

福桃



皇
上
吃
什
么

清宫四季饮食风物

李舒 主编



皇上吃什么

李舒 主编

图书在版编目(CIP)数据

皇上吃什么 / 李舒主编. -- 北京: 中信出版社,
2018.1

ISBN 978-7-5086-8474-1

I. ①皇… II. ①李… III. ①饮食-文化-中国-清代
IV. ①TS971.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第305985号

皇上吃什么

主 编: 李舒

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京华联印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16	印 张: 10	字 数: 272千字
版 次: 2018年1月第1版	印 次: 2018年1月第1次印刷	
书 号: ISBN 978-7-5086-8474-1	广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号	
定 价: 68.00元		

图书策划: 福桃文化 & 楚尘文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目



PART 1

吃吃的四季

卷首语 007

春夏秋冬不时不食 012

过节啦 014

从乾隆到张爱玲，穿越几百年的「粘粘转」 020

紫禁城里的粽子，甜党赢还是咸党胜？ 024

清宫除夕肉食大会 026

素馅当道的饺子 030



PART 3

皇上吃了吗

清代皇帝的三餐 058

陛下，请看日程表 061

皇上娘娘好哪口 062

火锅一统紫禁城 064

雍正，口是心非的酒鬼 068

清宫酒水单之帝后推荐款 070

心机 BOY 上江南 073

小菜不小 076

「如懿」失宠的秘密 078

不爱江山爱鸡「蛋」 080

爱吃下午茶的老佛爷有点可爱 082

坐着火车吃大餐 088

庚子西逃——落难的吃货 090



PART 2

御膳房职场指南

什么样的人才能当御厨？ 034

超三星米其林餐厅御膳房的日常 036

清宫第一主厨是怎样炼成的 040

权力的味道：贡品与皇庄 042

乾隆皇帝的荔枝账 046

仿膳靠谱吗？ 050

下毒高手养成记 052

紫禁城通勤一族去哪儿吃早饭 054



录

PART 5

大清洋饭运动

溥仪番菜研究报告 108
李鸿章告诉你，这碗传承百年的牛肉汁究竟什么味道 112
西餐外交进化史 116



PART 4

美食不如美器

天下第一甲方就是你，四爷 097
朕有好多十二月花神杯 100
重华宫茶宴：揣只茶碗带回家 102
咖啡杯里的西风东渐 104



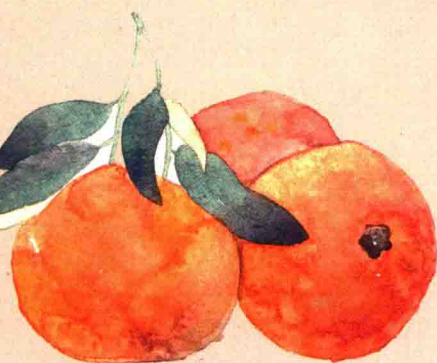
PART 6

奉旨吃饭

皇帝的饭可不好蹭 122
无法团圆的团圆宴 126

PART 7

故宫食谱



皇上吃什么

李舒 主编

图书在版编目(CIP)数据

皇上吃什么 / 李舒主编. -- 北京: 中信出版社,
2018.1

ISBN 978-7-5086-8474-1

I. ①皇… II. ①李… III. ①饮食-文化-中国-清代
IV. ①TS971.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第305985号

皇上吃什么

主 编: 李舒

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京华联印刷有限公司

开 本:	880mm×1230mm 1/16	印 张:	10	字 数:	272千字
版 次:	2018年1月第1版	印 次:	2018年1月第1次印刷		
书 号:	ISBN 978-7-5086-8474-1	广告经营许可证:	京朝工商广字第8087号		
定 价:	68.00元				

