

日本研究保健饮食专家阪口珠未女士是一位在饮食养生方面很有造诣和用心的技术专家,她对清代宫廷饮食保健尤感兴趣,专程从日本远道前来北京座谈调研,和我们探讨了清宫内廷饮食养生方面的轶事或趣闻,当然,其中有的食谱确有档案或史料依据,有的则是市肆坊间传言,但均饶有兴味,可资参考或品读。

饮食保健与营养及健康关系至为密切,合理的饮食调理,不仅可以促进健康,且可满足和丰富人们日常生活的情趣及口感;即使是简单的如三五友朋相聚品茗或吟茶、;薄酒小酌而不乱,也有助消化与提神健身。古有食医同源及食药同源之说,《黄帝内经》、《山海经》与及《诗经》中都有不少相关记述。故佛家有一切因食而存在之论,颇有见地。

版口珠未女士也采收了部分清代慈禧太后的食饮案例和食谱,并很用心地 结合现代饮食调味特点做了某些加工点琢,适合现代人的需要,图文并茂, 很有思路。值此该著述行将出版之际,阪口珠未小姐索荐于我,谨以此文应之。

中国科学院资深院士 陈可冀 2012 年於北京

是写是

日本の保健飲食研究の専門家、阪口珠未さんは、飲食養生について、とても造詣が深く、細やかな技術を持つスペシャリストです。彼女は清代の宮廷の保健飲食に、大変な興味を持ち、その調査研究とディスカッションのために、日本からはるばる北京へ来訪しました。そして、清宮医案研究室の私たちと清代の宮廷の飲食養生についての逸話やエピソードについて、さまざまな検討を行いました。

もちろん、その中には、確かな保管書類や史料の根拠のあるレシピもあれば、市井のレストランなどにおける伝承として伝わるものもあります。しかし、そのすべてが興趣に富んでおり、参考とし、吟味するに値するものです。

飲食保健、栄養と健康は極めて密接に関係し合っています。理にかなった方法で調理し、 食べることが健康を促進するだけでなく、私たちの日常生活の趣きと味わいを満たし、豊かに することができます。

シンプルな例をあげれば、食事をするときに気の置けない友人たちと一緒に銘茶を味わったり軽い飲酒を嗜んだりするだけでもよいのです。 そうした楽しみが消化を助け、体をリフレッシュさせ、元気を与えてくれます。

そもそも「食と医」、「薬と食」の根本は同じだという考え方は古くからあり、中国最古の医学書である『黄帝内経』、地理博物誌の『山海経』、音楽・詩文集の『詩経』の中でも、「食医同源」「薬食同源」に関する記述が出てきます。 教では「生きとし生けるものすべては食によって存在している」とし、一般的な食べ物だけでなく感覚や意志もそこに含めていますが、これもまた含蓄ある言葉です。

阪口珠未さんは、清代の慈禧太后(西太后)の飲食例とレシピの一部を採用しているだけでなく、さらに細心の注意をもって、現代風の調味を取り入れ、加工の仕方に工夫を凝らしています。 現代人の需要にぴったりと合い、写真、文章ともに豊かで、アイデアに満ちた内容に仕上がっています。 この度の著述の出版にあたり、阪口珠未さんより推薦の求めがあり、謹んでこれに応えさせていただきました。

中国科学院資深院士 陳可冀 2012年 北京



