

御膳大观

王根章 宋波 编著

传御膳饌之古法
承满汉席之精髓
昔日帝王宴
今朝百姓餐



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

御膳大观

王根章 宋波 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

御膳大观 / 王根章, 宋波编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5436-9180-3

I. ①御… II. ①王… ②宋… III. ①宫廷—饮食—中国 IV. ①TS972-092

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第040748号



书 名 御膳大观
编 著 王根章 宋 波
摄 影 刘志刚
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 杨子涵
设计制作 毕晓郁 于 芑
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
开 本 16开(889毫米×1194毫米)
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5436-9180-3
定 价 68.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

主 编：王根章 宋波

总 顾 问：周 锦

文化顾问：俞岱岩 文毓珣 爱新觉罗·金诚

爱新觉罗·昭远 赵庆明 唐廪昌

编 委 会：王文桥 张文彦 张铁元 郭 亮 周秀来

李德福 王爱萍 胡传军 李泽友 高占军

尔红林 王 帅 连福财 宴喜林

菜肴出品：

北京御膳坊满汉席文化技术传承发展中心

北京御锦苑餐饮管理有限公司御膳团队

李 建 贾立伟 王红梅 罗 腾 赵明华

张 磊 王春强 丁 胜

本书支持单位：

北京御膳坊满汉席文化技术传承发展中心

国际饮食养生研究会

北京御锦苑餐饮管理有限公司

北京王府井美味珍满汉全席风味酒店



作者简介



王根章

清宫御膳“满汉席”第三代传人，御膳大师。国家级高级烹饪技师，国家级高级营养师，中国高级御膳技师，中国饭店业高级职业经理人。

现任国际美食饮食养生研究会副秘书长，全国御膳工作委员会专家委员，满汉全席研究室主任，满汉席文化技术传承发展中心技术研发总监，中国满族饮食文化研究发展中心特约研究员，中国民促会饮食文化委员会理事，北京御锦苑餐饮管理有限公司总经理、技术总监。

