

# 呼伦贝尔美食，到呼伦贝尔一定要品尝的美味

产品名称	呼伦贝尔美食，到呼伦贝尔一定要品尝的美味
公司名称	满洲里神鹿旅行社有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	满洲里市凯旋大酒店一楼1号厅
联系电话	0470-6235938 15149220279

## 产品详情

来到了呼伦贝尔，你会万千感叹这广阔壮丽的草原，却更会留恋于这里可口诱人的特色美食。其中蒙古美食作为最具地方特色的餐饮，是北方餐饮的浓缩之一，吸纳了地域特点、气候特点、文化特点。蒙古饮食不仅造就了蒙古族人民强悍刚健的体魄，而且是其粗犷豪放的民族性格的体现。首先值得一提的，是这里所产的羊，肉质鲜美，中外驰名，所以到呼伦贝尔自然不可不尝试一下接下来我要为您介绍的佳肴。

烤全羊：

“烤全羊”是内蒙古一种传统而具有独特风味的宴客佳肴。由于“烤全羊”的加工方法特殊和讲究，以前只供蒙古王爷享用，一般牧民根本吃不到，如今这一传统美食一般人都有机会品尝了。

制作方法：烤羊要选择膘肥体壮的四齿三岁绵羊作原料，屠宰时必须采用攥心法：从羊的胸部开刀，把手伸入羊腔，攥捏其心脏致死，用这种方法杀死的羊不会大量出血，其肉质格外可口。羊宰杀后不用剥皮，先把前腿挂起开膛，取掉五脏和下水，洗净胸腔、腹腔，然后用开水烫去羊毛，以碱水洗净全身羊皮。在羊的胸腔内放入各种佐料，四肢向上，羊背朝下，用铁链反吊起来，放入炉内烘烤。烤炉是特制专用的，以砖砌成，形成穹庐，先用一种叫梭梭的柴禾，将炉内烧红，撤去燃料，将全羊从烤炉的天窗口吊入，并关闭天窗和炉门，借用炉内高温，将羊肉焖至半熟，再打开炉门，由厨师用长柄勺，舀上梭梭柴的火块，对着羊身进行烤炙，直到羊全身烤成焦黄色为止。用这种慢火烤炙，能使羊腹中的佐料味逐渐渗透于羊肉之内，同时能使羊肉熟透。烤好后，先出炉倒掉腹腔内的羊汤和佐料，将全羊以跪卧姿势摆入直径约1米的大盘内，上桌后，由专人在客人面前将羊剖卸成小块，视来宾身份依次奉递。烤羊腔中倒出的羊汤，再加水调配，用小碗一端给客人。这也是吃烤羊肉时必不可少的一种极佳饮料。这种烤羊肉，吃起来酥脆香嫩，肥而不腻，根本不同于别种方法做成的羊肉味道。品尝过这种烤全羊，齿颊久久留香，终身难忘。

开羊仪式：

在烤全羊上席时，首先由专门的司仪高吟全羊赞词，介绍烤全羊的来历；接下来从客人中选出男女各一位作为王爷和王妃代表客人接受主人献哈达和敬酒；

烤全羊宴有一套完整而充满蒙古民族风情的仪式，它不仅是食品的大餐更是蒙古民俗文化的大餐。在烤全羊上席时，香飘大厅，掌声四起，这时会有专门的司仪用蒙语和汉语两种语言高吟全羊赞词，并介绍烤全羊的来历：烤全羊是元朝时期蒙古大国宫廷内的一道名菜，享用烤全羊是身份和地位的象征，用烤全羊接待客人不但体现了主人对客人的尊崇，更用剪彩的仪式表达了主人的真诚。

接下来有请客人中最德高望重的一位做为“王爷”，代表各位宾客受到主人的礼敬，我们的吉祥大师给大家朗声宣唱颂词，其内容翻译成汉语就是祝福客人吉祥如意，祥和美满。

“王爷”接过蒙古刀，在羊的身上划个“十”字，从羊身上割下一块肉，再接受蒙族姑娘的银碗敬酒，用无名指蘸酒弹酹，举杯祝辞，然后一饮而尽。蒙古族歌手给大家献歌；最后在由师傅把肉切分请大家品尝，仪式结束。

