

关东味蕾



沈阳市旅游局 [编]

图书在版编目 (C I P) 数据

关东味蕾 / 沈阳市旅游局编. -- 北京 : 华文出版社, 2015.11 (传奇盛京)

ISBN 978-7-5075-4449-7

I. ①关… II. ①沈… III. ①风味小吃—介绍—沈阳市 IV. ①TS972.142.311

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 300941 号

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hweds.com.cn>

电 话: 总编室 010-58336239 发行部 010-58336202
责任编辑 010-58336251

经 销: 新华书店

印 刷: 辽宁省印刷技术研究所

开 本: 185 × 240

全套印张: 45

全套字数: 45 万

版 次: 2016 年 1 月第 1 次

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-4449-7

全套定价: 258.00 元

版权所有 侵权必究

盛京賦

於鑠盛京，維沈之陽。○大山廣川，作觀萬方。○
虎踞龍盤，紫縣浩穰。○爰浚周池，爰築長墉。○
法天則地，陽耀陰藏。○貨別隧分，旗亭五重。○
長白隆隆，滄溟濊濊。○形勝之選，奕世永賴。○
俯臨區夏，襟控中外。○休養百年，旣豐而泰。○
溯其始謀，繼序敢懈。○昔我聖祖，三至斯土，
琴麗六飛，森沈萬旅。○孔碩九重，不遑安處。○

传奇城市，盛京今赋

於铄盛京，维沈之阳
紫气东来，作观万方
俯临区夏，襟控中外
法天则地，阳耀阴藏
新乐祚始，太阳鸟翔
燕却东胡，秦开立邦
秦时明月，金戈铁马
汉武唐宗，壮士拓疆
辽金雄起，可怜靖康
有元一代，人事苍茫
明朝代兴，经略辽东
大清鼎立，天眷宴飧
民国乱世，英雄辈起
张氏父子，开济绵昌
强邻环伺，图穷匕现
沈阳事变，国耻不忘
辽沈决战，东北解放
东方鲁尔，不孚国望
天地悠悠，沈水泱泱
改革奋进，再创辉煌
辽沈连衡，八城同耀
凤凰再生，山高水长

大哉沈阳。400年前的努尔哈赤迁都，使政权超越辽河平原的局限，使拥有2300年建城史的城市——沈阳发生了格局巨变，从此意味着近代东北地区结构的形成。大沈阳，北抵蒙古草原，远眺青藏高原；西瞰山海关，锋锐直接京津；南临朝鲜半岛，与临国一衣带水；东依长白山，连通东北的白山黑水，大东北自此浑然一体。

壮哉沈阳。当明清交替、东亚局势重塑，是当时世界最强政权的替换，波及到东方世界秩序的重组。沈阳城于重新酝酿升级之中，拥有一部分草原、一部分森林、一部分平原的性格，自此延伸成为满八旗、蒙八旗与汉八旗的基础。此性格基因的改变，成就了未来清朝的个性魅力。

奇哉沈阳。在明清交兵的战火中，沈阳一跃成为影响东亚的中心城市，进而成为清朝的陪都；清代中期，因为乾隆皇帝盛京一赋，盛京成为名震法国政界、文坛的重要城市，在欧洲启蒙运动中如雷贯耳；20世纪之初，太平洋沿岸渐成世界的另一个中心，俄日交战，使沈阳成为世界关注的焦点；30年代，第二次世界大战亚洲战场——这场人类浩劫从这里点燃战火；当下眺望，国家制定的“一带一路”政策，给辐射东北亚的沈阳带来更广阔的发展空间。

至哉沈阳。它从一座边关城市，渐渐变为东北的首城，成为中国北方的首府，清朝初期，一跃而成为东北亚的中心城市，演绎着数不清的传奇故事。孤立地看一座城市历史，总显得扑朔迷离，只有站在东北史、中国史、东北亚历史的时空坐标系当中，才能够看清楚沈阳的纵深。

如此，以大历史观贯穿，我们编撰了这套《传奇盛京》丛书，旨在重新解读这段历史。

传奇盛京的背后，是传奇而沧桑的中国历史，传奇而绚丽的东北亚历史。从开放的视野理解沈阳，也就理解了沧桑变化的中国东北；理解了沈阳，也就拥有了解中国历史的一把钥匙。

沈阳，沉淀着东北2300多年的风韵，蕴藏着东北数不清的秘密，听着他的传奇，不知不觉，打开一扇神奇的门，洞开一面窗，在那里，你会读懂东北的前世今生，找准中国历史的东北支点，洞悉东北亚的风云变幻。

