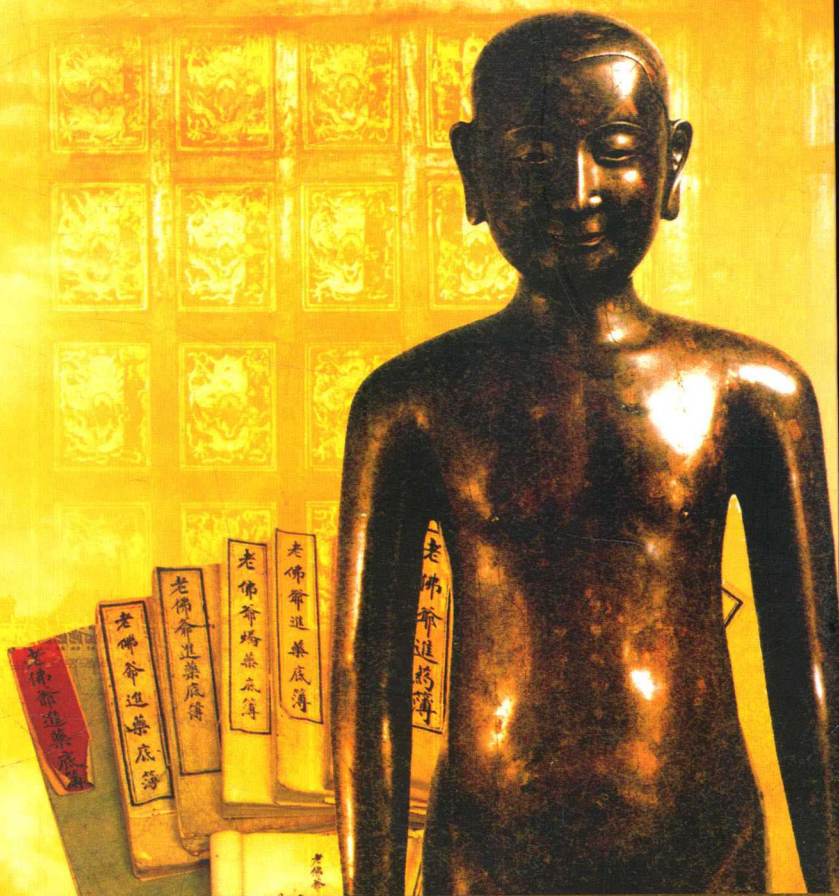


清代宫廷生活丛书



【颐养卷】



中国青年出版社

马金生 邓玉娜◎著

大清皇室的延寿经

◎清宫日常饮食中的「吉祥四宝」
◎叶芽与清泉的精华
那些「风雅韵事」
益处
佛爷」是如何炼成
中的炉火
皇帝也

大清皇室的延寿经

档案揭秘：清代宫廷生活丛书

【颐养卷】

马金生 邓玉娜◎著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

大清皇室的延寿经:颐养卷/马金生,邓玉娜著.——北京:

中国青年出版社,2011.1

(档案揭秘:清代宫廷生活丛书)

ISBN978-7-5006-9792-3

I.①大... II.①马... ②邓... III.①宫廷-长寿-保健-方法-中国-清代 IV.①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263705号

出版发行:中国青年出版社

社址:北京东四12条21号

邮政编码:100708

网 址:www.cyp.com.cn

策 划:韩亚君

执 行:林 栋

责任编辑:张 皓 cypzhanghao@163.com

编辑电话:(010)57350519

营 销:北京中青人出版物发行有限公司

电 话:(010)57350517-57350524

印 刷:聚鑫印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:700×1000 1/16

印 张:19.25

字 数:240千字

版 次:2011年2月北京第1版 2011年2月第1次印刷

定 价:32.00元

本图书如有印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)57350526

序

17世纪初,女真部族中豪酋迭起,最后努尔哈赤一支在白山黑水之间力挫群雄,获得成功,统一女真,强大的后金政权从此崛起于明朝控制的东北地区。清王朝经历了18世纪的辉煌和19世纪的衰落,终于支撑不住,留下了一个千疮百孔的破败山河,退出了历史舞台。这一历史时期,社会变革风起云涌,时代潮流波澜壮阔,以致后来中国现实的方方面面,都与之紧密相连,不可分割。