手把肉：

其实最正统的手把肉在内蒙的吃法煮的时候是不加调料的。只是沾调料吃，而且调料也比较简单。就是开水滚开直接把带骨头的羊肉下在锅里，之后粘麻酱

腌制的韭菜花腐乳汁就可以了。这种吃法羊肉的香味比较纯正，比较香。也可能是当地原来的调料比较少。但是如果不吃纯蒙古的羊肉，可能会有一些膻。所以煮的时候可以少放一些盐，姜片，和花椒大料就可以，最近几次去呼伦贝尔他们都是这么做的。稍微有一点的五香的味道，而且不是很腻。调料里现在有好多也放香菜末和葱末，有的时候还可以加一些醋可以促进消化。还有就是羊肉不要煮的时间太长，太长口感不好而且比较硬。当地总吃的居民或者牧民用刀割下的时候还有血筋儿，我觉得可能是8分熟。那样吃的确口感特别好，但是不总吃的尽量不要这么吃。容易拉肚。最好配高度酒和蒜瓣。

算羊肉：

传说：

相传，当年元世祖忽必烈统帅大军南下远征，一日，人困马乏饥肠辘辘，他猛然想起家乡的菜肴——清炖羊肉。于是吩咐部下杀羊烧火，正当伙夫宰羊割肉时，探子飞奔进帐报告敌军逼近。饥饿难忍的忽必烈一心等着吃羊肉，他一面下令部队开拔，一面喊：“羊肉！羊肉！”厨师知道他性情暴躁，于是急中生智，飞刀切下十多片薄肉，放在沸水中搅拌几下，待肉色一变，马上捞入碗中，加些细盐。忽必烈连吃几碗，翻身上马率军迎敌，结果旗开得胜。在筹办庆功酒宴时，忽必烈特别点了那道羊肉片。厨师选了绵羊嫩肉，切成薄片，再配上各种佐料，将帅们吃后赞不绝口。厨师忙迎上前说：“此菜尚无名称，请帅爷赐名。”忽必烈笑答：“我看就叫‘涮羊肉’吧！”从此“涮羊肉”就成了宫廷佳肴。

石头烤肉：

石头烤肉是蒙古族另一种传统的烤肉方式，石头烤肉的做法是：先要找一些河床里的鹅卵石，把石头洗干净、烤热。选择河床里的是鹅卵石是因为它因为经过多年的河水的冲洗，非常的结实，因此在高温火烧下不会碎裂。将石头烤热后，再放到火里把石头烧红，烧红以后把石头和羊肉一层一层地放到铁桶里摆放，桶里放少些水，然后放辣椒，洋葱，蒜和盐等调料。

而石头烤肉的石头，按照蒙古人的说法，如果你有什么内在的疾病，用这个石头交替热敷双手，就可以治疗很多身体上的疾病。

烤羊腿：

烤羊腿是呼伦贝尔招待宾客的一道佳肴名菜，是从烤全羊演变而来。相传，生活在中国北方广阔大地上的狩猎和游牧的民族，常在篝火旁烘烤整只的猎物和整羊进食。人们逐渐发现整羊最好吃的部位是羊后腿，便经常割下后腿烘烤。如今，在羊腿烘烤过程中逐步增加了各种配料和调味品，使其形、色、味、鲜集一体，色美、肉香、外焦、内嫩、干酥不腻，上桌后香气扑鼻，肉鲜味美。

扎马宴：

诈马宴是蒙古族特有的庆典宴飨整牛席或整羊席。诈马，蒙语是指退掉毛的整畜，意思是把牛、羊家畜宰杀后，用热水退毛，去掉内脏，烤制或煮制上席。烤全牛诈马宴，首先要备好烤炉。在地上挖一个一米多宽、二米长、一点五米深的长方形坑，挖出五个烟筒槽，用砖从内壁砌好，下面用砖倒立一层，以便通风和储灰，前方砌好炉膛，压上炉条，留好加煤口。

