



沈阳美食概述

沈阳的美食佳肴历史悠久,制作精湛,在满族菜肴基础上,借鉴和发展了传统宫廷菜肴烹制的精良技术,又荟萃了中国名菜的精华,形成了自己的独特风格。

在清王朝时期,沈阳曾长期作为北京的陪都,名曰盛京,这里不仅有全国第二大完整的宫殿建筑群——沈阳故宫,而且有着清王朝遗留下来的诸多饮食文化,比如曾长期风靡全国的满族饮食文化以及中国最后一个封建王朝的宫廷饮食文化,都在这里有着较好的保存。满汉全席是其中最具有代表性的。

沈阳是辽宁省的省会城市,受其长期影响而形成的辽宁菜,在沈阳体现得十分完整,受过全国各大菜系特别是鲁菜的不断影响,辽宁菜取材于邻近地区的山珍野味,烹饪技法则以「扒」著称,以「煎、炒、烹、煮」见长,而且几乎每道名菜都有不同的历史典故或传说,能让人在品味佳肴的同时,享受精神上的愉悦。著名的辽宁菜点有兰花熊掌、凤腿鲜鲍、麒麟送子、红梅鱼肚、游龙戏凤等。

沈阳是汉族与多个少数民族聚居的城市,历史上,沈阳一直由少数民族和汉族轮流统治,并且因其特殊的历史地位,长久以来,全国各地各民族的风味小吃汇集于此,经过不断借鉴、融合、创新,现已形成许多非常具有当地特色的风味小吃,如朝鲜族西塔大冷面、朝鲜族打糕、老边饺子、烤牛肉、老山记海城馅饼、满族小吃那家白肉血肠、回民小吃马家烧麦等。

(沈亮)

特色小吃推荐

老边饺子

沈阳老边饺子历史悠久,清道光8年,河北河间府任邱县边家庄,有位叫边福的生意人来到沈阳谋生,在小津桥搭了间马架房,立号“边家饺子馆”。饺子风味独特,以“水馅蒸饺”最受人们喜爱。由于主人姓边,人们习惯称之为“老边家饺子”。老边饺子制作精细、造型别致、皮薄肚饱、馅鲜味好。邓小平同志到沈阳视察时,品尝过饺子后非常高兴地说:“老边饺子有独特之处,要保持下去。”我国著名的艺术大师侯宝林曾经在此品尝老边饺子,席间余兴未尽,挥毫写了8个大字:“边家饺子,天下第一”。

老边饺子之所以久负盛名,主要是选料讲究,制作精细,它的独到之处就是调馅、制皮。调馅时先将肉馅煸炒,后用鸡汤或骨汤慢慢煨,使汤汁浸入馅体,使其膨胀、散落、增加鲜美。

同时,按季节变化和人们口味爱好,配入应季蔬菜制成菜馅。制皮时用精粉掺入适量熟猪油开水烫拌和制。这样能使剂皮柔软、筋道、透明。老边饺子除蒸煮外,还可烘烤、煎炸。

李连贵熏肉大饼

李连贵熏肉大饼于1842年创制,创始人李连贵得老中医指点,承袭了其祖传的中药熏肉秘方。在老人的指导下,李连贵对配药、选肉、切肉、养汤、和面、火候等工序进行了潜心研究。

熏肉选用鲜猪肉,用温碱水洗净,在清水中浸6至10小时,然后切成方块放入老汤中煮熟,再加红糖熏制。熏肉色泽棕红、肥而不腻、熏香泌脾。

大饼用肉汤、食盐和调料加入面粉中和成酥软面团,醒面时间

稍长,擀片抹油,重叠复擀几次,烙制成饼。皮面金黄、层层分离、外酥里嫩。食用时辅以面酱、葱丝,再喝上一碗小米绿豆大枣粥,回味无穷。邓小平、陈云、杨尚昆等党和国家领导人都曾品尝过李连贵熏肉大饼。

那家白肉血肠

白肉血肠,是从古代帝王及族长祭祀所用祭品演变而来,清代辽宁沈阳和吉林开设的白肉馆,都兼营血肠,“白肉血肠”也成为辽宁和吉林两省特有的满族传统名菜。它的特点是:肉香满口,鲜而不腻,红白相间,色彩艳丽。沈阳那家馆的白肉血肠,在当地很有名气。那家馆始创于清同治末年,创始人那吉有祖籍沈阳,满族正白旗人。那吉有根据东北民间及满族人逢年过节喜爱杀猪吃白肉血肠的习惯,在其店试营“白肉血肠”菜品,并逐渐形成独特风味,从此名声大震。日寇侵占沈阳时,那家馆一度迁往北京,直到1957年,那家馆又重新在沈阳开张。

那家馆经营的传统风味白肉主要有两种:一是“蒸白肉”。它选用皮薄肉嫩的猪腰排上的五花肉,将其切成6寸,宽4寸的肉方,洗净后上锅煮至七八成熟,捞出晾凉。然后切成薄片,再放入屉内蒸一会儿。肉片略呈卷状,肥而不腻,肉烂香醇;另一白肉是“抽刀虎皮白肉”,其用料、刀工与蒸白肉相同,不同之处是将肉方煮四五分钟后,取出用炉火烤成金黄色,然后放入锅中煮熟。肉片呈金黄

色,肉烂醇香,肥而不腻。那家血肠选用新鲜猪血制成,肠衣用猪的小肠并经过多次洗涤,血肠灌好后开水下锅慢煮,煮好出锅用冷水浸泡即成。特点是血肠明亮,味美鲜嫩。食时佐以韭菜花、腐乳、蒜泥等辅料,风味独特。

老山记海城馅饼

老山记海城馅饼是沈阳市传统风味小吃,由毛青山于1920年创始于辽宁海城县城火神庙街,1939年迁到沈阳。海城馅饼用温水和面,选猪、牛肉制成鸳鸯馅,取香料10余种煮制,蔬菜馅随季节变化,选豆芽、韭菜、黄瓜、青椒、南瓜、芹菜、白菜等配制,使饼馅荤素相配,浓淡相宜,高档品还以鱼翅、海参、大虾、干贝、鸡肉调馅,味道更是鲜美无比。馅饼成品形圆色黄,皮面脆韧,馅心嫩爽,鲜香四溢。配以蒜泥、辣椒油、芥末糊等蘸食,更加味美爽口。备八宝粥佐之,风味别样。

马家烧麦

马家烧麦是沈阳市著名的清真风味小吃,已有180多年的历史,享誉沈阳地区。其原料包括:精粉、大米粉、牛肉、精盐、酱油、味精、姜末、葱花、香油、佐料油适量。制作方法包括制皮:开水烫面,用大米粉作扑面,擀成薄片;制馅料:选牛的三岔、紫盖、腰窝油三个部位的肉,生剔出板筋煮烂,再将其与肉放在一起绞成肉馅,加精盐、酱油、味精、姜末、葱花、香油、佐料油等调料和清水、拌匀;包制:上无花穗,封口露馅不干,犹如含苞待放的牡丹。这也是马家烧麦的与众不同之处。上笼蒸熟后,色形美观,香味扑鼻。产品特点:皮薄光亮,筋道柔润,鲜嫩松散,味道醇香。

