

食在宫廷

增补新版



爱新觉罗浩 著
马迟伯昌 料理校订
王仁兴 译

食在宫廷

增补新版



爱新觉罗浩 著

爱新觉罗溥杰 题

马迟伯昌 料理校订

王仁兴 译

Simplified Chinese Copyright ©2012 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品简体中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

'SYOKU HA KYUUTEI NI ARI' by AISHINKAKURA Hiro

Cooking revised by MACHIHAKU Shou

Copyright (c) 2004 by AISHINKAKURA Hiro

All Rights Reserved.

First original Japanese edition published by GAKUSEISHA, Tokyo, Japan
1996. Chinese (in simple character only) soft-cover translation rights in
China reserved by SDX Joint Publishing Company under the license granted
by AISHINKAKURA Hiro arranged with GAKUSEISHA, Tokyo, Japan.
Through Hui-Tong Copy right Agency, Japan

图书在版编目 (CIP) 数据

食在宫廷:增补新版/(日)爱新觉罗浩著;王仁兴译.

—北京:生活·读书·新知三联书店,2012.11

ISBN 978-7-108-04191-3

I. ①食… II. ①爱…②王… III. ①宫廷御膳—食
谱—中国 IV. ①TS972.179

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第178591号

责任编辑 罗少强

装帧设计 罗洪

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次 2012年11月北京第1版

2012年11月北京第1次印刷

开 本 635毫米×965毫米 1/16 印张 15.25

字 数 130千字 图109幅

图 字 01-2011-0813

印 数 00,001-10,000册

定 价 39.00元

目 录

中国烹调中的思乡情	鱼类菜
..... 何大章 (7)	松鼠黄鱼..... (71)
《食在宫廷》与我的母亲	烧明虾..... (72)
..... 福永媵生 (12)	瓦块鱼..... (73)
回到中国后..... (16)	红烧肚当..... (74)
开 篇..... (24)	红烧鲤鱼..... (75)
清朝的宫廷..... (24)	糟熘鱼片..... (77)
清朝的历史与食事..... (37)	清炒虾仁..... (77)
清朝历史概况..... (37)	抓炒鱼..... (78)
清朝宫廷食事..... (39)	炒鱿鱼..... (79)
皇帝的生活..... (47)	干烧鲫鱼..... (80)
皇帝的日常生活..... (47)	拌虾腰..... (81)
皇帝的饮食..... (56)	熏 鱼..... (81)
.....	清蒸比目鱼..... (82)
.....	蟹肉海参..... (82)
.....	
.....	

红烧鱼翅·····	(83)	鸡片烧豆腐·····	(104)
奶汁二白·····	(84)	鸡丁虾仁·····	(105)
烩蟹肉·····	(84)		
清蒸鲤鱼·····	(85)	肉类菜	
酥 鱼·····	(85)	炒木樨肉·····	(106)
豆瓣鲫鱼·····	(86)	荷叶肉·····	(107)
		红焖肘子·····	(107)
鸡类菜		烧羊肉·····	(108)
烩两鸡丝·····	(88)	扒羊肉·····	(109)
白斩鸡·····	(89)	酥 肉·····	(110)
烩鸡蓉·····	(90)	苏灶肘子·····	(110)
清蒸口蘑鸭·····	(91)	腰丁腐皮·····	(112)
肥鸡火熏白菜·····	(91)	炸丸子·····	(113)
豆丝锅烧鸡·····	(93)	炒肉末·····	(114)
叫化鸡·····	(94)	红烧狮子头·····	(114)
炸八块·····	(97)	焦熘里脊·····	(115)
官保鸡丁·····	(97)	爆三样·····	(116)
清炒鸡片·····	(99)	扣 肉·····	(117)
清蒸鸡·····	(99)	白 肉·····	(118)
黄焖鸡块·····	(100)	红烧肉·····	(119)
炒什件·····	(101)	熘肉片·····	(120)
芙蓉鸡丝·····	(101)	糖醋樱桃肉·····	(121)
桃仁鸡丁·····	(102)	葱椒羊肉·····	(122)
五香鸡·····	(103)	锅肉萝卜·····	(123)

