

TK Channel
大公生活



SUBSCRIBE

訂閱

大公生活頻道
TK Channel



今期新片

上期重溫

流傳在北京街頭的宮廷菜

烤鴨、驢打滾、蘇造肉、豆汁……原來曾經都是皇帝們的「喜愛菜單」。昔日的宮廷美食，許多已流傳到民間，成為北京地道特色食品，當中您嘗過多少？



大公生活頻道文化穿越之旅第一集，小編從香港故宮文化博物館走到北京紫禁城，一窺清朝皇室的生活面貌。這一期我們先在香港故宮品嘗另類「宮廷菜」，然後飛往北京，穿梭大街小巷，尋找流傳入民間的皇室食譜。飲食文化是中華傳統文化的重要組成部分，無論是御用菜餚，還是地道美食，各種菜式背後也隱藏了許多有趣的歷史、文化故事，這周末小編與各位讀者一起「吃」透歷史！

大公報記者 陳淑瑩（文、圖、視頻）

從香港故宮到北京街頭



從香港故宮的宮廷菜開始
遊覽香港故宮館除了可以看到國家級珍貴藏品，還可在館內餐廳品嘗復刻版宮廷菜。這次小編嘗過如意菜、玉蓮鴨麵等。

如意菜：
小豆芽雅俗共賞

如意菜即豆芽。豆芽早在戰國時期已有，當時名為「黃捲」，作為藥用。明代李時珍在《本草綱目》中記載，「惟此豆之芽白美獨異」，具有「解酒毒、熱毒，利三焦」之功。那如意菜是怎樣登上宮廷御膳之列？相傳，乾隆帝下江南時，曾在一戶農家吃到一種菜餚，覺得脆嫩爽口，味道鮮美，於是問農婦此為何菜，農婦不知眼前人是天子，開玩笑道：「此菜形似『如意』，乃『如意菜』也。」乾隆回京後對如意菜念念不忘，御廚到處查問，終悉如意是豆芽。在乾隆晚年的膳單中，幾乎每天的菜餚都有「炒豆芽菜一品」。



火薰玉蓮鴨子麵：
御膳養生

鴨肉滋補，清代皇帝的菜餚幾乎每餐都有鴨子，乾隆更將鴨子「吃出花樣」。從《膳底檔》（清中葉，御茶膳房成立檔案房，記錄皇帝每天用膳菜單）可見，乾隆的菜譜有燕窩扒鴨、火薰蔥椒鴨子、八仙鴨子、山藥酒燒鴨子……乾隆三十年第四次南巡，《江南節次照常膳底檔》記載，二月十三日乾隆帝來到淮安的平橋大營，晚上在碼頭用餐，膳譜上有蓮子鴨子、春筍炒肉絲、肥雞豆腐片湯。無論是宮中三餐，還是「出差」，皇帝的餐桌「鴨從不缺席」。



豌豆黃：慈禧的下午茶

據《中國歷代御膳大觀》記述，豌豆黃是清初的時候豌豆糕傳入北京後，改名叫豌豆黃，並有了「從來食物屬燕京，豌豆黃兒久著名，紅棗都嵌金屑裏，十文一塊買黃瓊」之說。清代后妃喜愛甜食，其中慈禧更是「甜品控」。傳說有一天慈禧在北海靜心齋歇涼時，忽聽大街上傳來賣豌豆黃、芸豆卷的敲打銅鑼聲和吆喝聲，太監帶着叫賣者至老佛爺面前，慈禧嘗罷芸豆卷、豌豆黃後讚不絕口，並把此人留在宮中，專門為她造豌豆黃，從此豌豆黃成為清宮廷有名的糕點之一。



吃透歷史

小知識：
宮廷宴AA制？

每年元旦、冬至、萬壽節三大節午正時刻，清廷按例會在太和殿舉行盛大宴席。乾隆四十五年，太和殿大宴共擺210席，用羊百隻，酒百瓶，每瓶10斤。以為是「奉旨食飯」？其實除了皇帝御宴桌由內務府恭備，其他宴桌所需的羊與酒都由王公按爵位等級恭進：親王每人進8席，郡王5席，均進羊3隻、酒3瓶；貝勒進3席，貝子2席，均進羊2隻、酒2瓶；入八分公（清朝貴族的一種等級）每人進一桌，羊一隻、酒一瓶。羊是大蒙古羊，酒每瓶10斤。除了沒有「免費午餐」，還要「自備餐具」，進獻還需包括銀盤、銀碟、銅盤碗等食具，同樣按爵位等級有數量之別。



▲慶慶皇太后五十誕辰時，乾隆帝連續三天在宮中大擺壽宴，清宮內務府為御茶膳房獻上的201道菜取了248個吉祥膳名。

皇帝愛「打邊爐」



火鍋又稱暖鍋，清代宮廷的火鍋有其獨特的飲食特色，基本有兩種：一是鍋中帶爐，爐內燒炭火。另一種是組合式，由鍋、爐支架、爐圍、爐盤、酒精碗五部分組成，可同時燒煮食材，也可單獨用鍋溫食物，就像現在的燒烤打邊爐兩用爐。清代最負盛名的「千叟宴」便是按不同身份、等級，設銀、錫、銅三種材質的暖鍋宴。「千叟宴」共擺過四次，康熙和乾隆各舉行兩次。乾隆特別愛吃暖鍋，從御膳菜單可見，他曾一年間吃了200多頓火鍋。



