清代御膳的养生之道

凡人饮食之类，当各择其宜于身者……
每兼菜蔬食之则少病，于身有益，所以农夫身体强壮，至老犹健者，皆此故也……
诸样可食果品，于正当成熟时食之，气味甘美，亦且宜人。如我为大君，
下人各欲进其微诚，故争进所得出鲜果及菜蔬等类，朕只略尝而已，未尝食一次也。
必待其成熟之时始食之，此亦养身之要也。

——《庭训格言》

苑洪琪

曾任故宫博物院研究馆员，
主要从事清代宫廷历史研究。

我们的祖先创造了美食、美味，还探索出饮食与养生的关系。成书于先秦时期的《黄帝内经·素问》中就提出了饮食养生的基本要素——「五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充」的饮食养生理论，对营养和食物保健的认识已初步形成规模。然而，在封建社会缺衣少食的劳苦大众，为养家糊口疲于奔命根本顾及不上食物营养和保健，只有历代宫廷御膳才在五味调和、不能偏胜等食物养生方面表现得异常突出。

宫廷御膳自周代的「八珍」到明清时的「八珍」，经历了一个由粗至精、由简至繁、由朴至奢的发展过程。内容虽几经变化，但皇帝们对「吃」既追求饮食礼仪，又讲究「始终不渝」的饮食养生，实则是渴望获得健康身体、延年益寿的强烈愿望。清代皇帝中得享高寿的两位皇帝——康熙帝与乾隆帝，对膳食保健都有一定的见解。康熙皇帝指出：「人自有生以来，肠胃自各有分别处也。」他在《庭训格言》中也说到：「凡人饮食之类，当各择其宜于身者」，「每兼菜蔬食之则少病，于身有益，所以农夫身体强壮，至老犹健者，皆此故也。」又说：「诸样可食果品，于正当成熟时食之，气味甘美，亦且宜人。如我为大君，下人各欲进其微诚，故争进所得出鲜果及菜蔬等类，朕只略尝而已，未尝食一次也。必待其成熟之时始食之，此亦养身之要也。」康熙皇帝告诫人们在选择饮食时，当选择对自己身体有营养补益的食品，所好之物不可多食。乾隆皇帝在养生保健膳食中，身体力行地实践着祖父康熙皇帝的「格言」，在清代皇帝御膳中独具特色。

不时不食

按照满族的传统习惯，皇帝每天有早、晚两膳，早膳在早晨六七点钟，晚膳在下午一两点钟（这里的晚膳实际是午餐）。在早膳前和晚膳后，各有一次小吃，皇上随传随进。乾隆皇帝的早点很有规律，一年四季，每天早晨起床后，都要先喝一碗冰糖燕窝粥。到了晚上六点多钟，有一次酒膳，就是小吃夜宵，是一些点心和羹、汤等，没有大鱼大肉。这样睡觉前不存食，对身体养生自然是有好处的。

清宫御膳的膳食品种虽然不乏美肴佳馔，但是杂粮蔬菜、山果野味在清宫御膳中也占有重要的地位。无论是日常饮膳还是宫廷筵宴，主食、副食、佐餐小菜等都是以五谷为主，搭配的荤素菜肴、瓜果点心、汤粥酒茶等都是平和之品。如御膳主食——饽饽、粥汤等近百个品种中，杂粮做的食品有：老米面发糕、江米面窝窝、蕃薯、豆面卷、芸豆糕、高粱米粥、小米粥、大麦粥、绿豆粥等。副食中的豆腐干、豆皮、木耳、蘑菇、金针菜、核桃、榛子、松仁等，更是每膳必备。副食类包括猪、羊、鹿、鸡、鸭、鹅、鱼、蛋，及新鲜水果、蔬菜等，这些食材多是常见的食物，易于消化吸收，「物尽其用」。应该说，皇帝用膳不乏帝王气派，但也并不像人们所想像的那样全是山珍海味。中国第一历史档案馆保存着一本乾隆五十四年（一七八九年）的《膳底档》，详细地记载了皇帝春、夏、秋、冬四季的御膳食单，特选几例让我们一睹乾隆帝四时饮食的情况：

