

满族食俗与清宫御膳

新宾满族自治县商业贸易委员会

目 录

一、满洲的饮食风俗	1
1、主食	1
(1)饽饽 豆面饽饽(豆面卷子) 打糕 菠萝叶饽饽 苏子叶饽饽 酸饽饽 炸角子 粘米饽饽 搓条饽饽 撒 糕(切糕) 咬吉格饽 发糕(虚糕) 萨其玛(油炸条 甜饽饽) (2)酸汤子(3)冷饽(4)米饭(5)粥(6)乏克(包几饭、饭 包、菜包)	
2、菜肴	6
(1)大锅肉(2)特牲(3)白肉血肠(4)火锅(5)套桌(6)全羊(7)野 味(8)酸菜(9)生菜蘸酱	
3、呷饮	11
生水 奶 酒	
二、满族的民间烹饪	12
1、米、面食品	12
(1)小肉饭(2)荤油拌饭(3)龙斗虎(龙虎斗)(4)高粱 米豆干饭(5)大黄米干饭(6)秫米水饭(7)二米干饭(8)小米 干饭(9)楂子粥(10)贴饼子(11)清明饽饽(小根菜给子) (12)粘糕(13)菜团子(14)锅蹴溜(15)油梭饼子(16)水面饼	

子(17)花花饼子(18)粘火勺(19)麻叶秫米面饺子(20)添仓
饺子(小根菜馅蒸饺)(21)荞面卷子(22)油蛤蟆(面蛤蟆)
(23)炒面(24)荞面饅饹

2、菜、汤食品-----18

(1)片肘花(2)肉干(3)肉酱(4)肉糜(5)肉炖酸菜(6)猪肉
炖粉条(7)猪肉炖冻豆腐(8)牛肉炖大萝卜(9)羊肉炖冬瓜
(10)小鸡炖蘑菇(11)小鸡炖茄子(12)焗鱼(黄花鱼、刀鱼)
(13)炖鱼(14)焗鸡蛋(15)鸡蛋糕(16)肉炒伽尔密(藜藿)
(17)肉丝炒如意菜(蕨菜)(18)肉丝炒大叶芹(19)熬白菜
粉条(20)熬土豆豆角(21)熬萝卜丝豆腐汤(22)炒鸡扒豆
腐(23)炒小豆腐(24)炒干豆腐韭菜(25)醋溜白菜(26)茄子
丝炒青椒丝(27)土豆片炒青椒(28)土豆丝炒芹菜(29)炸鸡
蛋酱(30)炸刺龙菜(31)豆泥酸菜汤(32)白肉血肠(33)风干
肉(34)坛肉(35)红焖肉(36)扒肘子(37)烧肉片(38)虎皮肉
(39)筒子肉(40)烋肘(41)煊白肉(42)干炸丸子(43)熏猪爪
(44)猪皮冻(45)白肉火锅(46)砂锅白肉(47)炒鹿脯(48)人
参野鸡

3、新宾的“三套碗席”-----20

八凉碟(1)炒肉拉皮(2)拌蜇头拼拌海螺(3)蛋卷拼粉肠
(4)卤肘子拼酱牛肉(5)酥白肉拼糖熘白果(6)抽梁换柱拼火腿

(7)灌肠拼小肚(8)清冻拼花冻

大件一 红焖翅子

四怀碗 (1)山鸡卷(2)烧蜇头(3)素烩(4)熘虾段

大件二 葱油海参

四中碗 (1)芙蓉鸡蛋(2)辣子鸡(3)炸鸡脯(4)熘鱼段

大件三 浇汁鱼

四座碗 (1)烩三鲜(2)烩葛仙米(3)烩鱼骨(4)烩龙鱼肠

四面饭 (1)凉糕(2)马蹄酥(3)炸套环(4)三鲜蒸饺

三、御膳肴馔五十例 - - - - - 33

1、菜肴实例 - - - - - 33

- (1)冰糖炖燕窝(2)燕窝炒炉鸭丝(3)燕窝八仙汤(4)煨鱼翅(5)鸡丝翅子(6)八宝鸭子(7)冬笋烩鸭子(8)酒炖扒鸭子(9)清蒸鸭子(10)葱椒鸭子(11)鸭条烩海参(12)碎熘鸡(13)炸八件鸡(14)熘鸡片(15)八宝鸡羹(16)冬笋爆炒鸡(17)口蘑熘鱼片(18)黄焖鱼骨(19)煎鲜虾饼(20)清汤银耳(21)烧鹿肉(22)鹿筋万字肉(23)鹿筋冬笋三鲜鸡热锅(24)水晶丸子。(25)干炸肉(26)炒锅炸泥(27)祭神肉(28)火熏猪肉。(29)酸辣羊肚(30)炮羊肉(31)葱椒羊肉(32)红烧鲑鱼(33)炒黄瓜酱(34)三鲜鸽蛋(35)江米酿藕

