

中国少数民族特色菜

范云兴 等编

广西科学技术出版社



1. 满族饮食习俗

满族人口约 982 万,大部分分布在辽宁、吉林、黑龙江三省和北京市。满族历史悠久,周秦时的肃慎及后来的挹娄、勿吉、靺鞨、女真族都是满族的先民。

满族人过去以玉米、稗子、高粱米、小米、荞麦为主食,现在以小麦、大米为主食。主食品种丰富,有饽饽、煮饽饽(饺子)、米饭、秣米水饭、高粱米(秣米)豆干饭、饴饴、豆擦糕、酸汤子等。好吃粘食和甜味食品。下边简介几种有代表性的主食:

饽饽。除用麦面做的馒头称饽饽外,还有豆面饽饽(黄粘面加豆面蒸成)、苏叶饽饽(粘高粱面加小豆泥,外包苏叶)和年糕饽饽(用黄粘面团包入豆泥蒸成)。

小肉饭,又称鞑子饭,是传统食品。用炒猪肉丁与高粱米一起焖制。如果多放些水,则成鞑子粥。

龙虎斗。用大米、小米、小豆合焖的饭。因“斗”与“豆”谐音,大米、秣米喻之龙虎,故又称“龙虎斗”。

秣米水饭。将秣米放水中煮熟,捞到冷水中浸凉即成,多在夏季食用。

满族烹调以烧、烤见长,擅用生酱(大酱)。蔬菜随季节不同而变化,杂以野菜(薺蒿、蕨菜等)及菌类。满族先人好渔猎,祭祀时除用家禽、家畜肉外,还有鹿鹿、獐、狍、雁、鱼等。尤喜食猪肉。猪肉多用白水煮,谓之“白煮肉”。设大宴时多用烤全羊,常见的菜肴有:

白肉血肠。将鲜猪血灌入鲜猪肠内煮熟，切片，与白水煮成的猪肉切片后同码盘中，佐以韭菜花、蒜泥、辣椒油吃。

坛肉。将猪肉切小块，煸炒后加葱、姜、大酱、腐乳汁，放坛中中文火煨烂。

豆泥酸菜汤。将泡发的黄豆捣成泥，酸菜切块炒透，放入肉汤、黄豆泥，调好味，炖透即可。

炸鸡蛋酱。将鸡蛋液搅匀，倒入热油锅中，边搅边炒，再倒入酱油、大酱。食用时配大葱、黄瓜或青菜蘸食（也可拌食）。

芥末墩儿。将大白菜去老帮，整棵横放，切成3厘米长的圆墩状，用沸水烫一下，码入坛中，一层白菜墩，一层芥末面和白糖，最后淋上一层米醋，捂严，1天即成。味道酸甜辣而爽口。

乏克，是满语，即“包儿饭”或“菜包儿”。做法是将米饭、炒菜、葱段、炸酱用菜叶（白菜叶、苏子叶、莴苣叶）包裹成长卷形食用，饭菜合一，经济实惠。

萨其玛，是满语的译音，意为油炸条甜饽饽，著名糕点。

满族人好喝茶。东北地区满族有喝酸茶的习惯，即用小米或稷子米泡到发酵后煮熟，将米汤加茶叶煮开，放些糖即成。也有煮制奶茶的。满族人忌食狗肉。

满族特色菜谱

清煨鱼翅

载于徐珂《清稗类钞·饮食》：“鱼翅难烂，须煮两日。烹法有二：一用好火腿，好鸡汤，加鲜笋、冰糖钱许，煨烂；一用鸡汤，细萝卜丝，折碎鳞翅，掺和其中令食者不能辨其为萝卜丝为鱼翅也。用火腿者汤宜少，用萝卜丝者汤宜多，总以融洽柔腻为佳。萝卜丝需出水两次。此皆清炖者也。”

