

姜波 一编著
金娜 一主编
忆忆 一副主编

御饌

姜述

每道宫廷美食
都具有丰富的前世今生
它们背后隐藏了

皇宫秘事
深宫礼仪
旧京文化

听听这些故事，聊聊这些美食
了解老祖宗留下来的瑰宝



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

御饌姜述 / 姜波编著 ; 金娜主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2015.11

ISBN 978-7-121-27108-3

I. ①御… II. ①姜… ②金… III. ①饮食 - 文化 - 中国 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214378 号

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：255 千字

版 次：2015 年 11 月第 1 版

印 次：2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

目录

■ 斋戒时的特供
素什锦 / 010

■ 皇帝都爱吃的菜
锅子 / 017

■ 千古一帝的心头好
鲜花玫瑰饼 / 027

■ 皇帝宴宾之菜
疙瘩汤 / 035

■ 皇宫中的春节美食
肉丁馒头 / 043

■ 历史悠久的美食
饺子 / 052



■ 不受宠的美食

海鲜 / 060

■ 皇帝的下午茶

茶食点心 / 070

■ 清朝皇帝的御饮

奶子茶 / 078

■ 下午茶的高贵配角

八珍糕 / 086

■ 祈盼吉祥圆满的菜品

春饼 / 094

■ 夏季养生绝配

荷叶粥与牛舌饼 / 102

■ 宫廷御制

酸梅汤 / 112

■ 寓意吉祥的美食

山楂 / 118

■ 精工细作的古代点心

奶酪、月饼 / 124

■ 贝勒爷的离宫美食

炮 (bao) 羊肉 / 134

■ 从平民到贵族

小窝头 / 142

■ 奢华且简朴的美食

虾皮小白菜 / 150

■ 宫中禁食的蔬菜

韭菜 / 158

■ 老佛爷的心头好

豆汁 / 166

■ 急中生智的美食

抓炒里脊 / 174

■ 雍正皇帝的续命法宝

肉末烧萝卜 / 183



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

御饌姜述 / 姜波编著 ; 金娜主编 . -- 北京 : 电子工业出版社 , 2015.11

ISBN 978-7-121-27108-3

I . ①御… II . ①姜… ②金… III . ①饮食 - 文化 - 中国 IV . ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214378 号

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：255 千字

版 次：2015 年 11 月第 1 版

印 次：2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

读姜波，了解北京菜

二十世纪五十年代，全国搞过一次菜系评选，综合各方意见后，在众多地方风味菜中，选出了最具代表性和影响力的八大菜系，也就是现在喜欢谈论饮食的人们嘴边挂着的“鲁苏川粤浙湘闽徽”，这八大菜系中没有北京菜的位置。现在的北京可谓是个美食大都会了，但是在早些年，还真的没有哪家餐厅挂出北京菜的招牌，八大菜系中没有北京菜，不是说北京没有好吃的，而是北京这个地方融汇了全国各地的风味菜肴，很难用地方菜式来定义它。明清以来，北京一直都是全国的政治经济文化中心。1949年以后，北京的地位愈发重要且显著，北京菜的内容也愈发丰富了。

随着北京作为首都的影响力越来越大，便有人做起了北京菜的概念。但什么是北京菜呢？目前比较认可的定义是：北京菜是由宫廷菜、官府菜、饭庄菜、清真菜、庶民菜等几部分组成的。庶民菜是比较文雅的说法，其实就是家常菜。家常菜，就是胡同院子里老百姓居家过日子常吃的那些菜，就是我们按照季节、按照时令常吃的那些菜。

大概是在二十世纪八十年代末期，北京开始出现了家常菜馆，做一些老百姓家里常吃的菜，红烧带鱼、西红柿炒茄子丝、排骨炖扁豆等菜式也从家庭走入餐馆。很熟悉、很家常，这些菜虽然

归属到家常菜中，但是在过去的岁月里，这些菜是家庭改善生活时才能吃到的。这些简单的家常菜肴不仅饱腹，还很容易勾起人们对往日生活的美好记忆，于是家常菜馆很快就在北京风靡开来。

