

蒙古民族饮食文化

冯雪琴
阿拉坦宝力格
编著



1601537

文物出版社

主编助理: 张 彤

绘图指导: 贾一凡

摄影:

孔 群 额 博 护 和 徐毅珊 哈斯巴更 庞 雷 苏婷玲 铁 达
丁 勇 张 彤 冯雪琴 陈丽琴 斯 琴 阿拉坦宝力格

绘图:

纪 烁 陈丽琴 陈拴平 陈广志 陈晓琴 武 鱼 阎 萍 王利利
徐亨明 刘利军 钟利国 包灵利 田金芳 杨 慧 高 娜 张利芳
袁丽敏 任波文 苏雪峰 张世喻 田海军 郝水菊 范福东 郭 宝
郭金威 王喜青 娜日丽嘎 王明月 史瑾莎 李 瑞 郝振男

责任印制 张道奇

责任编辑 王 扬

图书在版编目(CIP)数据

蒙古民族饮食文化 / 冯雪琴 阿拉坦宝力格编著. —北京: 文物出版社, 2008.4
(蒙古民族文物图典)

ISBN 978-7-5010-2199-4

I. 蒙… II. 冯… 阿… III. 蒙古族-饮食-文化-图集
IV. TS971-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 205862 号

蒙古民族饮食文化

冯雪琴 阿拉坦宝力格 编著

文物出版社出版发行

(北京市东直门内北小街2号楼)

<http://www.wenwu.com>

E-mail: web@wenwu.com

北京文博利奥印刷有限公司制版

文物出版社印刷厂印刷

新华书店经销

889 × 1194 1/16 印张: 19.5

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5010-2199-4 定价: 220.00元

保存

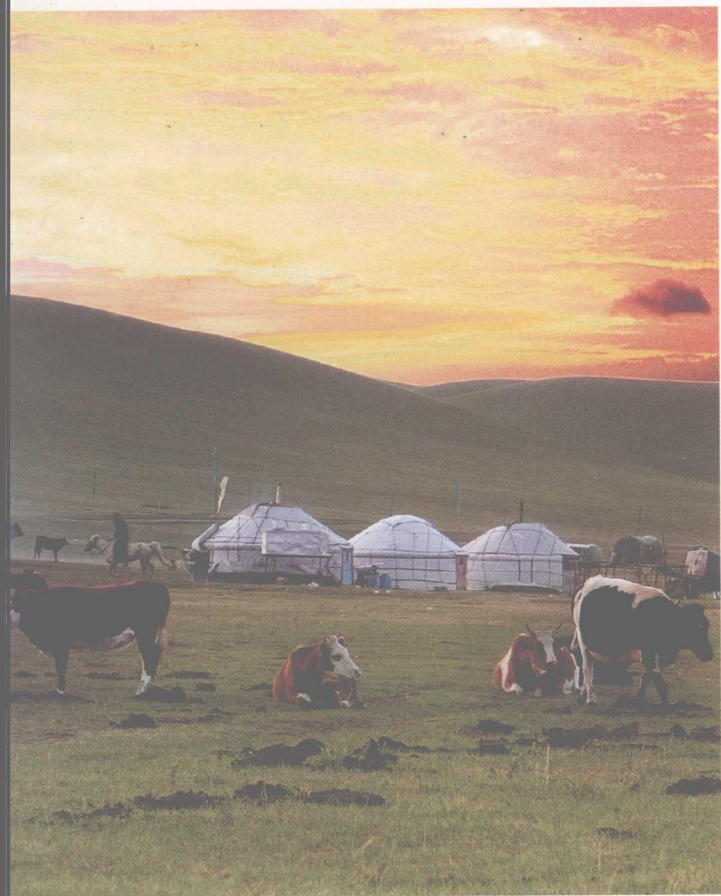
《蒙古民族文物图典》

策 划：刘兆和

主 编：刘兆和

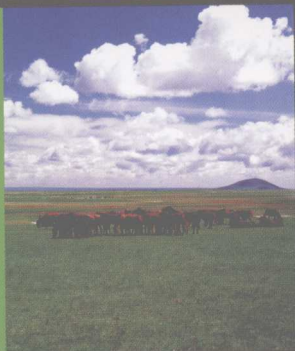
副 主 编：王大方

邵清隆





序言



中国北方草原，雄浑辽阔。曾经在这里和目前仍在这里生活的草原游牧民族，剽悍、勇敢、智慧，对中华文化的发展，乃至对中华民族的形成和发展，作出了极其重要的贡献。在中国域内恐怕难以找到一块没有受到北方草原游牧民族影响过的地方。不仅如此，北方草原游牧民族，对世界历史发展的影响，也令人瞩目。这其中，影响