图书策划: 福桃文化 & 楚尘文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

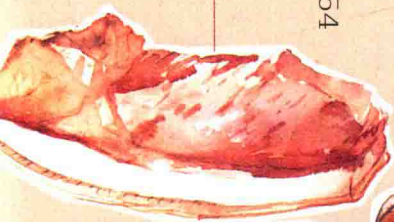
特別鸣谢：紫禁书院



目



什么样的才能当御厨? 034
超三星米其林餐厅御膳房的日常 036
清宫第一主厨是怎样炼成的 040
权力的味道: 贡品与皇庄 042
乾隆皇帝的荔枝账 046
仿膳靠谱吗? 050
下毒高手养成记 052
紫禁城通勤一族去哪儿吃早点 054



PART 2

御膳房职场指南

清代皇帝的三餐 058
陛下, 请看日程表 061
皇上娘娘好哪口 062
火锅一统紫禁城 064
雍正, 口是心非的酒鬼 068
清宫酒水单之帝后推荐款 070
心机 BOY 上江南 073
小菜不小 076
『如懿』失宠的秘密 078
不爱江山爱鸡蛋 080
爱吃下午茶的老佛爷有点可爱 082
坐着火车吃大餐 088
庚子西逃——落难的吃货 090

PART 3

皇上吃了吗

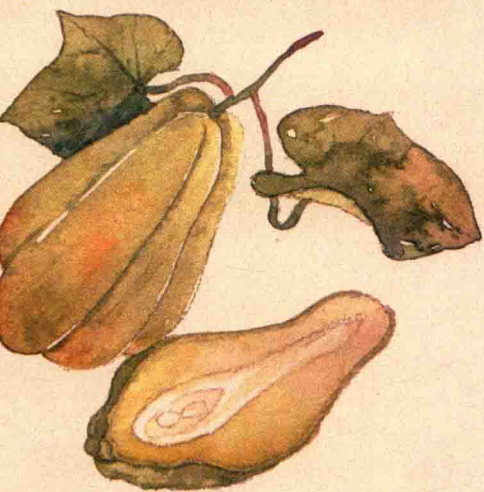
PART 1

吃吃的四季

卷首语 007
春夏秋冬不时不食 012
过节啦 014
从乾隆到张爱玲, 穿越几百年的『粘粘转』 020
紫禁城里的粽子, 甜党赢还是咸党胜? 024
清宫除夕肉食大会 026
素馅当道的饺子 030