二十多年来，家常菜的内容也有很大变化，这和北京城的变化是分不开的。随着外省市人群的人住，北京从二环扩展到五环，逐渐成为一座移民城市，各地风味菜肴也开始陆续进入北京，于是北京味道变得丰富多样了。家常菜在京味的基础上又增加了其他地方风味，北京家常菜馆的菜单也逐渐加入了鱼香肉丝、宫保鸡丁、剁椒鱼头、梅菜扣肉等，这些地方风味菜肴已经成为餐厅菜谱的重要组成部分，成为当下北京味道的重要组成部分。

在北京菜丰富与发展的今天，梳理北京菜的历史源流与传承历程，是继承和发展北京地方饮食文化的必需。市面上虽然有很多种和北京饮食文化相关的书籍，但真正能说清北京菜来龙去脉的不多。姜波先生出身满族世家，祖上曾为清朝皇族服务多年，家中长辈也是名厨，家学渊源。作为一名专业烹饪教师，姜波先生深得家传加后天努力，不仅厨艺精绝，对北京饮食文化历史也是如数家珍，尤其是对作为北京菜主干的宫廷菜、官府菜、各种小吃都做过深入研究，是目前不多的能讲能做，能把北京菜源流讲明白、讲清楚的人士之一。了解北京菜，读姜波先生的著作是一条有效便捷的路径。

董克平

《舌尖上的中国》美食顾问

旧京饮食概观

京味儿文化是一个广泛的概念，也是一个值得深挖的话题。很多老北京人会在茶余饭后对旧京饮食、宫廷轶事论道一番，不管是胡同里的老人家，还是跑出租的司机，只要问起来，都能跟您说出很多以前的吃食儿、皇宫中有趣的事儿来，保管您听得津津有味，只想回到那个年代，亲眼看看当时的景象。

这些街头巷尾的片段式的谈资也算是京味儿饮食文化中的一部分。只不过老百姓大都只知其一，不得其二。其实，饮食不只是吃喝喝，尤其在宫廷中，在吃喝的背后隐藏着太多讲究，礼仪、等级制度、养生圣经等都包含在里面。由吃可以了解当时的生活状态、当时的社会制度、当时的文化。

宫廷饮食，多少人都希望能窥得一二，除了一些专家学者会特意找文献去研究当时的饮食习惯和当时的用膳讲究外，大多数人都只是从影视作品或者小说中大概了解一些，只知道皇家用膳多有奢侈，只知道会用银器来试毒，只知道皇帝皇后用餐会有很多侍从侍立一旁，等等。但影视作品多有演绎的成分在里面，不见得都是最真实的表现。

姜波先生是京味儿文化的一面旗帜，全书将旧京饮食文化娓娓道来，读来生动有趣，就像在听一个老朋友在茶余饭后跟你聊天，就像夏日夕阳下，喝一碗盖碗茶慢慢唠叨，就像在听他讲述一个老朋友的故事。当时的生活场景，当时的排场讲究，当时的饮食仪式，就在潜移默化中一一了解。

在读姜波的《御饌·姜述》之前，不知道每位帝王饮食习惯的差异，康熙皇帝节俭，雍正皇帝只喜素食，乾隆皇帝好奢华。不知道每天摆在皇帝面前的一百多道菜，有很多第二天第三天还会端上来，即使有的已经馊了。不知道有不少平民百姓的吃食儿也会一跃成为备受皇家推崇的御饌。

在出版本书解读旧京饮食文化的同时，姜波先生还同时推出了《姜波说京·食》一书，让读者听完这些故事之后，还能在家里就将之前只在宫廷中流传的美食做出来，享受这些一等一的美味。不管再繁复的做法在他的手里都能变得简单易操作。

在阅读的同时可以享受美味，在品味旧京美食的同时可以一览蕴含的文化。一本文化一本做法，相得益彰，给予读者双重的盛宴。

陶西平
中国教育学会副会长

古人的饮食观

当今社会，尤其是在大城市中，我们的工作、生活常常处于紧张的状态中。相应地，我们的日常饮食也往往伴随着速食、简餐这样的形式。但这与古代人对于饮食的态度有很大不同。

所谓“民以食为天”，因长期处于以农业为本的封建社会中，故而古代人将饮食看作生活的头等大事。从用餐的形式到内容，都有很多讲究和宜忌。《红楼梦》里，林黛玉进贾府参与的第一件大事就是一家人围桌吃饭，从排位入席到饮食顺序以及饭后遵从的规矩等，有一套非常复杂的程序需要遵守。即使不是贾家这样的豪门望族，普通百姓家里吃饭也要讲究长幼有序、举止有度，而且从进餐时家庭成员的表现，就能看出每个人的性格和道德水准。