沈阳的似水流年，是构造东北历史的支柱。新乐文化时期的酋长，手持太阳鸟的权杖，在浑河岸边栖地而生，拉开了此地的文明序幕；燕国名将秦开，却东胡两千里，勾勒了沈阳这座城市的初廓；这里有秦汉边城武士们的豪迈故事，有辽宋金多国战争与和平的绵绵传说；有明清两国交锋天下英豪尽瘁于此的传奇；有民国奉系军阀治理东北熊睨天下的霸王气象；有新中国成立之后共和国长子的雄风……千年流云，风情万种，此套丛书遂成《奉天城韵》之卷；

沈阳的名物，是天辽地宁中的文脉。明代人经营东北，兴建了沈阳方城；努尔哈赤建都于此，最终魂归东郊天柱山；皇太极为大清帝国祈福，而修建了四塔八门；康熙大帝重振盛京城，建造了高耸的怀远门；乾隆帝为延续东北文脉，筑就了文溯阁；张作霖经营东北、虎视全国，遂有北大营、军工场；张学良发展东北、经营东北，因而开办东北大学、边业银行……两千年来，形成了种种遗迹，漫卷成此套丛书的《古城遗珍》之卷；

沈阳的风骨，是白山辽水的脊梁。努尔哈赤浴血百战，皇太极挥军千里，多尔袞拥兵入关，八旗兵并吞八荒，成就清代广袤国土；甲午战争左公平壤喋血，大沽炮台僧格林沁扬我国威，凝成晚清英雄史诗；宋教仁与士官三杰谋划反清义举，张榕浴血民国，近代英豪舍生取义；老师张作霖乱世枭雄、少帅张学良兵谏抗日，两代东北王留名青史；刘少奇、任国桢领导工运，投射出东北乱世中的曙光……人杰地灵，俊彩星驰，此套丛书遂成《名士风流》之卷；

沈阳的豪爽滋味，是蘸尽关外历史深处的滋味。那马背民族的猎猎豪迈，那大兴安岭深处的渔猎之风，那闯关东人带来的燕赵慷慨、齐鲁豪情，天南地北，走遍西东，前辈沈阳人开东北文明之先河，创满风民俗之魂魄；满族传统的酸菜炖白肉是冬季里最好的口福，蒙古族浓香的烤羊腿无疑是春季进补的佳肴，朝鲜族的打糕、冷面

则为夏季带来清爽，一碗回族炖肉让秋季不再寂寥……舌尖上的沈阳，透出东北的醇厚滋味，摄于此情，此套丛书遂真诚捧上舌尖上的《关东味蕾》之卷；

东北人的豪爽，在于它的融合。这座城市，见证了大清帝国兴盛的真正秘密。以盛京为终点，上接白山黑水间筚路蓝缕、艰难创业的民族秘史；以盛京为起点，又下承东北绵邈运祚、辉煌无比的400年文明。在这座城市里，战争与文明的更迭，拉动女真族、蒙古族、汉族、锡伯族、鄂伦春、鄂温克、索伦等民族不断融合，引发了改朝换代、物竞天择的轮换……以神相交，以情相动，以礼相服，多民族的血液凝聚于今日沈阳人的基因当中，此套丛书遂成《皇都族脉》之卷。

这座城市的历史，与世界如此的近，与你我如此的近。

历史，远远比你眼前的教科书丰富，远远比你眼前的地图广阔，远远比你眼前的人群多元。在这座城市的演化中，曾与关内乃至世界都有深入的互动。沈阳的历史，在深层次与东北亚的历史息息相关。

