

苑洪琪，女，天津人，1976年毕业于南开大学历史系，同年分配到故宫博物院，从事清代宫廷历史陈列和研究。1998年被任命为宫廷部副主任，2005晋升研究馆员。长年来注重对紫禁城建筑的使用与宫廷文物的利用、研究，尤其对宫廷饮食、帝王养生等有着系统的研究。以下为她对清朝几代皇帝宫廷饮食的揭秘。



# 48道菜一半是看一半还不能乱吃 清朝皇帝的嘴太监管得紧

## 皇帝吃饭 从来都是一个人

研究宫廷生活的时间越长，你越会发现，皇帝也是人，对吃穿的追求，和平常人没什么两样，但他要面对的规矩，可比平常人多得多。皇帝出了乾清门是要管国家的，但进了乾清宫，他就要听皇后的安排，绝对是皇后统帅后宫。

所以别看那些电视剧，皇帝这个屋里坐坐、那个屋里吃吃，怎么可能？皇帝吃饭从来都是一个人。

按照规矩，皇帝每餐连菜带主食一共48道，这叫全份儿，一桌子菜摆在那儿，一半是看食，一半自己吃。

比如用来祭祀的“祭神肉”，就是每天杀两头猪，切一盘肉片，不一定吃，但是一定要端上来，意思是一餐一饭不忘祖先创业艰难。

皇帝自己吃的那一半大都是一些滋补的肉和季节性的时令菜，比如乾隆，每餐必有鸭肉、鹿肉，应季的时候甚至有蒜茄子、拍黄瓜、炒黄豆芽。所有的菜民间都有，但同样的东西，宫里做出来就是不一样，最大的区别就两个字：精致。

## 每日两餐 太监侍膳，决不让贪食

从周朝开始，国君就都有食官指导饮食，就跟现在的营养师一样。清朝皇帝每天两餐，早上7点用早膳，下午1点用晚膳，中间加点点零食、粥之类的。

每次吃饭，侍膳的太监会盯准皇上的眼色，皇上看哪一道菜，就赶紧把那道菜挪到皇上跟前，再用羹匙舀到皇上面前的布菜碟里。要是皇帝说不错，那就再舀一次，然后立刻撤菜，要皇帝小心谨慎不可贪食。

有的小皇帝贪吃，如同治，6岁登基，他也吃48道全份菜，但是清室的育儿理念是“要想小儿安，三分饥和寒”，不能吃得太过，怕撑着。那这一份怎么办呢？做必须得做，摆好不让皇上看见，

找一个太监替他吃。

这是有档案记载的，这个太监叫张文亮，每餐吃完了还得到慈禧、慈安那儿去汇报，吃得好，哪个好吃，谢谢圣母皇太后。

溥仪也是一样，他在《我的前半生》里说，饿得到太监屋子里抢东西吃，抓起一个肘子就死命往嘴里塞，太监连哄带抢地给抢过去。

在清宫，皇帝什么都不怕，最怕厨师，赏赐最多的也是厨师，隔三差五就要赏，银子、貂皮、缎子都有，这是出于安全的考虑。皇上的口味喜好是宫中大忌，决不能问，更不能写，为了防止有人下毒。御膳这么多品种，也是为了让人难以分析出皇帝的饮食偏好。

## 乾隆贪吃 吃水果要连树带根运北京，一路上浇水

规矩是相同的，但每一任皇帝对于吃的态度则各有不同。

康熙和雍正两人特别自律，生活非常简朴，康熙自己更是懂很多医学知识，知道吃饭“不可多食”，不是这个时令的东西不食，晚饭少食甚至不食。

乾隆则奢侈得多。他赶上了好时候，也有这个兴趣爱好。乾隆时期，每年立秋之后，每餐桌上要有两个暖锅，立冬以后要有两个火锅，吃不吃不一定，但这是他的制度。

清宫御膳用的原材料主要靠全国各地进交。乾隆年间，盛京进交鹿、狍、熊、野猪、野鸡等；黑龙江、吉林、张家口每年按定量交鹿尾、野猪、鲈鱼、细鳞鱼和乳油、乳饼；蒙古王公交煨羊、黄羊、鹿尾。除了这些大宗的食材，全国各地的土特产也会源源不断地涌进皇宫。比如山东海参、杭州酱菜、浙江龙井、福建燕窝、漳州果脯、陕西挂面、浙闽荔枝、广东黄桔等等。

御膳房厨师会把这些食材增减搭配，根据皇帝的口味制成御膳，厨师们



遵循的标准是——酸、甜、苦、辣、咸五味调和。无论是日常进膳还是筵席，皇帝的膳桌上总是冷与热、甜与咸、荤与素、干与鲜、大与小搭配出现。

乾隆皇帝的膳单中常会出现一道叫做“厢子豆腐”的菜，《御茶膳房·膳底档》记载了其做法，就是用香芹、蘑菇、笋丁、莲子、红枣、苡仁等原料放进油炸豆腐中。

乾隆究竟会吃到什么程度，从水果方面也可以看出一二。他很少吃水果，但要吃就吃最新鲜的，杨贵妃吃荔枝是快马送来，乾隆是直接一整棵树连盆运到北京，一路上浇水，到了再摘下来，这都是档案文字记载的。

## 慈禧最重养生 御医为她研制“八珍糕”常年食用

清宫里养生这个概念是从慈禧开始的。慈禧心里就两件事最重要，一个是政治，一个是身体好。同治皇帝19岁就去世了，光绪的身体也不好。她自己再不好怎么办？所以为了大清旗帜不倒，慈禧非常注意自己的身体。

她经常吃珍珠粉，还每天含化人参。她胃不好，很少吃水果，皇宫御膳

房就将各季节所产的水果，分类泡在蜂蜜里，制成蜜饯，好让慈禧随时食用。慈禧还爱吃用栗子粉和玉米粉做的小窝头。

光绪六年（1880年），慈禧45岁，身体开始出现一些状况。根据史料里的脉案记载，主要是：心脾气血不足，肝郁不畅，脾胃虚弱，月经不调等症。御医李德昌特意为慈禧开出了“八珍糕”的食疗方案——就是用人参、茯苓、莲子、薏仁、山药等八种补益性药物制成糕点，做工精细，香甜可口。慈禧吃过以后非常喜欢，还将八珍糕作为常备药物常年食用，直到晚年，从不间断。

■来源每日人物



关注三湘都市报微信  
看E报。