贩夫走卒尚且如此，古代帝王的饔飧则更加讲究且具有深意。从祭祀天地、先人，到赏赐嫔妃、大臣，从皇家盛宴到独自进膳，都有非常丰富的内涵。作为最能代表帝王尊贵生活的宫廷菜肴，充满了神秘且华丽的色彩，常常被后人冠以丰富的想象，比如三天三夜都吃不完的满汉全席，黄金为盘玉作碗的御膳器皿……但这些仅仅是带有幻想色彩的浮皮而已。如果深入了解帝王的起居饮食，会发现，他们的吃喝，除了代表最尊崇的皇家地位外，更重要的，则是无时无刻不兼具美味与养生的功效，乃至体现出一种中国人特有的人生观。

与很多人的想象不同，像“珍珠翡翠白玉汤”这类的菜名，绝不会出现在御膳房的菜单里，因为御膳的特点是菜名朴素直观，让人望文知义，比如“抓炒里脊”直接表达出了这道菜品的食材和做法。

御膳的另一大特征，是充分发挥中医学“药食同源”的要义，根据每道食材的药性进行搭配、补充，再加以适当的烹饪，达到让帝王在享用美食的同时获得营养、修复机能的效

果。很多帝王博学多才，深得医理要义，不但会为自己诊治、调理身体，还能亲自设计出滋补养生的方剂、食谱。比如御医每天为乾隆皇帝请脉时，要根据他不同时间的体质特点，开出相应的方剂。这些方剂都要呈给乾隆亲自过目，他会酌情增删方剂中的药材比例、调节剂量的多少，所以这些方剂都是由乾隆皇帝钦定的。饮用方剂的同时，御膳房也会根据他的需求，在饮食安排上做出相应调整。

在我国古代，讲究膳食平衡的原则，而且随季节变化调整饮食、调换菜肴。像乾隆的起居注就记录着他一年的饮食情况：冬季三个月食鹿肉、羊肉，夏季三伏食糊米粥、绿豆粥。全年饮食有规律，不食过冷过热物，食不过饥过饱，不暴食暴饮。

另一个让人意想不到的事儿是，皇帝虽然贵为九五之尊，但却不喜欢大鱼大肉，反而更喜欢简单朴素的食物。比如康熙皇帝，在饮食方面一直躬行节俭。“每兼菜蔬食之则少病，于体有益”。他说，食品无论精粗，应因人而异，据每人的身体情况，选择对自己身体有益的食品，不可贪食其味美而偏食。其他帝王如雍正爱吃素菜；乾隆喜食杂粮、蔬菜；慈禧太后爱喝豆汁儿、吃小窝头。一年四季，宫廷御膳房为帝王制作最多的食物是各类粥品，如红豆粥、绿豆粥、小米粥、腊八粥、荷叶粥等。这些粥品除了选料精良、做法细致外，与寻常百姓家喝的粥没有什么区别，可见宫廷内的秘制奇方往往是简单朴素的养生心得。

宫廷菜在制作上，往往呈现出两种截然不同的表现形式。一种是无不用其精，无不用其繁，选料讲究，制作工艺复杂，讲究品尝其复合之美。另一种则刚好相反，制作原始简单，追求原汁原味，体味至纯至真的味道。这正体现了中国古人一种“大道至简，大味必淡”的思想。

古人的这些关于餐饮文化的认知，即使在现代看来，依然值得借鉴、学习。由于帝王御饌是古人餐饮文化的集大成者，所以书中涉及最多。另外，还加入了一些旧京百姓饮食生活的描写，力图从一个侧面展现古人的日常状态。书中内容亦庄亦谐，有考据有传说，不拘泥于历史不局限于数据。本书能够得以出版，还要感谢各位领导和朋友给予的关怀，感谢中古陶（北京）国际艺术品有限公司提供的大量清代古董图片，感谢电子工业出版社的领导和编辑的大力支持，本人在此深表谢意！