2、面点实例 - - - - - 37

(1) 竹节卷小馒头 (2) 象眼小馒头 (3) 荷叶饼 (4) 烫面饺子 (5) 野鸡馅柳叶饺子 (6) 家常饼 (7) 猪肉馒头 (8) 抢面馒头 (9) 包金卷 (10) 咸油炸果 (11) 鸡丝卤面 (12) 如意卷 (13) 果子粥 (14) 玉米糝粥 (15) 小米粥

四、清代贵族的日常饮食 - - - - - 38

1、早点 2、午点 3、早、晚膳 4、夜宵 5、饮茶

满族是一个古老的民族。满族的先祖，早在西周时期称为肃慎人。肃慎的后裔，在中国不同朝代的史书上都有记载，战国以后称“挹娄”，南北朝时期称为“勿吉”，隋、唐两代称“靺鞨”，辽、宋、元、明时期称为“女真”。后金时期，在皇太极称帝的前一年，即1635年改称为“满洲”。辛亥革命后，满洲才改称为“满族”。

一、满洲的饮食风俗

满洲饮食，将其先世女真人的传统习俗与汉族等其他民族的烹饪技术融汇在一起。其主食、菜肴与呷饮都具有鲜明的民族特点和北方地域特点。

1、主食。

满族以杂粮为主食，常食的谷物有稗、粟、小麦、大麦、秫（粘谷）、黍（大黄米）、稷（糜子）、高粱、荞麦、籽麦（铃铛麦）等等。满族主食特点，喜欢面食、粘食，味尚甜，酸。

（1）饽饽。满族把各种各样的块状面制食品统称为“饽饽”。饽饽种类繁多，贵贱喜食，所以也常用来当作各种的供品。满洲人家常常在不同季节制作不同种类的饽饽，主要有以下几种：

豆面饽饽。又称“豆面卷子”，满语叫做“飞石黑阿峰”。多是春节制作。做法：将大黄米或小黄米用水浸泡后磨成面，上锅蒸熟，将炒熟的黄豆也磨成粉，均匀地裹在碾成片的粘饼中，然后卷好，用刀切成小块，即可食。

打糕。多是春季用黄米或江米制作。做法：将蒸熟的江米饭盛出，放在大木槽内，用榔头蘸水，先擦少烂则倒于石上，随用榔头轻轻打成饼，用力蘸水打成极细，再将它盛入大方盘内，做成糕块。再将炒熟的黄豆面撒在糕上。食时可蘸蜂蜜或糖。

菠萝叶饽饽。菠萝叶即柞树叶。做法：先将红豇豆煮烂，擦成豆泥，再把江米面用水和好擀成面饼，之后将豆泥放在面饼上捏成饺子形，外裹菠萝叶，放在蒸笼中蒸熟即成。

苏子叶饽饽。多是五月做，外裹苏子叶，农家常用粘高粱面包小豆馅。菠萝叶与苏子叶蒸饽饽，其味清香可口。

酸饽饽。做法：七月份将糜子米泡在水中，使之发酵，然后捞出，洗净，磨成水面，再用吊包沥净水份，团成饼子，上屉蒸熟而成。因其面发酵有酸味，故称为酸饽饽。

炸角子。角子即饺子。九月炸角子。将江米面做成大水饼。煮熟，再做成豆泥馅角子，用酥油炸熟即成。这种

炸角子的做法，在民间则多用粘秣米或糜子米。其做法：先将粘秣米或糜子米洗净，蒸成饭，取出后放在打糕石上用木榔头反复锤打，再将打细的粘面和成团，揪出剂子，擀成面皮，放入小豆馅，捏成饺子形，放在油锅中炸熟。

粘米饽饽。又称“粘豆包”。秋冬两季，将大黄米或小黄米用水浸泡磨成面后，稍稍发酵，包入豆馅团成球形，蒸熟即成。这种食品，既便于携带，又耐饥渴。是满洲人家尤其是农户、猎户最喜爱的食物。

撒糕。是一种用粘米面与豇豆合蒸的粘糕。其做法是：先将磨好的豇豆瓣铺在蒸笼内蒸熟，再将江米面少用水拌匀，搓细。俟笼内蒸气圆满，则将面先撒上一半。少时，俟蒸气复行圆满，则再将余下之面续行撒平，再蒸。熟时，切成块而食。农户多用黄米面蒸制，因其是切割而食，所以又称“切糕”。