补注：原文中所说鱼翅的两种作法，与后来东北饮食业经营的煨鱼翅和萝卜丝鱼翅差不多，且“炖”法当为满族烹饪的传统技法。

主料：鱼翅(水发)400克。

配料：熟火腿、冬笋、熟鸡脯肉各50克，豌豆苗5克。

调料：鸡汤400克，精盐4克，绍酒25克，味精5克，葱姜水5克。

制法：1. 鱼翅经鸡汤蒸烂后，放在汤勺中，再加鸡汤、葱姜水、绍酒、精盐，继续用小火煨制。熟火腿、冬笋、鸡脯肉均切成细丝，而豌豆苗用沸水焯一下。

2. 鱼翅煨约10分钟后，放入熟火腿丝、冬笋丝、熟肉脯丝，再煨约10分钟，盛在窝盘中，上面撒入经沸水焯过的豌豆苗即成。

炒海参丝

载于徐珂《清稗类钞·饮食》：“炒海参丝者，以鸡、笋、蕈丝炒煨之也。”此菜在《调鼎集》（清·童岳荐撰）中所记“满席”里也曾有过，曰“炒海参”，没有“丝”字，并且只有菜名，没有制法。

复制如下：

主料：海参（水发）250 克。

配料：生鸡脯肉 50 克，冬笋 25 克，冬菇（水发）25 克，鸡蛋清 0.5 个。

调料：湿淀粉 10 克，熟猪油 200 克（耗约 125 克），葱末 3 克，姜末 2 克，绍酒 15 克，鸡汤 100 克，酱油 25 克，精盐 1 克，味精 4 克，水淀粉 20 克，香油 10 克。

制法：1. 海参切成细丝，用沸水焯一下；生鸡脯肉、冬笋、冬菇也均切成细丝；冬笋丝、冬菇丝用沸水焯一下；鸡脯肉丝用鸡蛋清、湿淀粉拌匀，使之上浆，再用温油划散至熟，捞出沥油。

2. 炒勺置火上烧热，放入熟猪油（50 克），热时，用葱末、姜末炝锅，再下入鸡肉丝、冬笋丝、冬菇丝煸炒一下，即放入海参丝煸炒，然后依次放入绍酒、酱油、鸡汤、精盐、味精炒匀，煨约 1 分钟后，遂用水淀粉勾芡，再淋入熟猪油（25 克）、香油润匀原料即成。

清蒸鹿尾

载于李化楠《醒园录》：“此物当乘新鲜，不可久放，致油干肉硬，则味不全矣。先用凉水洗净，新布裹密，用线扎紧，下滚汤煮一袋烟时，取起，褪毛洗净，放瓷盘内，和酱及清酱、醋、酒、姜、蒜，蒸至熟烂，切片吃之。”

复制如下：

主料：干鹿尾 1 条。

配料：冬笋 100 克，冬菇（水发）100 克。

调料：清汤 1000 克，鸡汤 500 克，葱段 10 克，姜片 10 克，花椒水 20 克，精盐 6 克，味精 5 克，绍酒 30 克。

制法：1. 干鹿尾用温水泡软，取出，褪净毛，再用水洗净，置容器中，加鸡汤、葱段、姜片、花椒水，上笼蒸熟，取出，剔出骨头，顶刀切成 3.3 毫米的片。冬笋切骨牌片，冬菇片开。然后都用沸水焯一下，捞出沥净水分。

2. 取紫砂小罐 8 个，每个小罐中放入 5 片鹿尾、2 片冬笋和 2 片冬菇，再浇入经精盐、绍酒、味精调味的清汤，上笼蒸约 10 分钟即成。

蒸驼峰

载于李斗《扬州画舫录》中“满汉席”之菜单里。无制法。

复制如下：

主料:鲜驼峰 1 只。

配料:冬笋 50 克,冬菇(水发)50 克。

调料:鸡汤 1000 克,葱段 10 克,姜片 10 克,绍酒 70 克,精盐 10 克,味精 6 克。

制法:1. 驼峰用清水浸泡 1 天(泡时不断换水)以排除异味,再放入水锅中焖煮,能褪毛时取出,褪净毛,洗净,放入大砂锅中,加鸡汤(500 克)、葱段(5 克)、姜片(5 克)、绍酒(35 克)、精盐(5 克),煨至八成烂,取出,剔出脆骨(注意保持驼峰整形)。