录



PART 5

大清洋饭运动

溥仪番菜研究报告 108
李鸿章告诉你，这碗传承百年的牛肉汁究竟什么味道 112
西餐外交进化史 116



PART 4

美食不如美器

天下第一甲方就是你，四爷 097
朕有好多十二月花神杯 100
重华宫茶宴：揣只茶碗带回家 102
咖啡杯里的西风东渐 104



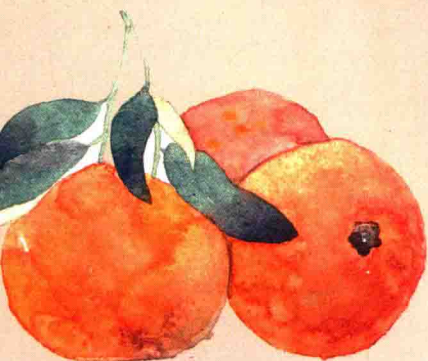
PART 6

奉旨吃饭

皇帝的饭可不好蹭 122
无法团圆的团圆宴 126

PART 7

故宫食谱

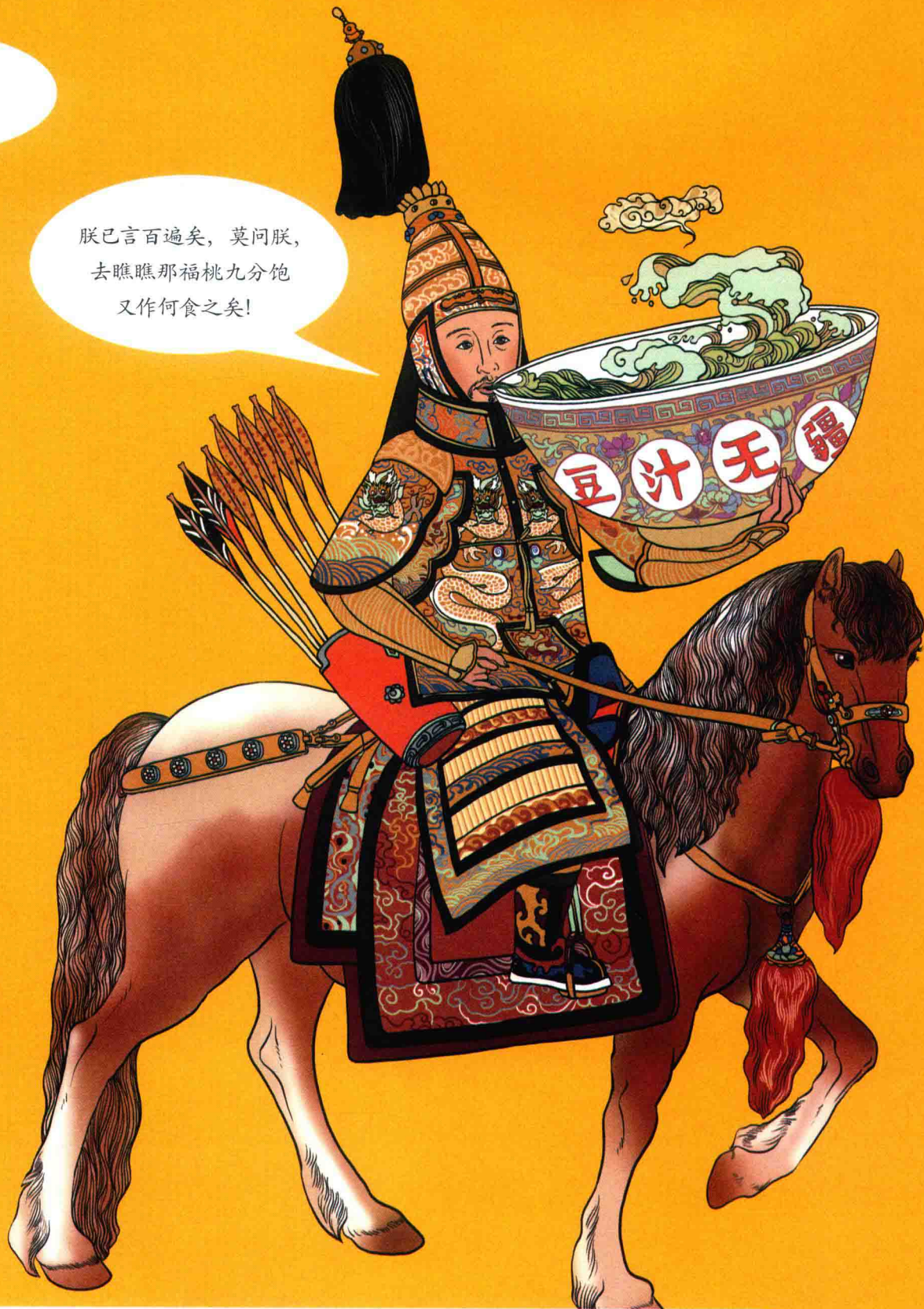


皇上吃什么？

朕已言百遍矣，莫问朕，
去瞧瞧那福桃九分饱
又作何食之矣！

皇上都在看的美食公众号

福桃九分饱



食物从来不是高高在上的性冷淡，从“路边摊”到“米其林大餐”，
从“家常便饭”到“饕餮盛宴”，福桃九分饱专注于最接地气的美食报道，
充满了摇滚范儿的野路子。去关注吧，让你的食物变得更有态度！



紫禁城吃福桃的部

欢迎来到福桃的部

李舒

福桃主编



清宫帝后生活，永远充满神秘。遥想紫禁城的日常，鲁迅先生的笑话最有代表性：

是大热天的正午，一个农妇做事做得正苦，忽而叹道：“皇后娘娘真不知道多么快活。这时还不是在床上睡午觉，醒过来的时候，就叫道：‘太监，拿个柿饼来！’”（鲁迅《“人话”》）

