

中国东北菜全集

主编 郑昌江 姜春和 戴书经

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

菜 北 东



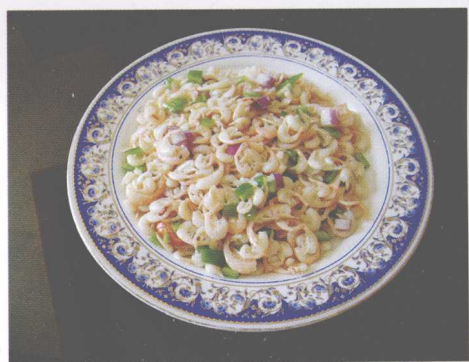
茶道四宝
扒狗肉
鲍汁响螺片
鲍鱼豆腐
拌生鱼

菜

东

北

菜



炒肉拉皮
鲶鱼炖茄子
葱烧海参

蛋黄焗南瓜
炒江虾

菜 北 东



狗肉酱	古法炖驼鸟
富贵赛熊掌	德莫利炖鱼
	地三鲜

菜

东

北

菜



金锅鹿肉
红烧鱼头
酱猪蹄

扣肉

金锅鹿肉

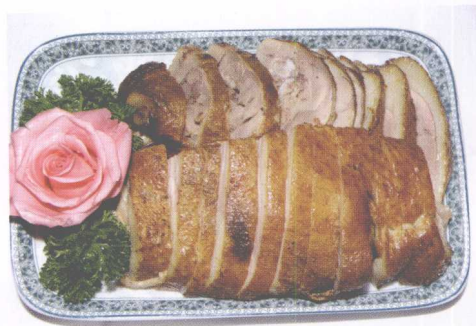
菜北东



蔬菜饼	木桶豆脑
金银丝卷	葱油饼
	筋饼盒子

菜

东北菜



双色鲮鱼	龙江风沙鸡
农家三千菜	啤酒熏鸭
农家三样	

菜

东 北 菜



烟熏鸭卷
铁锅鱼头

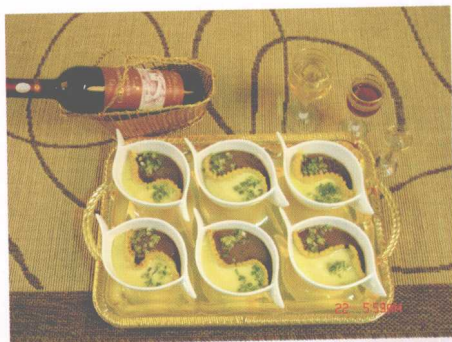
油浸白鱼中段
西红柿炖牛肉
香辣蟹

菜

东

北

菜



竹帘排骨

猪肉炖干菜

鸳鸯鹿血糕

珠河扒肘子

《中国东北菜全集》编委会

主 编：	郑昌江	姜春和	戴书经	
副主编：	陈学智	苏喜斌	屈守芳	卢亚萍
参 编：	潘文燕	王述钧	巩桂花	刘训龙
	徐传峰	徐 志	李继信	刘俊青
	刘长生	杨光顺	杜显峰	崔震昆
	陈惠丽	那士荣	冷传义	刘清友
	于向荣	鲁作义	翟立民	候荣波
	全长海	陈 爽		

编写说明

东北菜是随着我国的改革开放而逐渐流行于全国，东北菜馆现已遍布祖国的大江南北。东北菜之所以流行，不仅在于它有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，而更重要的则是东北菜继承了东北文化的开放包容、兼收并蓄、独立创新的特征。但是，人们对东北菜的认识还仅限于流行的相关菜谱。目前，社会上还没有一本全面、系统反映东北菜的书籍。基于此，我们集中了东北三省作者的睿智和烹饪大师的经验，历时4年，走遍白山黑水，几易书稿，终于完成了《中国东北菜全集》的编写工作。全书由郑昌江策划、组织和统稿，王平参加策划、组稿和审稿。

本书共包括东北菜味型、东北菜特色原料、东北菜烹调方法、东北传统风味、东北现代珍馐、东北乡土风味东北少数民族风味和东北宴席八大部分组成。它不仅是一部专业工具书，还是一部具有很高收藏价值的文献典籍。

在全书的编写过程中，得到了汪荣、盛英杰、刘国栋等前辈的悉心指教，并得到了张汝才、宋国胜、高峰、刘东来、王春山、王启瑞、任家常、唐文、夏德润等烹饪大师的积极支持，并对本书提出了许多宝贵的意见，同时得到了原中国人民解放军65411部队厨师培训基地总经理崔学臣、总经理助理杨光顺、厨师长魏志春烹饪大师的鼎力相助。

