

跨越3000公里来过年

本报记者 田勇

“春节前专门来沈阳，就是想看看北方的年到底什么样。”在沈阳大东副食品商场门口，记者遇到了从深圳过来的郑文鹏和家人。他手机的小红书收藏着一条笔记：“不去大东副食，等于没来沈阳。”

推开红色大门，厚重的棉门帘一掀，只见柜台里摆着烤鸭、熏鸡、年糕、泡菜。郑文鹏和家人边走边尝，他说：“就这么逛吃，好像真感觉要过年了。”

“第一次来东北，听说沈阳好吃好玩的地方多。”郑文鹏说。他翻着手里的清单：沈阳故宫、张学良故居、辽宁省博物馆……他说：“来到这，走到哪儿都被叫‘老弟’，虽然离家3000公里，倒觉得挺亲切。‘吃’也是一个地方的文化，大东

副食就像个美食博物馆，所以来了。”“姑娘，尝尝熏肉大饼！”杨家熏肉大饼的师傅一边切肉一边招呼郑文鹏的爱人。饼刚烙好，抹上酱夹上肉，她咬了一口：“第一次吃，烟熏味挺浓，肉也实在。”熟食柜台有十来米长，各色熟食满满当当。老师傅刀一挥，整只烧鸡分成两半，肉香四溢。郑文鹏说：“在深圳过年，我们常吃白切鸡、烧鹅。这儿的熏酱味确实不一样。”

传统糕点柜台前，郑文鹏的儿子和侄子盯着江米条和核桃酥挪不动步。东北特产店的过道里，海米的咸味和榛子的油香混在一起……

郑文鹏说，南北方过年的核心其实一样——都是团

圆，都是对好日子的期盼。这次旅行给孩子们也上了一堂生动的课：中国这么大，过年吃的东西可以这么不同。

回酒店的路上，郑文鹏在小红书上添加了一条新的笔记：大东副食，这里的食物不只是食物，更是记忆，是传承，是跳动的城市脉搏。



郑文鹏全家十四口人从深圳到沈阳旅游，专门来大东副食打卡。

老味道

立春这天，沈阳大东副食品商场一早就排起了长队。

在王崇的锅包肉档口前，油锅正滚着，一排里脊肉片滑下去，“滋啦”一声，白汽腾起，香味瞬间钻进空气里。队伍从柜台一直排到门口，有拎着布兜的本地居民，也有拖着行李箱的外地游客，眼睛都盯着那口翻飞的大勺。

“要现吃的，一份；打包的，两份带走。”一位戴绒帽的大爷嗓门亮，说完又扭头跟同伴念叨，“这儿的锅包肉，还是老味儿。”

王崇是80后，他每天都很忙碌，肉片裹浆、下锅炸脆、勾汁翻炒，每一步都干脆利落。他说，现在不少外地客人专程找来，就为尝这一口。

香味引着人往深处走。不远处，张其文的面食档口，饺子摆得满满当当。他在大东副食干了20多年，从学徒到老师傅，手上捏过的饺子不计其数。他记得以前买肉要凭票，饺子馅里肉少菜多，如今馅料五花八门。

“过去老百姓过年，饺子是主角，现在还是。”张其文说，“很多老人来这儿，不光为买东西，也是找回忆。他们还管这儿叫‘大东菜行’，觉得这儿的東西实在、放心。”

这份实在与放心，根植于漫长的时间。

大东副食的历史，确实藏在很多沈阳人的记忆中。这里最早是1829年自然形成的“小东门菜行”，1984年正式改成现在的名字。几十年来，商场没搬过地方，模样虽翻新，气息却还是那个气息：炸丸子的油香、炒货的焦甜、酸菜的咸鲜，混在一起，成了很多人心里“年味儿”的标志。

有心意

老味道唤醒了清晨，也引来了更旺的人气。上午9点，商场里更加热闹起来。熟食区的柜台前围了好几层人，炸鱼、熏鸡、酱肘子，一样样油亮亮地摆着。不时有顾客伸手指点：“这块儿，对，要肥瘦相间的。”