时蔬类菜

- 栗子白菜····· (124)
- 冬瓜盅····· (124)
- 糖醋黄瓜····· (126)
- 炒胡萝卜酱····· (126)
- 烧茄子····· (127)
- 冷拌茄子····· (128)
- 火腿蒸白菜····· (129)
- 焖扁豆····· (130)
- 红烧玉兰片····· (131)

斋 菜

- 豆豉炒豆腐····· (132)
- 糖醋面筋····· (134)
- 罗汉斋····· (135)
- 红烧面筋····· (136)
- 山药泥····· (137)
- 烧二冬····· (138)
- 炒三鲜····· (139)
- 拌菠菜····· (140)
- 清蒸什锦豆腐····· (141)
- 熘腐皮····· (142)

冷 菜

- 清拌赤贝····· (144)
- 鸡 冻····· (145)
- 鱼 冻····· (146)
- 清酱肉····· (146)
- 五香猪肝····· (148)
- 糖醋辣白菜····· (148)
- 鸡丝拌黄瓜····· (149)
- 拌三丝····· (151)
- 拌腰片····· (152)
- 蟹粉蛋卷····· (153)

花果类菜

- 清汤茉莉····· (154)
- 菊花烩鸡丝····· (155)
- 晚香玉羹····· (157)
- 炸玉春棒····· (158)
- 菊花烧肉丝····· (159)
- 桃 羹····· (160)
- 炸香蕉····· (161)
- 清蒸莲子····· (161)
- 江米藕····· (162)
- 杏仁豆腐····· (163)

锅子菜

菊花锅子·····	(166)
酸菜锅子·····	(167)
一品锅·····	(168)
八仙锅·····	(170)
什锦火锅·····	(171)
鱼头锅·····	(174)
莼菜锅·····	(175)
野鸡锅·····	(176)
羊肉涮锅·····	(177)
豆腐锅·····	(179)

汤 菜

一、怎样做宫廷汤菜的汤···	(180)
鸡 汤 ·····	(180)
高 汤 ·····	(180)
排骨汤 ·····	(181)
鱼 汤 ·····	(182)
鲍鱼汤 ·····	(182)
清 汤 ·····	(182)
二、汤菜谱·····	(183)
菊花鸡汤 ·····	(183)
野鸡汤 ·····	(183)
余丸子 ·····	(185)

三鲜汤 ·····	(185)
榨菜汤 ·····	(186)
鸡血酸辣汤 ·····	(187)
鱿鱼酸辣汤 ·····	(188)
余三样 ·····	(189)
火腿冬瓜汤 ·····	(190)
白菜汤 ·····	(191)
羊肝汤 ·····	(191)
鸡片笋片口蘑汤 ·····	(193)

宫廷点心

一、点心概说·····	(194)
二、包馅类点心·····	(198)
饺子类 ·····	(199)
煮饺子面的和法 ····	(199)
蒸(煎)饺子面的和法 ·····	(199)
饺子皮的制法 ·····	(199)
饺子的包法 ·····	(199)
怎样煮饺子 ·····	(199)
怎样蒸饺子 ·····	(200)
怎样煎饺子 ·····	(200)
怎样做饺子馅 ·····	(200)
馄饨类 ·····	(201)

怎样做馄饨皮	(201)	蒸 饼	(210)
怎样做馄饨馅	(201)	银丝卷	(210)
怎样做馄饨汤	(202)	包 子	(211)
馄饨的汤料	(203)	三 角	(211)
馄饨的吃法	(203)	粥 类	(211)
馅饼类	(203)	红豆粥	(212)
怎样做馅饼皮	(203)	绿豆粥	(212)
怎样做馅饼馅	(204)	荷叶粥	(213)
包子类	(205)	小米粥	(213)
三、不包馅类点心.....	(205)	腊八粥	(213)
面条类	(205)	饼 类	(215)
切 面	(205)	家常饼	(215)
拉 面	(206)	葱花饼	(216)
鸡丝汤面	(206)	春 饼	(216)
什锦汤面	(207)	萝卜丝饼	(216)
打卤拌面	(207)	其他点心	(217)
炸酱拌面	(207)	澄沙馅元宵	(217)
虾仁炒面	(208)	山楂馅元宵	(219)
三鲜炒面	(208)	枣泥馅元宵	(219)
蒸食类	(209)	牛油炒面	(219)
发酵面团的做法 ...	(209)	杏仁茶	(220)
作为点心的蒸食 ...	(209)	面 茶	(220)
馒 首	(209)	果子干	(220)
花 卷	(210)	枣 糕	(221)