大清王朝虽然已经成为历史,而清代宫廷生活却以各种方式,强烈地吸引着当代人好奇的眼光。现如今,游人如织,或随意穿行于当年戒备森严的清宫禁城,闲庭信步在云林深锁、烟雨缥缈的离宫别苑;或驰骋原野,追寻康、乾二帝南巡北狩的浩荡足迹;或跻身寺庙,顶礼膜拜,虔诚祈祷变幻莫测的现实人生风平浪静。人们可能触摸到清代皇室生活的外缘,但清代宫廷生活到底是怎样一种情景,却少有专门和系统的介绍。

两年,前,中国青年出版社就编纂一套《档案揭秘:清代宫廷生活丛书》事宜约稿于我。经反复交换意见后,提出本书系设计方案。其宗旨是要充分利用清代原始档案,以档案证史、正史。对于宫廷皇室贵族生活的描述,本书系首先选择以帝王、后妃为核心,叙述每一个主题的专门知识,说明其流变传承过程,承上启下的作用,讲述主要的历史人物、历史事件在这一主题下的活动等。对于档案资料的选择,要科学严谨,忠于历史。分析研究要论述清晰、言之有据,切忌演义戏说,随意揣测,妄下结论。强调文笔流畅,叙述轻松,具有较高的可读性。

清代宫廷生活涉及方方面面,诸如官闱内幕,祭祀信仰,秀服云裳,祭典

礼仪,教养启蒙,饮食起居,颐养游乐,宝藏文玩等,本书系依据档案史料的挖掘,对其均有具体细致的描述,相信人们据此可以欣赏到清宫皇室生活的生动画面和真实内幕。

最先,全书系原拟为10卷,每卷文字约20万字。每本书稿的篇目约20个话题,为求精炼、精彩,后又合并、压缩为现在的6卷。除文字表述以外,每卷还从清宫历史老照片、帝后画像、档案画藏等方面选取图片数百幅,内容涵盖重要历史人物、重大历史事件场景,重要典章制度书影,重要书档文册、图表牒牒的影印图片。书系作者均为历史学科清史、中国近代史专业的博士生或硕士生。

借助于历史学工作者的研究、阐释和描述,为世人打开了进入紫禁城皇室生活世界的一角。清代宫廷生活无论多么穷奢极欲,无论多么逍遥安逸,就其根本而言,都是基于对社会的疯狂掠夺而呈现的。但另一方面,清代宫廷生活方式也映现了中华民族大家庭的基本因素,提取了悠久历史保存下来的精粹,具有历史的借鉴意义,具有现实的研究价值。

从文学家、哲学家那里,我们懂得了很多有益的生活真理;从历史学家、社会学家那里,我们将清晰地认识人类历史阶段各个阶层、各个群体的生活状况,了解多元的人类生活图景。历史也好、过去也好,某种意义上说,都沉淀为不断持续的现在。历史资料阅读、理性理解和体验,是我们了解过去、进入历史的重要途径。

对于历史,对于他人及其生命现象的理解,具有很重要的作用。因为我们的一切知识,均来源于经验。我们的生命,是唯一的、不可逆的一次旅行。而阅读历史作品,就可以将我们所无法经历的历史经验,纳入我们有限的、短暂的生命经验之中,丰富我们的生命内容,打破我们的生活界限,拓展我们的生活视野,反省我们的生存状态,改变我们的生活理念。