在面食区，一屉屉馒头刚出锅，白胖胖地冒着热气。张其文告诉记者，过年蒸馒头是老习俗，寓意“蒸蒸日上”。节假日时，他这个档口一天能卖出1500多个馒头，除了传统的白面馒头，还有红枣馒头、豆沙卷，花样比从前多了不少。

“现在的老百姓买年货，不只看实惠，也看心意。”张其文说。他拿起一个做成寿桃形状的糕点，“比如这个，老人过生日、家里办喜事，都爱买。”

这份心意，也流淌在南北风味的交汇中。商场中间的通道熙熙攘攘，不少拖着行李箱的年轻人穿行在各个摊档之间。他们大多是从南方来的，临走前想挑些地道的东北特产捎回去。“酸菜、红肠，还有那家的锅包肉——”一个围着毛绒围巾的女孩侧身跟同伴确认，眼睛望向香气飘来的方向，“我们都计划好了。”说完她笑起来。

王崇的档口依旧排着长队。

他说，小时候最爱过年，因为能穿新衣、吃炸货。如今自己成了做年味的人，感觉“像把小时候那份高兴劲儿传下去了”。

添新彩

随着日头升高，人流在中午时分达到高峰。人们的购物车里，装着的早已不止于传统吃食。

糖果柜台前色彩斑斓，酥糖、奶糖、花生糖堆成小山。但令人关注的是，鲜花区域也挤满了人。市民邢琪挑了两盆蝴蝶兰，说今年过年不想买吃的，也想把家里布置得漂亮点，“鲜花有生气，看着心情就好。”

鲜花区负责人说，这几年春节，鲜花销量明显上升，尤其是寓意好的品种很受欢迎，“大家生活好了，年货的清单也变长了，不再只是鸡鸭鱼肉。”

这份变长的清单里，既有新的面孔，也有旧的滋味以新的形式出现。往商场里走，面包档口“列大花大列巴”前也围着人。玻璃明档里，师傅正在揉面，葡萄干和核桃仁拌进面团，香气扑鼻。创始人程兵说，他们是2023年进驻大东副食的，如今在沈阳已经开了40多家加盟店，“大东副食客流稳、氛围好，我们这类现做现卖的食品特别适合在这儿扎根。”

他回忆，小时候过年，家家户户忙着杀猪、蒸豆包、做豆腐，一进腊月就是忙。走亲戚送的礼，离不开烟酒糖茶，“现在礼品选择多了，点心、干货、鲜花，甚至健康轻食礼盒，都有人买。”

这种“既传统又新颖”的追求，在超市区域体现得更为具体。店长刘静正俯身仔细检查一批新到的蔬菜。她介绍：“今年我们准备了百余种蔬菜，想让年夜饭的桌子更丰富些。”而在传统糕点柜台前，老字号“稻香村”新推出的“盛京八景”礼盒颇为吸睛，将本地风景融入糕点造型。“传统年味不能丢，”刘静说，“但也要有新意，让它更贴近现在的生活。”

夜幕降临，商场广播响起温馨的提示音。卷帘门陆续降下一半，灯光渐次调暗，但仍有顾客匆匆走进来，赶着买一两样东西。

王崇开始收档，他明天还要早早来，因为小年到，顾客量会更多。

张其文清点着剩下的面团，计算明天的用量。他说，每年到这个时候，就感觉“一年又圆满了。饺子包完，馒头蒸好，等着大家三十儿晚上吃，我们忙乎一年心里也乐和。”

城市灯火已亮，商场里渐渐安静下来，但那些被带走的年货——饺子、锅包肉、鲜花、糕点，正携带着这里的温度，走进千家万户。

“说到底，老百姓愿意来，是因为在这儿能买到放心，也能买到念想。”刘静总结道，“年味不只是吃穿，更是一种能把心安安稳稳放下来的温度。愿这个农历马年，大家都能吃得香、过得好，事事如意。”