目录

■ 斋戒时的特供
素什锦 / 010

■ 皇帝都爱吃的菜
锅子 / 017

■ 千古一帝的心头好
鲜花玫瑰饼 / 027

■ 皇帝宴宾之菜
疙瘩汤 / 035

■ 皇宫中的春节美食
肉丁馒头 / 043

■ 历史悠久的美食
饺子 / 052



■ 不受宠的美食

海鲜 / 060

■ 皇帝的下午茶

茶食点心 / 070

■ 清朝皇帝的御饮

奶子茶 / 078

■ 下午茶的高贵配角

八珍糕 / 086

■ 祈盼吉祥圆满的菜品

春饼 / 094

■ 夏季养生绝配

荷叶粥与牛舌饼 / 102

■ 宫廷御制

酸梅汤 / 112

■ 寓意吉祥的美食

山楂 / 118

■ 精工细作的古代点心

奶酪、月饼 / 124

■ 贝勒爷的离宫美食

炮 (bao) 羊肉 / 134

■ 从平民到贵族

小窝头 / 142

■ 奢华且简朴的美食

虾皮小白菜 / 150

■ 宫中禁食的蔬菜

韭菜 / 158

■ 老佛爷的心头好

豆汁 / 166

■ 急中生智的美食

抓炒里脊 / 174

■ 雍正皇帝的续命法宝

肉末烧萝卜 / 183



斋戒时的特供 素什锦

从十八罗汉斗悟空说起

说起素什锦这道在素菜中相当有名的菜品，不得不提一出京戏——《十八罗汉斗悟空》。这出热闹的戏讲的是孙悟空大闹天宫后，如来佛派十八罗汉捉拿他，经过几番激斗，最终将悟空擒获。《西游记》的故事很多人都耳熟能详，但却并不知道“十八罗汉斗悟空”还是素什锦的另一个称谓。在戏中，十八罗汉各显神通，而素什锦这道菜中包罗万象的食材正与十八罗汉相似，各有各的性味。“斗悟空”就是把各种食材烩制在一起，让菜品热闹好看之余，口味还独具特色。

从名称上看，无论是“十八罗汉”还是“什锦”，都是丰富多样的意思。从菜品上看，此菜的原料至少在十种以上，菌类、坚果、干果都在其中，包括冬菇、冬笋、黄花菜、木耳、青豆、大枣、栗子、桃仁、莲子、羊头菌等等。

从口味上看，素什锦有南北差异。虽然南北的烹调方法基本相同，但北方的素什锦口味以咸、鲜为主，略带甜头，鲜味十足，做工考究，它的特色是烧完之后，汁不能完全收走，一定要留点汤汁，这是为了让菜在冷却的过程中，充分吸收剩余的汤汁。汤汁也有很多种，其中素汤比较常用，如黄豆芽汤、口蘑汤、冬菇汤、黄豆汤等。素什锦是用这些汤煨制而成的，

而不是仅用白水烧制的。素什锦还注重冷食和热食。如果冷食，一定要等汤汁收浓后再食用；如果热食，还要在汤汁里勾一点芡，使汤汁均匀地挂在菜的表面，这样口感更加滋润，且色泽会呈现出好看的金黄色。此外，北方的素什锦注重使用香油，会利用香油的芳香气味调制菜品。而南方素什锦以甜为主，甜咸适中各不压味，这与北方素什锦以咸味为主、略带甜头有很大差异。南北素什锦的共同之处则是它们都内容丰富，吃起来甘香美味。

