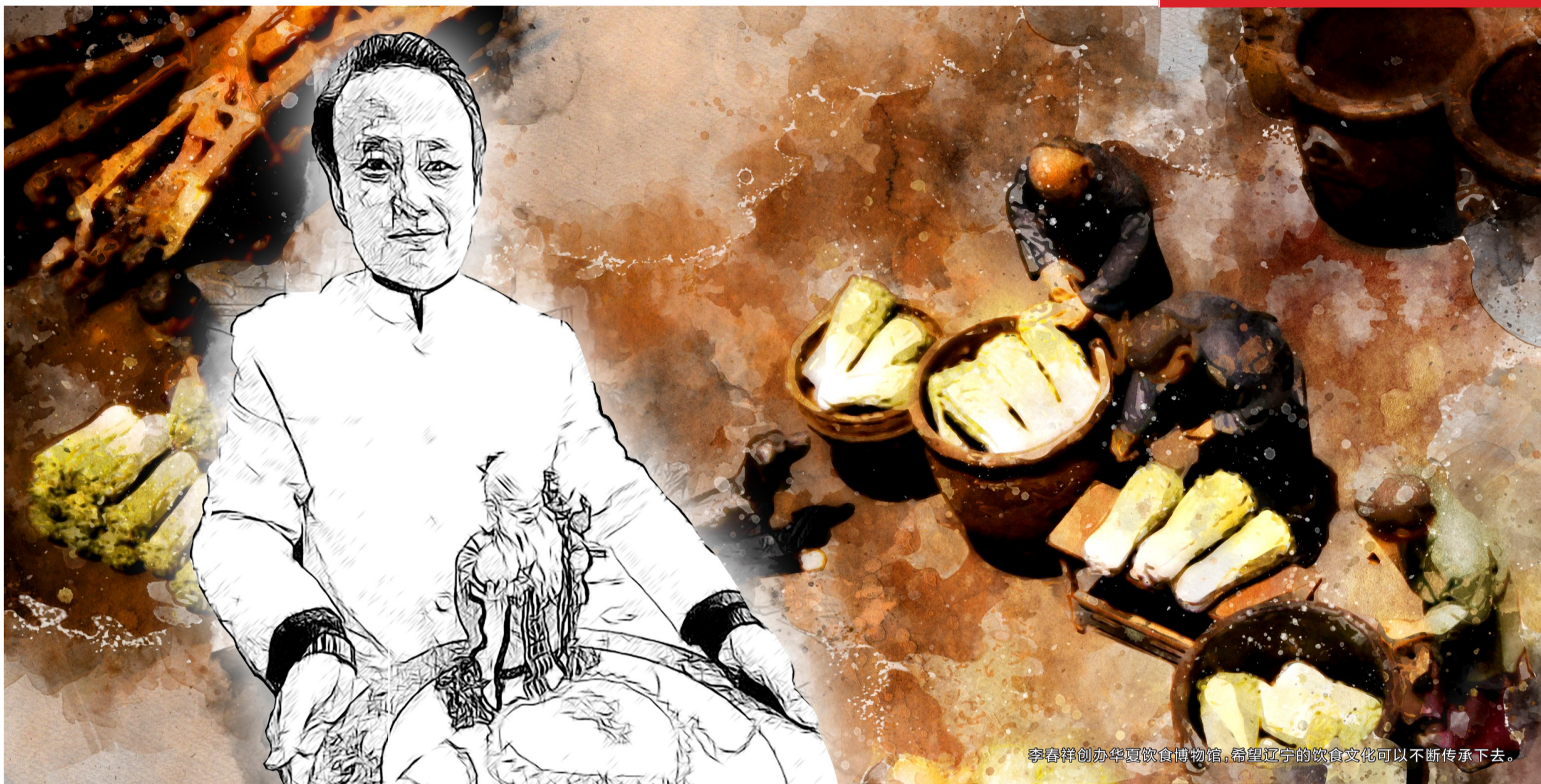


## 吃不够小鸡炖蘑菇、猪肉炖粉条、酸菜炖白肉血肠和乱炖 来辽宁必点“四炖”

不少人以为辽菜就是东北菜,其实不然。辽菜整体要比黑龙江和吉林的菜系更清淡,而且制作更精细,品种也更多。辽菜的主要特点是:一菜多味、咸甜分明、酥烂香脆、明油亮芡、讲究造型。很多人说辽菜口味重,偏咸,炖制的菜肴居多,这些特点都是地理环境和气候条件决定的。



李春祥创办华夏饮食博物馆,希望辽宁的饮食文化可以不断传承下去。

### 不能不吃“辽宁炖”

不同于南方人的精致,在东北,“炖菜”是人们喜闻乐见的一种烹饪形式。温度不超过100°C,“炖菜”最大限度的保存着各种营养元素,又不会因为加热过度而产生有害物质。东北炖菜中有“八大炖”,属于辽宁的炖菜有四种:小鸡炖蘑菇、猪肉炖粉条、酸菜炖白肉血肠和乱炖。据说乾隆皇帝的御膳档案中就记载了“大杂烩”和“荤素大杂烩”等菜式。虽然清宫档案没有写下具体的做法,但从那“杂烩”二字中,仿佛能看到“乱炖”的影子,闻到大铁锅里喷香的味道。