搓条饽饽。是满族古老的传统食品，也是祭祀不可缺少的供品，又称“打糕穆丹条子”。其做法是：先将江米或其它粘米蒸熟，放在打糕石上打制成糕，再蘸熟黄豆面反复揉透，搓成长条，分成几段放在热油锅里炸制，炸好后切成块，表面再撒一层较厚的熟黄豆面即成。

哎吉格饽。即冻饺子。满洲人家每值旧历年时，家家

必吃煮“哎吉格饽”。一次要包出很多，冻实后放在缸内。自吃或款待亲友，随时取出煮食。

发糕。又叫“虚糕”。满语称“哪玛米糕”。做法是：将用温水和匀的玉米面发酵，然后将其摊入笼屉中蒸熟。取出后，用山里红汁在发糕面上点成梅花形即可。食时切成菱形小块，配蜂蜜碟，松香甜软。

萨其玛。汉译称油炸条甜饽饽。《燕京时岁记》载：“萨其玛乃满洲饽饽，以冰糖奶油和白面为之，形如糯米，用不灰木烘炉烤熟，遂成方块，甜腻可食。”在萨其玛的表面沾上一层红糖，即为“芙蓉糕”。

清宫与满洲贵族所食饽饽，不但品种更加繁多，而且制作精美。满洲饽饽是满族面食风俗的一大特色，故素有“满点汉菜”之称。“满点”即指满洲饽饽而言。

(2) 酸汤子。夏季，满族人喜欢吃“酸汤子”，又叫“酸楂子”、“臭米子”。其做法：将玉米楂子浸泡发酵，然后磨成粉浆，去其粗渣，使汁液沉淀，其沉淀粉即可用来做汤子。做时左手大拇指带一汤筒（用铁片制成）右手将面团塞入筒后加力，使面从筒中挤出，甩在锅里，成条状，煮熟后盛在碗中，加佐料即可食。酸汤子味微酸而有韧性，食之爽口。

(3) 饸饹。满洲农家在夏季常吃一种用压挤方法制成的面条，俗称“饸饹”。多用荞面和酸小米面制作。《奉天通志·礼俗三·饮食》载：“夏日或食饸饹，小米浸盆盎中使发酵，然后以清水淘净，磨成面，和以沸水纳入床中，漏成长条，以沸汤煮之，和以卤汁，圆滑适口，农人最喜食之”。

(4) 米饭。满洲常食的米饭主要有小米饭、高粱米饭，黄米饭和稗米饭等等。满洲承袭女真旧俗，尤其喜食稗米饭，“非富贵家不可得”。黄米饭也是满族人所喜食的米饭。黄米是由糜子碾制而成。为了使黄米味佳可口，还要经过一番特殊的炮制。夏秋之间，将新打下来的糜子放在锅中浅汤热燻，捞出后以烈日暴晒，然后再放在热炕上慢慢烘干，碾去糜壳即为黄米。黄米或与小豆合煮，吃时拌以猪油、糖蜜，粘软香甜，满洲平民常以此来招待贵客。

(5) 粥。满族与其先世女真人一样，无论贵贱皆喜欢食粥。民间常食小米粥，高粱米粥、包米糙子粥。贵族人家则多是粳米粥、大麦米粥等等。即使是皇帝，每顿御膳也都必有几种粥，如煊米粥、小米粥，素粳米粥、薏仁米粥、豇豆粥等。此外还有应季节食用的荷叶粥，藕粥，绿

豆粥，肉粥、果料粥、大麦粥等。

在满族的粥食中，最具有民族特点的是“小肉粥”，又俗称“鞑子粥”。其做法是：将猪肉切成小丁，放在锅中煸炒至变色，添汤，加盐及其它调料，调好口味后，将淘洗干净的小米或黄米等放入煮成粥即可。满洲人家祭天、祭祖必吃小肉粥。不但要请邻居，亲友同食，甚至过路的陌生人也可共享。透过原始共食的遗风，可知满族喜食小肉粥的习俗源远流长。

(6) 乏克。吃“乏克”是满族的传统习俗。“乏克”为满语，汉译“包儿饭”或“饭包”、“菜包”。吃乏克的方法是：将煮熟的米饭，同炒熟的菜肴，以及葱丝，香菜、炸馃等，用洗净的白菜叶或苏子叶包起来，双手捧握而食。传说吃乏克始于努尔哈赤，其实要比传说早的多。乏克不仅为满洲农家所常食，清宫之中每年七月五日，御膳房，必做苏叶菜包，供帝、后食用。乏克制作方便，饭菜一体，生熟兼食，别具风格。