二月二十三日早膳：炒鸡，大炒肉，炖豆腐包子，甑尔糕，梗（粳）米干膳，豆腐八仙汤，银碟小菜，银葵花盒小菜……

五月八日早膳：挂炉鸭子，挂炉肉，拌野意热锅，山药鸭羹热锅，拌老虎菜，酸菜热锅，鹿筋折（拆）鸭子热锅，羊西尔占，苹果软烩，蒸肥鸡烧狍肉，醋烹豆粉，菜花头酒炖鸭子，小虾米炒菠菜，芽菜，肉丝炒韭菜，象棋眼小馍首，火爆糖拌藕，江米藕，香草蘑菇炖豆腐，烩银丝豆，豆尔首小馍首，倭瓜羊肉馅包子，热锅黄焖鸡炖豆角，鸭羹，鸡汤馄饨，绿豆水咸肉……

九月二十一日早膳：燕窝，酒炖鸭子，燕窝葱椒鸭子热锅，燕窝锅烧鸭子丝攒盘，水笋丝炒肉丝，韭菜炒小虾

阅读链接：“八珍”美味的变迁

“八珍”原指八种珍贵的食物，后来指八种稀有而珍贵的烹饪原料。“八珍”的提法起源于周代，其具体所指随时代和地域而不同。

周代八珍：据汉代郑玄考证，周代八珍为淳熬（肉酱油烧稻米饭）、淳毋（肉酱油烧黄米饭）、炮豚若牂（炮豚、炮牂，即烤炸猪和炖羔羊）、捣珍（烧牛羊鹿脊侧肉）、渍（酒糟牛羊肉）、熬（烘肉脯）、肝膋（以肠间脂烤狗肝）。

元代八珍：即迤北八珍，陶宗仪《南村辍耕录》记载为醍醐（精制奶酪）、麝沆（马奶酒，也有人认为是獐肉）、野驼蹄、鹿唇、驼乳糜（驼奶粥）、紫玉浆（西域葡萄酒，也有说是藏系黑羊的奶）和玄玉浆（马奶子）。

明代八珍：张九韶《群书拾唾》记载为龙肝（一说是娃娃鱼或穿山甲的肝，或是蛇的肝，也有说是白马肝）、凤髓（一说是锦鸡的脑髓）、骆胎、鲤尾（一说是穿山甲的尾，因古时称穿山甲为“鲮鲤”）、鸮炙（烤猫头鹰）、猩唇、熊掌和酥酪蝉（李日华《六研斋笔记》谓“乃今之抱螺酥也。其形与螺形不肖，而酷似蝉腹”）。

清代八珍：清代八珍所指较为复杂，指代范围不同，八珍的品种也不一样。其中包括参翅八珍，分别为参（海参）、鱼唇、骨（鱼明骨，也称鱼脆）、肚（鱼肚）、窝（燕窝）、鹿尾、筋（骆驼筋）、螵（蛤士螵）；山水八珍，分山八珍与水八珍，山八珍包括熊掌、鹿茸、犀鼻（或象拔、犴鼻）、驼峰、果子狸、豹胎、狮乳、猴脑，水八珍包括鱼翅、鲍鱼、鱼唇、海参、裙边（鳖的甲壳外围裙状软肉）、干贝、鱼脆、蛤士螵。



清　燕窝
故宫博物院藏

米，江米肉丁瓤鸭子，螺狮包子，鸡肉馅饺子，万年青酒炖樱桃肉，四水膳，萝卜汤，鸡肉馅烫面饺。

十二月十三日晚膳：燕窝松子鸡热锅，肥鸡火爆白菜，羊肚丝羊肉丝热锅，口蘑肥鸡热锅，口蘑盐煎肉，糊猪肉，清蒸鸭子鹿尾，竹节卷小馍首，匙子红糕，螺狮包子，鸡肉馅烫面饺，咸肉，老米干膳，山药野鸡羹，燕窝攒丝脊髓汤……

（编者注：羊西尔占，满语音译，即肉糜。）

甑尔糕，甑子蒸出的大米面蒸糕。豆尔首小馍首，即豆馅小馒头。绿豆水膳，即绿豆粥。螺狮包子，又名螺丝转儿。）

时鲜滋养

在古代人看来，虽然自然界向人类提供饮食资源，但将饮食资源变为人们需要的营养时，人的五脏——肝、心、肺、肾、脾要与四时（春夏秋冬）、五味（辛酸甘苦咸）属性相合。所谓「应季」是指守时令、得节气而生长、成熟的时令蔬果等，这样才能具有自然的清香气息，新鲜营养而富有美味。反之，食不应季，就达不到补精养气、益寿延年的目的。乾隆皇帝的膳食档案记



