



燕窝滋补妙, 瑶池食疗宝

文 / 北京中医药大学 张子龙 黄涛

关键词: 燕窝; 滋补养生; 清宫; 食疗价值



张子龙 博士, 北京中医药大学副教授, 中药学专业硕士研究生导师。

担任中华中医药学会中药资源学分会委员, 国家自然科学基金委员会同行评议专家, 教育部学位中心论文评审专家, *Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》

等杂志的审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播, 创建了“清宫医话”公众号, 传承宫廷医药文化精华。

燕窝由金丝燕吐出的唾液凝结而成, 其多产于东南亚地区。这一珍贵食材的食疗价值, 在古代文献与文学作品中早有体现。《红楼梦》中, 黛玉每岁在春分、秋分后便易犯咳嗽, 宝钗劝道: “先以平肝健胃为要, 肝火一平, 不能克土, 胃气无病, 饮食就可以养人了。每日早起拿上等燕窝一两, 冰糖五钱, 用银铤子熬出粥来, 若吃惯了, 比药还强, 是最滋阴补气的。”

书中这番话既点明了燕窝的食用方法, 也道出了其核心功效, 即便在今日仍具有指导意义, 足见清代民

间对燕窝食疗价值的深刻认知。事实上, 在清宫之中, 燕窝更是被奉为珍品。其化痰止咳、调补虚劳、平补肺胃的独特功效, 使其成为古代不可多得的食补佳品。接下来, 我们便一同探寻古人对燕窝的认识, 以及清宫燕窝的供应与使用情况。

一、古人对燕窝的认识

古人食用燕窝的历史由来已久。元代养生家贾铭在《饮食须知》中记载: “燕窝, 味甘、性平。黄、黑、霉烂者有毒, 勿食。”这是现存文献中关于燕窝的最早记载, 初步明确了燕窝的性味与食用禁忌。

到了明代, 燕窝逐步为大众所熟知, 当时的文人学者多有相关记录, 内容主要涉及燕窝的产地、形成过程与功效作用等。进入清代后, 人们不仅对燕窝的品质有了更为清晰的鉴别标准, 对其药用与食疗功用的发掘也更为深入。例如, 康熙时期的著名医家张璐便曾用燕窝治疗疾病。他提出: “暴得咳嗽, 吐血乍止, 以冰糖与燕窝菜同煮连服, 取其平补肺胃, 而无止截之患也。”

古代医家与养生家对燕窝的推崇, 推动了燕窝的盛行, 也为其进入宫廷奠定了重要的思想基础, 使其从民间滋补品逐步成为皇室专属的养生珍品。



二、清宫燕窝的供应

古人对燕窝的高度认可，引发了清代帝后对这一食材的关注，清宫对燕窝的需求量也随之增加。那么，供应宫廷的燕窝究竟源自何处呢？

朝贡是清宫燕窝最初的主要来源。清代所需燕窝，大多来自东南亚各国，史料中不乏苏禄国、越南、暹罗等国向清廷进献燕窝的记载。不过，朝廷对各国的朝贡频次有着严格限制，这使得通过朝贡渠道获得的燕窝数量十分有限。

福建是清宫燕窝最为重要的来源地。值得注意的是，福建进贡的燕窝并非皆为本地所产，更多史料显示，其进献的燕窝仍以海外输入为主。福建凭借得天独厚的地理位置优势，成为接收外来燕窝并向宫廷传输的重要中转站。该地区进贡的燕窝不仅数量庞大，而且进献时间跨度极长——自乾隆时期起，一直延续至清朝灭亡。除福建之外，广东也是清代燕窝流转与进贡的重要地点之一。

此外，清代还有部分官员或地方乡绅会向宫廷进献燕窝，但这种进献并非常规操作，未能成为清宫燕窝的稳定供应渠道。

三、清宫燕窝的使用

清代皇帝食用燕窝的明确记载始于乾隆时期，乾隆十九年（1754年）的御膳单中，首次出现了燕窝的相关记录。此后，与燕窝相关的膳食品类在御膳中占据了重要地位。宫内燕窝菜式丰富多样，帝后食用燕窝也颇为频繁。乾隆中期以后，皇帝的御膳中不仅每餐都有燕窝菜品，且燕窝菜品的数量显著增加，经常维持在三四例甚至更多。即便是以节俭闻名的道光皇帝，日常膳食中也几乎餐餐都有燕窝。

燕窝的药用价值在清宫中也得到了充分的应用。例如，嘉庆年间的医案记载，御医苏钰等人诊治五阿哥“天花七朝”时，建议用“养血保浆饮”进行治疗，该方剂的药引便用到了三钱燕窝。燕窝具有养阴润燥、益气补中的功效，《本草求真》中称其为“药中至平至美之味”。此案中，御医正是取其养阴的作用，以助力病体恢复。

再以光绪十年（1884年）十月七日慈禧的早膳为例，一桌三十余种菜品中，使用燕窝制作的菜品就有七种之多。慈禧晚年精神矍铄，年过七旬而容貌仍近似中年，这与她常年食用燕窝进行保健养生有着密不可分的联系。

不过总体来看，清宫对燕窝的食用存在一定的盲目性，近似迷信。虽然燕窝的烹饪方法多样，但宫廷膳食中往往忽略了营养价值的合理搭配，导致其本应具备的功效大打折扣。更值得注意的是，不合理的食用方式还会带来负面效果。宫廷中常将燕窝与鸡鸭、挂炉肉、鹿尾等食材一同食用，这种搭配“乱其清补之性”，违背了燕窝本身的食疗特点。清末时期，美国医生曾为宣统皇帝诊病，诊断结果为“食燕窝太多，致不消化，喉吻奇渴，故频频饮茶”，便是不合理食用燕窝引发的问题。

燕窝进入清宫以后，很快便受到帝后的喜爱，在清宫膳食中占据了重要地位，成为皇帝御膳中的常客。其中，燕窝本身营养丰富是重要原因，但时人对其食疗效果的大力推崇也发挥了关键作用。时至今日，燕窝依旧是养阴润燥、益气补中、化痰止咳的佳品，被广泛用于养生保健领域。但是，日常食用燕窝应当注重合理搭配，遵循其食疗特性，以使其效用得到充分发挥。

药物与人

本文编辑：李修坤