2、菜肴。

满族菜肴以肉食为主，尤其喜食猪肉，这是从其先世肃慎，挹娄起就世代相沿的习俗。此外，羊肉及各种禽兽之肉也都为其喜食。菜肴烹调方法很多，但平民人家主要

是煮、炖、熬、烧、烤等。其菜肴的种类及进食的方法，在许多方面都还保留着古老的习俗。

(1) 大锅肉。满洲人家祭神还愿或年节喜庆，必吃大锅肉。通常的吃法，据《宁古塔纪略》载：“将猪肉、头、足、肝、肠收拾干净，大肠以血充满，一锅煮熟。请亲友列炕上，炕上不用桌，铺设油单，一人一盘，自用小刀片食。”

(2) 牺牲。满洲宴会有食“牺牲”之俗。所为牺牲即是用整猪、整羊、整鹅等，以刀割食。满洲名菜烤乳猪，即是牺牲之猪。其制法：最初是将乳猪（刚生下不超过半个月）宰杀治净后，用稀黄泥涂裹全身，埋于炭火内烧熟，再将黄泥折解，以刀割之，蘸盐面或调料而食。后发展为将乳猪治净，用白酒，绍酒，蜂蜜水和盐将猪体里外抹匀擦透，再用铁钎插入猪身，担在盛炭火的盆架上，以炭火烤之，边烤边抹油，至熟为止。成品色泽红润光亮，外焦里嫩，香鲜异常。

粗犷豪放的吃大锅肉及食牺牲，保留了射猎民族于荒野肢解煨煮兽肉和烧烤全兽、陈置于地、持刀切割而食古老风俗。

(3) 白肉血肠。满族人家年节喜庆，招待宾客，喜

食白肉血肠。其做法：选皮薄肉嫩的肥猪上五花肉（去骨带皮）一方，洗净用清水慢火煮熟，切成大薄片，即为白肉。将鲜猪血加调料搅拌后灌入整治洁净的猪肠内，结扎结实后放入锅内煮熟，也切成大薄片。将白肉片与血肠片码于盘内上桌。食时，佐以蒜泥，韭菜花，酱或辣椒油等。也可将切好的白肉片、血肠片与酸菜丝，粉条放在肉汤中，调味同炖。白肉肥而不腻，血肠柔润适口，红白相间，色美味香，故为满族大众所喜食。白肉血肠是满族及其先世的传统菜肴，它与金代女真人的“血脏羹”“肉盘子”是一脉相承的。

（4）火锅。满族尤其是贵族人家，年节喜庆、宴请宾客有吃火锅的习俗。在清宫中，历代皇帝都喜食火锅，常常是御膳中的主菜。特别是乾隆、嘉庆年间，宫廷内多次举行“千叟宴”，宴上主菜亦是火锅。早在一千多年前的辽代，契丹人就已经有了吃火锅的习惯。满族先世女真人可能就是受其影响而世传此俗。《奉天通志·礼俗三·器用》载：“火锅以锡为之，分上下层，高不及尺，中以红铜为火筒，著炭，汤沸时，煮一切肉脯鸡鱼，其味无不鲜美。冬月居家，宴客常餐，多喜用之。”根据下料的不同，火锅的品类可分为白肉火锅，三鲜火锅，什锦火锅，

海味火锅等。

(5) 套桌。农村的满族人家，火锅难得，常用“套桌”。套桌矮腿如炕桌，桌面中间凿一圆孔，进餐时，将铁锅放在内，下有火盆对锅底加热。锅中炖白肉、血肠、酸菜、粉条等。众人盘膝坐于桌周围，直接从锅中夹菜。每人前面放一碟，内装酱、蒜泥等调味品，佐蘸而食。套桌可能是火锅的原始形式。

(6) 全羊。满族除喜食猪肉外，亦喜食羊肉。其先世元代女真人的名菜有“蒸羊眉突”。元代著作《居家必用事类全集》载其制作方法：“羊一口，焯净，去头、蹄、肠、肚等，打作事件（即将肉切成小块），用地椒细料、酒、醋调匀，浇肉上浸一时许。入空锅内，柴棒架起，盘合泥封（即盖上锅盖后用泥封严，使原味不散失）。发火不得太紧。候熟，碗内另供原汗（即将原汗盛在碗内，配羊肉块一起供食）”。所谓的“蒸羊眉突”即是蒸羊肉块。