如今再逢盛世，国家以老工业基地再振兴、国家全面创新改革实验区、一带一路等国家战略，令沈阳鼓荡激情，重树雄风，新一轮的盛京传奇已备好纸墨，正待浓墨重彩地书写。

说不尽的风韵，讲不尽的情怀，演绎不完的传奇盛京。篇幅有限，就此暂停，不再絮语，更精彩的传奇盛京，更需要来自世界各地的你来续写。是为序。

于龙

2015.12.18

目录

CONTENTS



故土情深·舌尖智慧

- 满汉全席，白山黑水的馈赠 / 014
- 涮火锅，辽东战场上的鼎沸之餐 / 018
- 席地食肉，女真民族的酒肉情结 / 021
- 萨其马，清太祖远征的思念 / 024
- 攥汤子，满族媳妇的压轴主食 / 026
- 黏豆包，女真压缩饼干 / 028
- 阿玛尊肉，被遗忘的满族八大碗 / 030
- 大炖菜，东北人冬日里的热情凝汇 / 032
- 锡伯大饼，万里西行的故乡回忆 / 034
- 沈阳煎饼，努尔哈赤被封尘的“专利” / 036
- 血肠白肉，从帝王祭祀衍变的大气佳肴 / 038
- 锅包肉，1911年奉天的“滨江膳祖” / 040
- 雪绵豆沙，唇齿间的东北蜜境 / 042
- 辛辣美食，满融村里的民族风情 / 044
- 山野菜，沈阳人林间生活趣味 / 046
- 连“粘”有食，东北的粘食情结 / 050