最大的当属至今仍生息在这块草原上的蒙古民族。

蒙古民族从成吉思汗统一北方草原诸部落起，至今已有800多年历史，在继承古代草原游牧文化的基础上，以广阔的胸怀大量吸收欧亚诸民族文化，把草原游牧文化推向历史的辉煌顶峰，创造了适应于草原自然环境，深刻反映在政治、军事、生产、生活、娱乐等各领

域中的独具特色的文化形态，即我们所珍视的草原游牧文化。草原游牧文化，是中华民族文化百花园中的奇葩，也是世界文化宝库中难得的珍宝。

毋庸讳言，随着现代工业及交通、通信和计算机网络等现代经济和科学技术的发展，草原游牧生产方式正在迅速消失，其传统的文化形态也正在被新的文化形态所代替，这是不可逆转

的趋势。因此，草原游牧文化正在成为或部分已经成为文化遗产了。正因为如此，它的价值也更加凸显出来。

世界上每一个国家的民族文化，都是在其特定的自然环境和长期的生产生活中形成和发展起来的。每一个民族的文化，都是其民族的灵魂和血脉，是维系其民族存在的精神纽带，是其区别于其他民族并自立于世界民族之林



内蒙古自治区党委常委、宣传部长

的标志。所以，现在世界各个国家都在努力保护本国的民族文化。在我国北方草原游牧文化正在发生嬗变之时，这套《蒙古民族文物图典》的出版，无疑有着极高的价值。世界上蒙古族人口有900余万，600余万在中国。其中在内蒙古生活的蒙古族有400余万人。而到目前，对蒙古族的鞍马、服饰、毡庐、饮食、游乐、宗教等民族文物，比较系

统地用测绘描图等科学方法研究记录并出版，在世界上尚属首次。这是对蒙古族文物的一项成功的抢救保护措施。这套图典中收录的民族文物，在蒙古族各部落的文物中具有典型性、标志性。它继承了我们优秀的民族文化，承载着愈来愈加珍贵的众多信息，在未来我们生产、生活和文化艺术活动中对蒙古族优秀传统文化的传

承，可能会起着像“字典”、“辞典”一样的作用。

这套图典对蒙古民族文化的研究和保护，采用了一种新的视角和方法，对今后的研究工作可能会有引导和借鉴作用。所以，当策划开展此项研究时，我就是一位热心的支持者。认为这项研究及图典的编纂出版，对我国巩固民族团结和祖国统一，对我们未来的文化发

展，都有着积极意义。《蒙古民族文物图典》的出版，充分体现了我们党和政府对保护民族文化遗产的高度重视，也反映了内蒙古自治区文物工作者对研究和保护民族文化遗产的奋斗精神。在图典出版之际，我谨向从事这项研究的同志们所取得的成果表示祝贺，也祝愿图典为祖国文化遗产的保护和传承发挥应有的作用。



目录

序言

乌兰

绪论 蒙古民族饮食源流 · 1

壹 蒙古民族的饮食礼仪 · 7



是百灵鸟就要唱出最美的歌调，
是文明人就要讲究礼貌；
没有羽毛，有多大的翅膀也不能飞翔，
没有礼貌，再好的容貌也被别人耻笑。

- 一 日常饮食礼仪 · 8
- 二 宴会礼仪 · 42

贰 蒙古民族的饮食种类 · 63

蒙古族的食物主要为肉食、奶食、粮食三大类。在13世纪成吉思汗能够“屯数十万之师不举烟火”，就是由于蒙古军队行军时并无辎重，全依赖悬挂在马鞍旁的一个盛装干肉和奶酪的皮囊。这种以肉奶为主，轻便简朴的饮食习惯至今仍保留着，也就是这红（肉食）、白（奶食）、黄（炒米）三色构筑了蒙古民族独特的传统饮食文化。