在辽宁,炖菜绝不是“炖”一下那么简单。2018年,小鸡炖蘑菇被评为“辽宁十大经典名菜”,有史料记载,清朝御膳单子上曾有“口蘑肥鸡”这道菜,清代“满汉全席”也有小鸡炖蘑菇;另一道经典炖菜酸菜白肉血肠是满族传统食品,是东北城乡居民杀年猪之后,宴请亲友的一道主菜。据说白肉血肠是从古代帝王及族祭所用祭品演变而来。而猪肉炖粉条则相传是满族人为了耐寒耐饥,把土豆做成粉条,与肉炖在一起吃,后流行开去,就逐渐形成了名菜“猪肉炖粉条”。

记得小时候看过一部电影《过年》,讲述了东北小城普通人过年的故事。年夜饭桌上,一盆盆热气腾腾的猪肉炖粉条,酸菜白肉血肠真是勾得人口水横流。而这一道道大炖菜也折射出了辽宁人对吃的“喜好”。中国烹饪协会理事、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、一手创办华夏饮食博物馆的李春祥告诉记者,辽宁人吃得过瘾,对吃的要求也高,“辽宁饮食有宫廷文化底蕴,很多菜品来自古代宴席。其后的发展慢慢融合了满族菜,又吸取鲁菜和京菜之长,最终形成了辽宁风格。”李春祥说,辽菜的主要特点是:一菜多味,咸甜分明,酥烂香脆、明油亮芡、讲究造型。

“很多人说辽菜口味重,偏咸,炖制的菜肴居多,其实这都是地理气候决定的。因为辽宁比较寒冷,像辽菜喜欢勾芡,也是为了保温。”李春祥特别提到,别小看这些炖菜,其实也是大有讲究,“咱们东北地区季节性强,农作物和海产生长期也长,味道更好,像常用的食材芸豆、白菜、土豆等,本地的最好吃,所以正宗的小鸡炖蘑菇都是用庄河大骨鸡。这是辽菜一大特点。”

### 传承“辽宁味”

《舌尖上的中国(第三季)》播出后,“彰武”成为搜索热词,人们记住了一道来自辽宁的美食——清沟鱼宴。2014年第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录和扩展项目名录中,以“辽菜传统烹饪技艺”为代表的七项辽宁非物质文化遗产项目成功跻身非遗。据了解,此次全国送选的项目有2000余项,但最终入选的不到15%,悠久的历史 and 浓郁的辽宁特色是辽菜能脱颖而出的关键。2019年,全新的《盛京满汉全席食单》也将申报国家级非物质文化遗产项目。现在对于很多辽宁人来说,曾经的“辽宁味”依然是心头挥之不去的乡愁。著名词人吴兆骞的儿子吴振臣曾在《宁古塔纪略》中记载道:老东北的满族人家,通常都在庭院里立一根木头,有喜事节庆或者有病有灾的时候,就宰杀一头木猪,念诵祈福的言辞,然后将零星的猪肠和肉挂在木头顶上。剩下的猪肉和下水收拾干净,用猪血灌满大肠,和肉一锅煮熟,请亲友坐在炕头上自切自吃。现在在辽宁很多地方,“杀年猪”的习俗始终没变,大锅炖出来的“东北杀猪菜”依然红火热闹,拉扯着每个人的味蕾。

“辽菜有近300年历史,除了历史悠久的诸多炖菜,辽宁美食也有很多‘老’字号,像190年历史的老

边饺子,200多年历史的马家烧麦,百年的沟帮子熏鸡等,都拥有深厚的文化底蕴。我们希望这些独特的辽宁味道可以不断传承下去,也希望更多的人通过了解辽宁饮食文化进而了解并爱上辽宁。”李春祥说。

### “新辽菜”火了

“炖菜彰显了东北人的粗犷性格,但也让一些人误以为东北菜制作都比较粗糙。其实不然,辽菜是很精致的。”李春祥告诉记者,辽菜里有一道名菜叫芙蓉鸡片,就因为麻烦费工,很多现在的辽菜厨师已经很少会做了。不仅如此,与黑龙江和吉林的菜系相比,辽菜更清淡,品种也更多。

华夏饮食博物馆经理刘永新说:“辽宁饮食具有多元化的特点,原因是辽宁居住着很多少数民族。各民族喜好不同,汉族人喜欢鲜醇清淡,满族人喜欢酥烂入味,蒙古族人喜欢浓郁醇厚,回族人喜欢鲜香脆嫩,朝鲜族人喜欢辛辣爽口。辽宁的饮食吸取百家之长,最后逐渐形成了自己的风格。”而这种融合创新的做法也延续到今天,例如风靡全国的麻辣拌,就是抚顺老百姓在麻辣烫的基础上发明的。记者在抚顺随机采访,一位经营麻辣拌小店的付先生告诉记者,最早的抚顺麻辣拌只有盐和简单调料,“口味是咸的,后来开始加入陈醋、糖、花生碎、麻油等调味品,口味偏甜,这样就很受年轻人喜爱”。

