



清宫饮品：多民族养生的融合

文 / 北京中医药大学 张子龙 曹诗溶

关键词：清宫饮品；奶子茶；酸梅汤；多民族融合养生茶饮



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。

饮品是饮食文化的重要载体，蕴藏着一个时代独有的文化基因。从承袭草原传统的奶子茶，到扎根中原文化的酸梅汤，再到融合多种滋补品与代茶饮创新而成的各种新饮品，清代宫廷饮品的发展轨迹，既是满汉文化融合的直观体现，更是多民族养生理念交融的缩影。

一、马背而来：奶子茶与满族饮食传统

清宫饮品的源头可追溯至满族先民的饮食习惯。满族先民以狩猎、游牧为生，日常饮食以肉类与乳制品为主，快速补充能量、抵御严寒是其核心需求，而奶子

茶正是这一需求的生动体现。

奶子茶并非奶与茶的简单混合，其核心原料为鲜奶、青砖茶与精盐。清代宫廷所用鲜奶取自御膳房，以蒙古草原进贡的黄牛奶、羊奶为主，质地醇厚，营养丰富；茶叶优选湖北羊楼洞青砖茶，茶性温热，可解腻消食，恰好适配满族“多肉少蔬”的饮食结构。制作时，先将青砖茶捣碎熬煮，待茶汤浓郁后加入鲜奶，以小火慢煮，最后加盐调味。从现代营养学角度看，鲜奶提供蛋白质与热量，茶汤促进消化，盐分补充电解质。因此，奶子茶与北方寒冷的气候及游牧民族的劳作需求高度契合。

在清代宫廷里，奶子茶不只是日常饮品，更是区分尊卑等级的重要标志。据《钦定大清会典》记载，皇帝每日早膳前必先供奉奶子茶，皇子、亲王与朝中重臣参与大典时方可享用，而宫女、太监仅能饮用普通粗茶。

当然，宫廷版奶子茶并非一成不变。御厨常在保留核心风味的基础上微调配方，或加入冰糖中和原本的咸味，或添加枸杞、红枣以增强滋补功效。

二、扎根中原：酸梅汤与传统养生智慧

如果说奶子茶是满族饮食传统的延续，那么酸梅汤的盛行，则代表清宫已全面吸纳中原传统养生理念。酸梅汤由乌梅、山楂、甘草等原料熬制而成，兼具生津

止渴、消食化积的功效，是中原地区流传千年的传统饮品。清军入关后，酸梅汤传入宫廷，经御膳房改良，成为皇室夏季的“解暑圣品”。

民间流传的酸梅汤配方较为简单，《清稗类钞》记载：“酸梅汤，夏日所饮，以冰为原料，屑梅干于中，其味酸。”而宫廷配方则选用浙江长兴乌梅、山东青州山楂、内蒙古甘草等上乘原料，口感与功效均远胜民间版本。御厨还会根据季节变化及皇室成员体质灵活调整配方——夏季加薄荷以增强清凉解暑之功，秋季加麦冬以提升生津润燥之效，甚至针对后宫妃嫔的需求专门研制低糖低脂版本。

酸梅汤的盛行，与皇室成员的生活方式密切相关。北京夏季炎热，皇室成员深居宫中、活动量少，易受到暑热、积食困扰，酸梅汤的功效恰好对症。从饮食搭配来看，酸梅汤酸甜的口感可与满族菜肴的咸香风味形成互补。因此，酸梅汤在宫廷饮食文化中占据重要地位。

从应用场景来看，酸梅汤常作为宴席上的开胃饮品，也可冰镇后日常饮用，还是皇帝出巡、围猎时的便携饮品。

三、融合创新：清宫饮品体系的形成与演进

随着清代多民族交融的不断深入，蒙古族、藏族等民族特色饮食相继传入宫廷，在与满汉传统饮食文化的碰撞中，逐渐形成了多元的清宫饮品体系。清宫养生理念也从最初适应北方严寒气候，逐步升华为注重个体差异的辨证滋补。

在众多民族特色饮品中，蒙古族马奶酒与藏族酥油茶最具代表性。马奶酒由马奶发酵制成，富含维生素，具有驱寒暖身、健脾养胃的功效，经蒙古王公进贡入宫后，深得帝王喜爱。酥油茶由酥油、茶叶、食盐熬制而成，随藏族地方领袖入京朝贡传入宫廷，后经御厨改良，口感更贴合皇室喜好。

流传千年的药茶，则为清宫饮品增添了独特的养生价值。宫廷借鉴“辨证施饮”的传统理念，调配出多款功能性药茶。例如：菊花枸杞茶能清肝明目、缓解目涩疲劳，适合帝王熬夜理政后饮用；玫瑰红枣茶可补气养血、滋养容颜，适合后宫妃嫔日常饮用；桂圆生姜茶可驱寒暖身、调理脾胃，适合冬季饮用。此外，时令果茶也是宫廷养生的常用饮品，与功能性药茶相辅相成，

针对不同季节的调养需求发挥作用。

由此可见，清宫饮品体系绝非各民族特色的生硬叠加，而是在不断筛选、改良与融合中逐步形成的。

四、文化印记：清宫饮品融合背后的历史密码

清宫饮品的演变，是清代多民族国家发展的缩影。清军入关后，统治者推行“兼收并蓄”的政策，饮食文化也是其中重要的组成部分。皇室一方面坚守奶子茶等本民族传统饮品，另一方面主动吸纳酸梅汤、马奶酒、酥油茶等各民族特色饮品，营造各民族文化平等、相互尊重的氛围，助力民族团结与国家稳定。

清宫饮品的融合互通，正是各民族文化交流互鉴的必然结果。清代作为多民族国家发展的巩固期，日渐便利的交通让路途不再漫长，人口的流动更让不同文化有了近距离接触的机会。各地的道地药材与时令鲜果，通过朝贡、互市等途径陆续进入宫廷。与此同时，各民族厨师的独门手艺与宫廷太医的养生心得，也为宫廷饮品的推陈出新提供了技术支撑与经验借鉴。

五、结语

时至今日，奶子茶、酸梅汤以及各类养生代茶饮早已融入人们的日常生活，成为中华饮食文化中不可或缺的组成部分。这段饮品发展史正可以说明：文化的生命力，藏在互通交融中；民族的凝聚力，源于兼收并蓄里。

药物与人

本文编辑：李修坤