备好烤炉，便以蒙族传统方式宰牛。选一头膘肥体壮的四岁牛，用刀从脑门上扎进去，牛即刻倒地而死。接着，切开胸膛，去掉内脏，清洗干净，把盐和五香调料放置腹腔内，将开膛处缝好。把牛拴在一个专用铁架的两根铁管子上，再抬起铁管将牛放进烤炉，铁管架在烤炉的砖壁上，牛背朝下，四肢冲上，悬吊在烤炉中，四周不能与炉壁接触。然后将炉顶用一块铁板盖住，除烟筒外，用泥将缝隙封严，将炉膛用煤点燃，进行烤制。熊熊火苗离牛背约一尺左右，视火势情况加煤。经过六个小时的闷烤，整牛即被烤熟。

风干牛肉干：

风干牛肉是蒙古族的最特色的食品之一，据说当年成吉思汗就是靠着这风干牛肉干让他的将士们披坚执锐，横扫欧亚的，因此也被誉为“成吉思汗的军粮”。风干牛肉干保质期长，易储，热量高，营养价值还特别丰富。而且它的口感扎实，味道鲜美，深受人们青睐。

蒙古族馅饼：

蒙古族馅饼是一种风味面食，据今已有三百多年的历史。最早是以当地特产的荞麦面制皮，牛羊猪肉为馅，采用干烙水煮的方法制成。明末清初，馅饼面食从民间传入王府，由干烙水煮改为用豆油、奶油煎制，并用白面做皮，成了王府中经常食用的佳品。

呼伦贝尔焖羊肉：

呼伦贝尔焖全羊又称“包山羊”，是一种特别的风味佳肴。一般选用二岁左右羯山羊，以抹脖放血法宰杀后不剥皮，开膛取出内脏和血，用一根细木棍将开口串联缝好。而后将羊身上的长毛剪掉，用火将羊全身的短毛燎掉，再用温水将羊洗刮干净。用刀重新将开口划开一面不伤及外表取出羊身上的全骨，保持外表完整。膛内填满洗净烧红的大块河流石，同时放入葱花、盐等调料，重新缝好开口，并堵塞肛门和脖腔口，放在烧热的平面大片石头或火炉上翻烤。待里外烤熟后开膛取出河流石，配一些韭菜花等调料即可食用。焖全羊是在野营地里诞生的风味美食，您看它的做法，就能感受到它的“野味”

烤羊肉串：

呼伦贝尔的烤羊肉串以其香、甜、酸、咸、辣五味俱全，可与正宗的新疆羊肉串媲美。呼伦贝尔烤羊肉串制作的关键是选羊大腿和里脊肉，切成一寸长、二分厚的长方形或椭圆形片，用鸡蛋、味精、蕃茄酱、辣椒油、胡椒油、白糖、酱油、香油等搅拌均匀煨上，大约过30分钟左右，用铁制肉钎棍串上5~6片肉放到碳炉火烤。肉呈黄色时取出食之即可。肉鲜嫩全无膻味，百吃不厌，平素不吃肉的人也可餐而不知何肉。

蒙古炒米：

蒙古炒米是用糜子经过蒸、炒、碾等多道工序加工而成的，再对上酸奶和白糖等搅拌，解饿又解渴，清香爽口，蒙古炒米是别具风味的传统食品。蒙古族有“暖穿皮子，饱吃糜子”之说。

内蒙古奶酪：

奶酪，俗称“酪蛋子”。将分离出酥油的酸奶，经微火煮熬后装入布袋，挤出酸水，成碎块状晾干即为

奶酪，质硬而酸甜，是蒙古族民众喜爱的奶食品之一。大多都在行囊中放几块奶酪，以防不测，备以充饥解渴。

蒙古锅茶：

锅茶是蒙古民族传统的热饮，由砖茶水加鲜奶熬制成。喝时通常要加少许盐，还可以加黄油，泡炒米和奶制品食用，可终日饮用。奶茶有暖胃、解渴、充饥、助消化的功能，既可代汤下饭，又可待客。

蒙古奶茶：

在牧区有一句俗话说：“宁可一日无食，不可一日无茶”。蒙古民族特别喜欢喝青砖茶和花砖茶，视砖茶为饮食之上品，一日三餐均不能没有茶。若要有客人至家中，热情好客的主人首先斟上香喷喷的奶茶，表示对客人的真诚欢迎。客人光临家中而不斟茶，视此事为草原上最不礼之行为，并且将这事迅速传遍每家每户，从此不斟茶之户的名声衰落，各路客人绕道而行，不屑一顾。