我国著名的饮食史专家、学者赵荣光教授在百忙之中热切关注本书的编写工作，并在病中为本书作序。

在此一并谢忱！

作者

2006. 11. 28

序 言

历史演进视野下的东北菜品文化

东北地区饮食文化圈，是在漫长的历史过程中逐渐形成的中华民族饮食文化圈中的风格特异性极强的子文化区位类型。作为历史上客观存在的饮食文化区位类型，东北地区饮食文化圈包括今日辽宁、吉林、黑龙江三省和内蒙古东部等的广大地区。一般来说，某种风格或类型的饮食文化都有相应的文化原生地域属性。这种文化的原生或地域附着是深深植根于自然生态土壤、文化生态系统土壤中的，而作为传统、嗜尚、心理层面的精神性饮食文化要素，它们又具有明显的超时空属性。饮食文化的这种超时空属性与行政区划更易等政治因素的变化往往是不同步的。作为区域饮食文化重要构成的菜品要素，不仅在空间范畴鲜明的体现着区域内食生产、食生活的具体内容，而且在时间上也同时记录着人们食行为方式、食文化风格的变化，因此，从历史文化演进发展的角度审视东北地区菜品文化，无疑是一件有意义的工作。不仅对东北地区菜品文化本身的深刻认识需要这种历史的观照，而且它的意义还可以放大到更广阔得多的众多的其他文化领域。

东北地区饮食文化圈的生态环境和文化历史特征

中国的东北地区，处于北纬 42° 至 $53^{\circ}34'$ 之间，是最冷的自然区。由于处在强大的蒙古高压笼罩之下，寒冷甚于版图中的其他任何地区，这无疑是东北地区自然生态的基本特征，因而成

为该地区文化历史的首要环境因素。东北地区江河湖沼等地面水源丰富，既保证了繁茂的植被，为陆地动植物的生长和种类繁衍创造了优越的条件，也使这里成为中国历史上最为优越的森林广被、草原广袤地区，同时也是最理想的狩猎、畜牧、渔捞、种植业天然综合性的经济区。

食物原料、自然资源，应当是饮食文化，尤其是人类更多依靠自然本身阶段饮食文化的具有决定意义的环境因素。东北广被的森林，在经受了良久时间的巨大生态改变之后的今天，仍有1700万公顷的自然林区，占全国森林总资源的60%。众多种属和数量的禽兽栖息在这里，它们和丰富的植物性山产品一同向这里的人们供献了美味的食珍。丰富的水域为人类提供了种类繁多、数量丰富的鱼类。广袤的平原草地则是得天独厚的畜牧乐园。根据笔者对东北地区1419世纪见诸文录确曾被人们用作过食料的食物资源的初步研究所统计的很不详备的数字，情况大致是：禽类70余种，畜兽类50余种，鱼类100余种，果实类60余种，菜蔬类100余种，谷物类40余种。直到20世纪中叶以前，东北的大部分地区还基本是“棒打獐子瓢淘鱼，野鸡飞到饭锅里”的神话般的景象。

地广人稀，应当是东北饮食文化圈另一个不可低估的非常重要的文化特点。东北地区的人口稀少和生存空间广大，便决定了单纯“靠天吃饭”模式的经济生活。人口对自然的压力微弱得似有似无，生态环境近乎初文状态，稀薄人口的消耗只是无数禽、兽、鱼、果蔬等自然产物的极少的一部分。这就使东北地区的生态长久地保持着基本平衡的状态。东北这块食物乐园，直到本世纪初以前，一直都未因食物的压力而造成生态系统的严重破坏。丰富的食物资源和相对稀少的人口之间，形成了合理的协调关系，在自然界的食物链循环过程中，尚未出现内地许多地区那样因人的插入而造成各营养级层次结构的颠覆崩溃。“吊儿郎当混大荒”，这句直到20世纪50年代还在流行的乡村俗谚，反映了

东北农民粗放经营和不难于生计的基本史实。东北地区的居民，在漫长的历史上都是畜牧、狩猎、渔捞、采集、种植这样顺序合理的生产方式，都是以肉食（兽、禽、鱼、乳）为主，植物食物（五谷、蔬果）为辅的合理的食物结构。