2. 将去骨的驼峰置另一容器里,加入鸡汤(500 克)、葱段(5 克)、姜片(5 克)、绍酒(35 克)、精盐(5 克)和切成骨牌片的冬笋,以及冬菇,加盖上笼蒸烂,取出,拣去葱段和姜片不要,再往汤中调入味精,盛在汤罐里即成。

挂 炉 鸭

载于童岳荐《调鼎集》第八卷“满席”菜单中。无制法。

复制如下:

主料:关东鸭 1 只。

调料:蜂蜜 100 克。

制法:1. 鸭治净,用清水泡 2 小时,捞出,取下舌,用尖刀从脖处割破食道,使食道和脖颈脱离不连结。然后一手捏着脖子,一手扒着割开的脖子,用嘴对着吹气,见鸭身和四肢鼓胀起来为止;再用手捏住吹气处,另一手从脖处往鸭身处推挤,使鸭身越来越鼓胀(手捏的吹气处不要松

开)。

2. 用手指从鸭屁股眼处伸进去,从里面向右处抠半圈,找到肠头抽出来,然后将一翅膀掀起,用捏住吹气口的手一起捏住,再用尖刀从腋下划一道约一指半宽的小口,将鸭心取出。

3. 捏吹气处的手抓着割断的食道头缠一圈,再用另一只手去在内脏外圈划一下,使鸭腹壁的油和内脏分开,然后抓住鸭肫往外拽,连同鸭肠、鸭肝等一起带出。

4. 用准备好的两根约 14 厘米的秫秸杆,分别塞进鸭胸部,两端卡在胸脯和脊背上,使鸭脯撑起,遂用尖刀将鸭翅尖削去,并用水管子对着腋下开口处往里灌水,将内腔冲洗干净。

5. 用事先备好的两根带骨节的秫秸(约 6~7 厘米长),卡在鸭的肛门处,再从腋下开口处灌入清水,直到灌满为止。遂将鸭用右手拎起来,大拇指搭在腋下开口处,左手的小指卡着鸭脖左部翅膀处,中指和无名指卡着鸭脖子,大拇指卡着鸭右翅,紧紧地捏住。挪出右手,拿起铁钩,贴着左手无名指和中指捏着的鸭脖子处穿进去,即完成了钩挂的操作程序。

6. 用细长铁管,在鸭后肢下尾处插进去,以嘴用力往里吹气,见鸭身鼓胀为止,然后拔出细铁管,用手指按住,不使鸭身内的气体放出来。

7. 用沸水从鸭头部往下浇,直到浇遍鸭的全身为止,然后将鸭挂到通风处晾干表面的水分。

8. 蜂蜜倒入小盆里,加温水调开(呈淡黄色),抹遍鸭的全身,然后再度晒干表面的水分。

9. 将烤炉中的木炭燃起,使烤炉四壁热透,至炭火无烟时,把晾干的鸭子挂在烤炉上端的铁杆上烤制,并用长杆不断翻动,使其受火均匀。俟鸭身上色后,将烤炉门关起,稍焐片刻,然后打开炉门,将鸭子取出,拔下堵在肛门处的秫秸秆,将腹腔中的水放出。最后抽出铁钩,将鸭子装在方盘里,端至前台,用刀将鸭片成薄片装盘即可。

关东煮鸡

载于李化楠《醒园录》:“先用一盆冷水放在锅边,再用水下锅,不可太多,只腌得鸡鸭。第三日早取出晾半天,装入坛内。如装久潮湿,取出再晾,此做牛肉干之法也。要吃时,取肉干切成二寸方块,用鸡汤或肉汤腌。”

复制如下:

主料:关东鸡 1 只(约 1000 克)。

调料:葱段 20 克,姜片 20 克,花椒 5 克,大料 5 克,精盐 15 克,绍酒 100 克。

制法:1. 鸡治净(不改刀),用沸水焯透,捞出洗净,再换水加葱段、姜片、绍酒、花椒、大料、精盐,煮熟后,将煮锅端离火位,使鸡在汤中浸泡 4 小时,再取出,放在通风处晾干。

2. 晾干水分的鸡置坛内,加盖贮存,隔些日子翻转一下。如见其反潮,取出再晾。食时,先切成小段,加适量鸡汤(或肉汤)煨透即可。

松仁煨鸡

载于童岳荐《调鼎集》第八卷“满席”菜单中。无制法。

复制如下：

主料：当年嫩鸡 1 只(约 750 克)。

配料：松仁 100 克。

调料：熟豆油 1000 克(耗约 150 克)，酱油 75 克，绍酒 75 克，葱段 5 克，姜片 5 克，鸡汤 400 克，精盐 2 克，白糖 15 克，味精 4 克，香油 25 克。

制法：1. 鸡治净，从脊处剖开，成为胸部相连的蝴蝶状，再用酱油(40 克)、绍酒(40 克)腌约 1 小时，然后用烧至大热的豆油炸成金黄色，捞出沥净油。松仁用油炸熟。

2. 勺置火上烧热，加入熟豆油(75 克)，油热时，用葱段、姜片炆锅，再依次放入绍酒(35 克)、酱油(35 克)、鸡汤、精盐、白糖，沸后，放入用油炸过的鸡，加盖用小火煨至八成熟时，放入用油炸过的松仁再煨至鸡酥烂，调入味精稍煨片刻，将鸡取出装盘(胸面朝上)，勺内余汁用香油炒亮，浇在鸡上即成。

炒 鲟 鱼

载于徐珂《清稗类钞·饮食》：“鲟鱼切片炒之。油炮，加酒、酱油滚三十次，下水再滚，起锅，加作料，重用瓜、姜、葱。”

复制如下:

主料:鲟鱼 1 尾。

配料:酱瓜 100 克,鸡蛋清 2 个。

调料:葱丝 5 克,姜丝 5 克,绍酒 15 克,酱油 30 克,熟豆油 500 克(耗约 125 克),精盐 1 克,鸡汤 100 克,醋 5 克,白糖 5 克,味精 4 克,水淀粉 30 克,香油 15 克。

制法:1. 鲟鱼治净,剔去骨、皮,取净肉片成长 3.5 厘米、宽 1.6 厘米、厚 3.3 毫米的片(约 300 克),用鸡蛋清、湿淀粉拌匀,使之上浆;酱瓜用清水漂出咸味,切成细丝。

2. 炒勺置火上烧热,加入熟豆油,热至四成时,将上浆的鱼片放入划散至热,捞出沥净油。勺中油倒出,留少许底油(60 克),用葱丝、姜丝炆锅,再下入酱瓜丝煸炒透,遂下入过油的鱼片翻炒几下,一边翻炒一边加入绍酒、酱油、鸡汤、精盐、醋、白糖、味精,调匀稍煨后,用水淀粉勾芡,然后淋入香油润匀原料即成。

扒 狍达汉鼻子

狍达汉为满语,即驼鹿,其鼻梁最为珍贵,清时称“猩唇”。

主料:驼鹿鼻梁 1 个。

调料:葱段 50 克,姜片 50 克,大料 5 克,绍酒 50 克,白糖 10 克,味精 6 克,鸡汤 1000 克,酱油 80 克,精盐 3 克,水淀粉 40 克,熟猪油 75 克,香油 10 克。

制法:1. 驼鹿鼻梁放入水锅中煮透,捞出,刮净表面的细毛(不要将外皮刮破),再用鸡汤(700 克)、葱段(25 克)、

姜片(25克)、大料、酱油(40克)、精盐(2克)、绍酒(25克)煮至6~7成熟,除净异味,然后捞出,置容器内(正面朝下),再添鸡汤(300克)、酱油(40克)、葱段(25克)、姜片(25克)、精盐(1克)、白糖、绍酒(25克),上笼蒸烂,取出,拣去葱段、姜片。

