

# 为什么古代的皇帝每天吃得那么好,却几乎没有胖子?

在中国古代,历朝历代的皇帝都拥有至高无上的权力,普天之下莫非王土。皇帝住的地方是最好的最舒适的,吃得最好的最丰盛的,用当下最好的佣人,最好的医生。以清朝的皇帝为例,我们似乎很难见到一个吃得很胖的皇帝,而且皇帝的寿命都很短,这是为什么呢?

一、清代宫廷的膳食在食物的色、香、味及数量上都达到了历史的巅峰。清代内务府的档案里,保存了很多皇帝的膳食清单,这些清单的内容非常详细,皇帝今天在哪里用膳,吃了哪些菜品,每道菜用什么器皿盛放,做了多少量,都记载得非常清楚。

一份明朝万历年间御膳房的食料清单。皇上一天要享用如下食物:126斤猪肉,5只鹅,33只鸡,60个鹌鹑,10个鸽子,20斤香油,23斤面。此外还有杂七杂八的各色物品:从16斤核桃到8斤白糖等等,皇帝都要一天之内消耗掉。

折算下来,每天皇帝的伙食标准大约是16两银子,折合现在的人民币大约是几千元的样子。钱数听着不大,但落实到猪肉、香油上面,那数目听了就让人倒胃口。这些钱要是买成比方说两头鲍之类的东西,列成菜单就会让人看着舒服得多。这个情况到了清朝,也没有根本性的变化。清朝的宣统皇帝在回忆录中也记录了自己的食物清单,按他的说法,他在五岁的时候,一年就已经要对付大约一万斤肉,将近三千只鸡鸭。

除了列在清单里的常规食物外,皇帝想吃什么新鲜东西,当然也可以自己张嘴要。但是皇帝一张嘴要个什么东西,就会带来无穷的麻烦。比如万历的父亲隆庆皇帝,特别喜欢吃驴肠,张嘴要了几次。

虽说皇帝也不是天天吃驴肠,但御膳房还是每天要杀掉一只驴准备着,怕万一皇帝张嘴吃不着热乎的,谁能担此责任?所以,从此北京的驴子一年要少掉三百多头。这还是驴子,要是皇帝哪天吃中了一块鲸鱼里脊,可又如何应对?所以最深谋远虑的办法,就是不让皇帝吃到鲸鱼里脊,最好让他们老老实实勤勤恳恳地吃一些寻常的肉类,比如猪肉。

鉴于皇上的伙食标准又不能定得太低,所以合理的结果是:万历皇帝一年要对付掉四万多斤猪肉。御膳房的最佳生存策略,就是让皇帝、皇后陷入猪肉的海洋而不能自拔。

《鹿鼎记》里,御膳房的太监就给韦小宝传授过这个心得:“太后和皇上的菜肴,一切时鲜果菜,都是不能供奉的。”至少呢,“有些一年之中只有一两月才有的果菜,咱们就不能供奉。”否则的话,倘若皇上吃得入味,夏天要冬笋,冬天要新鲜蚕豆,大家何以自处?韦小宝摆出一副马屁精的嘴脸教训了这个太监:“皇太后皇上都是万分圣明的,哪有这等事?”其实即便太后皇帝再圣明,终究还是安心吃猪肉,比较妥当一些。

但这些菜并不都是吃的,有的是吃的,有的是看的。毕竟皇帝不是普通人,如果他有特殊的喜爱,那么皇帝有可能被人下毒而杀死。所以虽然很多美味菜品,作为皇帝却不是想吃什么就吃什么。

从北齐开始,光禄寺成为专门负责宫廷饮食的机构,这种设置延至清代。隋唐还开辟了第二个御膳机构——殿中省尚食局。光禄寺主要负责祭祀用的食品、宫廷宴会的食品和在京官员的膳食,拥有职员数千人。殿中省尚食局则负责皇帝的日常膳食,其首脑为奉

御,确保供应的食物符合皇帝的饮食禁忌。

皇帝用餐有一整套必须遵循的程序。以南宋为例。在皇帝将要进膳的时辰,在殿中省和皇帝用餐的嘉明殿之间,禁卫森严,不许闲人过往。殿中省有一人先高喊:“拨食!”随即出现10余位身穿紫衣的“院子家”,右手托着黄色绣龙的布罩着的食盒,左手拿一条红罗绣的手巾,将食盒摆放在嘉明殿的膳桌上。皇帝的菜品端上来后,先要用银制品测试饭菜是否有毒,然后还要由专人“尝膳”,确定没有问题后,皇帝才能吃。

现在大家都是一日三餐,而清代的皇帝是一日两餐,早餐约在现在的6至8时,晚餐在下午的2至4时。每日,皇帝在用膳前,先要查阅膳食清单,上面写明哪样菜是谁做的,以备皇帝核查和点菜。皇帝所点的菜品,如果没有特殊说明要撤换,御膳厨房每次都要预备。在皇帝的膳桌旁还要另设一个几案,以备赏赐。皇帝用膳后,剩下的食品可以分赐给别人。

