

# 舌尖上的皇权：古代帝王的日常三餐

古代皇帝的日常饮食并非顿顿山珍海味，其内容随朝代、地域、帝王个人偏好而变，更暗含政治隐喻与权力秩序。以清代为例，从《清宫膳底档》和溥仪《我的前半生》等史料中，可窥见帝王饮食的隐秘逻辑：

## 食材：权力物化与禁忌之味

古代皇帝的饮食，远不止满足口腹之欲这般简单，其中蕴含着深厚的权力与文化内涵。每一道摆上御膳桌的菜肴，都承载着独特的意义，背后是庞大的贡品网络与复杂的文化禁忌。

## 贡品网络：皇权的物化象征

在古代，各地珍稀食材不远千里进贡至宫廷，构建起了一张庞大的贡品网络，这一网络是皇权的生动体现。就拿鲥鱼来说，据《扬州画舫录》记载，为了让皇帝能品尝到新鲜的鲥鱼，需用冰船沿大运河在12时辰内将其送达京城。这背后是无数人力、物力的投入，只为满足皇帝对美食的需求，彰显出皇帝至高无上的地位。又如福建荔枝，为了让皇帝吃到新鲜的荔枝，当地甚至将整株荔枝树移植至热河行宫，其耗费的人力、物力令人咋舌。这不仅体现了皇家对美食的极致追求，更展示了皇权的强大影响力，能够调动全国资源来满足口腹之欲。

道光帝在位时，为了彰显节俭，曾大刀阔斧地将贡品清单从3000项削减至80项。然而，这一举措并未如他所愿达到节俭的目的。地方官员为了迎合皇帝，同时又不失去向皇帝表忠心的机会，巧立“土贡”“例贡”等名目，继续向宫廷进贡各种物品。这些物品虽然名义上不是贡品，但实际上却给

地方百姓带来了沉重的负担，也让道光帝的节俭计划落空。这一事件深刻地反映出，贡品背后的权力关系错综复杂，并非简单的削减就能解决问题。

## 禁忌清单：宗教与文化的交织

皇帝的饮食禁忌同样值得关注，这些禁忌背后蕴含着深厚的宗教和文化因素。满族信奉萨满教，受此影响，满族皇室禁食狗肉。这一禁忌源于满族的生活传统，狗在满族的狩猎、生活中扮演着重要角色，是他们忠实的伙伴，因此被视为神圣的动物，不可食用。

而在元朝，一些回族帝王，如元文宗，因宗教信仰的缘故禁食猪肉。伊斯兰教将猪肉视为不洁之物，这一教义深深影响了回族帝王的饮食选择。这种基于宗教信仰的饮食禁忌，不仅体现了宗教对帝王生活的约束，也反映出不同民族文化在宫廷中的碰撞与融合。

慈禧太后的饮食禁忌则更具趣味性。慈禧属羊，出于对属相的忌讳，她避食羊肉。为了满足自己对羊肉的喜爱，又避免提到“羊”字，宫廷中便将羊肉改称为“福肉”，这一代称既巧妙地避开了“羊”字，又带有吉祥的寓意，让慈禧能够安心享用羊肉。此外，慈禧对“羊”字的避讳还体现在生活的其他方面，比如她忌讳听到“羊”字，连带有“羊”字的戏名如《苏武牧羊》等都不许在宫里演出。这种对饮食和生活细节的特殊要求，充分展现了慈禧太后的个人喜好对宫廷饮食文化的独特影响。

## 膳制：礼法与现实的对弈

在古代，餐制的演变与社会的发展、人们的生活习惯密切相关。隋唐以前，人们多采用两餐制，即

朝食和哺食。朝食一般在辰时，也就是早上7点到9点之间，这是一天中重要的一餐，为人们提供了开始一天劳作所需的能量。哺食则在申时，大约是下午3点到5点，这一餐可以帮助人们补充体力，度过剩余的劳作时间。这种两餐制的形成，与当时的社会生产力水平以及人们的作息规律密切相关。在那个时期，农业生产是主要的经济活动，人们日出而作，日落而息，两餐制能够满足他们在劳作时间内的能量需求。

随着时间的推移，到了清代，三餐制逐渐定型。早膳时间在6点到8点，此时皇帝通常已经完成了一些简单的晨练和洗漱，开始享用早餐，为一天的政务活动储备能量。晚膳在12点到14点，这是一天中的正餐，菜品丰富多样，满足皇帝的营养需求。晚点则在18点到20点，主要是一些点心、水果等，帮助皇帝在晚上补充能量。三餐制的形成，一方面是因为社会生产力的发展，食物供应更加充足，人们有条件增加用餐次数；另一方面，也与人们生活习惯的改变有关。随着城市的发展和商业活动的繁荣，人们的活动时间延长，对食物的需求也相应增加。

除了餐制的变化，清代皇帝的用膳仪式也极为隆重复杂，充满了仪式感。传膳时，皇帝只需唤一声“传膳”，身边的御前小太监便会像接力一样，将这一指令依次传达给守在养心殿明殿上的殿上太监、立在养心门的太监，最后传至侍奉在西长街的御膳房太监。这一过程犹如一场庄严的仪式，体现了皇权的威严和宫廷的等级秩序。随后，御膳房会派出几十名统一着装的

