

皇帝的餐桌： 宋代宫廷饮食续述

惠冬

历史学博士、
任职于河南大学历史文化学院。

《射雕英雄传》第二十三回《大闹禁

宫》中，洪七公重伤垂危，对两个徒儿郭靖和黄蓉道，还有一件心愿未了。二人本以为有甚么大事要做，不想洪七公只是想再吃一碗菜肴：「我是想吃一碗大内御厨做的鸳鸯五珍脍。」原来，在第十二回中，有洪七公在临安御厨藏身三个月，吃遍宫廷美食的桥段：「皇帝吃的菜每一样我先给他尝一尝，吃得好就整盘拿来，不好么，就让皇帝小子自己吃去」，这是洪七公一生最为幸福的时光！多年之后的弥留之际，洪七公依然对其中的一味鸳鸯五珍脍念念不忘，竟成唯一的遗愿。此时老顽童周伯通亦在旁，遂道：「我倒有个主意，咱们去把皇帝老儿的厨子揪出来，要他好好的做就是。」不想洪七公连连摇头：「不成，

做这味鸳鸯五珍脍，厨房里的家生、炭火、碗盏都是成套制的，只要一件不合，味就不对了。」洪七公在御厨中呆足了三个月，自然深知宫内饮食之道。然其只是道出了宫廷饮食器具之独特。

要，然刀火之间，关键在人与食材。宋代御厨下设太官署，掌供御之膳馐及内外饗割烹煎和素膳之事；珍馐署，掌供尚食及内外膳馐米面饴蜜枣豆百品之料；良酝署，掌造法糯

酒常料之三等酒；掌醢署，掌供应醋及诸肉酱。另设内物料库、外物料库、都曲院、油醋库、奶酪院、御膳素厨、菜库东厨等，分司设职，名目繁多。终宋之世，御厨总人数维持在三百人左右。食材之选用，自

是荟萃精华，「集四海之珍奇，皆为市场；会寰区之异味，悉为庖厨」。每一道宫廷菜肴的诞生，从原料的采择，到食材的加工，再到酒水的酿制、食物的烹调，都是在一系列食材流转和人员协同下完成的。脱离了任何一个环节，食物链条都可能会出现断裂，美味将成变味。所以，洪七公入宫偷食而非宫外私制的选择，是非常明智的。

鸳鸯五珍脍，于史无载，只在南宋清河郡王张俊供奉宋高宗的食单上有「五珍脍」的菜品，却没有做法的介绍，不知此脍是否彼脍。今日一些杭帮菜馆以五种肉类拼凑而加以附会，殊不靠谱。然此菜品作为宋代宫廷饮食的一个象征，庶几当然。首先，宋代人好吃，至今脍炙人口的开门七件事「柴米油盐酱醋茶」，就出自



拼版

拼版

南宋吴自牧的《梦粱录》，饮食已提升至生活哲学的高度。其次，宋朝人会吃，美国学者尤金·N·安德森在其《中国食物》中艳羡地指出：「中国伟大的烹饪出于宋朝。」

宋朝美食有煎、炒、烹、炸、烧、烤、炖、溜、爆、煸、蒸、煮、拌、泡、涮等不下几十种做法，宋朝真不愧是美食的天堂！」所以，这样的时代熏陶出鸳鸯五珍脍这样的武侠奇菜和洪七公这样的第一武侠美食家，绝非金庸先生的向壁虚构。

不过幸好，洪七公生活的是南宋末期，若是在北宋前期的御厨中呆上三个月，恐怕是要「嘴巴淡出个鸟儿」来了。

宋

人重祖宗之法，饮食虽属小道，却亦含其中：「祖宗旧制：不得取食味于四方。」该家法还一度被提升至治国理政的高度：「饮食不贵异味，御厨止用羊肉，此皆祖宗家法，所以致太平者。」在祖宗垂范和家法约束之下，唐朝宫廷那种「紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞」的奢侈排场已难再复，以至于我们在翻检北宋前期宫廷饮食的史料时，常常要为这时的皇帝们倍感憋屈。据《宋史·仁宗本纪》，仁宗半夜饥饿，思食烧羊，却不敢

命御厨制备，以免成为常例而害物，宁愿忍饿到天明。历代皇帝多有借饮食以作秀者，仁宗却非此类，是真正谨奉俭食的祖训。邵伯温《闻见后录》记另一事曰：

仁皇帝内宴，十门分合进饌。有新蟹一，二十八枚。帝曰：「吾尚未尝，枚直几钱？」左右对曰：「一千。」帝不悦，曰：「吾不忍也。」置不食。下箸为钱二十，就下。帝曰：「吾不忍也。」置不食。就连仁宗曹皇后想做一道糟淮白鱼，宁可拉下脸面向大臣夫人讨取食材，也不去利用皇权加以罗致：