2. 勺置火上烧热,加入熟猪油(50克),油热时,放入蒸烂的驼鹿鼻脸(连汤),用味精调好口味,以小火煨透,再用水淀粉收汁拢芡,淋入熟猪油(25克)、香油润匀原料,经大翻勺后,盛入盘中即成。

烧猴头蘑

主料:猴头蘑 300克(干品)。

调料:鸡汤 1000克,绍酒 50克,葱段 25克,姜片 15克,大料 4克,花椒 2克,酱油 30克,精盐 1克,白糖 3克,味精 4克,熟猪油 75克,水淀粉 35克,香油 10克。

制法:1. 猴头蘑放入清水中浸泡1天,捞出,再放入沸水中浸泡约3小时,然后洗净,切掉老根,置小盆内,加入鸡汤(700克)、绍酒(30克)、葱段、姜片、大料、花椒,上笼蒸约2小时,至猴头蘑烂时取出。

2. 将蒸烂的猴头蘑片成约1厘米的厚片。

3. 勺置火上烧热,放入熟猪油(50克),热时,用绍酒(20克)、酱油炆锅,再添鸡汤,然后将猴头蘑放入,用精盐、白糖、味精调好口味,烧约4分钟,遂用水淀粉勾成芡,淋入熟猪油(25克)、香油润匀原料即成。

葱烧飞龙鸟

主料:飞龙鸟(清时称树鸟)1只。

配料:葱段 75 克。

调料:绍酒 50 克,酱油 60 克,葱段 15 克,姜片 15 克,熟豆油 750 克(实耗约 125 克),鸡汤 400 克,大料 5 克,白糖 10 克,味精 4 克,熟猪油 75 克,水淀粉 40 克,香油 10 克。

制法:1. 将飞龙鸟治净,斩去头、爪,从脊部剖开(胸部要相连),成蝴蝶状。然后用绍酒(30 克)、酱油(30 克)腌制片刻,再放入烧至七成热的熟豆油中炸透,呈金黄色时捞出,码于大碗内(脯面朝下),加入酱油(30 克)、绍酒(30 克)、葱段、姜片、大料、白糖、鸡汤,调匀后上笼蒸烂(约 1.5 小时),取出,拣出葱段、姜片、大料。

2. 勺置火上烧热,放入熟猪油(60 克),热时,下入葱段煸炒出香味,然后放入蒸烂的飞龙鸟(连汤,脯面朝下),慢火煨制约 5 分钟,调入味精,转大火上,用水淀粉勾成芡,淋入熟猪油(15 克)、香油润匀原料,经大翻勺后,盛入盘中即成。

煨蛤士蟆

主料:蛤士蟆(即大田鸡)750 克。

调料:熟豆油 1500 克(耗约 125 克),熟猪油 75 克,葱末 3 克,

者，最为活泼泼地，耐咀嚼。”

补注：炒茉莉簪的茉莉，即肉作花蕊状者；“簪”即“状其形也”。可见此菜是象形菜。

复制如下：

主料：田鸡 15 只。

配料：冬笋 75 克，冬菇（水发）75 克。

调料：熟豆油 750 克（耗约 125 克），酱油 25 克，精盐 1 克，葱末 3 克，姜末 2 克，绍酒 20 克，鸡汤 100 克，白糖 10 克，味精 4 克，水淀粉 30 克，香油 15 克。

制法：1. 田鸡治净，去身留腿，再将腿剥皮、去骨，在里部剖成花刀后，每只腿斩为两块；冬笋切骨牌片，冬菇大的片开，用沸水焯一下。

2. 炒勺置火上烧热，添入熟豆油，热至七成时，将改刀的田鸡腿肉放入闯炸一下，呈肉花状捞出，沥净油分。勺中油倒出，留少许底油（50 克），用葱末、姜末炝锅，再下入冬笋片、冬菇煸炒透，遂下入过油的田鸡腿肉花翻炒几下，一边翻炒一边依次下入绍酒、酱油、鸡汤、白糖、味精，稍煨后，用水淀粉勾成芡，再淋入香油润匀原料即成。