清代满族大宴有食“全羊”的习俗。清初的“全羊”即是所谓的“牺牲”。将整只的羊肢解后用水煮熟，捞出来再按部位拼成原形，盛于大盘之内。众人以刀割食。清代中期以后，满族的名菜“全羊席”则与此不同。《奉天通志·礼俗·饮食》载：“富人享客，或食全羊，即筵间

不设杂肴，惟羊是需。除精肉外，如头、蹄、脏腑以及尾、舌，兼筵并进，尽量而止。”可知所谓的“全羊”，即是整个的筵席全是用羊的各个部位做成的菜。《清稗类钞·饮食类》记“全羊席”：“以羊之全体为之。蒸之、烹之、炮之、炒之、爆之、灼之、熏之、炸之。汤也、羹也、膏也、甜也、咸也、辣也、椒盐也。所盛之器，或以碗、或以盘、或以碟，无往而不见为羊也，多至七八十品，品各异味。号称一百有八品者，张大之辞也。”所以，在清代筵席中，全羊席颇享盛名。全羊席是满族的固有食俗，是与汉族、回族等烹饪技艺融汇一体的产物。

(7) 野味。满族自其先世肃慎、挹娄以来即是善于渔猎的民族。白山黑水之间的飞禽、野兽、鱼虾一直是他们重要的食物。数千年来世代相因，形成了喜食野味的习俗。

这些野味的烹饪，最初多是将大块的兽肉或整鸡、整鸭等经治净和用调味品腌制后，或煮或蒸或烧或烤，然后置大盘中，食者自以刀割食。入关之后，受汉族烹饪技术的影响，烹制日益精细。扒犴达罕鼻子、红煨熊掌、烤飞龙、飞龙汤、冰糖哈什蚂油、煽鹿脯、余鹿丸子、烧鹿筋、清汤鹿尾、烤狍肉、烧野猪肉、炒野鸡丝等都是称著的野

味名菜。

(8) 酸菜。满族人喜食酸菜。猪肉炖酸菜。是冬、春季节满族人家常吃的菜。

(9) 生菜蘸酱。满族人喜生菜蘸酱佐食。春天多是小葱、小白菜、菠菜以及蕻菜、苣荬菜、小根菜等各种山菜；夏天多是黄瓜、青蒜、青葱；秋天多是萝卜、葱；冬天多是白菜心、酸菜心、大葱白等。

3、啣饮。

生水。满族人与先世女真人一样，无论冬夏都冷饮生水。入关后的满族，受汉族习俗影响，亦逐渐嗜好饮茶，并常以茶待客。

奶。满族早期喜尚饮奶，或牛奶，或马奶。奶酪是女真人的主要食品之一。满族人入关前，兵士们随身携带的食物，主要是炒面和马奶子（又称玄玉浆）

酒。满族人早期所饮之酒主要是“米儿酒”，满语称为“詹冲努力”。米儿酒以糜（黄米）酿造，色黄，所以俗又称“黄酒”。因其多在秋天酿造，又称“秋酒”。其酿造方法：将大黄米用水渗泡之后上锅蒸熟，装入坛中，将原来的米汤也一起放入，米汤不足加水。之后，用黄酒糶搅拌均匀，二日后即可饮用。满族人后来盛行饮“烧酒”，

宁古塔满人称为“汤子酒”（或糙子酒），烧酒多以高粱酿制，性烈，饮之可以活血驱寒，因此，尤其受到满族人的喜好。

二、满族人的民间烹饪

1、米面食品。

（1）小肉饭。满族传统主食。制法是：取一斤去皮，骨的猪肉（或羊肉），切成小丁；取五钱葱切细末。锅置火上烧热，加二两猪油，热时，用葱末和花椒面炸锅，将肉丁放入煸炒至变色，再添汤，用盐调好口味；然后加淘洗净的秣米（高粱米），煮沸后，加盖以慢火焖熟。食时，将肉丁和饭拌匀即可。这种干饭又称“靛子饭”；如多添水煮成粥状称“靛子粥”。

（2）荤油拌饭。冬季，满族有杀猪贮肉埋于雪中的习惯，随食随取。贮肉时，将肥膘割下，切小块炼制成熟油。炼油时，还要加入花椒、葱、姜、盐等，成为佐料油（能放置时间长久）。因冬季蔬菜缺乏，食热饭时，常将这种佐料油拌入，故称荤油拌饭。

（3）龙斗虎。又称龙虎斗。即用大米、秣米和小豆焖成的干饭。因“斗”与“豆”谐音，大米和秣米喻之龙、虎，故名。