文靖夫人因内朝皇后曰：「上好食糟淮白鱼。祖宗旧制：不得取食味于四方，人可入。」夫人告以归，欲以十食为献。公见问，之夫人告以归。公曰：「一西厨可耳。」夫人曰：「以备玉食，何惜也？」公怅然曰：「玉食所日口精敲细，诚惶诚恐，御膳所储食材尚不及臣下，皇帝做到仁宗这个份儿上，也当真是不易的了。」

这般清苦的生活中，唯一可做慰藉的，当属羊肉。自先秦起，羊肉便属贵族饮食。《国语·楚语下》载观射父语曰：「天子

食太牢，牛羊豕三牲俱全，诸侯食牛，卿食羊，大夫食豕，士食鱼炙，庶人食菜。」

《礼记·王制》也说：「诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕，庶人无故不食珍。」可知，牛羊肉是高大上的肉食，常人难得企及。而天水一朝鉴于牛耕的缘故而禁止屠牛食肉，所以羊肉便成了肉中至尊。拘束饮食的祖宗之法虽禁异味，却对羊肉法外开恩，「饮食不贵异味，御厨只登羊肉」，故而宫廷的口舌之欲多靠羊肉打点。

宋人对羊肉的极度嗜好，可谓时代特色。王安石解「美」字从羊，从大，谓羊之大者为美，而东坡亦有「剪毛胡羊大如马，谁记鹿角腥盘筵」之句，黄庭坚亦谓其「软烂则宜老人，丰洁则称佳客」。官修的《政和本草》把羊肉与人参并列，「人参补气，羊肉补形」，多食之「补中益气，安心止惊，开胃健力，壮阳益肾」，堪称食疗佳品。所以，从庙堂之高到江湖之远，食羊之风极盛。而祖宗之法为羊肉特辟的宫廷准入，更为羊肉的食用提供了合理性。于是，宋代皇宫中便飘起了历久而清郁的羊膻之气。

据《续资治通鉴长编》记载，真宗「御厨岁费羊数万口」，《孔氏谈苑》说仁宗

朝每日宰羊二百八十余只，神宗时的御厨账本记录的年羊肉消耗量为四十三万四千四百六十三斤四两，另有常支羊羔儿一十九口，日均消耗量约一千二百斤，不可谓不惊人。宋初，吴越王钱俶来朝，太祖令备南食，御厨不解南方食风，仓猝间又难以搜罗食材，遂取羊为醢，号「旋鲊」，结果大受欢迎，成为之后历次大宴的首菜。旋，言其快；鲊，原为腌制的鱼肉，而御厨师用做鱼的方法来做羊肉，竟创造性地发明出一道新菜品，可谓机缘巧合。至于烹羊之法，时人周煇曾以宗室姻亲的身份赴诏入宫，留意于庖饌之间，悟得「烂、热、少」三字：「烂则易于咀嚼，热则不失香味，少则俾不属餍而饫后品。」五百年后，李渔撰《闲情偶寄》，亦有专章论此，所言大抵不脱，可知时光荏苒，舌尖滋味犹然。

建炎南渡之后，羊肉仍为宫廷主要肉食。据胡铨《经筵玉音问答》，孝宗曾为之摆过两次小宴，第一次首菜为「鼎煮羊羔」，第二次为「胡椒醋羊头」和「炕羊泡饭」，且对后者赞不绝口，连称「炕羊甚美」。然而南渡之后，宋朝的立国态势由先前的头枕三河、面向西北，一变而为头枕东南、面向海洋，饮食格局也随之发生变化。北宋产羊以陕西为主，尤其冯翊县所出为贵，时称「膏嫩第一」。南宋时陕西尽入金人之手，羊价腾贵，至每斤九百钱，常人看在眼里，馋在心里，却难得一食，有好事者打油曰：「江九百一斤羊，俸钱如何买？只把一虾充两膳，肚皮今作小鱼塘。」宫廷的人应量也相应减少，猪肉短缺的口子需要其他食材补上，于是，海鲜便因地制宜地日益普遍起来，从而形成了南北混溶的饮食结构。

