养生主张 / 113
2. 乾隆皇帝的饮食养生实践 / 122
3. 慈禧太后的食疗保健之术 / 136

四、亦真亦幻的帝后饮食典故 / 151

1. 康熙皇帝的饮食典故 / 153
2. 乾隆皇帝的饮食典故 / 166
3. 慈禧太后的饮食典故 / 179
4. 清代其他皇帝的饮食典故 / 193

五、高贵洁雅的清宫餐饮器具 / 211

1. 餐具 / 213
2. 茶具、酒具 / 223





一、调养身心的清代宫廷御膳



1644年3月，李自成率领的大顺军占领北京。一个月后，在清军和降清的明朝宁远总兵吴三桂的联合进攻下，被迫退出北京。原来建都于盛京（今辽宁沈阳）的满洲八旗政权随即进入北京，其最高统治者福临于同年十月初正式即皇帝位，纪元顺治，从此开始了清朝对全中国的统治。清朝前后延续了267年，直到1911年才被辛亥革命所推翻。

清朝是中国历史上最后一个封建王朝，它继承并推进了中国古代高度发展的封建经济，总结并汲取了中国饮食文化的光辉成就，把中国古代饮食文化发展到了登峰造极的地步，并使之呈现出礼制严谨、肴饌丰盛的特点。



1. 御膳管理机构

清代宫廷御膳有其庞大的管理机构，即内务府和光禄寺。

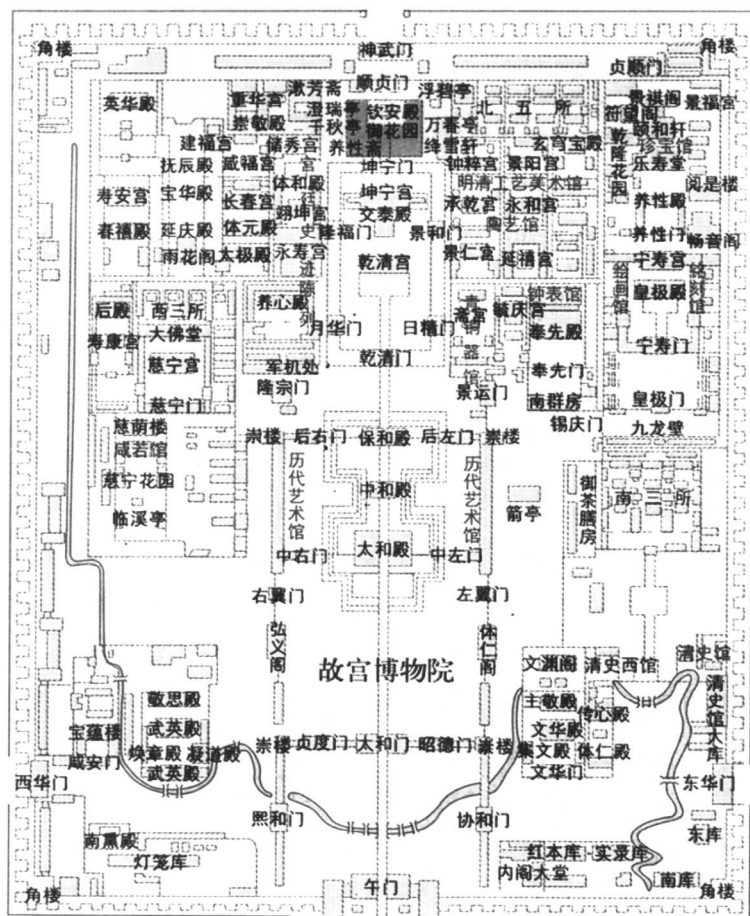
内务府是掌管清代宫廷事务的机构，综理承办皇室的衣、食、住、行诸务，处理一些与六部有关的事务，如宫中财物收支、各项典礼、修造工程、稽察警卫以及管理太监、宫女等等。内务府下属的“御茶膳房”、“掌关防管理内管领事务处”则是专门管理皇帝与宫廷饮食的机构。另外，内务府广储司的茶库，营造司的炭库、柴库，掌仪司的果房和庆丰司管辖的牲畜群等，也都与宫廷饮食有密切地联系。

御茶膳房是负责宫廷日常膳食，并承担部分筵宴的机构。御茶膳房下设茶房、清茶房和膳房。如膳房的司膳官员有总领3名，另有饭房人35名、承应长2名、承应人15名、庖长3名和厨役20名。以后各朝人数均有增减，并陆续增设章京、笔帖式和主事等官职，均无定额规定。

乾隆三十六年（1771年），御茶膳房又增设档案房，设主事1名、委署主事1名，每人各领披甲苏拉5名，管理各项膳食档案事宜，后又增设笔帖式11名，负责记载皇帝、皇后、妃嫔和宫中各项饮食事宜。

嘉庆二十五年（1820年），在寿康宫内又增设了茶膳房，它是专门为太后、嫔妃承办茶膳的机构。

清代皇宫中还为皇子设有专门的饭房和茶房。另外，在“圆明园”、



▲ 故宫博物院平面图

“颐和园”等御园内，也设有御膳房（称“园庭膳房”）；在热河、滦河、张三营等行宫处，亦设有“行在御膳房”，皇帝每次出外巡幸，都要带一个御膳班子，以保证皇帝在外的饮食。

御茶膳房之下还设有买办肉类处、肉房和干肉库等机构，负责各种肉类和海鲜品的采进、保管和供应，由内务府派来的各库库长、库守主掌其事。

御茶膳房每日所需的牛羊均由庆丰司所属的各牛羊群供给，仅张家口外三旗牛群，每年额交膳房乳油即达1400斤、乳饼619斤、乳酒2530斤。至于广储司茶库管理的茶叶，均是各地向皇上及皇宫恭进的上等名茶，仅江南六安州，每年额交的茶叶就有400袋（每袋1斤12两），浙江则每年交上等龙井茶28篓（每篓800包）。

御茶膳房下设几个分处，在景运门外的叫“外御膳房”，在养心殿侧的叫“养心殿御膳房”，在各御园的叫“园庭御膳房”，在各地行宫的还有“行在御膳房”。御茶膳房下面又分五个局：荤局、素局、饭局、点心局、挂炉局（专管烧烤菜点）。每个局下面又分股办事。御茶膳房到底有多少人，从无准确统计，只知道“养心殿御茶膳房”一处就有几百人，可见机构之庞大、人员之众多了。

掌关防管理内管领事务处，其简称为“掌关防处”。钦定《大清会典》对其职掌规定为：“掌供大内之物役，凡宫中之事，率其属而听焉。”掌关防处有正、副内管领各30名，使用苏拉（役人）4950名，其中服役于食、



▲御膳房旧影