目录

CONTENTS



百年传承·中华精粹



辽菜发祥地，色味俱佳的传世经典 / 056

红火“盛京时菜”，名厨汇聚的鲁菜专营店 / 060

“四绝菜”，倾倒张学良的醇香珍品 / 063

“嫡水馅”烧麦，左宝贵偏爱的“清真”口味 / 065

药膳大饼，秘制“老汤”藏传奇 / 067

冰棍儿，消暑解热的清凉与甜蜜 / 069

昔日御炉火，烤熟奉天鸭 / 071

东北饺子，“煸”制馅料的关东情韵 / 073

回民饺子，浓油赤酱的经典回味 / 075

抻面与鸡架，最难舍的故乡味儿 / 077

灌汤包，食指大动的鲜香满溢 / 080

俄式香肠，肉鲜味美的经典记忆 / 082

冷面，大快朵颐的味蕾传奇 / 084

回头，皮料细腻的“长方体馅饼” / 086

“关东第一窖”，飞觞曾鼓八旗勇 / 088

啤酒，透着幽默与豪气的“闷倒驴” / 090

汽水，记忆中的童年味道 / 092

目录

CONTENTS

味精，“鲜美”点缀的过往和现在 / 096



博采众长·地方风味



“北食”，京、鲁菜系的厨艺相连 / 102

宫廷菜，辽沈菜系的“源”味道 / 106

辽菜，明油亮芡的醇厚香浓 / 110

“三春”，红极一时的辽菜经典 / 114

西塔街，韩风尽吹“小首尔” / 117

沈阳西关，历久弥新的清真味道 / 122

兴顺夜市，国际观光“小北市” / 124

海城馅饼，质朴醇香的关东味儿 / 126

吊炉饼与鸡蛋糕，东北人早餐的温情时刻 / 128

烧鸡，“烹”了半个世纪的老味道 / 130

“北方制糖大师”，独门秘笈酿沈阳甜蜜 / 132

糖葫芦，冰天雪地里的大红诱惑 / 134



故土情深·舌尖智慧





《塞宴四事》

家园，无论对哪一个人来说，都有无比寻常的意义。无论是少小离家，还是成年漂泊，心中惦念的总是属于家的地方。

因为，那是梦中的童年伙伴，是漫山遍野的青草香，是父亲亲手做的玩具、种下的大树。厚重的黑土地，是我们的家园，是我们的故乡，是永远迷恋的风雨阳光。

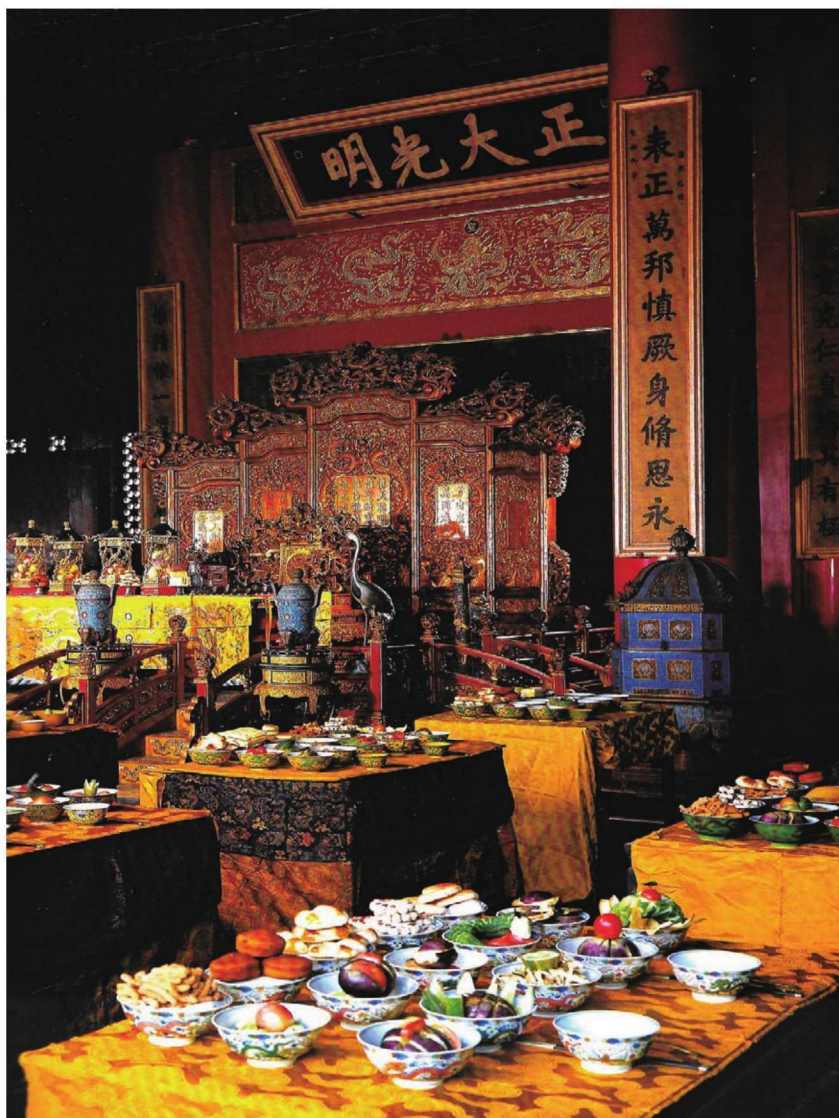
故土情深，一半的记忆来自味蕾。在小小的舌尖之上，存在着我们内心深处的家园。纵使时光的潮水，将这片土地犁翻重造，我们仍能通过口舌感受到不变的故乡的味道。那是奶奶粗糙的手揉出的麦子香，是母亲十指之间变幻出的绝妙美味，是天与地给我们无私的馈赠。川流的河水，是滋养我们的家园，是我们的故乡，是永远不忘的故乡味道。



满汉全席



☉ 满汉全席，白山黑水的馈赠



乾隆甲申年间李斗所著《扬州画舫录》中记有一份满汉全席食单，是关于满汉全席的最早记载。

东北的饮食文化，扎根于白山黑水之间，如同东北人大气豪爽的性格，也好似磅礴山水的浓郁，沉静而低调。这份不张扬的内敛，让很多人忽视东北文化，忽视这片肥沃土地上的山珍野味。而源起清朝

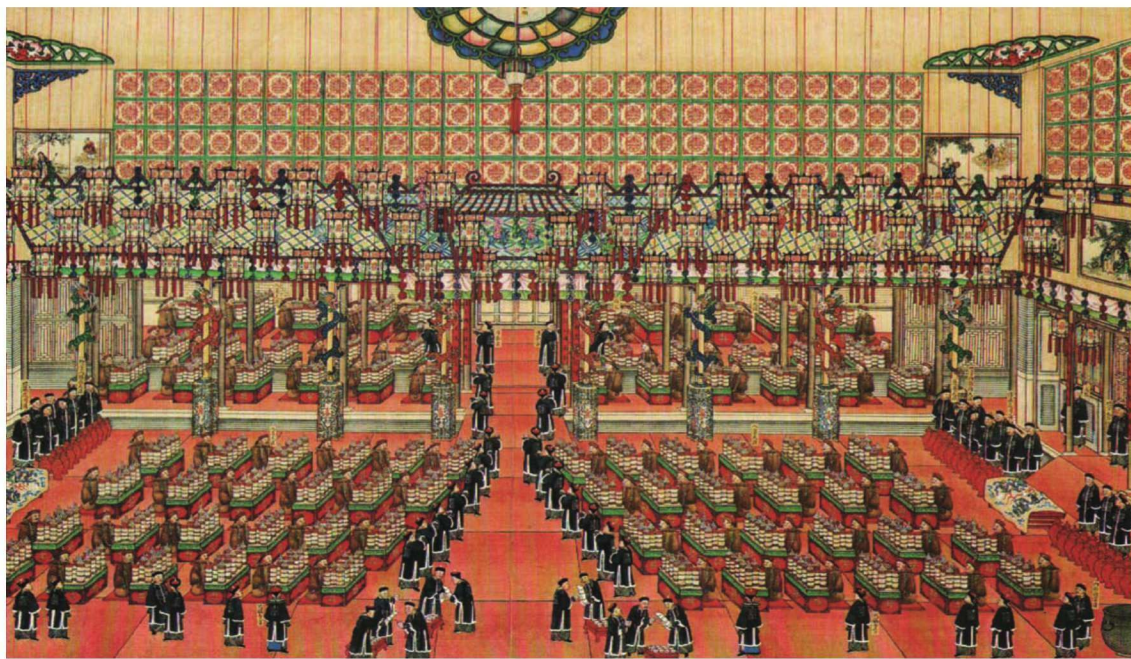
的满汉全席，便成为了东北饮食文化的最好见证，盛京沈阳，则是东北美食的最大载体。了解东北饮食文化，从满汉全席说起，从沈阳美食说起。