清　银带盖大火锅

口径四一厘米　高三七厘米　故宫博物院藏

录了饮食顺应季节变化趋利避害的特点：春季阳气易外泄，乾隆御膳中就有酸白菜、苹果、醋烹绿豆菜等菜肴，少食辛辣、油腻的食品；夏季暑热挟汗，容易上火，宜吃凉拌青菜、绿豆粥等清凉苦寒的食品，以清热下泄；秋季人体内湿热难以排出，韭菜、萝卜及酒炖菜等带辛辣味的食品可以助燥，使人体内的湿气排出，调养清肺；冬季是全年最适宜食补的季节，羊肉、猪肉、鹿肉等性温热的菜肴可供皇帝进补，以滋阴壮阳。在不同的季节食用不同的御膳，满足了谷、果、肉、菜的美味，还根据时令、气候对人体阴阳和阴阳气血和脏腑功能带来的影响进补，中节的作用。清宫御膳从被动适应到主动适应，在此过程中注意按季节调节饮食，合理搭配膳食，对皇帝的身体健康起到营养调

食合理搭配。每年春天榆树发芽，他要御膳房蒸榆钱饽饽、烙榆钱饼；初夏新麦刚灌浆，他又下旨要吃新麦「捻转」，再有瓠子做的「糊塌子」、绿豆面煎饼、黄米糕等，这些登不了大雅之堂的民间粗食，他都会按时应季地吃一些。

清代，乾隆皇帝本人尤其注重节令膳



清　银元宝式如意形足火锅
故宫博物院藏



清　银如意形足火锅
故宫博物院藏

每到夏季，乾隆皇帝都要到承德避暑。是时正值夏蔬收获时节，新鲜的扁豆、萝卜、茄子、鲜蘑、白菜等令皇帝大饱口福。御膳中更是经常以蔬果配菜，如韭菜炒肉、葱椒羊肉、小虾米炒菠菜、拌王（黄）瓜、鲜蘑菇、水烹绿豆菜、口蘑白菜、炒茄子、羊肉炖窝瓜、山药葱椒蹄子、小炒扁豆大炒肉一品，羊西尔占一品，后送鲜蘑菇炒鸡一品。上传拌豆腐一品，拌茄泥一品，蒸肥鸡烧狍肉攒盘一品，象眼小馒首一品，常见酸辣疙瘩汤、萝卜素面、韭菜馅包子、韭菜猪肉烙盒子、羊肉胡萝卜馅包子、猪肉茄子烫面饺等。乾隆四十四年（一七七九年）乾隆帝在避暑山庄的一餐晚膳如下：

燕窝莲子扒鸭一品（系双林做），鸭子火熏罗（萝）卜炖白菜一品（系陈保住做），枣糕老米面糕一品，甑尔糕一品，螺狮包子一品，纯克里额森一品，银葵花盒小菜一品，银碟小菜四品。随送豇豆水膳一品，次送燕窝锅烧鸭丝一品，羊肉丝一品（此二品早膳收的），小羊乌叉一盘，共三盘一桌。呈进。

（编者注：纯克里额森，又作纯克里额芬，满语音译，即玉米面饽饽。豇豆水膳，即干豇豆与大米煮的粥。羊乌叉，煮熟的羊前腿至后腿的连骨肉。）



清　紫檀边座嵌木灵芝大插屏

长九一厘米　宽五四厘米　高一〇一厘米

故宫博物院藏

灵芝寓意长寿富贵，用于器物之上，表示对长生的祈盼。



明　沈周　桐荫玩鹤图轴

纵一二三·八厘米　横六二·六厘米　故宫博物院藏

「桐荫玩鹤」，表现的是一种闲逸恬淡的养生氛围。



清人绘　胤禛行乐图像册（之一）

故宫博物院藏

图中的雍正皇帝恍若仙人，表现他祈求长生的愿望。



清人绘　胤禛行乐图像册（之二）

故宫博物院藏

图中的雍正皇帝淡然闲逸，远处飞舞着象征长寿的仙鹤，此恰是皇帝追求的意境。

这一餐时令膳可谓营养丰富，扁豆和中下气、清暑健胃；萝卜补虚润肺、化痰止渴；茄子清热活血、祛风通络；鲜蘑肉厚细腻、强壮滋补；白菜利小便、解毒、消积滞。乾隆帝临时点加的「拌豆腐」和「拌茄泥」两品菜，清爽可口、消暑解腻。这种良好的饮食习惯，对乾隆皇帝的健康长寿无疑是有着奇妙作用的。

