



冰天雪地哈尔滨 吃货出动寻美食

张寒（复旦大学）

在众多冬日首推的旅游城市中，哈尔滨始终居高不下，备受青睐。在千里冰封中看茫茫飘雪，不管是充满俄罗斯风情的中央大街中林立的西式建筑，还是原味古朴的东北村落在落日

余晖下升起的袅袅炊烟，都饱藏着这座城市的独特魅力。但哈尔滨之所以吸引天南地北的来客，不仅是依靠别具特色的景致，更有着令众多食客垂涎三尺的美食。

锅包肉

锅包肉原名“锅爆肉”，还有个洋气的名字叫做“法式糖浆风情炸香猪排”。锅包肉，至今有上百年的历史，是哈尔滨的一道正宗名菜，称得上是东北菜的代表作。做法是将猪里脊肉切成片儿，再腌入味，随后裹上炸浆，下锅炸至色泽金黄后捞起。最后再下锅拌炒勾芡。成菜色泽金黄，外酥里脆，酸甜可口，十分开胃。

东北锅包肉主要分两种，一种是以黑龙江省为代表的糖醋锅包肉，另一种是以辽宁省为代表的番茄锅包肉。这两种锅包肉的基础做法大致相同，主要的不同在于汤汁和辅菜。糖醋锅包肉是用糖和白醋调制而成的调味汁，末了还撒上姜丝、香菜丝或胡萝卜丝，外表呈金黄色，口感偏脆。番茄锅包肉用了番茄酱，因为番茄酱的缘故，口感相对黏腻，配料简单，只是放一小点葱花。还有许多在此基础上衍生而出的锅包肉，比如说改版锅包肉中，借鉴了粤菜“糖醋汁”，还有黄桃锅包肉，清真西式锅包肉等等。

东北乱炖

炖菜是东北菜肴中最常见最多的一种烹调方式。不仅简单易煮，有荤有素，营养丰富，而且味道鲜美。

有人说，炖菜是东北游牧民族遗留的吃法。因为这里曾是蒙古、大金、大辽、满族的世居地，这些游牧民族过着马背上的颠沛流离的生活，于是将一口大铁锅驮在马背上，每到宿营，就连荤带素扔到一个锅里烩，慢慢地形成了东北特色的炖。

东北炖菜不需要什么繁琐的手艺，菜啦、肉啦简单切碎后，推到锅里，架上火咕嘟咕嘟就开炖，盛菜也不用精致的器皿，把炖好的菜

用小铁锅、铁盆或者大号碗装好就端上来了。

东北炖菜看起来简单凌乱，但典型的东北炖菜，大多是两两的搭配，一荤一素。当然也有多种材料炖在一起的。其中的特色大致有：1.必须用五花肉。2.所有菜（除了土豆、胡萝卜）都要用手撕，这样的菜在不破坏菜本身营养的前提下，更加容易入味。

小鸡炖蘑菇

东北炖菜的一种。据说闯关东山东人把鲁菜遍洒满洲大地。新婚的女儿携丈夫回门时，娘家基本都是以小鸡炖蘑菇招待，这也意为此菜是东北人招待尊贵客人的一道佳肴。

小鸡炖蘑菇是用干蘑菇、鸡肉和粉条一同炖制而成，很有北方的生活气息。将宰好的嫩鸡切成碎块，和葱、姜段等调料一起放入汤锅，炖熟后即可。

炖鸡的蘑菇一般选用野生的榛蘑，细杆小薄伞的那种。榛蘑被人们称为“东北第四宝”，因长在榛树下而得名，可以最大限度衬托出鸡肉的鲜香，是名副其实的山珍野味。

猪肉白菜炖粉条

猪肉白菜炖粉条也属于炖菜中的一种，是哈尔滨乃至整个东北的招牌菜之一。它虽然是一个大众菜，但非常讲究选料，火候和色泽。在杀猪时煮肉和骨头的老汤中，放入爆炒过的五花肉和粉条炖出的菜肴。其中，粉条要选择东北的土豆粉，一定要放在最后入锅，并根据宽窄决定下粉条的时间，蒸煮的时间不宜超过 5 分钟，否则就会炖得一团糊啦。当地喜欢选用一种荷包猪的肉，成长期大致在六个月左右。这样的猪出来以后皮薄、肉质比较嫩。还值得一提的是，是里面的酸菜，都说酸菜是东北“冬天里的一把火”，猪肉白菜炖粉条