到了19世纪末至20世纪40年代，与内地“江河日下”的趋势相反，东北地区却呈现了小区域的文化活跃上升现象。大批的欧洲人，俄国以及后来的苏联人、法国人、希腊人、德国人、波兰人、南斯拉夫人、匈牙利人、犹太人以及日本人、朝鲜人等外籍人拥进东北地区。他们各自民族的饮食习俗影响，至今仍在发生作用。众多的外籍人不仅以自己特异的民族、肤色、服饰、语言、习惯、生业、居处，更以各自的食物和食习使近代东北地区，尤其是大小城市充满西方文化色彩和异国请调。据1937年的调查，仅哈尔滨市的西菜馆就有260多家，其中相当一部分是外籍人经营的。19世纪末，由于“关东”封禁政策的完全打破，内地人也纷纷大批涌到东北地区“闯关东”。这一段时间的东北地区，出现了前所未有的经济开发和饮食文化“关内”——“关外”；中国——外国的热烈交流新形势。过去人口稀少和自然经济模式改变了。然而，物阜民丰的历史特点并没有在这一时期完全逆转。作为“舶来品”的外来文化，啤酒、面包、香肠、西餐以及相关文化在雪水滋润的黑土地上生根了。

东北地区饮食文化圈内民众生活的历史风貌

肉食为主，应当说是东北民众在数千年甚至更长久历史上的饮食生活基本特点之一。这种特点最少是维持到了19世纪末叶，这里的土著居民，如满族、蒙族、达翰尔族、鄂伦春族、鄂温克族、锡伯族、赫哲族、吉里族、苦夷等基本如此。只有朝鲜族、部分盛京满族、相继出关的汉人例外（这还主要是17世纪中叶以后的事）。他们的肉食主要来自畜牧的羊、牛、马、骆驼等大畜性和射猎的禽兽、渔捞的鱼类，当然也包括饲养的猪、鹅、

鸭、鸡等，但以畜牧、射猎、渔捞三大项为主。这种生活，即便到现在的草地牧点及黑龙江、乌苏里江边，那些少数民族的食物结构也基本如此。五谷作为副食，是肉食为主的伴存特点。东北地区很早就有谷物种植业，自《后汉书》留下东北地区“土宜五谷”文录之后，累代官修史书及私家史乘关于这里农业史录不胜枚举。但是，比文字纪录更早、更丰富的纪录却是大量出土的史前文化遗存。在目前已经发掘和发现的史前文化遗址中，辽宁沈阳市新乐遗址堪称代表。这座距今已 7200 多年的新石器时代早期氏族公社聚落遗址，以它那约有 100 平方米的谷物加工厂，再现了原始农业的发达景象。值得注意的是，内地，尤其是黄河流域所有的谷物品种，东北地区几乎都有，名副其实的“五谷杂粮”齐全。五谷杂粮齐全，又仅作为副食，作为众多品种结构组成的肉类主食之外的副食，那是很有意义的。因为它使得人们的食物内容更加丰富，营养结构更加合理。

菽类比重重大及豆制品多的特点，是东北文化区位内不能忽略的又一饮食文化特征。菽类之王大豆，是北方人的发明，也是北方人民的传统食物原料。菽类植物，如大豆、小豆、绿豆、豌豆、蚕豆、豇豆、扁豆、云豆、刀豆、菜豆等 20 余个品种，既可烧饭、煮粥、裹蒸为主食，也可作为菜肴副食。同时，大豆还可以制酱、酱油、豆腐、豆芽、豆浆各种成品。

丰厚的冬贮，是东北地区人们饮食文化的聪明创造。由于无霜期短，人们吃地产蔬菜的时间只有 6 个月左右（南北跨度大，因此差异也很大）。为解决漫长冬季对蔬菜的需要，东北人，尤其是下层社会广大民众，都要在夏季里蔬菜品种多、数量多又价格低廉的时候大量晾晒干菜（品种可多达 10 余种）。入秋之时则要大量窖藏白菜、萝卜、马铃薯等越冬蔬菜。同时要大量渍酸菜、腌制品种丰富的各种咸菜。这是历史传统，也是直到今天仍在广大农村保留着的风俗。