愿读者诸君阅读愉快。是为序。

徐兆仁

2010年12月12日于北京

目 录

颐 养 篇

清宫日常饮食中的“吉祥四宝”：从清宫“份例”说起	001
--------------------------------	-----

蜜口甜心：清宫甜品	005
健脑驻颜：清宫坚果	010
绿色食品：清宫鲜菜	014
奶香飘逸：清宫乳品	017

药补也要食补：清代宫廷的药膳	021
----------------------	-----

药食同源：清宫药膳的普及	022
滋补圣品：清宫进食人参	028

叶芽与清泉的精灵：清代宫廷饮茶与茶事	037
--------------------------	-----

养身养心：清宫茶文化的妙用	039
水为茶之母：清宫饮茶的考究	047
乳香茶韵：清宫奶茶的盛行	049
代茶饮：清宫药茶的饮用	053

玉液琼浆荟萃：清代宫廷饮酒	057
---------------------	-----

清宫传统马奶酒	060
---------------	-----

清宫御酿玉泉酒	063
清宫药酒美名传	066

皇宫中的那些“风雅韵事”:清代帝后们的怡情之道

073

书法养心	074
绘画怡性	079
诗歌抒情	083

小细节,大益处:清宫日常保健之道

089

固齿防蛀:清宫口腔保健	090
洗头泡脚:清宫浴疗保健	096

身体发肤,保养为主:清宫美颜保健之约

103

鬓发如云:清宫头发保健	104
冰肌玉骨:清宫皮肤保健	110

动静总相宜:清宫的娱乐健身

119

休闲消遣:清宫娱乐活动	120
冬夏交替:清帝季节性迁居	130
秋猕南巡:清帝狩猎与旅游	136

不娇气、不放弃:清帝的行为规范

145

不娇气:清帝的规律化生活方式	146
不放弃:清帝弓马骑射与强身健体	152

延 寿 篇

朕是这样修身的：康熙皇帝的延寿观 159

关于“养心”	161
关于卫生	165
关于饮食	168
关于延医用药之道	171
关于养德与养身	172

朕不意间做了最长寿的皇帝(一)：乾隆皇帝的“食”与“饮” ... 177

粗细搭配、荤素互补	179
滋补得当，药食结合	183
君不可一日无茶	184

朕不意间做了最长寿的皇帝(二)：乾隆皇帝的“玩”和“乐” ... 191

十常四勿	192
勤于“活动筋骨”的皇帝	196
音乐迷	202
老戏迷	203

“老佛爷”是如何炼成的：慈禧太后的保养之道 207

争强好胜，年少多病	208
居移气，养移体	211
晨起的保健与美容	212

日常的膳食	217
医药不可轻用	222

皇家秘院中的炉火：丹药与清代宫廷

康熙皇帝与炼丹	227
雍正皇帝与炼丹	233

皇帝也能“过劳死”：从雍正皇帝暴亡说起

雍正皇帝的“人生观”	243
勤勉皇帝的工作日程	246
由雍正之死而想到的	258

欲望正邪，立分寿夭：咸丰皇帝的个案

身带残疾的天子	262
哀莫大于心死	265
自暴自弃的皇帝	269
咸丰之死的启示	277

情志抒抑，两重天日：光绪皇帝的例子

冲龄成病	281
现实压力	284
感情挫折	287
囚禁生活	290
干涉诊疗	292

颐养篇



清宫日常饮食中的“吉祥四宝”：从清宫
“份例”说起

蜜口甜心：清宫甜品

健脑驻颜：清宫坚果

绿色食品：清宫鲜菜

奶香飘逸：清宫乳品

清代宫廷皇家的所有事务专属于内务府全权管理，从帝后妃嫔、皇子格格们的衣食起居到生老病死，无一遗漏。

就清宫饮食而言，内务府专设有一整套权责明晰的办事机构，主要由御茶膳房和掌关防处组成，二者下面又细置多种分支机构，专项管理具体事宜。御茶膳房内分为御膳房、御茶房、内膳房、侍卫饭房、皇子饭房、清茶房、皇子茶房，下设有肉房、干肉房、银器库、买办肉类处等处；掌关防处下设有内饽饽房、外饽饽房、酒醋房、菜库、器皿库、管理苏拉车辆处、官三仓、恩丰仓等处。