先后荣获中国烹饪大师、中国国际饮食养生大师、中国药膳大师、中国御膳大师、中国饭店业厨艺大师等荣誉称号，并多次荣获国内国际餐饮大赛金奖。

擅长制作宫廷菜、满汉席、养生菜，精通饭店餐饮管理。从业24年，一直致力于弘扬中国传统文化，多次赴台湾、新加坡、韩国等地进行餐饮文化交流合作。

中央电视台和台湾电视台曾专栏介绍其制作的宫廷美食，在《中国烹饪》、《中华美食》等杂志刊登多篇作品。

2002年参与周锦先生主编的《满汉全席》一书的编写，2010年被《北京当代名厨》一书收录为当代名厨，2012年被《当代国际养生名师》一书收录为当代国际养生名师。

2005年荣聘全国饭店业食品雕刻大赛总监理长、2012年荣聘第八届“长寿杯”国际美食养生大赛监理长。

师从原清宫御膳房荤局御厨杨怀先生（原名杨怀芝）亲传弟子、清宫御膳第二代传人、当代“满汉席”掌门人、中华厨王周锦先生。



宋波

清宫御膳“满汉席”第三代传人，御膳大师。国家高级烹饪技师，国家高级营养师配餐师，中国烹饪大师，中国药膳大师，中国御膳大师，中国国际名厨，御膳养生讲师。

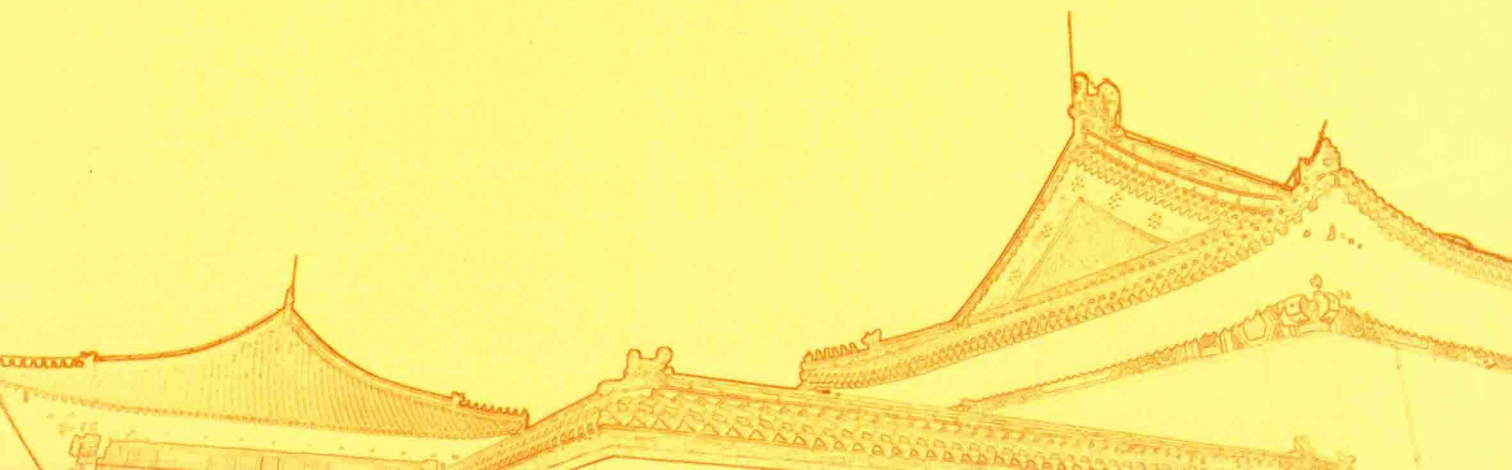
现任北京御锦苑餐饮管理有限公司技术总监、北京御膳坊满汉席技术文化交流中心技术总监、北京美味珍满汉席行政总厨。曾任职天下第一城、馥苑谭家菜、谭府养生园酒店、北京市人大常委会京都苑宾馆总厨。

先后获第三、第四届国际美食养生大赛三项全能金奖，中国饭店青年名厨烹饪大赛金奖，全国名厨烹饪精英赛特金奖。

被收录于《北京当代名厨》、《中国饭店辉煌60年风云录》等书中。

擅长制作宫廷菜、满汉席、养生菜及谭家菜。

师从原清宫御膳房荤局御厨杨怀先生（原名杨怀芝）亲传弟子、清宫御膳第二代传人、当代“满汉席”掌门人、中华厨王周锦先生。



序言一

历代宫廷御膳的风格特点不尽相同，但都是聚集了当时天下美食，既精巧细腻，又富贵高雅，展示了豪奢精致的风味特色。款款美味，原料和技法虽然来自民间，但经过了御厨们的加工使其升华，成为那个时代烹饪技艺的代表。从周代开始，宫廷御膳就已初步形成规模，周人无事不宴，无日不宴。《诗·小雅·鹿鸣》载：“（天子）行其厚意，然后唤臣嘉宾佩荷思薄，皆得尽其忠诚之心以事上焉。上隆下报，君臣尽程，所以为政之美也”。通过宫廷宴饮，维系了上下关系及统治秩序。秦汉时期，御厨们在总结前代烹饪经验的基础上，对御膳又加以丰富和创新，面食明显增多，皇帝大宴群臣时，佳肴千品，美酒金爵，钟鸣鼎食，歌舞升平。到了清朝，宫廷御膳更是达到了顶峰，其中以千叟宴、满汉全席规模最大，菜品主要由满菜、蒙菜、鲁菜和淮扬菜构成。

中华文明数千年历史，创造了灿烂的餐饮文化，但宫廷御膳这一文化硕果在历史上多为皇室成员、达官贵人享受，普通百姓无缘得见。当国泰民安、社会和谐时代来临后，作为餐饮从业者，有义务、也有责任为普通百姓提供更高层次的佳肴美饌。御膳代表了封建统治者奢华无度的腐朽生活方式，与现代社会崇尚节俭、科学合理饮食思想并不相符。我们今天借鉴历朝历代皇室御膳技法，并非为了追求穷奢极欲，而是为了取其精华，去其糟粕，古为今用。