- 一 肉食 · 66
- 二 白食 · 72
- 三 饮料 · 86
- 四 制作奶酒器具 · 98
- 五 制作过程 · 100

叁 蒙古民族的饮食疗法 · 117



蒙医药是蒙古族丰富文化遗产的一部分，也是祖国医学的重要组成部分。蒙医治病方法除药物治疗以外，还有传统的灸疗、针刺、正骨、冷热敷、马奶酒疗法、饮食疗法、正脑术、药浴、天然温泉疗法等。这当中，食疗是蒙古族传统饮食文化中极富民族特色的组成部分。

饮膳太医忽思慧 · 118

肆 蒙古民族的饮食加工 · 149



谈到蒙古族饮食加工，大多与乳制品加工有关。以游牧为生活方式的蒙古族在几千年的游牧生活中形成了诸多的奶制品加工方法。



伍 蒙古民族的饮食器皿 · 187

蒙古族饮食器皿有它独特的特征。从制造的材料方面来讲,除使用从内地传入的瓷器之外,多使用木料、铜、铁、银等金属材料制作饮食器皿。还使用桦树皮、动物皮革制作的各种容器。

一 加工器具 · 188

二 饮食器具 · 284

结语 草原环境与蒙古民族饮食文化 · 291

后记

刘兆和

蒙古民族饮食源流



[一] 孟珙：《蒙鞑备录》，王国维笺注本。

[二] 普兰迦宾：《蒙古史》中译本，中国社会科学出版社，1983。

蒙古民族的饮食文化有着悠久的历史，是蒙古民族文化的重要组成部分，更是中华民族古老文化的一部分。

古代蒙古民族生活在茫茫的草原上，逐水草而徙，不事农耕，主要以狩猎为食。从事畜牧业生产后，则以牲畜的肉和奶为主要食物，并辅以猎获物。蒙古人将牲畜肉或煮，或烤，或风干食用。随着蒙古帝国的建立，蒙古民族在更为广阔的地域活动，在同多种文化和民族的交往过程中，其饮食结构也随之发生了巨大的变化。《蒙鞑备录》中载：“鞑人近来掠中国人为之奴婢，……掠米麦，而于扎寨亦煮粥而食。彼国亦有一二处出黑黍米，彼亦煮为解粥。”^{〔一〕}普兰迦宾也写道：“他们还用水煮小米饭，但由于煮得稀薄，只能喝而不能吃。”^{〔二〕}十余年后，鲁布鲁乞见到蒙古民族能够用大米、小米、小麦和蜂蜜酿成一种味道极好的饮料，清澈如葡萄酒。蒙古民族还食用炒米、奶油或酸奶煮面糊以及粗糙的面包。到了元代，蒙古人的饮食结构发生了巨大的变化，饮食文化具有了丰富的内容。

一、独具特色的传统饮食结构

蒙古民族视绵羊为生活的保证和财富的源泉。每日三餐都离不开奶与肉。以奶为原料制成的食品，蒙语称“查干伊得”，意为圣洁、纯净的食品，即“白食”；以肉类为原料制成的食品，蒙古语称“乌兰伊得”，意为“红食”。蒙古民族除食用最常见的牛奶外，还食用羊奶、马奶、鹿奶和骆驼奶，其中少部分作为鲜奶饮用，大部分加工成奶制品。蒙古民族的奶制品种类繁多，味道鲜美，营养丰富，是蒙古民族食品中的上品，被称为“百食之长”，无论居家餐饮、宴宾待客，还是敬奉祖先神灵，都是不可缺少的。因地区不同，其品种和制作方法也不尽相同。主要有奶皮子、奶油、奶酪、奶豆腐等。

蒙古民族食用的肉类主要是牛肉、绵羊肉，其次为山羊肉、少量的马肉、驼肉，在狩猎季节也捕获少量的黄羊食用。羊肉常见的传统食用方法就有全羊宴、嫩皮整羊宴、烤羊、烤羊心、炒羊肚、羊脑烩菜等七十多种，最具特色的是蒙古民族烤全羊（剥皮烤）和炉烤带皮整羊。最常见的是手扒羊肉。“手扒肉”是蒙古民族传统的食肉方法之一，其做法是将鲜嫩的绵羊剥皮去内脏