皇帝用膳后,剩下的食品可以分赐给别人。所以,每次吃饭跟个打仗似的,这人的胃口一定会受到影响!从饮食来看,清朝皇帝是不但吃得饱也吃得好,是没问题滴。但是,从生活习惯上来看,就知道为什么他们不发胖了。

二、皇帝操劳的国事很多,朝堂之事加上后宫琐事使得皇帝的思想包袱比较重,导致睡眠质量不好甚至睡眠不足。国家大事一件接一件,朝廷有大臣相互勾结,手握重兵的大将并不可靠,后宫还有一堆烦心事。清朝皇帝康熙、雍正都非常地勤政。往往是批阅奏折到深夜,睡4个小时,然后又起来

上早朝。然后呢,是忧思过度、夜不安眠。这样一天天的劳累过度,人也不容易发胖,反倒人会憔悴。

三、他们大多经常运动。我国古代很多皇帝都喜欢骑马打猎。当然爱运动的皇帝肯定不会是一个胖子。在康熙十年的九月,要去祭祀!

你看,在九月每天的起居注记录的几乎都是:某日,驻某某地方。整整一个多月都在赶路。这能不瘦么?在起居注里面,类似的事件还很多。

而且,他们隔三差五要去打猎,去木兰围场。康熙为锻炼军队,在这里开辟了一万多平方千米的狩猎场。

清朝前半叶,皇帝每年都要率王公大臣、八旗精兵来这里举行以射猎和旅游为主,史称“木兰秋狝”。

在清代康熙到嘉庆的一百四十多年里,就在这里举行木兰秋狝一百零五次。每次围猎,一般要进行二十几天。每天都在骑马射箭,每天都在追捕猎物,对热量的消耗还是很大的。

满清八旗曾入选冷兵器时代十大王牌部队之列,的确,清朝能够灭亡明朝,能够打的古代朝鲜甘心臣服,八旗铁骑的强悍战斗力的确非常可怕。

到了清朝乾隆年间,清朝军队仍然可以说是非常强大,蒙古不听话的准格人被打服,那些四川少数民族被征服。

就连新疆大大小小叛乱分子也在满清铁蹄下乖乖投降了,在整个东亚诸国中,周边一些小国也纷纷跪伏在乾隆皇帝的脚下。

四、皇帝也培养热爱劳动的美德

清朝皇帝们每年春季都会举行隆重的农业仪式,以表达对农耕

的重视和对百姓生活的关怀。这一传统不仅仅是形式上的表演,更承载着深厚的政治和文化意义。在这些仪式中,皇帝会亲自参与耕作,象征性地体验农民的辛劳,以此拉近与民众的距离,展示朝廷对农业的重视。

这种农业仪式最早由顺治皇帝确立。公元1654年农历二月,顺治皇帝首次到田间亲自耕种,标志着这一传统的开端。康熙皇帝继位后,将这一仪式制度化,成为每年春天必不可少的活动。康熙不仅亲自耕种,还带领大臣们一同参与,进一步巩固了这一传统。

在具体实施过程中,皇帝会在先农坛旁边的“演耕田”进行耕作。这块田地面积不大,约一亩三分。皇帝换上朴素的衣服,亲自操作犁具,带领黄牛在田间劳作。

整个过程称为“三推三返”,即犁地三次来回。完成耕作后,皇帝登上“观耕台”,观看大臣们继续耕种,以此示范农业的重要性。

虽然皇帝亲自下田的行为在今天看来具有象征意义,但在当时却具有深远的政治影响。通过这种仪式,皇帝向百姓传达了朝廷关心农业、关心民生的信息,增强了统治的合法性和稳定性。同时,这也体现了清朝统治者对传统农耕文化的尊重和继承。

雍正即位后,就在河北一带大规模经营水田。1725年,他派遣官员到河北进行考察,得出的结果是“畿辅土壤膏腴,甲于天下”,理论上可以种植水稻。于是雍正帝立即成立了营田水利府,大规模种植水稻。乾隆帝上台后,继续雍正的事业,在北京附近排除沼泽之水,开辟水田。最终,清朝又培育出了一种新的水稻,被称为“御田米”。



## 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

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

买北京烤鸭套餐,付现金只要\$63.99,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

需点单其他菜品超过\$28  
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

# \$38.00/只

限堂吃



请大家打电话到店里订菜,谢谢 限外(301)208-6868

## 最新优惠,买二送一,新加越南汤面,欢迎品尝

必须有3人,才有一人免费,不能外卖,每一天前20份免费的,现在4/26/26止,也不可以用任何优惠。

越南什锦牛肉汤麵	本店特色羊肉片汤麵	越南鸡肉汤麵	越南肥牛和牛胸肉汤麵	越南海鲜汤麵	越南烧烤猪肉饭	越南烧烤猪肉饭	越南素菜汤麵
\$13.99 原價\$17.95	\$13.95 原價\$17.95	\$11.95 原價\$15.95	\$12.95 原價\$16.95	\$13.95 原價\$17.95	\$11.95 原價\$15.95	\$11.95 原價\$15.95	\$10.95 原價\$14.95

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)