南宋偏据东南，湖泊水网纵横，海洋贸易又极为发达，水产品的获得极为便利。仅以蟹为例，诸《梦梁录》和《武林旧事》的记载，蟹的品种有：蟹、洗手蟹、酒蟹、醉蟹、糖蟹、醋蟹、蟹羹、蟹生、五味酒蟹等数十种。宋宗就是一位蟹痴，有一次还因食蟹过多而患病不止，幸得一位僧人施以秘方，痊愈。而严郎中因此获赠一枚金杵臼，声名大振，时称「金杵臼严防御家」。今天杭州城内的严官巷，即得名于此。张俊宴请高宗的食单中有一品「螃蟹酿橙」，赖林洪《山家清供》的记载，今日依然可以遥想其鲜美：「橙用黄、熟、大者，截顶，剜去穰，留少液。以蟹膏肉实其内，仍以带枝顶覆之。入小甑，用酒、醋、水蒸熟，用醋、盐供食，香而鲜，使人有新酒菊花、香橙螃蟹之兴。」蟹鲜、橙香彼此交融，风味之美，令人思之垂涎。另有一品经常出现在御宴上的「持螯供」：「取其元烹，以清醋杂以葱、芹，仰之以脐，少俟其凝，人各举其一，痛饮大嚼，何异乎拍手浮于湖海之滨？」经过简单烹制的大蟹，依然裹挟着江湖之气，食之心气坦荡，犹如拍浮于湖海酒舟之中，不亦快哉！

宋

代宫廷饮食的一大特点，就是宫外取食（时称宣唤、索唤）的普遍。

原因有二。第一，北宋之汴京最称美食荟萃之地，能工巧厨云集，寰区食材毕至，酿出一个活色生香的饮食风情。南宋临安「效学汴京气象」，饮食品件、样式，乃至走街贩卒的吟叫百端，均一仍旧京风味，难怪南渡君臣「直把杭州作汴州」了；此外，又结合南食风味，创造出融会南北的饮食风格。所以，皇宫之外，自有一番千滋百味的美食世界存在。第二，宋代皇帝对于饮食具有极为自由包容的心态，既不像前代小心翼翼地遵循礼制，也不像后世

战战兢兢地银针试毒。在宋代皇帝的眼中，食在四方，享用绚烂的美食才是最重要的。所以，他们吃的自由、洒脱，最有口福。

阮阅《诗话总龟》载宋真宗遣人到市场沽酒以宴赐群臣，仁宗也时常从饮食店买来佳肴。《东京梦华录》则记载了宣和年间市井供应御宴的盛景：

宣和年间，自十二月于酸枣门门上，如宣德门，元夜点照，门下亦置露台，南至宝篆宫，两边关扑买卖。晨晖门外设看位一所，前以荆棘围绕，周回约五七十步，都下卖鹌鹑骨蚀儿、圆子羹拍、白肠、水晶鲙、科头细粉、旋炒栗子、银杏、盐豉汤、鸡段、金橘、橄榄、龙眼、荔枝诸般市合，团团密摆，准备御前索唤。

如此众多的商贩聚集在酸枣门等待御前索唤，可知宋廷宫外取食次数之频繁与购买规模之巨。

靖康之役后，大量汴京巧厨随军南下，来到杭州，并希望再次获得宫廷的瞩目：

「标杆十样卖糖……更有瑜石子车子卖糖糜乳糕浇，俱曾经宣唤，皆效京师叫声。」事实证明，这些人的努力很快得到了宫廷的回应，高宗赵构就曾点名宣唤李婆婆杂菜羹、贺四酪面、脏三猪胰、胡饼、戈家

甜食等数种，并因是京师旧人的关系，而各予厚赐。所以，宫外成市等待宣唤的景象一直延续到了杭州：和宁门「早市买卖，市井最盛。盖禁中诸阁分等位，宫娥早晚令黄院子收买食品下饭于此。凡饮食珍味，时新下饭，奇细蔬菜，品件不缺。遇有宣唤收买，即时供进。如府宅贵家，欲会宾朋数十位，品件不下一二十件，随索随应，指挥办集，片时俱备，不缺一味」。和宁门市场的兴起，直接导源于宫内宣唤所需，可见宫廷与市场之有效衔接，与清朝的戒备森严形成了鲜明对比。据《梦粱录》载：「杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿，盘盒器皿新洁精巧，以耀人耳目……及因高宗南渡后，常宣唤买市，所以不敢苟简，食味亦不敢草率也。」市井间的撩人烟火透过重重宫禁，来到皇帝的餐桌之上，既丰富了宫廷的饮馔，又提升了民间饮食的品质，形成良性互动，可谓一举两得。

宋

代草创之初，诸事尚俭，饮食亦颇为简约。宋太祖曾在福宁殿宴请平蜀归来的曹斌、潘美等将帅，所陈菜肴不过「彘肉斗酒」、「酒终设饭」而已。仁宗半夜思食烤羊的故事，也说明在客观