宫廷小菜

小菜概说·····	(223)
五香萝卜干 ·····	(225)
酱萝卜 ·····	(225)
泡菜 ·····	(225)
暴腌白菜 ·····	(225)
咸鸭蛋 ·····	(226)

※※※※※

承德避暑山庄的回忆·····	(227)
爱新觉罗浩女士与中国烹调 ····· 马达伯昌	(236)
译者后记·····	(240)

中国烹调中的思乡情

——《食在宫廷》面世 50 年

◎ 何大章

2009 年的最后几天里，高惠京女士来找我。她递到我手里的是一本 1988 年中文版的《食在宫廷》。我对烹饪素无研究，也很少下厨房，所以十分诧异。然而，书名是溥杰先生题写的，著者是爱新觉罗浩，这二位我是知道的。

高女士不知通过什么渠道，得知近期只有我与溥杰的女儿嫣生有过接触。为了再版这本书，他们想通过我征得嫣生的同意。我给嫣生写了信，她很爽快地同意了再版的请求，并且主动给我快递了日本 1996 年版《食在宫廷》的增补本。

此后，我在一年间几次写信给嫣生，不断代出版社提出一些要求。后来，连我自己都有些不好意思了，嫣生却不厌其烦地一件件满足，而且总是那么客气、周到。

中国末代皇帝溥仪的生父、摄政王载沣是嫣生的祖父。载沣的后裔和亲属中，很多人我都见过面。1988 年，我到北京市政协担任研究室主任，载沣的四子溥任先生是政协委员，我曾随他到摄政王府及其附属建筑中一一浏览。

几年后，我调到了宋庆龄基金会系统。1997年初，我被安排到宋庆龄故居当主任。巧的是，宋庆龄故居正是当年摄政王府的西花园，载沣晚年就住在这座院子里。载沣的后代找到我，希望能进院参观、怀旧。我说：“这本来就是你们的家。只要我在这里，你们什么时候来都没问题。”于是，此后每年溥任先生和家人都会来几次，有时还是家族的聚会。

2005年，溥杰先生的女儿福永嫣生来到西花园。我在小竹林的贵宾室和她见面。嫣生显得很年轻，兴致也很高。和她一起来的有她的舅舅嵯峨公元先生、丈夫福永健志先生，还有她充满朝气的儿子。载涛先生的后裔金靖宇先生一直陪同他们一行。溥杰出生在摄政王府中，幼年时曾在西花园玩耍。载沣晚年在西花园居住了10年，小嫣生曾经牵着母亲的手到这个院子里看望过祖父。对于这里的一砖一瓦、一草一木，嫣生有着太多的思念。

2007年，我和几位同事去日本，其间我决定专程到兵库县去看望嫣生女士。按照约定的时间，敲响门铃，我们走进嫣生温暖的家。嫣生已经为我们准备好精致的点心，又为我们斟上茶。她说知道我是北京人，所以特地准备了北京人最爱喝的茉莉花茶。一句话让我想起了礼貌周全的老北京。其实生活工作的紧张、繁忙，使我早就不再坚持北京人的传统，而变成了有什么茶就喝什么。而一杯久违的花茶入口，还是使人感慨良多。入座后，按照礼数，我先问候长辈：“公元先生身体好吗？”嫣生回答说：“他已经去世了。”料定我接下来肯定要问候她的丈夫，所以嫣生素性告诉我：“福永健志也去世了。”我大吃一惊。仅仅两年，那么阳光、健康的两个人就都去世了，真令人难以置信。嫣生遭此变故，居然能调整好自己的状态，勉力维持这样一个家的正常运转，不给孩子们带来后顾之忧，这需要多么大的毅力！

溥杰是宣统皇帝的弟弟、摄政王载沣的二子；嵯峨浩是侯爵家的千金，与日本皇族有着密切的关系，后来嫁给了溥杰。媵生出生在这样一个家庭，按常理应当是无忧无虑、锦衣玉食。但是，由于赶上了一个动荡的年代，他们一家人命途多舛、灾难连连。