大东副食天天都像“过年”。本版照片由本报记者田勇摄

逛吃攻略

本报记者 王晓翎

沈阳大东副食，是本地人盖章认证的“宝藏美食据点”。这里汇集了地道的辽沈风味，烟火气十足，每一口都是扎实的老味道。这份精华攻略，带你精准打卡，逛吃不踩雷！

沟帮子熏鸡

进门左手边的“排队王”。熏鸡色泽红亮，熏香深入骨髓，肉质紧实不柴。熏鸡架更是地道沈阳味，6元2个还能免费加工，性价比超高。

宫廷金丝饼

现烙现卖的老式点心。香甜口2元一张，油盐五香口5元3张。刚出炉时金黄油亮，掰开千丝万缕，外脆内软，满是麦香与醇厚的家常味。

蟹黄酥

商场里的另一大“排队担当”。11元一盒12个，有蟹黄、红豆等口味。酥皮轻盈脆爽，内馅细腻适口，是老手工艺的细腻呈现。

八旗手肠汤

肉含量超高的人气产品。口味多样，原味、蒜香、孜然等应有尽有，现场可试吃。肉质扎实筋道，能看到制作过程，吃着放心。

手撕烤鸭

29.9元一只，性价比之王。外皮酥脆冒油，鸭肉鲜嫩多汁，撒上烧烤料后香气扑鼻。用饼卷着吃，一口满足。

四喜丸子

6元一个，拳头大小，日销数千。鲜肉现炸现卤，软嫩而不散，饱吸咸香卤汁，是配饭或炖菜的经典硬菜。

金家冷面

朝鲜族大妈现场制作，冷面汤带冰碴儿，面条筋道爽滑，搭配辣白菜等小菜，清爽解腻。

此外，这里还是碳水天堂：酱大骨软烂脱骨、熏肉大饼饼香肉醇、大列巴扎实有嚼劲、手工麻薯软糯香酥……众多隐藏美味，等你一站式探寻。

『东行』飘香

本报记者 田勇

T03

2026

2026 贺新年

二〇二六年新春特别策划

WANG NIAN

打卡地

沈阳大东副食品商场

人浓浓的年味记忆，更化身为一座座充满温暖烟火气的节日打卡地。次扩建，于一九八四年正式定名。如今，这里不仅承载着几代沈阳人（自然形成的“小东门菜行”，老沈阳人叫这里“东行”。历经多年，坐落于沈阳市沈河区。其历史可追溯至清道光九年（一八二九年）自然形成的“小东门菜行”，老沈阳人叫这里“东行”。历经多年，坐落于沈阳市沈河区。其历史可追溯至清道光九年（一八二九年）自然形成的“小东门菜行”，老沈阳人叫这里“东行”。

年货

过年团圆更要让大家吃得好，吃得健康

活力

市井百态 生机盎然



辽宁马

辽宁人爱吃，也会吃，就连“马”字都能在餐桌上演绎出万千风味。

首先要说的，自然是香飘百年的马家烧麦。沈阳马家烧麦馆作为历史上最早的回民餐馆，其烧麦创制于1796年。清嘉庆年间，回民马春在街头支摊，

以皮薄如纸、边皱似荷的技艺捏出玲珑烧麦。牛肉馅中融入秘制高汤，一口下去，汤汁鲜醇，成了沈阳人味觉里深藏的乡愁。这份传承未曾中断，老奉天马家烧麦馆由第五代传人马继庭创立，在传统基础上融合辽菜与清真风味，让老字号始终冒着热气儿。

舌尖品“马”

本报记者 王晓翎

同样是“马”姓招牌，营口马家火勺店则以质朴的坚守打动人心。店主40余年只做五香、白糖、豆沙三种传统口味火勺，酥香满口，成为本地人早餐与点心钟情的味道。

辽宁人的“马”味地图远不止于此：清晨的一碗马家羊汤，配吊炉烧饼，暖胃又暖心；老式糕点铺里的马蹄酥，形

似马蹄，酥香扑鼻，寄寓“马到成功”；元宵节前手工揉制的马记元宵，更是饱含“圆满”祝愿。

辽宁人把对生活的热忱与对吉祥的向往，都揉进了这些与“马”相连的美食里。吃的不仅是滋味，更是流淌在烟火中的传承与祝福。