的供需条件与主观的自我约束之下，北宋宫廷饮食长期保持着简朴之风。然而承平日久，文恬武嬉，骄奢淫逸的帝王病不可避免的滋长开来，到徽宗皇帝的「丰亨豫大」而达至极致。庄绰《鸡肋编》云徽宗「常膳百品」，已远超其祖，而意犹不满。一日早点，曰「选饭朝来不喜餐，御厨空费八珍盘」，谓八珍罗列，而无下箸之处，可知饮食水准之高。食具、食材、氛围尤为讲究：太清宫设宴时「相视其所，曰：于此设次，于此陈器皿，于此置尊罍，于此膳羞，于此乐舞。出内府酒尊，宝器、琉璃、玛瑙、水精、玻璃、翡翠玉，曰：以此加爵；致四方美味，螺蛤虾鳊白、南海琼枝、东陵玉蕊，与海物唯错，曰：以此加筵……」，徽宗亲自指导宴设，是个行家。然而和高宗相比，只能算一小巫了。

中国历史上第一位留下姓氏的女性御厨师——刘娘子，就出自高宗御厨，传其「就案所治脯修，多如上意，宫中呼为尚食刘娘子」。高宗对饮食的要求极为苛刻，曾为了馄饨欠生而要杀掉厨师，幸得伶人以「饺子（甲子）生、饼子（丙子）生，与馄饨不熟同罪」的妙语解难。而最能代表高宗美食水准的，则是一份广纳一百九十

六道菜品的食单。这张绍兴二十一年（一一五二年）十月的食单，被周密录于《武林旧事》，记载着清河郡王张俊供奉高宗的

一场豪宴。宋代宴席，分「初坐」、「歇坐」和「再坐」。初坐是宾客入门，吃些水果消乏，共分七轮。第一轮是绣花高灯八果

坐一行八道，为「看菜」，仅供陈设，并不真吃。之后依次是：乐仙干果子义袋儿十二道、镂金香药十二道、雕花蜜煎十二道，砌



北宋 赵佶 文会图

绢本设色 纵一八四·四厘米 横一二三·九厘米

台北故宫博物院藏





南宋 佚名 春宴图卷
绢本 纵二二厘米 横五七三厘米
故宫博物院藏



香酸咸十二道、脯腊十道、垂手八道，初坐所用果脯计七十二道。初坐之后宾客下桌闲谈，为歇坐，再上桌为再坐。再坐首上果品六十六道：切时果八道、时新果子十道、雕花蜜煎十二道、砌香咸酸十二道、脯腊十道，之后才是正菜——「下酒」十五盏，每盏是两道菜，计三十道。另有插食八道，劝酒果子库十道，厨劝酒十道。对于每一道菜品，周密均一一详列其名，其间水陆杂陈，山珍海错，珍馐毕至，极为奢华，相较唐之烧尾宴、清之满汉全席，可略无愧色。此外，宴席中还有群臣、宗室和侍从一百九十五人，分为五等，享宴数十品至数百品，各有差次。由此，这场宴席所涉菜品远逾千数，是当之无愧的豪门夜宴！

如果说这场豪宴仅属个例，那么，南宋陈世崇偶然得到的掌太子伙食的司膳内人所书《玉食批》，则毫无疑问地彰显着宫廷饮食的寻常图景，兹转录如下：

偶败篋中得上每日赐太子玉食批数纸，司膳内人所书也。如：酒醋三腰子、三鲜筍炒鹤子、烙润鸽子、燂石首鱼、土步辣羹、海盐蛇、鲆煎三色、鲆煎卧乌、鳊湖鱼、糊炒田鸡、鸡人字焙腰子、糊煨鲶鱼、螯蚌签鹿膊及浮助酒蟹、江蚶、青虾辣羹、燕



春宴图卷（局部）

鱼干、燂鲙鱼、酒醋蹄酥、片生豆腐、百宜羹、臊子爇白腰子、酒煎羊二牲醋脑子、清汁杂脍胡鱼、肚儿辣羹、酒炊淮白鱼之类。呜呼！受天下之奉，必先天下之忧，不然，素餐有愧，不特是贵家之暴殄。略举一二：如羊头签止取两翼，土步鱼止取两腮，以螭蚌为签，为馄饨、为橙瓮，止取两螯，余悉弃之地，谓非贵人食。有取之，则曰：「若辈真狗子也！」噫！其可一日不知菜味哉！

陈世崇任官于南宋晚期的理、度二朝，曾任东宫讲学掌书，所以有机会一窥太子饮食的详况。《玉食批》中的糜烂饮食令人咋舌，这尚且是太子的情况，皇帝饮食想必更甚。以擅调五味而辅佐商汤的伊尹「负鼎俎，以滋味说汤，致于王道」，可知饮食与治国之间的一脉相通。纵观两宋宫廷饮食，时间越后，饮食越加豪奢，而国势却越加颓废。崖山之上，不知幼帝赵昺可能裹腹？思之不胜唏嘘。