无论是中国传统的习惯，还是日本现在还在遵循的规矩，女子出嫁后都要奉夫姓。所以，嵯峨浩嫁给了溥杰，便成了中国人，改叫爱新觉罗浩。爱新觉罗媵生嫁给了福永健志，便成了日本人，改叫福永媵生。

《食在宫廷》这部书是一本关于宫廷饮食文化的书，其中似乎只在讲做菜。其实，和一代代流传下来的那些只谈风月的著作一样，真实的感情深藏在文字的背后。自从嫁给溥杰，嵯峨浩就认定自己是中国人的一员，尽管她为此吃尽了苦头，遥远的中国仍然寄托着她深深的思念。在她写作这本书时，由于历史的原因，日夜思念的丈夫正在战犯管理所服刑，她所了解的那个中国已经灰飞烟灭，而新的中国她又回不去。这位感情细腻的女子居然把激情调动到了舌尖。每记录一道菜，她的笔端都饱蘸着对北京的思念，脑海中都不禁浮现出挥之不去的人、事、场景……在特殊的时期，浓浓的思乡之情就是这样通过对烹饪的记录曲折地体现出来。她曾说，《食在宫廷》是她送给中国的一份礼物。

1961年，溥杰被特赦，成为自由人。对于中国的爱，使嵯峨浩毫不迟疑地踏上归途。1961年5月，她和媵生一起回到中国，并坚定地要求自己的女儿也要嫁给中国人，永远留在中国，而媵生则有着不同的想法。

1940年，仅有3个月大的媵生便随父母来到中国，直到1947年1月。其间，她只在3岁时随父母短期回过一次日本。这6年多，媵生在中国度过

的是不堪回首的童年。特别是1945年日本投降后，嫣生跟着嵯峨浩，在1年零5个月里逃亡6000公里。有过衣食无着的艰难，受过枪林弹雨的威胁，特别是“通化事件”中，与她们一起逃亡的溥仪的老奶妈，被炮弹炸飞右臂，满身鲜血、尖声号叫，最终疼死在她们身边。这些强烈的刺激，使嫣生对中国没有兴趣。而且由于此后在日本生活多年，她已经不会使用中文，交流上有障碍。她不愿留在中国。

周恩来总理理解嫣生的想法，他委婉地规劝溥杰和嵯峨浩：“嫣生愿意回去，可以让她回去，不要勉强她留下。青年人变化多，以后想来，随时都可以申请护照。如果不来中国，同日本人结婚，又有什么不好？唐太宗把公主嫁给西藏王，汉藏通婚。嵯峨家把女儿嫁给爱新觉罗家。爱新觉罗家的女儿又嫁给日本人，有什么不好呢？”

当时中日还没有恢复邦交。周总理对嫣生说：“年轻人的命运应该由自己掌握。回到日本比较一下，觉得中国好，还可以再回来，来去自由。”周恩来总理的一席话，让嫣生心中暖融融的。她说：“我们家里每个人的心情他都考虑到了。我从心底尊敬周总理。”周恩来总理还特意送给嫣生一张名片，作为她可以自由往来中日之间的承诺。

46年后，当我在日本见到嫣生时，她又小心地捧出这张名片——这是她最珍贵的藏品之一。嫣生再次由衷地对我说：“我永远感谢周恩来总理！”

正是周恩来总理对爱新觉罗家族——特别是对嵯峨浩的劝解和承诺，使嫣生安心地回到了她熟悉的日本。她与青梅竹马的福永健志组成了幸福的家庭，养育了5位健康快乐的子女，度过了一段安定的生活。

溥杰、嵯峨浩、嫣生，这一家人有着很一致的性格特点。他们待人都很

温和、礼貌周全，内心却十分坚强。他们的人生经历了坎坷，但当新的历史展开时，他们为中日友好的焦虑、热心和奔忙又是那样执著。

新版中译本《食在宫廷》和大家见面了。那一道道精致的美味佳肴，都是充溢在舌尖上的深深的思乡情啊！我愿借此书的出版，祈祷中日世代友好，这也是浩写作这本书的初衷。

2011年1月30日

《食在宫廷》与我的母亲

◎ 福永媵生

时光飞逝，我的母亲——爱新觉罗浩在北京去世，到今年（1996年）已经10年了。

母亲教给了我很多知识，也留给我很多回忆。其中，跟着母亲学习中国烹调，或者说同母亲一起学习中国烹调的情景，成为亲爱的母亲留给我的快乐回忆。现在，这些都是我最宝贵的财富。