“以食养生、以食养寿”这一源自宫廷的秘籍，经过无数御膳大师和民间神厨的精心打造，已形成了一整套系统完善的烹饪料理技法及理念，让烹饪之技近乎于道，充分体现了中国传统养生哲学。

王根章、宋波两位师傅多年钻研御膳，积累总结经验，搜集宫廷古谱编辑成此书，它不同于一般菜谱的单调平白，而是将历史典故、风土风情融入其中，趣味浓厚、亦庄亦谐，既可作为餐饮从业人员研习借鉴之教材，又可作为通俗文学赏析之读物。值此新书出版之际，谨以此序向他们表达祝贺之忱。

国际饮食养生研究会会长：张文彦

2012年12月12日

序言一

我一生传徒甚多，在满汉席第三代传人中，王根章和宋波是我的嫡传弟子、衣钵传人。

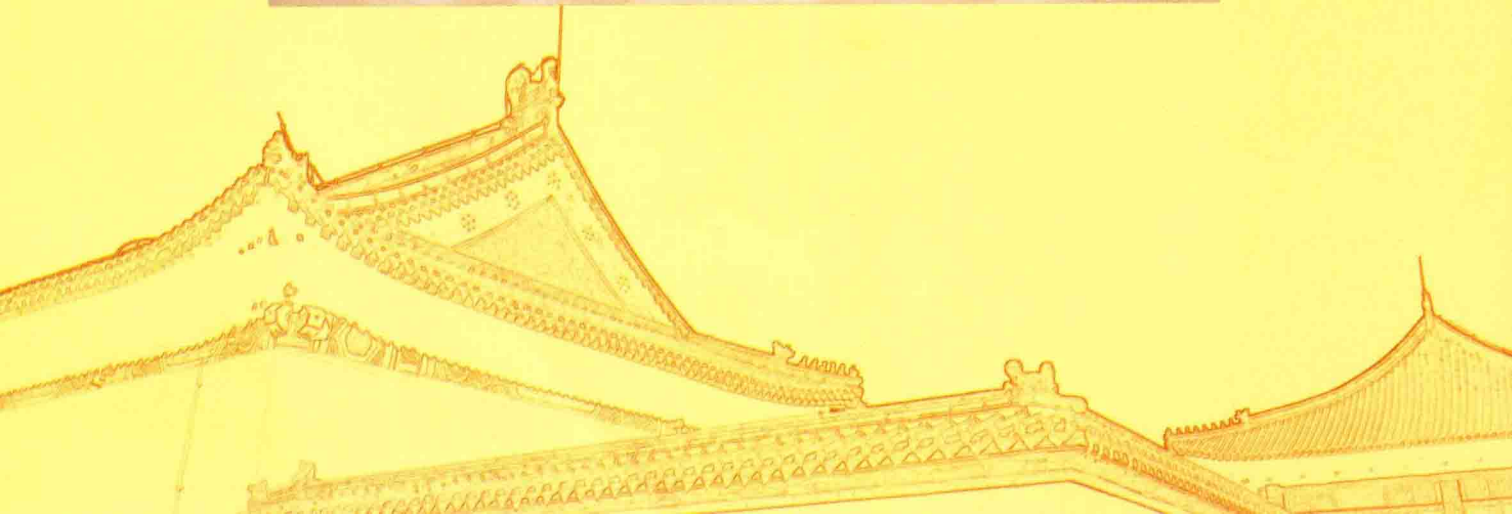
王根章、宋波二位徒弟自幼拜于我门下学艺，他们忠厚老实、尊师重道，在烹饪学业上勤奋好学、踏实肯干，历经二十多载不离我左右，怀着对烹饪的喜爱用心钻研，系统学习并全面掌握了满汉全席和宫廷菜肴的烹制方法。

欣闻爱徒出书《御膳大观》，我深感欣慰，更喜满汉席后继有人。此书既是传承我的古法技艺，也是他们发扬创新的体现。在餐饮御膳文化、满汉席的发展史上，他们做出了突出贡献。俗语云“一分耕耘，一分收获”，“天道酬勤”，此次出书即是爱徒多年辛劳勤奋的累累硕果，更是对他们烹饪事业成绩的检验。

