

一口铁锅炖 美味里的烟火与乡愁

记者 李尚文/图

“

曾几何时，火锅、烤肉长期霸占着餐饮流行风向标的位置，如今却受到另一种美食的冲击，那就是铁锅炖。

有句话说：“东北铁锅炖一切。”当那口黢黑的大铁锅一上桌，各种食材以意想不到的温柔姿态，叩击着都市人的味蕾与心房。锅里炖的不仅是食材，更是当代人渴求的烟火温度与集体记忆。



一锅有肉有菜有馍。

01

一道菜的话题热度

谁能想到，做毛绒玩具的Jelly Cat也出铁锅炖了。不仅有外形毛茸茸、胖嘟嘟的锅子，锅里炖着胡萝卜、玉米等“食材”，更将铁锅炖与卡通造型的馍馍结合，炖出一锅萌趣味道。让人一眼望过去，就想到了冬天在炕上吃着热乎乎的铁锅炖的日子，有网友感叹：“这也太东北了。”

近年来，铁锅炖的走红已经不是新鲜事了。无论是在社交平台上，还是在街头巷尾，都能看到铁锅炖的身影。铁锅炖的流行，或许与近年来东北旅游的兴起有关。去年，银川市民魏明浩去了一趟哈尔滨，在当地品尝了铁锅炖，那浓郁的香味像是能浸透记忆，以至于回来很久都难以忘记那顿饭的味道。“真的特别香，很家常的香味，吃得很踏实。”她说，不光饭菜香，更重要的是和家人围坐在一起，看着锅里咕嘟咕嘟冒热气，那种感觉特别好。

在当代人的社交中，手机社交让人际关系趋于扁平，而铁锅炖则以长时间的炖煮过程，强制人们放下电子设备。围锅而坐时，给长辈盛汤的体贴、替朋友调火候的关照、争抢锅贴时的笑闹，都在升腾的热气里自然生长。



食材被炖得软烂。

02

铁锅炖的前世今生

关于铁锅炖的起源，目前并没有明确的说法。有人认为这道菜具有鲁菜的特点，是闯关东时期在东北发展起来的。不过在大多数人的印象中，铁锅炖就是东北农村的一道家常菜。

过去，由于东北农村住房没有现在这么暖和，为了抵御寒冷，人们会把屋子烧得很热，或者在屋子中间盘一个火炕，取暖做饭两不误。过去农村的生活条件有限，家里的人口比较多，逢年过节的时候，人们通常会选择一种简单直接的方式烹饪食物，既能节省时间，又能满足一家人吃饭的需求，于是，大铁锅便成为不二之选。后来，这种炖菜的方式从农村传到了城市，又因为大铁锅不方便端上桌，便被换成了小铁锅，出现在街头巷尾的餐馆里。

东北人对于铁锅炖的热爱，还体现在方言里。在东北方言中，有一个词叫“齏咸”，指的是食物很咸，齏得慌。这个词的出现，就与铁锅炖有关。过去，人们为了延长食物的保存时间，会在烹饪的时候多放盐，这样一来，即便是剩下的饭菜，第二天也能吃。但盐放多了，就会齏得慌。

除了“齏咸”，炖得“烂糊”也是东北方言中经常出现的一个词，指的是食物炖得很烂，很入味。这同样是因为东北地区天气寒冷，人们为了御寒，通常会吃一些高热量的食物，比如猪肉、鸡肉、鱼肉等，而这些食物并不容易消化，如果炖得不够烂，吃起来会很费劲，也容易造成浪费。所以，东北人通常会长时间地炖煮，把食物炖得软烂入味。

03

万物皆可铁锅炖

在东北，铁锅炖的种类有很多，比如铁锅炖鱼、铁锅炖大鹅、铁锅炖排骨、铁锅炖鸡等，其中，铁锅炖鱼和铁锅炖大鹅最受欢迎。在银川，也能品尝到铁锅炖这道美食。今年38岁的杨鑫宝特意从东北学了这道菜，回来开了一家专营铁锅炖的餐厅。他介绍，一般来店里的食客，对炖鱼、炖鹅、炖鸡都很感兴趣。

关于铁锅炖鱼，他介绍，通常用的是鲶鱼，鱼需要提前处理干净，打上花刀，腌制入味，然后下锅煎一下，再加入调味料和水，炖煮20分钟左右。为了让味道更丰富，他还会在锅里加入豆腐、白菜、茄子、土豆粉等配菜。“如果喜欢吃辣，还可以加入辣椒和花椒，这样炖出来的鱼又麻又辣又鲜，非常好吃。”杨鑫宝说，铁锅炖鱼有两种口味，酱香和香辣，顾客可以根据自己的喜好选择。

铁锅炖大鹅的做法与铁锅炖鱼类似，不同的是，大鹅需要提前焯水，去掉多余的油脂和腥味，炖煮的时间也要更长一些，通常需要40分钟左右。杨鑫宝介绍，为了让猪肉更入味，一般会在炖煮的过程中加入秘制的酱料，味道浓郁，香气扑鼻。

“炖好的大鹅肉质软烂，味道醇厚，就连骨头都是酥的，轻轻一咬就能脱骨。”他说，除了铁锅炖鱼和铁锅炖大鹅，还有铁锅炖排骨、铁锅炖鸡等，不同的食材有不同的味道，每一种都很好吃。

04

铁锅里的东北美学

若问铁锅炖的灵魂在哪，定是那圈贴在锅沿的饼子。和面要用当年新麦，掺进碾碎的玉米碴。“面要和得软、醒得透。”杨鑫宝说，“贴饼子讲究‘三贴’——贴得紧、贴得匀、贴得准。”

饼子入锅的刹那最是精彩。面团接触热锅的瞬间，发出悦耳的滋滋声，厨师手腕一抖，面团便如花瓣般绽开。“这饼子要‘焐住’，锅底得留缝隙。”杨鑫宝掀起饼子展示着，“你看这虎皮纹，焦香全在这纹路里。”饼子下半截浸着浓汤，上半截被蒸汽熏得暄软，咬一口既能尝到汤汁的醇厚，又有谷物的回甘。

这种“一锅两吃”的智慧，藏着东北人对食物的虔诚。贴饼子要守着灶台，不时转动铁锅让其受热均匀；添柴要看火候，多了会焦糊，少了不酥脆。

暮色降临时，铁锅炖的香气漫过街道。屋里围坐的人们脸上泛着油润的光彩，锅里的汤汁愈发浓稠。这口铁锅炖煮的，何尝不是当代人渴求的温暖。