冷冻食品是东北地区人民的典型食俗之一。漫长的寒冷冬

季，给人们的饮食生活带来了许多困难，但也因此决定了特异的文化风格。严冬是大自然赐予的得天独厚的大冷库。可以无限量、无代价的储存各种食品和原料、灭菌防腐保鲜、独具风味。肉类可以埋在雪下或淋水挂上冰衣长久保鲜，蔬菜也可以埋在雪下保鲜保色。可以冻豆腐、冻奶、冻干粮（馒头、豆包、饺子、年糕）、冻水果。至于红果蘸上冰糖的神奇食品“冰糖葫芦”，更是东北人冬季里的风俗美食。冷冻的肉可以很便利地切成极薄的片和极细的丝。冻鱼的味道更美，也更便于加工烹制。当然更不要说现在生活中人们喜爱的冰淇淋等各种冰果、冰点了。不惧冰雪，喜爱冰雪，不仅夏季里嗜食冷冻食品以降温防暑特色，冬季里也喜欢冷冻食品爽口开胃。这的确是令南国居民们既欣羡又怯于问津的东北人独具特色的口味。

20 世纪 80 年代以来，国家的一系列新政策对社会经济和国民饮食生活产生了重大的积极影响。农民的生产积极性和生活水平都明显的高于从前。但他们的饮食生活并没有脱出长久形成的模式。主食仍是玉米、高粱、谷子、麦、稻、稷。但麦、稻“细粮”的比重明显上升了。但是，只有历史上那种天然合理的食料结构的再现——当然是更高历史文化层面的再现，东北人饮食的区域型革命才告完成。为此目的，东北人也许要付出至少半个世纪时间的辛勤努力。

厚重的民族食俗风情与文化特性

中华民族是众多民族的历史聚合体和多元文化的共同体。东北地区是历史上多民族聚居的重要文化分区之一，民族众多，习俗多彩是形成本区饮食文化丰富内涵与斑斓色彩的又一重要特征，因此也是最能反映中华民族聚合与共同性的文化区域之一。

自中国饮食史上的“三代期”以至于“明清期”，古代史籍明确记载着在东北地区生息和生活过的民族先后有：先秦的肃慎、濊貊、东胡三大族系；汉晋时的夫余、鲜卑、挹娄、北沃

且；北朝隋时的夫余、勿吉、室韦、乌洛侯、地豆于、豆莫娄等；唐北宋时的靺鞨室韦、契丹、女真、蒙古、汉族等；南宋元明时的女真及蒙古诸部、汉族、索伦诸部（鄂温克、鄂伦春、达斡尔等）；清及民国的汉族、满族、蒙古族、鄂伦春、鄂温克、赫哲、费雅喀、库页、奇勒尔、恰喀拉、锡伯、朝鲜、回族以及清末以来一度数量不多，国籍不少的外域移民等。东北地区得天独厚的自然地理条件，为历代生活在这块土地上的人们慷慨地提供了各种各样丰美的原料，勤劳勇敢的人们则在向大自然索取的过程中充分地发挥自己的聪明才智，他们不仅用大自然提供的物质养料养护了自己的身体，也在开发和利用这些物质养料的同时开拓了自己的心智。

厚重的民族食俗风情与文化特性可以从以下几个方面来认识：

1. 食物原料的丰富合理与食品结构的科学性。以上论述已经告诉了我们这样的历史事实。粮食品种的沙谷、芝麻谷、稷、蜀黍（高粱）、黏蜀黍、稻、黏稻、秫、小麦、荞麦、稗、糠、玉蜀黍、苏、大豆（可制成水豆腐、冰豆腐、干豆腐、豆豉、豆酱、豆皮、腐竹、豆腐乳、豆汁各种豆制品等）、小豆、绿豆（可制粉丝）、云豆、白云豆等 20 近种。蔬菜品种的豌豆、蚕豆、豇豆、扁豆、菜豆、刀豆、（各种豆类入主食者嫩时可作蔬，大豆、绿豆成粒又可生豆芽；入蔬者，成粒亦可入主食）、葵、韭、葱、蒜、崧、芥、芹、菠菜、萝卜、黄瓜、角瓜、茄子、倭瓜、蕨、薇、黄花、红花、木耳、猴头蘑、口蘑、黄蘑、元蘑、花菇、松蘑等。其中仅可常入饌的鲜美野蔬和菌类就不下数十种之多，加上栽培品种总数百种之上。肉食类有猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等。加上狩猎禽兽，总数大大超过百种，其中熊、肝、鹿、飞龙、沙半鸡、雉、蛤什蟆等为珍贵原料，但目前都为保护动物不可入菜。

鱼类、见于文录的即在百种以上。其中最著名的鳌花（鳊）、