同时，清宫皇室专设有皇庄园圃、果园多处，专门供应内廷常年所需的食材。那么，究竟有多少这样的御用庄园呢？

三旗皇庄园圃总共有耕地一万二千七百八十八顷，包含大庄四百五十八所，半庄一百七十一所，园子一百所，坐落在京城附近的顺天、永平、天津、保定、宣化、喜峰口、古北口等地，京城城郊的南苑和归化城还有捕牲乌喇，盛京沈阳附近还有专门的庄头，定期向宫廷缴纳大米、谷物、豆类、草料、盆碗器皿、扫帚等物。京畿的玉泉山、丰泽园、温泉等处所产的稻米是专供皇宫的御用大米，百姓不得问津。

永平、密云、张家口、冷口及盛京的牛庄、乌喇等处，专有“蜜户”负责供给宫廷蜂蜜，“网户”、“细鳞鱼户”供应鱼虾河鲜，“鹰手”、“捕狐户”、“捕水獭户”、“鹤户”负责饲养或捕食山林野味，名目众多，按时缴纳。

三旗果园在顺天、保定、河间、永平、广宁、盛京，京城畿辅一带则有新果园和南苑果园，这些果园负责人为园头，管理园丁，每年定期向宫廷上交时令水果蔬菜，如桃子、杏、榛子、蜜饯、山里红、杜梨、干葡萄、枸橼

子、野鸡接梨、西门城梨、干梨等。

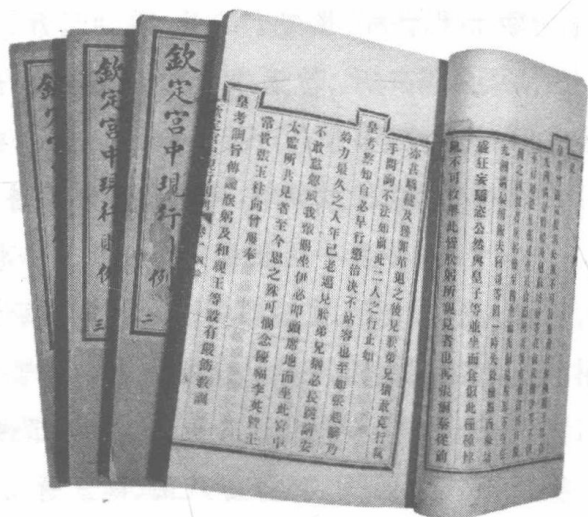
在这些专职机构的高效配合下,清代宫廷帝后每日食用的膳食,从饮食原料的供应、加工、烹煮到摆上御膳桌,做到既能保证膳食安全、美味及养生,也可体现出高贵的皇家等级身份。

鉴于明代后期宫廷“相习於奢侈”,清初统治者十分注意宫廷虚费开支问题,根据“鉴往规来,禁浮返朴”的原则,由皇帝“亲加厘定,上自后妃嫔御,下暨左右酒帚之役,限之以等威,析之以日月……日用饮食,皆有恒经”,并以《钦定宫中现行则例》等形式固定下来,形成“贵有常尊,贱有等威”的一套清宫等级供应制度。

按此《钦定宫中现行则例》规定,帝后妃嫔的膳食供应有“日用”、“例用”之分与“定例”和“份例”之别,其核心内容是按名分和地位分成不同的等级供应标准。这些标准就是清人俗称的“份例”。我们先来了解一下清代帝后妃嫔皇子们每日所用膳食“份例”的情况。

清代鄂尔泰、张廷玉编纂的《国朝宫史》卷十七中的清宫“日用”经费开支项,清楚地记录了当时宫廷妃嫔每日膳食、照明、取暖“份例”:

皇太后 猪一口(盘肉用,重五十斤)、羊一只、鸡鸭各一只、新粳米二升、黄老米一升五合、高丽江米三升、粳米粉三斤、白面五斤、荞麦面一斤、麦子粉一斤、豌豆折三合、芝麻一合五勺、白糖二斤一两五钱、盆糖八两、蜂蜜八两、核桃仁四两、松仁二钱、枸杞四两、