皇帝斋戒沐浴后才能吃到的菜品

在清朝，素什锦是一道非常著名的宫廷菜，而且这道菜可不是随时都能吃到的，即使贵为天子，也得焚香、沐浴、斋戒三天才能吃到，这又是怎么回事儿呢？

我们都知道，皇帝自称天子，他们身负上天的使命治理天下，因而在处理朝政之外还有一项非常重要的工作，就是主持大型祭祀活动，如大型的祭祖、祭天、祭地、祭日、祭月、祭农等。这些祭祀，表示对万世万物的尊崇。古人常说“举头三尺有神灵”，他们认为祭祀仪式是对上天各种神灵敬仰之情的表达，因此祭祀的过程非常虔诚，除了繁复的祭拜礼仪之外，皇帝还要在祭祀前斋戒。比如祭祖时，要在仪式开始之前的三天食素（指不沾油荤、吃素的行为），以显示对祖先的尊重。古人认为，食素代表一种心态，是一种仪式，他们通过这种仪式表达对先祖的崇敬、追忆之情。

正因为要充分表达这种尊崇之情，所以在大型的祭祀活动中，作为天子的皇帝，要进行一系列准备工作。首先，皇帝要提前七天从紫禁城中移驾出宫，移居到祭祀地专门设置的行祭祀天地典礼前的斋戒之所，进行几日的斋戒。现在，我们在游览地坛、日坛、中山公园（以前的祭祖地点太庙）等地时，还能看到当时为皇帝设置的斋宫（又叫斋殿）。需要说明的是，明朝和清朝前期，祭祀前的斋戒均在宫外进行。清朝皇帝雍正掌权后，才在紫禁城内设置了斋宫。这座斋宫位于紫禁城东六宫之南，毓庆宫西侧。这是因为康熙后期，诸皇子储位之争激烈，最终皇四子胤禛，也就是后来的雍正取得了皇位，但同时也为自已树立了政敌。胤禛即位后，宫廷内部的斗争仍然十分激烈，为确保平安，于清雍正九年（1731年）在紫禁城内兴建斋宫，将祭祀天地前的斋戒仪式改在宫中进行。



斋戒时皇帝要接受严格管理

在斋宫内，皇帝要为即将开始的祭祀进行一系列准备工作。首先，皇帝在斋宫内不能有妃子陪伴，不近女色，服侍皇帝日常起居的全都是年老的太监。斋宫内摒弃一切华丽的装饰与布置，从用具到陈设都很简朴。另外，皇帝的饮食也要清淡。而且，在祭祀的前三天，皇帝从早到晚的一日两餐要全部食素，为了表示虔诚，还要在胸前佩戴斋戒牌子，并进行焚香、沐浴。以上的一切安排，都是为了让皇帝清心寡欲，凝神守一，为接下来的祭祀活动做好充分准备。

斋戒，是祭祀中很重要的一个环节，它代表了皇帝的诚意和崇敬之情，因此对素食的要求也极为严格。饮食中忌“五荤三厌”。“五荤”是指佛教忌食的五种蔬菜，即大蒜、小蒜、兴渠（注1）、慈葱、茗葱。“五荤”都是有芳香气味的，进一步说，就是所有有香味能麻痹神经的菜和调料都不能吃，包括蒜、葱、韭菜等。“三厌”是指道教忌食的三种肉，即雁、狗、乌龟。“三厌”泛指天上飞的、地上跑的、水中游的，也就是所说的飞禽、鱼类等。

清朝的皇帝多信奉佛教，但国教是道教，因为清朝的统治者认为道教的形式更适宜治理天下。与佛教相比，他们认为道教更多了几分世俗的烟火气，更符合百姓的精神需求。道教以“道”为最高信仰，追求自然和谐、国家太平、社会安定、家庭和睦，相信修道积德者能够幸福快乐，这充分反映了中国百姓的精神生活。因此，既信仰佛教又遵从道教的清朝统治者，对佛教、道教的禁忌都要遵守。

如此一来，皇帝能吃的也就没几样菜了。可是皇帝斋戒之余，还要天天处理政务，劳心劳力，如果天天食素，能量缺失该怎么办？这个时候，就要呈上一道重要的菜肴——素什锦。由于这道菜中有很多菌类，不但味道鲜美，还含有丰富的蛋白质、氨基酸和多种维生素，是一般植物不能比的。另外，莲子、小枣、板栗、桃仁、木耳等食材各具功效，可以为皇帝补充因没有食用肉类而所缺乏的营养。所以，古人很会养生，在没有肉类的情况下，会通过这道菜中的各种食材将消耗的能量进行有效补充。