皇后娘娘当然不吃柿饼。

于是，我们只能通过荧幕上越来越多的不靠谱和更不靠谱的清宫影视剧来想象宫廷生活，于是更多的误会产生了。

比如，其实宫女们是不能抢手绢的。

比如，皇上驾到的时候是从来不喊“皇上驾到”的。

……………

清宫文物专家朱家潘先生曾经为电影《垂帘听政》《火烧圆明园》等做顾问，当时他曾向导演提出，刘晓庆扮演的懿贵妃（即后来的慈禧太后）不应该在皇帝面前边跑边唱《艳阳天》，因为宫里的嫔妃是不可能知道这些小曲的。不过，导演显然一笑了之——影视剧作品更关心的是剧情冲突，而为此可以牺牲的东西，实在太多了。

真正的后宫生活，其实远比我们想象的无聊。

一日两餐，吃来吃去都是份例里的那些东西；皇上要到下午才有空找娘娘们玩耍，玩的也不过是纸牌投壶看戏；五点吃晚点心，之后要礼佛，没电视看没电脑玩，八点就要上床睡觉——并没有传说中脱光了被太监扛

进寝宫这样的香艳情节。事实上，侍寝的人选在中午正餐时，就被翻牌决定了。嫔妃们会在寝宫旁边的围房暂住，并不能像电视剧里一样整晚都陪伴着皇帝——皇帝真正入睡时，只有随侍太监能留在身边。

然而，这也比我们想象的有趣。

我在采访中，曾经和苑洪琪老师讨论过一件乾隆时期的银餐具，专家们把这叫“鸭池”。这个带盖的盘子下面有两个酒精碗，盖子钮的造型是一只鸭子，盘子的大小刚好能放下一只鸭子，非常精致。可是，没有人说得清楚，这个东西究竟是怎么用的。苑老师为了弄清楚这个问题，前前后后买了四次鸭子，用和鸭池酒精杯容量一样的酒精来煮，第一次没熟，第二次汤不好喝，第三次肉有点柴，到了第四次，才终于成功。

这半年里，这样的实验，有很多很多。我们尝到了用宫里配方做出的酸梅汤、普洱茶、好看却并没有那么好吃的苹果馒头，还有宫廷烟熏鸡腿……我们也翻阅了大量膳底单和造办处档案，希望能够接近、更接近一点历史的真实。毕竟，我们不希望大家真的认为，清宫里的娘娘们，动不动就因食用夹竹桃做的点心或掺了芭蕉的糕点而滑胎。皇帝也不可能今天到这个妃子这里喝豆浆，明天去那个娘娘那里吃藕粉桂花糖糕，皇上总是一个人吃饭。

这本书得到了故宫紫禁书院的大力配合，也得到了苑洪琪老师等故宫资深顾问的支持和帮助，这是福桃和故宫的第一次合作，我能保证，这只是一个开始，好戏还在后头。

欢迎来到福桃的紫禁城吃喝俱乐部。



苑洪琪

故宫宫廷学研究专家，1976年毕业于天津南开大学历史系，同年分配到故宫博物院，1998年被任命为宫廷部副主任。主要从事明清宫廷历史研究、宫廷文物的陈列和研究，并提出了清代宫廷饮食的研究课题，对宫廷饮食、帝王养生等有系统的研究，著有《中国的宫廷饮食》《紫禁城皇家生活全景》等书。