马奶酒：

马奶酒蒙语称作“乞戈”或“艾日戈”，是用马奶酿制的一种酒精含量颇小的饮料。制法是将鲜马奶装入生皮囊中，挂在向阳处，用一根特制的木棍每日搅拌数次，使马奶逐渐发酵变酸。当马奶变成清淡透明，味道酸辣时，即成为马奶酒。

呼伦湖全鱼宴：

呼伦湖产的鲤鱼、鲫鱼、白鱼、红尾鱼等，肉质肥美，营养丰富。用呼伦湖产的鲜鱼和湖虾，可烹制鱼菜120多种，称为“全鱼宴”。鱼菜不但营养丰富，而且鲜嫩味美，百吃不厌。关于全鱼宴，不少文人墨客留下了诗句：“久闻呼伦湖，鱼宴留声明。梅花开席上，松树卧盘中。鲤鱼呈三献，戏珠武二龙。独怜清炖美，鲜嫩醉秋风。”此处可真谓：“烟波浩渺湖山美，鱼味天下第一家。”泛舟湖上，静观鸟飞鱼跃，不失为了一件惬意十足的事情。全鱼宴有12、14、20、24道菜一桌的，甚至有上百道菜一桌的。主要名贵鱼菜有二龙戏珠、鲤鱼跳龙门、鲤鱼三献、家常熬鲫鱼、梅花鲤鱼、油浸鲤鱼、鲤鱼甩籽、蝴蝶海参油占鱼、松鼠鲤鱼、芙蓉荷花鲤鱼、湖水煮鱼、清蒸银边鱼、葡萄鱼、葱花鲤鱼、金狮鲤鱼、香酥鱼、蕃茄鱼片、鸳鸯鱼卷、荷包鲤鱼、煎焖白鱼、拌生虾、拌生鱼片等。野生蓝莓：

果实呈蓝色，并披一层白色果粉，果肉细腻，果味酸甜，风味独特，营养丰富。生长于我国大兴安岭以北原始森林之中的蓝莓被称为“嘟柿”，蓝莓能抵御零下50℃的严寒，根部常年生长在冻土中。野生蓝莓营养价值极高，是罕见的珍稀野果。正是由于蓝莓果实中含有丰富的营养成分，高锌、高钙、高铁、高铜、高维生素的营养保健果品。它不仅具有良好的营养保健作用，还具有防止脑神经老化、强心、抗癌软化血管、增强人机体免疫等功能。

草原白蘑：

呼伦贝尔大草原土壤松散，富含有机质，没有受到污染，夏秋季节气候温凉湿润，光照时间长，为白蘑的生长提供了良好的生态环境。呼伦贝尔草原白蘑，是食用真菌中的上品。白蘑有很高的营养价值，每100克蘑菇含蛋白质35.6克，还含有脂肪、钙、铁、磷、硫酸素、核黄素、尼克酸和多种维生素、有机酸。食用白蘑可强壮身体、延年益寿，也是孕妇滋补的好食品。

大兴安岭野生黑木耳：

黑木耳是一种营养丰富的食用菌，又是我国传统的保健食品和出口商品。它的别名很多，因生长于腐木之上，其形似人的耳朵，故名木耳；又似蛾蝶玉立，又名木蛾；因它的味道有如鸡肉鲜美，故亦名树鸡、木机（古南楚人谓鸡为机）：重瓣的木耳在树上互相镶嵌，宛如片片浮云，又有云耳之称。人们经常食用的木耳，主要有两种：一种是腹面平滑、色黑、而背面多毛呈灰色或灰褐色的，称毛木耳（通称野

木耳)；另一种是两面光滑、黑褐色、半透明的，称为光木耳。毛木耳朵较大，但质地粗韧，不易嚼碎，味不佳，价格低廉。光木耳质软味鲜，滑而带爽，营养丰富，是人工大量栽培的一种，本书所称黑木耳即指光木耳。

黑木耳所含的多糖类物质，具有一定抗肿瘤作用，由于黑木耳所含各种营养完善而丰富，被誉为“素中之荤”。黑木耳不仅是烹调原料，而且还具有药用价值。长期食用，能消除肠胃中的杂物，具有润肺和清涤作用。有补血活血、镇静止痛功效，能治痔疮出血、崩漏、产后虚等症。