满汉全席兴起于清代，是集满族与汉族菜点之精华而形成的历史上最著名的中华大宴。乾隆甲申年间李斗所著《扬州画舫录》中记有一份满汉全席食单，是关于满汉全席的最早记载。

盛京沈阳，一朝发祥地，两代帝王都。作为清朝初期都城，沈阳既有优越的政治地位，又占据四通八达的交通要塞，汇聚八方美食。

来自中原的游客很难理解“吃在东北，吃在盛京”的意味，关东地区天寒地冻，生存环境较为艰难，多以少数民族为主，民风淳朴豪放。不同的生存条件和性格因素，致使东北人在饮食上注重高热量，并不像南方人一样擅长制作清淡、精致的菜肴和点心。人们对东北菜的主要印象，便集中在重油、重盐之上，而常常忽略一道道样貌普通的菜肴里，精心挑选的优质食材。

优质且品种复杂繁多的食材，推动了满汉全席的出现，也让东北美食成为不可替代的餐桌饕餮——鱼骨、鳊鱼子、猴头蘑、熊掌、哈士蟆、鹿尾、海参、大雁等人们能想到的，或者根本想不到的奇珍原料，都出现在满汉全席的席面上，这些食材均来自东北，汇聚于沈阳。



清代宫廷盛宴，满汉大臣须锦衣华服按座次鱼贯入场。

虽然清朝入关以前，宫廷宴席相对简单，《满文老档》记：“贝勒们设宴时，尚不设桌案，都席地而坐”。宴席上的菜肴，一般也是火锅配以炖肉，猪肉、牛羊肉加以兽肉，但这简单的就餐方式和简单的餐食，丝毫不影响山珍野味的出席。

满清美食源自沈阳，在清朝入关之后得到更大的发展，与汉族美食一同组成宫廷宴席。史料记载，至清康熙朝，宫廷宴席愈加繁多，在满族传统饮食方式的基础上，吸取了中原南菜(主要是苏浙菜)和北菜(鲁菜)的特色，建立了较为丰富的宫廷饮食。康熙年间，曾两次举办几千人参加的“千叟宴”，声势浩大，无论在宴席规制，还是菜品种类都已经形成了后人心中满汉全席的规模。

之所以被称作满汉全席，其一自然是源于两种民族饮食文化的融合，其二是为了综合满汉大臣的不同饮食习惯，两者都体现出满汉融合的文化特征。相传满汉全席的菜单由九省疆臣、三朝阁老、一代大儒阮元所创制，阮元不仅官至太傅、学问俱佳，在饮食上亦有琢磨。他在两广总督任内曾以府菜为基础发展出一道席面，虽不及府菜规模，但也远远超出一般市面上的水平。由于这种席面能兼顾满汉人员的习惯，因此人们便称之为“满汉全席”。

20世纪20年代在北京和天津献艺的著名相声演员万人迷编了一段“贯口”词，罗列大量菜名，名为“报菜名”。经过近百年相声界的口口相传，这段一直受听众欢迎的贯口，不仅仍活跃在相声舞台上，其中的菜名也成为普通百姓了解满汉全席的媒介。著名相声大师马三立，还依此自创了一套清真菜的报菜名。

清朝灭亡后，末代皇帝溥仪在故宫内度过了一段“皇帝”生活，这一时期宫廷内已经无法真正办一次满汉全席，但溥仪的日常饮食仍旧极其讲究。而且从他喜爱的一些食物中，不难发现他身上有东北人的饮食习惯。



各式糕点制作精良，也是满汉全席中的一道风景。