烧小猪

载于袁枚《随园食单》：“小猪一个，六、七斤重者，钳毛去秽，叉上炭火炙之。要四面齐到，以深黄色为度。皮上慢慢以奶酥油涂之，屡涂屡炙。食时酥为上，脆次之，硬斯下矣。旗人

有单用酒、秋油(酱油)蒸者……”

补注:烧乳猪即烤乳猪。在满族早期,其制法是将乳猪(刚生下不超过半日的猪)宰杀、治净后,遂用黄泥涂裹全身,埋于炭火内烧熟,再将黄泥拆解,以刀割之,蘸盐面或调料而食。

复制如下:

主料:小乳猪 1 只(约 3000 克)。

调料:白酒 100 克,奶酥油 150 克,绍酒 125 克,精盐 20 克,蜂蜜 100 克。

制法:1. 乳猪治净,先用盐将猪体里外搓透,再抹匀白酒和绍酒。蜂蜜用温水调成蜂蜜水,均匀地抹在乳猪皮面上。
2. 将铁叉插入猪身,担在盛炭火的盆架上,以炭烤之,边烤边抹奶酥油,至熟为止。

烧 鹿 脯

主料:鹿脯肉 400 克。

调料:熟猪油 75 克,香油 10 克,葱末 3 克,姜末 3 克,绍酒 15 克,酱油 30 克,精盐 1 克,鸡汤 125 克,味精 4 克,醋 3 克,水淀粉 40 克。

制法:1. 将鹿脯肉切成柳叶片。
2. 炒勺置火上烧热,加入熟猪油(50 克),热时,用葱末、姜末炝锅,再放入鹿脯肉片煸至断生,然后依次放入绍酒、酱油、鸡汤、精盐、味精,煸炒片刻后,用水淀粉勾成芡,淋入熟猪油(25 克)、香油润匀原料,最后烹入醋炒匀即成。

生烤鹿肉

主料:嫩鹿肉 1000 克。

配料:香菜 100 克。

调料:绍酒 60 克,酱油 80 克,精盐 2 克,花椒水 25 克,葱姜水 25 克,香油 80 克。

制法:1. 嫩鹿肉剔去筋膜,切成柳叶片,置容器内,加入酱油、绍酒、精盐、花椒水、葱姜水拌匀腌约 30 分钟。香菜洗净,切成小段。

2. 燃炭于炉中,上边摆上铁丝篦子,再将腌入味的鹿肉片放上,摊开,烤时不断拨动,使其受火均匀。快熟时,撒入香菜段,随熟随吃佐酒最佳(也有烤时不腌味的,烤熟后蘸调料而食)。

烧野猪肉

主料:野猪肉 700 克(肥瘦相间,去皮、骨)。

调料:绍酒 50 克,酱油 60 克,熟豆油 1000 克(耗约 125 克),葱段 25 克,姜片 15 克,大料 5 克,精盐 4 克,鸡汤 1250 克,白糖 15 克,味精 5 克,水淀粉 50 克,香油 25 克,熟猪油 75 克。

制法:1. 野猪肉切成约 1.5 厘米见方的块,用绍酒(30 克)、酱油(30 克)拌匀,腌约 30 分钟,用烧至七成热的熟豆

油炸透并呈金黄色时,捞出,沥净油。

2. 另用勺置火上烧热,放入熟猪肉(50克)热时,用葱段、姜片炆锅,再烹入绍酒(20克)、酱油(30克)、添入鸡汤、大料、白糖、精盐,沸后,放入过油的野猪肉块,遂移至小火加盖煨至野猪肉块酥烂(约1.5小时)。俟锅内汤汁将尽,调入味精,再移回大火上,用水淀粉勾成芡,淋入熟猪油(25克)、香油润匀原料即成。