[一] 鲁不鲁乞：《东游记》中译本，中国社会科学出版社，1983年。

洗净，去头蹄，再将整羊切成若干大块，放入清水锅中白煮，待水滚肉熟即取出，置于大盘中上桌，大家各执蒙古刀大块大块地割下食用。斟酒敬客，吃手扒肉，是草原牧人表达对客人敬重和爱戴之情的传统方式。当你踏上草原，走进蒙古包后，热情好客的蒙古人便会将美酒斟在银碗或杯中，托在长长的哈达上，唱起动人的敬酒歌，款待远方的贵客。这时，客人应随即接过酒杯，能饮则饮，不能饮则应品尝少许，便可将酒杯归还主人。若是不喝酒，就会被认为是对主人不尊重，不愿以诚相待。主人的满腔热情，常常使客人产生难别之情，眷恋之感。

在日常饮食中与红食、白食占有同样重要位置的是蒙古民族特有的食品——炒米。西部地区的蒙古民族还有用炒米做“崩”的习俗。面粉制作的各種食品在蒙古民族日常饮食中也日渐增多，最常见的是面条和烙饼，并擅长用面粉加馅制成别具特色的包子、馅饼以及糕点等。

蒙古民族每天离不开茶，除饮红茶外，几乎都有饮奶茶的习惯，每天早上第一件事就是煮奶茶。煮奶茶最好用新取的净水，放入茶叶，慢火煮，再将鲜奶和盐兑入烧开即可饮用。蒙古民族的奶茶有时还要加黄油、奶皮子或炒米等，其味芳香、咸爽可口，是含有多种营养成分的滋补饮料。有人甚至认为，宁可三日不食，但不可一日无茶。

二、与草原生态环境密切相关的饮食方式

清代蒙古民族学者松筠在《绥服纪略》中写道：“瀚海大漠积沙缺水之地，居人凿井而饮，赖天雨以生草畜牧，为之瀚海，蒙古语曰‘戈壁’。”^{〔一〕} 树木稀少和半沙漠环境所特有的生态环境决定了游牧民族畜牧经济的类型以及与之相适应的饮食方式。以肉制品和奶制品为主要食物成为其饮食习惯的重要标志，居住在中亚一带的哈萨克族、柯尔克孜族等游牧民族都属于这一食品类型的民族。但是由于地域不同所带来的环境的差异，使得蒙古民族的饮食方式又与其他游牧民族略有差别。

蒙古民族的饮食有农业区域、半农半牧区域及牧业区域的差异。在牧区，饮食有夏季和冬季的区别。夏季从4月到10月，包括从母畜产仔到乳品加工结束及奶制品的冬贮。这一时期的食物

【一】《马可波罗游记》，中国文史出版社，2005年。

【二】内蒙古自治区社会科学院历史所：《蒙古族通史》，上册，民族出版社，1989。

主要是奶制品，肉吃得相对少些。主要原因是冬季需要吃肉增加脂肪，抵抗寒冷。经过几个月的积累后，到了夏季需要用奶制品进行消化和吸收，这样对健康十分有益。冬季是11月到来年的4月，这段时间主要食用宰杀和贮备的家畜肉，其特点是食物热量非常高。蒙古地区地处高寒带，特殊的地理环境和恶劣的气候特点决定了居住在这儿的人们必须以高脂肪、高热量的肉食和奶食为主，才能产生与朔风暴雪、狂沙飞尘抗争的力气和精神。

蒙古民族食物的突出特点是“红食”和“白食”，即肉食和奶食。《马可波罗游记》中就有“鞑靼人完全以肉食和乳品作食物，一切饮食来源都是他们狩猎的产物”^{【一】}的记载。食用奶制品为主与食用谷类食品为主是游牧民族与农业民族饮食方式差异的基本特点。此外，在食品的制作方法上，农业民族的烹调技术较为繁复，有炒、爆、烹、炸、煎、贴、酿、烧、焖、煨、扒、烩、余、炖等几十种做法。誉满世界的“中国菜”正是农耕民族饮食文化的精粹。而蒙古民族在食用牲畜肉类时以煮食为主，从现代科学观点看来，煮食较好地保留了人体所需的营养成分。