《钦定宫中现行则例》封面及部分内容

晒干枣十两、猪肉十二斤、香油三斤十两、鸡蛋二十个、面筋一斤八两、豆腐二斤、粉锅渣一斤、甜酱二斤十二两、清酱二两、醋五两、鲜菜十五斤、茄子二十个、王瓜二十条、白蜡七枝(内一枝重五两,三枝各重三两,三枝各重一两五钱)、黄蜡二枝(各重一两五钱)、羊油蜡二十枝(各重一两五钱)、洋油更蜡一枝(夏重五两、冬重十两)、红箩炭(夏二十斤,冬四十斤)、黑炭(夏四十斤,冬八十斤)。

皇后 猪肉十六斤(盘肉)、羊肉一盘、鸡鸭各一只、新粳米一升八合、黄老米一升三合五勺、高丽江米一升五合,粳米粉一斤八两、白面七斤八两、麦子粉八两、豌豆折三合、白糖一斤、盆糖四两、蜂蜜四两、核桃仁二两、松仁一钱、枸杞二两、晒干枣五两、猪肉九斤、猪油一斤、香油一斤六两、鸡蛋十个、面筋十二两、豆腐一斤八两、粉锅渣一斤、甜酱一斤六两五钱、清酱一两、醋二两五钱、鲜菜十五斤、茄子二十个、王瓜二十条、白蜡五枝(内一枝重三两、四枝各重一两五钱)、黄蜡四枝(各重一两五钱)、羊油蜡十枝(各重一两五钱)、羊油更蜡一枝(夏重五两,冬重十两)、红箩炭(夏十斤,冬二十斤)、黑炭(夏三十斤,冬六十斤)。

此处,我们主要摘抄了皇太后与皇后的日用“份例”,其余的皇室成员,则按照皇贵妃、贵妃、妃、嫔、贵人、常在、答应、皇子、皇子福晋、皇子侧福晋、官下女、家下家女、乳母的不同等级,“份例”依次递减。

再来看皇帝本人的日用膳食“份例”。一般情况下,皇帝每日用:盘肉二十二斤、汤肉五斤,猪油一斤、羊二只、鸡五只(当年鸡三只)、鸭三只、白菜、菠菜、香菜、芹菜、韭菜等共十九斤,大萝卜、水萝卜和胡萝卜共六十个,包瓜、冬瓜各一个,苳蓝、干闭薤菜各五个(六斤),葱六斤,玉泉酒四两、酱和清酱各三斤、醋二斤。早、晚随膳饽饽八盘,每盘三十个,而每做一盘饽饽需要上等白面四斤、香油一斤、芝麻一合五勺、澄沙三合

(合,古计量单位。一合大体相当于 100 毫升),白糖、核桃仁和黑枣各十二两。另外,御茶房还要恭备皇帝每天用的茶、乳等。皇帝例用乳牛五十头,每头牛每天交乳二斤,共一百斤;又每天用玉泉水十二罐,乳油一斤、茶叶七十五包(每包二两)。相较于妃嫔而言,皇帝每日膳食所需的原料更加细致具体,品种也更加多样。

“日用”就是指清朝宫廷每天膳食所用的必需品。仅就上面所载,可知清代宫廷帝后妃嫔每天膳食里面都有蜂蜜、核桃仁、松仁、香油、枸杞、晒干枣等食材,还有豆腐、蔬菜等绿色食品,这些既是食物也是药物,具有延缓衰老、养生保健等作用。囿于篇幅,下文主要选择甜品、坚果类、蔬菜水果、奶制品四种养生功效的清宫膳食酌加介绍。

蜜口甜心:清宫甜品

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品,味道甜美,气味甘平,也是人们最常用的滋补品。根据现代医学分析,蜂蜜富含与人体血清浓度相近的多种无机盐和铁、钙、铜、锰、钾、磷等大量微量元素,以及有益人体健康的维生素,如维生素 B、维生素 H、维生素 K、维生素 C 等,还有果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶、叶绿素衍化物、生物刺激素,具有滋阴、润燥、解毒、抑菌、平衡体内酸碱环境等功效。