素食养生

在清代宫廷御膳档案中，还有许多关于清代皇帝在宫内食素膳的记载。如遇已故先帝忌日，宫内各处膳房「止荤添素」，御膳房早晚两膳供皇帝食用均为素膳。乾隆三十六年（一七七一年）八月二十三日，是雍正皇帝的忌日，乾隆皇帝的御膳是：

奶子饭一品，素杂烩一品，口蘑炖白菜一品，烩软筋一品，口蘑烩罗汉面筋一品，油堪果一品，糜面糕一品，竹节卷小馒首一品，蜂糕一品，孙泥额芬（即奶子饽饽）一品，小菜五品。随送攒丝素面一品，果子粥一品，豆瓣汤一品。额食三桌：饽饽六品，炉食四品，共十品一桌。

《清稗类钞》记载了乾隆皇帝在苏州、常州品尝素膳的故事。苏州产的「松花糖菇」，经佛寺僧厨烹制后，清香甜嫩，入口即化，是苏州佛寺素菜中特有的珍品佳肴。乾隆皇帝南巡至此，慕名而来，微服私访，特地到寒山寺去品尝僧厨所烹治的素菜。还有一次，高宗南巡，至常州，「尝幸天宁寺，进午膳。主备以素肴进，食而甘之，乃笑语主僧曰：『蔬食殊可口，胜鹿脯、熊掌万万。』」

应季鲜果

皇帝御膳之后，食用应季瓜果，也是清代宫廷的特色。如初夏吃桑葚、白杏、枇杷果；仲夏吃西瓜、樱桃、荔枝、水蜜桃；初秋吃葡萄、山奈子；冬季吃桔子、苹果等。这些新鲜水果，有北方产的，也有南方产的。南方距离北京遥远，而且鲜果运输又困难，但是为了清宫皇帝、后妃们吃上新鲜瓜果，创造了「荔枝连根运输」的奇迹。

荔枝产于我国的广东、广西、福建、云南、台湾等省份，以福建荔枝最为有名。清代紫禁城距福建三四千里，在交通不发达的年代，要想吃到鲜荔枝谈何容易！唐代白居易说过，荔枝「若离本支，一日而色变，二日而香变，三日而味变，四、五日外色香味尽去矣」。当地只好把荔枝制成蜜饯或干果上贡，但水果中的营养价值和水果新鲜的味道却大打折扣。为此，清代福建地方官为了让皇帝吃上新鲜的荔枝，不惜付出高昂的代价——他们在荔枝坐果多、根壮的荔枝树连根移植到大木桶内，然后悉心培养。待果实成熟前，清点挂果的荔枝，然后装船海运至京。负责运送荔枝的官吏在沿途除定时为荔枝树浇水、施肥外，还要保证点过数的荔枝果实不能落下。荔枝树运至紫禁城后，由内务府大臣接手清点后，呈献皇帝。生活在数千里之外的皇帝一家，坐在紫禁城吃到新鲜的南国荔枝，既享口福，又符合「五果为助」的养生理论。

宫廷御膳美馔虽为历代帝王们所享受，但无一不是从民间传至宫廷，是地方名厨的烹饪杰作。可以说，历朝历代的宫廷御膳、皇家菜肴都能代表那个时代中国烹饪技艺的最高水平。同时，宫廷御膳体现出了食物对人体的滋养作用，是身体健康的重要保证。宫廷御膳的食物保证人体有充足的营养供给，使气血充足，保持五脏六腑功能旺盛，很好地实践了合理安排饮食的养生之道。

明　边景昭　竹鹤图轴

纵一八〇·四厘米　横一一八厘米

故宫博物院藏