里的酸菜和别的地方相比，也很有特色，值得尝试。

最后的成品香气浓烈，色泽鲜艳，粉条吸了肉的香味，而肉也变得肥而不腻，是寒冷冬季的绝佳美食。

杀猪菜

杀猪菜主菜由酸菜、猪血肠和猪五花肉组成，血肠嫩滑，五花肉满口生香，酸白菜吃着能消除肉类的腻味。

这是东北农村逢年过节杀猪时所吃的炖菜，做法大致是：将杀好的猪肉切块放入锅里，加水放盐，边煮边将酸菜放进去，肉熟烂之后把灌好的血肠倒进去再煮。如今，这种依然盛行的吃法在制法上有了改进，加入了更多的配料和调料，并将猪的各个身体部位都做成菜，猪骨、头肉、手撕肉、五花肉等等，口味更加鲜美。杀猪菜越煮越有味道，越煮香气越浓。

马迭尔冰棍 里道斯红肠

马迭尔冰棍和里道斯红肠几乎是所有去中央大街的游客中人手一份的。

马迭尔冰棍最早由法籍犹太人开斯普于 1906 年在哈尔滨创建，距今有 100 多年的历史，其名称“马迭尔”从清朝到民国到新中国成立后，一直沿用未改。其特点是“奶香浓郁，甜而不腻，冰中带香”。冰棍里没有添加膨化剂，其固化物（牛奶、鸡蛋等）投放比例远高于一般冰激凌。马迭尔冰棍无外包装，仅两种口味，原味和巧克力味。冬天会直接放在路边卖，门口一定会排起长长的队伍。

红肠是哈尔滨的骄傲，美国有线电视新闻网（CNN）曾经评选出 14 道最令中国人魂牵梦绕的“思乡菜”。哈尔滨红肠就榜上有名。其分为三大派系，分别是商委红肠、秋林里道斯红肠和哈肉联红肠。里道斯红肠原产于立陶宛，用猪肉和淀粉等材料加工制作的香肠。因颜色火红得名，味道醇厚、鲜美。内白块为肥肉，熏制后便嚼劲十足。它和商委红肠一样，都是果木炭烤制的，而肉联红肠则是用电烤制而成的，属于两种加工工艺。

酱骨头

酱骨头是东北的传统名菜。根据其主料不同，可以分为酱脊骨、酱排骨和酱棒骨。其共同特点是经得起长时间的炖煮，而肉质不



会发柴、发死。又因为猪脊骨经炖煮后口感最为软糯，啃起来也更有乐趣而最受欢迎。东北酱骨头的主要特色来自对主料选用，即带骨头的活肉和每块骨头的块都很大，大约三两块酱脊骨一斤。大块的肉经煮炖后会更加鲜美，肉香扑鼻。

红菜汤

暖暖的红色菜汤起源于乌克兰，在俄罗斯、波兰等东欧国家广为流传，后来哈尔滨沿袭了俄罗斯众多美食文化，这道菜就是之一，当地的俄罗斯餐馆和各种小馆子里都能尝到。主要食材和作料就是红甜菜头、胡萝卜、西红柿、洋葱头、大蒜、香叶等，肉类最好提前煮才能更酥更入味，红甜菜需要单独炒熟最后入锅。品尝时若配上俄罗斯黑面包，味道就太地道啦。

得莫利炖鱼

这道菜的原产地是哈尔滨郊区方正县伊汉通乡得莫利村，“得莫利”一词是俄罗斯语的音译。20 世纪 80 年代初，村里的一对老夫妇开了一间小饭馆供来往路人歇脚，他们把当地的活鲤鱼和豆腐、宽粉条子炖在一起，味道鲜美，生意火爆，后来菜的做法不胫而走，传遍了城里的大街小巷。如今此菜是东北四大炖菜之一，鱼肉又肥又嫩，不腥不腻，味道鲜嫩绵长。