●內部放炭，鍋底部有火門，利用空氣冷降熱升的簡單原理循環，使火燒得旺而不滅。

●製成鍋的材質有金銀鑲嵌的，也有純銀、琉璃、錫、銅、陶瓷等，現代開始有不銹鋼和鋁製的鍋。

●造型多寓意吉祥喜慶，有方勝形、梅花形、八角形等。鍋身花紋款式多，如花、「壽」字、蝙蝠紋等。



去北京都要食烤鴨？



遊北京，小編入鄉隨俗，必嘗烤鴨，據說正宗北京烤鴨要片出103片，片片帶皮有肉。烤鴨歷史悠久，早在南北朝時期《食珍錄》中就有記載炙鴨。元朝天曆年間的御醫忽思慧所著《飲膳正要》中亦有「燒鴨子」的記載，應是最早的一種烤鴨。明太祖朱元璋建都於南京後，御廚便取用南京肥厚多肉的湖鴨製作菜餚，為了增加鴨菜的風味，採用炭火烘烤，令鴨子更酥香，皇宮取名為「烤鴨」。公元15世紀初，明遷都於北京，烤鴨技術也由南京帶到北京，並進一步發展，北京烤鴨由此出現。



北京炸醬麵各出奇招

一炸炸醬麵，各家各店做法不盡相同，傳說也有許多，其一是清太祖努爾哈赤早年行軍打仗，為避免士兵鹽分補充不足，戰鬥力降低，努爾哈赤提出「以醬代菜」，每遠駐紮就在當地微購豆醬，然後曬成醬坯讓士兵帶在身上。野外用餐時，把醬坯用水泡開，採來野菜蘸着吃。清軍入關後，這種飲食習慣被帶入宮中，老百姓紛紛仿效自製醬料，各出奇招，逐漸演變出了炸醬和炸醬麵。



豆汁挑戰賽

豆汁是老北京特色的民間食品，綠豆經過發酵、過濾，製成淡綠色的汁，其味獨特，未必人人喜嘗。北京有些食肆會邀請食客挑戰喝豆汁，喝後十秒，面不改容者，可半價購買飲品。小編覺得配上焦圈、鹹菜絲，豆汁味道還好，但也算不上喜愛。而這種平價「奇異飲品」，乾隆竟是「鐵粉」，並將之引入宮廷御膳中。乾隆十八年，內務府在民間招募製作豆汁的高手進宮，專門為皇室煮製豆汁。



誤打誤撞驢打滾

驢打滾用大黃米麵等磨熟蒸成軟糯的麵皮，包捲紅豆沙，再灑上黃豆粉。驢打滾的出處說法很多，民間傳說慈禧太后吃厭了宮裏的食物，御膳大廚花心思做新菜，用江米粉裹着紅豆沙做出新甜食。不料一個叫小驢兒的太監來到御膳廚房，不小心把黃豆粉弄進去，御膳大驚，但沒時間另做，只好硬着頭皮，端給慈禧，不料慈禧一吃，讚味道還不錯，問大廚這是什麼，大廚靈機一觸，以剛才的太監小驢兒為名，驢打滾因而得名。小編在北京吃了兩間店的驢打滾，甜度不一，皮的質地也有分別。



話你知

御膳房英雄地，怎樣可當御廚？

清初，御廚一般都是跟隨清軍入關的滿族人組成，他們精通各種滿族菜餚。御廚多是子承父業，傳男不傳女，父親在宮裏做到一定歲數，便可以帶着兒子入宮，看自己做菜，培養接班人，如果沒有子嗣，有些菜式便會失傳。

後來因應皇帝的不同口味需要，清宮開始四處搜尋名廚，御膳房這個英雄地，講的不是學識，而是比拼廚技手藝。要成為御廚，不局限滿族人，而乾隆時期既有滿漢全席餐單，自然有漢人廚師立足之地，即使是前朝留下來的山東廚

師，亦會得到接納。而皇帝有時為博愛妃一笑，亦會召來偏遠地區的少數民族廚師入宮獻技。又或皇帝微服出巡時，也有看中間小攤販手藝，而讓其當御廚的事例。可以說，只要「煮得好味」便有機會被看中入職御膳房。

乾隆是出名的「美食控」，鍾情蘇州菜。據說，乾隆下江南的時候，在蘇州織造普福家偶然品嘗了廚子張東官的廚藝後，讚不絕口，將他帶回京城，任為御廚。此後，乾隆幾乎每天都點名讓張東官做菜。蘇造肉、五香鴨就是張東官創製的菜式。



▲「滷煮火燒」是北京傳統小吃，據說光緒年間，用五花肉烹煮的蘇造肉價格昂貴，人們便用豬頭肉和豬內臟代替。這個「蘇造肉變奏版」，小編在北京也嘗過了，味道與香港的滷水食物並不一樣。

清宮流行喝普洱茶？

清代皇帝入京後，仍保留了滿族人多吃肉的飲食習慣，普洱茶茶味醇厚，有助消化，清代帝后甚為喜愛。普洱茶當時很是珍貴，能享用的只有皇帝、皇太后、皇后。普洱茶與鹿茸、人參並稱為「宮中三寶」。

雍正七年，雲貴總督鄂爾泰奏請實行改土歸流政策，在思茅（今普洱）設總茶店，以集中普洱地區的茶葉貿易，由官方經營茶業。為了保證皇帝能享用到最好的普洱茶，進貢給宮廷的普洱茶採摘講究「五選八



選」。五選：選日子、選時辰、選茶山、選茶叢、選茶枝；八選：棄無芽、棄葉大、棄葉小、棄芽瘦、棄芽曲、棄色淡、棄蟲食、棄色紫。在嚴格的挑選程序之後，貢茶廠才開始進入加工環節。

▲圖為北京故宮博物院的藏品普洱茶膏。普洱茶產自今雲南省普洱地區。茶膏包裝精美，附黃單，書寫內容摘自《本草綱目拾遺》。北京故宮博物院網站圖片