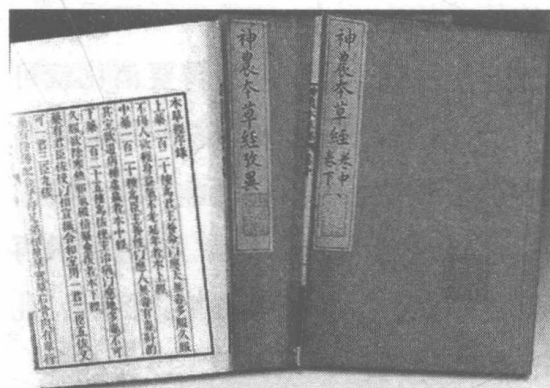
1 千克的蜂蜜含有 2940 卡的热量,其所含的单糖不需要消化就可以被人体吸收,不会对肠胃造成负担,丰富的维他命及矿物质具有调整肠胃的功能,促进肠胃的活性蠕动,排走体内毒素,改善血液营养情况,所以它可以改善睡眠、促进消化吸收、促进幼儿生长发育、促进组织再生、提高免疫力、抗疲劳、保肝护肝、保护心血管、护肤美容等,对妇女、儿童,特别是老年人更具有良好的保健养生作用。

我国中医理论书籍对蜂蜜营养功效很早就有记载。《神农本草经》记

载蜂蜜还有“岩蜜”、“石蜜”、“石饴”、“蜂糖”等别称，长期服用蜂蜜可以达到强身健体、轻身益智，特别是具有不饥不老的抗衰老奇效。《本草纲目》评价蜂蜜具有五大药效，即清热、补中、解毒、润燥、止痛，而且它能调和百药，与甘草同功，实为滋补养生之佳品。

蜂蜜早在汉代已经作为延年益寿的饮品普及开来。如《三国志·袁术传》记载，袁术得到传国玉玺之后，昭告诸侯，北向称帝，结果遭到各路人马讨伐，兵败后投奔袁绍。无奈途中遭遇刘备重击，袁术不敌，逃到江亭，此地距离寿春还有八十里，身心俱疲。时值盛夏，袁术想喝蜂蜜水，但却不能觅得，心生感慨，大呼道：“我袁术已经到了这步田地了吗？”伏倒在床下，吐血身亡。由此故事至少可以推知，汉朝时期人们已经认为喝蜂蜜水具有迅速补充体力的作用。

中医讲求的诸多养生经验中，就有“朝朝盐水，晚晚蜜汤”的说法，意思是每天早起空腹喝点淡盐水，每天晚上睡前喝点蜂蜜水。因为早上喝淡盐水可以稀释黏稠的血液，而且有少许的消炎作用，也可润肠胃通大便；晚上喝蜂蜜水有助于美容养颜，并补充各种微量元素。而且，在流汗过多、运动过后，喝杯蜂蜜水还有补充血糖、恢复体力的作用。所以，古人很早就已经懂得蜂蜜作为饮品的这种药用价值和养生作用，汉代以至于清代，皇室贵族成员饮食蜂蜜水已经很普遍。



《神农本草经》封面及部分内容

清代，满族在入关之前就已经有很长时间的养蜂采蜜的历史了。东北长白山林区，峰峦叠嶂，花果树木茂盛，是极好的天然养蜂场所。于是，满族的祖先们便产生了专门以养蜂为生的“蜜户”。

随着这种蜜蜂养殖技术及

经验不断传播,到了十五世纪三四十年代,建州女真的李满柱部、斡朵里女真的童仓部、凡察部逐渐迁移到苏子河流域,在灶富山一代定居下来后,凭借着此处漫山遍野的花果树木等自然优势,大力开展养蜂事业,除了自己食用外,还要定期向明王朝进贡。可见,这里所产的蜂蜜成色上佳,已经成为特产的代表入选为贡品,甚至于明代的方志文献中,将此地称之为“岁产蜂蜜松子之地”。根据清人徐珂辑录的《清稗类钞》介绍,宁古塔地区的多洪屯也盛产蜂蜜,直至清末,蜂蜜一直是当地贵族和有钱人佐食调味的主选。