这次有机会与学生社合作，再版昭和三十六年^[1]由妇人画报社首次发行的母亲所著《食在宫廷》一书，我久违地将此书从书架上拿下来，又读了一遍。

读着读着，母亲做饭的样子以及写作此书时的情景，就好像昨天刚发生一样，重新浮现在眼前。

母亲一直很喜欢做菜，她会给外祖母做菜让她带到同学会上，有时还会在日吉的院子中挖个坑，做烤全羊来招待朋友。

[1] 昭和三十六年：即1961年。

不管是在日本还是在北京，在生病住院前，母亲总会在院子里种满堇草、铃兰、松叶树、樱草、牵牛花、向日葵和波斯菊，给它们浇水，让它们在庭院中盛开。晚餐的时候，在院子里摆上饭菜，同那些临时来访的朋友一起，度过充满笑声、愉快的晚餐时间。

在这里我想向读者朋友们介绍从母亲那里学到的一个菜，这个菜很受欢迎，名字叫“菜包”。



溥杰和爱新觉罗浩夫妇的女儿福永嫣生。

① 将炒锅加热，放入油，再倒入用盐和胡椒调好的鸡蛋液，稍微煎一下之后用细筷子将煎好的鸡蛋弄碎，然后盛到盘中。

② 将切成碎末的火腿、培根、烤猪肉和干香菇（用水泡过的）用油炒一下，然后将①中的鸡蛋和米饭加进去，做成炒饭。

③ 在碎芝麻中加入盐、酱油、少许日本酒和少许料酒，在莴笋叶（慈禧太后时代用的是白菜叶）上放上一片紫苏叶，再将刚才调好的芝麻酱调味汁抹在上面，将炒饭包入其中。当夏天没有食欲的时候，吃上这样的包饭，如果再准备一盘盐水煮毛豆或者一杯啤酒，就完全可以在家里的小花园搞聚会了。

在校对这本书、整理母亲的照片和手稿时，我发现了她写的关于“菜包”的手稿。那是在1994年2月父亲去世后，我们在北京的家中整理时发现了放在抽屉中母亲还未整理和发表的手稿。本书中的“承德避暑山庄的回忆”也是那次在抽屉中发现的，这次一并补充进来。

在没发表的原稿中，有关于“菜包”的记载，但是题目却是“包饭”。据说这样的饭食是“作为野战料理用手吃”的，而且是“在过去，太宗皇帝在——（此处缺7个字）吃过的一顿饭。为了永远纪念那个日子，并让子孙们都牢记曾经受过的苦难，宫中规定六月十五日大家都吃这道菜”。

几天后我们又找到了以下的手稿。

菜包（在宫廷菜中被称为“菜包鸽松”）

话说明朝万历四十六年（1619年^[1]）七月五日，老汗王（即太祖高皇帝）带兵打到鸦鹛的清河（鸭绿江）时，扎营的地方没有蔬菜和肉类，于是清河的农民就将鸽子肉和白菜、紫苏叶、米饭一起献上。老汗王非常高兴，命令大家将鸽子烤了，跟冰凉的蔬菜和米饭一起，用白菜或者紫苏叶将米饭和鸽子肉包起来吃。在疲惫的时候能吃到这样的东西，士兵们感到味美无比。在后来的战斗中，老汗王的军队顺利打败了敌人，获得了胜利。于是老汗王命令，每逢七月五日王子们都要吃菜包，不能忘记清王朝创业时的艰辛。从此之后，满族人都遵从此命令开始吃菜包了。

当然在清朝的皇室中，每年都会举行相应的仪式。我也在七月五日当天吃过菜包，听先皇讲述当年的故事。

西太后按照当时的规矩，将当年的菜包加以改良，做成了一道奢侈的美味。最初本来是很简单的一道菜，后来加入了各种蔬菜和肉类。原本只用鸽子肉，后来经西太后的发明，用油炸的鸽子肉，所以就有了“菜包鸽松”这样的宫廷菜特别名称了。

[1] 万历四十六年：应为1618年。