在阅读本书之前，我们邀请故宫宫廷生活研究学者苑洪琪老师，给大家编制了几个关于清宫吃喝的小测试，准备好了吗？

注意：（每题1分）

满分	你无须往下读
10-14分	我觉得你需要此书
0-5分	这是一本带给你人生转折的书

一、选择题（单选题）

1. 皇帝一天吃几顿饭？
A. 一顿 B. 两顿 C. 三顿 D. 想吃几顿吃几顿
2. 大清朝的美食达人是哪位皇帝？
A. 康熙 B. 雍正 C. 乾隆 D. 道光 E. 宣统
3. 皇帝有好吃的，会叫上喜欢的妃子一起吃吗？
A. 可以 B. 不可以 C. 皇帝想干吗就干吗
4. 请问要毒死一个皇帝，以下哪种方法是可行的？
A. 买菜的时候下毒
B. 假扮御厨在菜里下毒
C. 假扮传膳太监在路上下毒
D. 以上答案都不对
5. 慈禧太后吃到哪种食物的时候痛哭流涕？
A. 窝头 B. 鸭子 C. 鸡蛋 D. 玫瑰饼
6. 甄嬛的最爱是什么？
A. 沈眉庄同款桂花糕 B. 淳贵人同款猪蹄
C. 敬妃同款燕窝 D. 皇上同款荔枝
7. 皇帝可以点外卖吗？
A. 可以 B. 不可以 C. 当时根本没有外卖
8. 御厨会做多少道菜？
A. 一道 B. 十道
C. 二十道 D. 御厨什么菜都会做
9. 宫里过节吃什么馅的饺子？
A. 猪肉韭菜馅 B. 素馅
C. 海参鲍鱼馅 D. 傻狍子等野味馅
10. 大清朝哪位皇帝是鸡蛋的脑残粉？
A. 道光 B. 咸丰 C. 同治 D. 光绪

二、判断题（如正确用“√”表示，错误用“×”表示）

1. 御厨们都是太监。
2. 嫔妃们不用吃大锅饭，能各自在宫里偷偷开小灶。
3. 宫里有早点摊，大臣们上朝之前可以吃早点。
4. 雍正皇帝清心寡欲，根本不喝酒。
5. 宫里只有一个厨房，叫御膳房。