如今,很多人也开始对老辽菜进行挖掘创新。在沈阳就有很多“融合菜”餐厅,将辽菜与其他很多菜系的做法融合在一起,“辽菜中有很多清淡的菜十分适合现代人的口味,比如扒白菜,但是现在的厨师不太会做。”在沈阳开了两家东北菜馆的夏女士告诉记者,如何让辽菜更时尚,更适应这个日益变化的时代,是值得深入思考的问题。

辽宁历史文化溯源

满汉全席

“满汉全席”起源于辽宁地区满族的传统饮食风俗和习惯,经过300余年不断地创新和发展,在融合了南北菜精华于一席的基础上逐渐形成并确立起来。

## 每座城都有自己的味道

辽宁有14座城市,每一座城市都有自己独特的味道。

在辽宁,沈阳可谓汇聚地方美食最多的地方:马家烧麦,已有200多年的历史,烧麦皮薄光亮,筋道柔润,鲜嫩松散,味道醇香。老边饺子,有190年悠久历史,具有皮薄馅大、鲜香味美、浓而不腻、松软易嚼的特点,驰名国内外。还有杨家吊炉饼,外焦里嫩,香酥可口,佐以用肉末、海米、鸡蛋、元磨打正的鸡蛋糕,别有韵味。在沈阳,还可以吃到最正宗的酸菜白肉、锅包肉。铁板鸡架也是沈阳的特色小吃,在夏天许多东北大汉,一个鸡架一瓶雪花啤酒就是一顿饭了。

沈阳还有许多“宫廷名菜”,比如黄金肉(又叫油塌肉片),是用上好的新鲜猪肉制作而成。这道菜曾被列为满族珍馐第一味,自清朝建立以后,每临大典盛会,第一道菜必是黄金肉。说

起沈阳的美味食品,还要提一下不老林糖。这种由“北方制糖大师”林瑞丰独家创制的糖果,自1988年诞生以来已有三十多年的历史,至今仍广为人知。

铁锅咸鱼饼子是辽宁家喻户晓的一道家常菜,这道菜最早是渔民从海船带到大陆的,最后慢慢流传到大城市人们的餐桌。在辽宁,大连的铁锅咸鱼饼子是公认的“地道”!在大连还有一种独特的小吃叫作海鲜焖子,由地瓜粉熬制的凉粉配虾段、海螺片等海鲜做成。在庄河,有最正宗的东北名菜“小鸡炖蘑菇”,因为在很多厨师看来,只有用庄河大骨鸡炖出来的“小鸡炖蘑菇”,才够味。

锦州小菜闻名海内外。主要是以小黄瓜、油椒、豇豆、芹菜、芸蓝、茄包、芸豆、地梨、姜丝、杏仁等十余种新鲜蔬菜与虾油配制腌成。沟帮子熏鸡也称得上辽宁的美食名

片。据说创始人尹玉成因行善机缘偶遇光绪御厨,得皇家宫廷熏鸡秘方,建熏鸡坊,名“沟帮子熏鸡”。十几道工序加几十种配料,熏制出来的鸡,闻起来香气四溢,吃起来口味鲜香,肉质很是鲜嫩。

位于本溪满族自治县西部的小市,特产羊汤。羊汤是用山羊的杂碎和骨头、羊肉等为原料,煮炖一天甚至数天,煮出来的汤汁像牛奶一样,加上作料,再配上烧麦等,十分美味。

在抚顺,麻辣拌久负盛名,把食材煮过之后控干,加上各种作料,搅搅拌拌,就成为口味甜咸,百吃不厌,既营养又美味的麻辣拌了。

海城市牛庄拥有辽宁最有名的馅饼,馅饼皮非常薄、馅非常多,吃起来皮稍微焦脆,馅鲜香可口。

在阜新可以吃到地道的“喇嘛肉”。菜汤鲜美豁口,沁入心脾,尤其以特大号海碗盛上来放

在桌心,食客围坐,特别有大快朵颐的冲动。猫耳朵汤是阜新极具特色的养面系列主食之一。把养面和好,揪成小剂子放于手掌上,用拇指捻成猫耳朵形状投入烧开的汤里,就做成一碗喷香的“猫耳朵汤”了。

在辽阳,塔糖是孩子们的最爱。辽阳塔糖有如梅花形并多孔,吃起来酥脆,清香可口,色泽洁白细致,经暑不变。此外,葱花缸炉也很著名。馅呈棕黄色,口感绵松。外皮侧面为乳白色,底面红褐色,无焦糊。有椒盐和葱香味等多种口味。

在葫芦岛,最有名的是绥中石磨豆腐。豆腐制作工艺考究,选用优质大豆和含有多种人体所需矿物质的桃林泉水,用传统方法精制而成,味道十分独特。

这些或现身大街小巷,或传承百年的辽宁美食,很多已成为所在城市的重要“地标”。