及至满族贵族入关之后,在盛京乌喇、牛庄等地的皇庄,还保留有专门为宫廷养蜂酿蜜的“蜜户”,每年都要向清宫缴纳优质的蜂蜜作为课业完税。“蜜户”首先将这些专供的蜂蜜交付到盛京当地,和盛京各处陵寝祭祀所用贡品一起,由盛京礼部派遣专门负责的供使押运解送到京城,接待他们的是光禄寺下设的专职机构,并按照等级拨给他们规定的饮食。就蜂蜜供使而言,在京期间,他们享有供给 15 天膳食的待遇。

和养蜂技能一起传承下来的是满族人喜食蜂蜜及甜食的饮食习惯。蜂蜜香甜可口,不仅能做成各种面食茶点,还能配合山货果品等制成各类蜜饯食品,因为将这些食材用蜂蜜腌渍之后,不但原味不失,口感良好,又便于长期存放,随时享用,所以受到满族先民们的追捧。

而且,东北极寒之地,人们常用烧烤的方式料理野味肉类,随着蜂蜜的广泛使用,有人便发现在烤乳猪、烤鸭、烤鸡的时候,如果先在原料表面抹匀一层蜂蜜水,然后再进行烧烤,滋味尤佳,这种调味方法也被流传了下来。清代皇宫之中,蜂蜜仍是御膳中使用较广的调味品之一,主要用于制作各类饽饽、蜜饯食品和烧烤类菜肴。

在盛京沈阳的皇宫中,皇室专设熬蜜房以满足宫廷中对蜂蜜的食用所需。定鼎中原之后,北京紫禁城皇宫中又专设干果房,主要贮存清宫所需的蜜饯果脯。这些机构的设立都与当时宫廷中喜食蜂蜜的习俗有关。

饽饽是极具满族风俗的清宫膳食，也是帝后嫔妃们离不开的主食之一，有咸甜各味，但是以甜味饽饽为多，而用蜂蜜调味做甜饽饽则很常见，像蜂蜜引子、豌豆饽饽、梅花酥饽饽、澄沙饽饽诸类佳肴就是其中的主要代表。

清宫传统的甜饽饽尤以萨其马为著名，其大致制作方法是先将冰糖、奶油一起和面，揉成大小像糯米状的圆形颗粒，用蜂蜜将圆粒粘连包裹在一起，上火烤熟，切成块状，供人食用，酥绵香甜，是清宫祭祀所用供品或清帝馈赠宗室群臣的首选。

根据清宫膳食档案显示，康熙帝祖母孝庄文皇太后早膳中，常爱食用的品种有螺丝糕、盆糕、澄沙饽饽、豌豆饽饽、蜜花、炉食等，其中就不乏甜饽饽的身影。而且，此处所记载的蜜花是一种蜜饯，也是清季宫廷帝后嫔妃们酷爱的富含蜂蜜的甜点，清宫每年对蜜饯类甜点需求很大，在



孝庄文皇后朝服像

档案中也常常可以发现记述宫廷御茶膳房制造蜜饯果脯的文字。比如，道光十年（1830年），御茶膳房一次就制作苹果干八十斤、甜果干五十斤、杏干四十七斤、圆果干三十斤、红樱桃干五斤、香瓜干二十斤、杏糊条三十斤、圆糊条三十斤、蜜红樱桃三斤、蜜红瓜饯十斤、蜜红花四斤、桃干六十斤、香圆干四十斤、李子干二十五斤、花红干十斤、白樱桃干五斤、琥珀脯十斤、樱桃糊条三十斤、葡萄糊条三十斤、蜜白樱桃三斤、蜜饯白瓜十斤。可见其数量着实不小。

除了清宫自制的蜜饯，还有全国各省进献的地方贡品类蜜饯。乾隆年间，仅