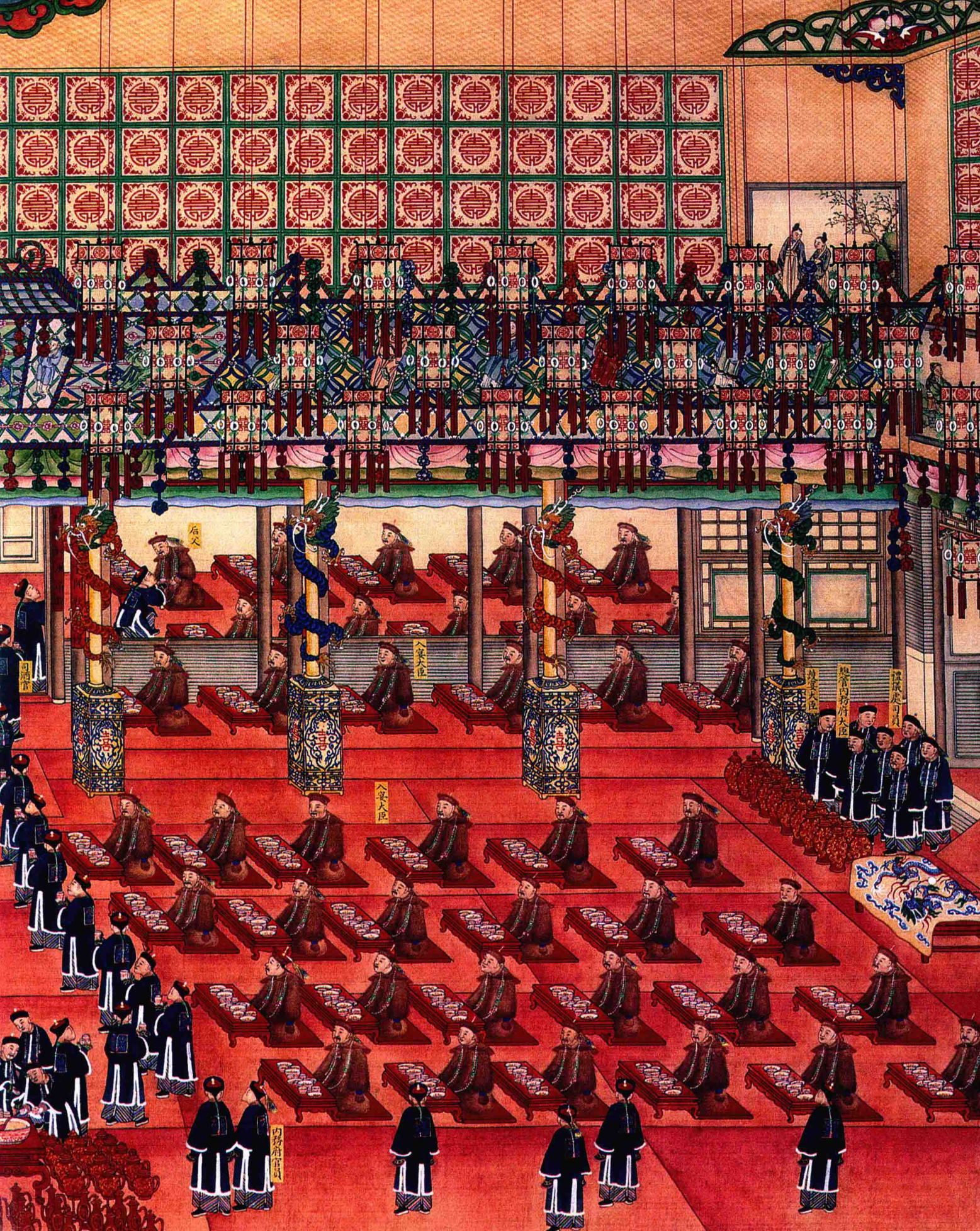
想知道答案？那就翻开下一页吧！



吃吃的四季

宫里的时间似乎特别慢，守着一大堆的规矩，每天都过得一样。好在有节日，好在还有吃的乐趣。枯燥乏味的宫廷生活，在春饼、巧果、花糕、秋叶面的包围中多了些小确幸。





春 夏 秋 冬



◆ 福肉 ◆

“吃福肉”是清初皇家年俗，福肉要选全黑色的猪，祭祀仪式后将猪肉切成大块用清水煮，煮熟后会分给众人，寓意把上天赐予的福分均分给大家。但吃福肉就是苦差了，毕竟不加一点作料的猪肉当真咽不下。



◆ 春饼 ◆

每到立春前一日，乾隆帝就会心急地命御膳房做“饽饽、点心和春饼”。心急不是没有道理的，清宫的春饼绝对是春饼界的顶配，一道以十七种东北动植物为原料的“满族合菜”，足以秒杀如今所有的春饼配料。



◆ 元宵 ◆

元宵又名“浮圆子”“圆子”，吃元宵是元宵节宫里宫外共有的饮食习俗。元宵节这天帝后、嫔妃在晚膳中都要食用元宵，但是要说最有名的宫廷元宵，还得数康熙年间，御膳房特制的“八宝元宵”。



◆ 榆钱饼 ◆

榆钱即榆树的果实，摘榆钱一定要趁鲜嫩饱满的时候，赏味期限只有两三天。榆钱饼是后宫主子们的心头好，清代后妃每到春季，总要食几餐榆钱糕或榆钱饼。吃到嘴里甜甜的，大概也可以解点独守空房的苦。



◆ 饺子 ◆

饺子注定是北方节日饮食里的主角，凡传统节日都有吃水饺的习俗。每年刚进四月，乾隆帝就亲下谕旨：“四月初七日起，后妃止荤添素。”这一天所有肉馅饺子都要退居二线，只有素馅饺子被作为一种祭品祭奠佛祖。



◆ 粽子 ◆

清宫粽子雏形是一种叫作“楸木饽饽”的食物，随着满汉人民的食物交流深入，粽子才在宫内打开市场。粽子进宫后可不得了，品种就有枣粽、果粽、澄沙粽、奶子粽等。端午节期间，乾隆桌上就需要摆粽子一千余个。