太监，抬着膳桌，捧着食盒，列着队浩浩荡荡地把御膳送进养心殿。御膳房的太监只能将膳食送到明殿，之后便由皇帝身边的专职小太监接过餐具和食物，在冬暖阁放桌摆宴。

在用膳前，还有一道重要的程序——试膳。为了防止有人在御膳里下毒，每一道菜都要经过试膳太监的检验。试膳太监先用银制的试毒牌放入菜中，观察是否变色，因为在古代，人们认为银器遇到毒药会变黑。如果银器没有变色，试膳太监还要亲自尝一口，确认无毒后，皇帝才会开始用膳。这种试膳制度，虽然在一定程度上能够保障皇帝的饮食安全，但也反映出皇帝身处高位，时刻面临着潜在的危险，不得不采取这种谨慎的措施来保护自己。

此外，皇帝用餐时还有一些特殊的规矩。比如，皇帝吃饭时，无关人员必须退下，只留下服侍的太监。太监不仅要服侍皇帝用餐，还要在一旁向皇帝报菜名，皇帝如果有中意的，就会示意太监将那道菜夹到自己的碗里。而且，皇帝每道菜不能吃超过三口，这一规矩据说是为了防止有人摸清皇帝的喜好，从而在食物上做手脚。这些规矩和仪式，不仅是为了保证皇帝的饮食安全，更是为了维护皇权威严，体现出皇帝与众不同的身份和地位，将宫廷饮食文化与政治权力紧密地联系在一起。

## 膳食：被规训的帝王味觉

光绪皇帝的早膳和晚点膳单，就像一幅精致的宫廷饮食画卷，展现出了宫廷饮食的精致与养生追求。在1896年三月初一的早膳中，燕窝三鲜鸭子位列其中，这道

菜以燕窝为主要食材，燕窝富含多种营养成分，具有滋阴润肺、益气补中、增强免疫力等功效，是养生滋补的佳品。羊肉炖菠菜也是一道营养丰富的菜肴，羊肉性温，能温中补虚、补肾壮阳，菠菜则富含维生素、矿物质和膳食纤维，具有养血止血、敛阴润燥、通利肠胃等作用，两者搭配，既能满足身体对蛋白质和脂肪的需求，又能补充维生素和膳食纤维，促进身体健康。鲜虾丸子鲜嫩可口，虾肉富含优质蛋白质、钙、镁等营养元素，对于增强身体抵抗力、促进骨骼发育具有重要作用。清蒸鸭子糊猪肉同样是一道美味与营养兼具的菜品，清蒸的烹饪方式最大限度地保留了食材的营养成分，鸭子和猪肉提供了丰富的蛋白质和脂肪，为皇帝提供了充足的能量。此外，还有其他二十多道菜品，每一道菜都经过精心烹制，搭配合理，体现了宫廷饮食对营养均衡的追求。

光绪皇帝的早膳中还配有粳米粥和薏仁米粥。粳米粥是一种常见的养生粥品，粳米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻等功效，容易消化吸收，适合各种人群食用。薏仁米粥则更具特色，薏仁，也就是薏苡仁，它性凉，味甘、淡，具有利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓、解毒散结等功效。据《清宫医药档案》记载，薏仁祛湿的功效深受太医们的推崇，经常被推荐给皇帝食用。在早膳中搭配这两种粥品，既能提供能量，又能起到养生保健的作用，体现了宫廷饮食对养生的重视。（未完待续）



## 大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

6-123

### 特价北京烤鸭套餐

2月13日至2月16日期间，  
买烤鸭套餐，免费送香脆全鱼

买北京烤鸭套餐，付现金只要\$61.99，包括一只北京鸭和一个菜，葱，瓜，酱，跟12张鸭饼，付信用卡只要\$65.99，再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜：

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

前大北京师傅三十多年手艺，天天现烤  
——肉嫩多汁、皮脆不腻，配上独门酱料，风味绝佳。  
现正特价，正宗北京烤鸭不用花大钱！堂食外卖皆欢迎

需点单其他菜品超过\$20  
不包含所有套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过五位和以上需要订位

# \$38.99

限堂吃



请大家打电话到店里订菜，谢谢 只限外卖(301)208-6868

## 情人节新春特价优惠

免費香脆全魚\$18.95



免費兩碟肉片共\$16.95



免費椒鹽大蝦\$18.95



免費一只北京烤鸭  
\$48.99



## 最新推出

最新推出免費北京烤鸭一只(只要消费超过\$150以上或消费超过\$60以上，免费送一条全鱼或一盘椒盐大虾或两碟肉片)当天送或留下次送，(不包括北京烤鸭和午餐套餐和任何其他折扣优惠)只限堂吃，每桌只限免费一样，到2026年2月28日截止。

电话：301.208.6868 周日~周四12pm~10pm / 周五~周六12pm~11pm

地址：24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)