蒙古民族是尚饮的民族，奶茶、奶酒、酸奶等是其饮食结构极为重要的组成部分。大蒙古国时期宰相耶律楚材曾在《寄贾搏宵乞马乳》诗中云：“天马西来酿玉浆，革囊清处酒微香。长沙莫吝西江水，文举休空北海觞。浅白痛思琼液冷，微甘酷爱蔗浆凉。茂陵要洒尘心渴，愿得朝朝赐我尝。”^{【二】}在古代，蒙古人把马奶酒当作最高档的饮料敬献给皇帝或尊贵的客人。中国的茶叶远销欧亚，而茶与奶的结合——“奶茶”却成为蒙古民族的专利品。由于自然条件所限，游牧民族所需的维生素和矿物质不可能依靠蔬菜水果，他们以饮用大量的茶和乳酸饮料加以补充，从而形成一种独有的饮食文化习俗。在饮食器具上，农业民族多用筷子，而食用大块的肉和奶酪的游牧民族用得更多的是刀。如果说，筷子是对称均衡的象征，那么，刀则象征着单一和粗犷。游牧民族的饮食方式不仅造就了其强悍刚健的体魄，同时也是其粗犷、豪放的民族性格的体现。

三、兼具家庭、社会、宗教信仰等多种功能的饮食习俗

在家庭生活中，饮食习俗对维系家庭成员间的情感及促进家庭成员的协调合作起着重要作用。当顶着凛冽的风雪在外辛苦了一天的牧人掀开毡帐与家人围坐，捧起热腾腾的奶茶时，无论在生

【一】鲁不鲁乞，《东游记》，中译本，中国社会科学出版社，1983版

【二】内蒙古社科院历史所，蒙古族通史，上册，民族出版社，1989版。

理上还是心理上都会感受到极大的满足与温馨。而节庆婚嫁的饮食习俗则又维系了人与人之间的社会交往，成为联络情感、增进友谊的纽带。同时，游牧民族的饮食习俗还与其宗教信仰息息相关。蒙古民族无论是在祭敖包还是祭祀祖先时都要宰杀牲畜作为祭品。鲁不鲁乞的《东游记》载：“在一个最近死去的人的墓上，他们在若干高杆上悬挂着十六匹马的皮，朝向四方，每一方四张马皮，他们并且把忽迷思放在那里给他喝，把肉放在那里给他吃。游牧民族的饮食文化也深深地打上了宗教信仰的烙印。”^{【一】} 这些所进献的肉食品是供奉天神的，人们通过这种方法，希冀得到神灵和祖先的赐福。

自明代以来，喇嘛教祭火神时也供奉食品，让火神享用，可见饮食是游牧民族宗教信仰物化的一种反映。一方面人们用赖以生存的食品去供奉宗教之神，另一方面民间对宗教的信仰又推动了饮食文化的发展。蒙古民族盛行一种“喇嘛茶”就是喇嘛教教规在饮食上的反映。可见游牧民族饮食方式的形成与发展，既是人与自然接触的结果，也是人类社会之间接触的结果。

四、多民族交流融合的饮食文化

蒙古民族的饮食方式是在与汉族以及其他民族的相互交流与影响中发展的。蒙古民族在12世纪前已形成了具有自己文化特征的饮食方式和饮食制度，其饮食模式虽具有独特性，但也受到与之相邻近的汉族、满族等民族的影响。《周礼·天官》中记载了“八珍席”，蒙古民族创造出了“蒙古八珍”。吃全羊是蒙古民族的传统习俗，而“全羊席”却是蒙汉文化交流的结晶，它吸取了汉民族的烹调技艺，把蒙汉的饮食文化推向高峰。元代宫廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》所记述的近百种美味中有五分之二是游牧民族的食品，其中的驼羹、牛蹄筋、马乳等佳肴早为汉、满等民族所接受。游牧民族制作酸马奶的技术很早便传入中原，《汉书·礼乐志》载有桐马酒；《说文》中也有“汉有桐马官，作马酒”的记载，应劭注云：“主乳马，取其汁桐治之。味酢可饮，因以名官也。”^{【二】}

独特的自然环境、游牧经济、适合自然规律的生活习俗、优秀的饮食加工技术及经验，造就了独具特色的蒙古民族饮食文化。