爱徒虽对宫廷御膳和满汉席有多年的研究，但毕竟他们资历较浅，对历史宫廷饮食文化研究有限，难免挂一漏万，如有不妥之处，恳请各位同行及前辈多多指教。

满汉席掌门人：周锦

2012年11月16日于北京



在中华五千年的历史长河中，历代帝王都拥有至高无上的皇权，“普天之下，莫非王土，率土之滨，莫非王臣”，他们凭借着至高无上的地位和权势，网罗各地名厨，汇聚四方美食，可谓是“樽罍溢酒酿，水陆罗八珍。果臂洞庭橘，鲙切天池鳞。”供帝王及王室成员享用的最精美和珍贵的膳食，形成了豪奢精致的御膳风味特色，成为历代饮食文化的最高体现。

御膳的特点，一是选料严格、用料珍贵，二是烹饪技术精湛，三是饌品新奇独特，四是造型丰富多彩，五是菜名寓意典雅，六是餐具珍贵华丽大气，七是搭配合理、具有一定的养生功效，八是用餐礼仪程序繁杂。皇家御膳是中国古代烹饪艺术的高峰，包容甚多而广，不是一菜一味、一形一式所能概括的。

此书既不是学术专著，也称不上中国美食的《史记》，充其量是“野史”“笔记”，更多的是从烹饪视角和故事演绎古代宫廷饮食文化，但对于人们了解中国宫廷美食文化还是有所帮助的。饮食在我国五千年的文明史中占有相当重的位置，始终贯彻人类文明的脚步，春秋时代圣人孔子即有“食不厌精，脍不厌细”之说，古代宫廷饮食文化是历朝历代的饮食文化的结晶和辉煌代表，这种辉煌是千年百年来，无数能工巧匠辛勤创造、摸索、探讨、总结出来的，后人理应汲取，并供世人共同享用，造福于世人。

吾师兄弟自幼于满汉席周锦先生门下学习研究宫廷菜和满汉席，我们怀着一颗朴素的心，凭着对烹饪事业的热爱和孜孜不倦钻研，寻访史料专家和业界前辈学习查访资料，努力想把我国历代宫廷饮食的精华呈献给大家，因历史条件原因和环境的转变，我们在继承传统的同时，又有适应时代的调整，此书所有野味均是采用人工养殖制作，过去油腻肥厚和不合时宜之做法也有删除和改变。因愚师兄弟文化水平有限，烹饪技术也有限，此书如有不妥之处，恳请业界前辈、同行及广大读者提出宝贵意见。

此书能得以出版，要由衷地感谢恩师周锦先生多年的教诲及在我们出书中给予我们的教导和帮助，感谢国际美食养生研究会会长张文彦先生给予我们的无私支持和指导，感谢在烹饪道路上给予我们支持和帮助的前辈、领导和同行，感谢在出书中给予我们帮助的朋友们，因为有您们的扶持和帮助，余师兄弟会更悉心钻研技术以精益求精，更加不予余力地传承和发展饮食文化的精髓，期待后续会有更加优秀的作品相继出版。

宫廷御膳满汉席传人：王根章 宋波

2012年11月18日于北京

御膳大觀

愛新覺羅金誠題



賀宋波
主編章
《御膳大觀》出版

傳御膳饌之古法

承滿漢席之精髓

時在壬辰冬煉王女楊奉玉於小京



雅藝烹調亭內珍饈
席滿渾大方家此間
風物光依憲史冊高
標永生萬

壬辰夏月 愛新覺羅氏生誠



清宮御膳



而天下第一

瓜爾佳廸昌



規範
滿漢
主序
宏揚
忠孝
又化

壬午年
於古

荒
目

詩
集
全

席國

銷饌

欣逢

盛
世

得
費
揚

愛新覺羅昭吉

煙火
味美
純青
食所



壬辰年
趙康明

