

一锅铁锅炖鱼 暖了秋日时光



记者 刘威 文/图

秋日的银川，晨昏已有些许凉意。这时，一锅热气氤氲的炖菜，愈发勾动味蕾。在新华路与庆丰街交叉口有家东北铁锅炖鱼，每到傍晚时分店内极为热闹，食客围桌而坐，静待锅内食材慢慢炖熟，醇厚绵长的酱香四处弥漫。这份远道而来的东北家常味道，就这样融入银川市井生活。



铁锅炖鱼。



02

文火慢炖，把滋味焖进食材

说起铁锅炖鱼好吃的关键，这家店的负责人吕珊珊带着几分笃定：“没有复杂技法，关键在于食材的新鲜与火候的把控。急不得，慢慢炖，味道才能一点点焖进食材里头。”

店里主打活鱼现点现炖，肉质细嫩的江团、滑嫩鲜美的黄辣丁，都颇受食客喜爱。灶火升腾间，热油入锅，葱段、姜片、干辣椒、八角、桂皮依次下锅，辛香缓缓溢出。整锅风味的灵魂，在于一勺发酵到位的东北大酱。“我们将酱料作了细微调整，咸味适度减轻，同时增加了辣味，更适配银川本地饮食喜好。”吕珊珊说。将酱料下入锅中反复煸炒，炒出酱的浓香，锅底晕开一层厚重油亮的色泽，这便是铁锅炖鱼的风味基底。

炒好酱，添入滚水，待锅内汤水咕嘟沸腾，将整条切好刀花的江团缓缓滑入锅中，静静卧进浓稠褐亮的汤汁里，等待烟火把滋味慢慢浸染。



炖鱼配玉米贴饼。

03

配菜点睛，多重鲜香交织

懂得吃铁锅炖的人都明白，除主菜之外，配菜与锅边玉米贴饼，是整锅味道的点睛灵魂，配菜的选择，也藏着不同地域人群口味的细微差别。

“干豆角、东北榛蘑，是东北铁锅炖鱼的灵魂配菜。”吕珊珊笑着说，有些扎根银川的东北老乡，还喜欢往鱼锅里下大白菜、茄子，软糯入味，格外下饭。

估摸着鱼肉炖至半熟，该配菜“出场”了：依次在锅中下入提前泡发好的榛蘑、干豆角、木耳以及宽粉、豆腐等配菜，还有顾客喜欢将鲜青菜一同下锅焖煮。

待配菜也吸饱鱼汤，才开始贴玉米饼子。此时，吕珊珊取来揉好的玉米面团，说话间，她手上便沾了少许清水，揪下一

块块面团，手掌快速揉搓压扁，手腕轻轻一送，将饼还整齐贴在滚烫的锅沿。随后盖上锅盖，将鱼、配菜、玉米饼一同完成最后的焖制。

待到揭盖，一团滚烫的热气裹挟着鱼香、酱香扑面而来，随手撒上一把翠绿的葱花香菜，鲜亮色彩瞬间点亮整锅。锅沿一圈玉米贴饼色泽金黄，贴锅的底部被烘得焦脆，朝上的一面喧软蓬松；锅里鱼肉细嫩肥美，焖制过后颇有滋味；经过浸泡的榛蘑肥厚柔韧，把鱼汤的鲜味牢牢锁在菌褶之间；干豆角久炖之后绵软筋道，带着干货独有的浓香；青菜吸饱汤汁，鲜爽解腻。一口鱼、一口饼、一口菜，多重鲜香交织，在唇齿间缓缓散开。

04

一席围坐，团圆时刻最动人

这家东北铁锅炖鱼店扎根银川已有6年时间，依靠口味积攒了不少回头客。食客当中，不乏定居银川的东北人。而更多的则是银川本地市民，被这份质朴醇厚的东北风味吸引，纷纷到店品尝这口远道而来的他乡滋味。

45岁的汪晓是这家店的“老粉”。她离开老家黑龙江后，已经在银川生活20年了，偶然发现这家店后，便时常约朋友前来一饱口福。“儿时的秋冬时节，家里灶台上常有一口大黑锅咕嘟作响，妈妈在锅边忙碌着，一锅炖菜、一圈贴饼子，便是一家人热热闹闹的晚饭。”汪晓说，眼前锅内汤汁沸腾，锅边贴着金黄玉

米饼，榛蘑、干豆角在汤中翻滚，一口下肚，仿佛寻回了童年灶台边的温暖味觉记忆。

除招牌炖鱼之外，店里的铁锅炖鸡、铁锅炖大鹅同样深受食客青睐。散养土鸡肉质紧实不柴，久炖吸满酱汁，醇香绵长；铁锅炖大鹅肉质饱满弹牙，搭配榛蘑焖煮，山野风味浓郁。

一锅慢炖，熬煮出百般滋味。塞上秋日冷风渐起，亲朋好友围桌而坐，锅气氤氲，暖意融融。东北铁锅炖的动人之处，不只在这一锅鲜香，更在于一席围坐的团圆。而人间诸多美好，恰如这锅中滋味，都得交给时间慢慢煨出来。

01

东北乡土，孕育铁锅炖风味

东北铁锅炖，是扎根东北大地、顺应北方严寒气候而生的民间家常味道，是当地人世代生活积累出的饮食智慧。

早年东北冬季漫长寒冷，物资与燃料有限，百姓居家过日子讲究务实省心。东北冬季漫长，天寒地冻的环境里，人们需要高热量的食物抵御严寒，而铁锅炖恰好满足了这个需求。过去的东北农村，几乎家家户户都有一口大铁锅，烧着柴火，能炖肉、能煮菜，还能顺便蒸饭，一锅多用，省时又省力。

最初的铁锅炖，食材多是地里种的、家里养的、山上采的。江里捕捞上的鲜鱼，也会成为铁锅中主角。没有复杂的调料，只靠盐、大酱、酱油、姜片、葱段提味，就能炖出食材最本真的鲜香。借助铁锅壁的温度，炖煮菜肴的同时贴上玉米饼子，菜、肉、主食同步成熟，不必反复生火，十分适配北方朴素的生活节奏。

近些年来，随着人口流动和饮食文化的传播，这道带着烟火气的家常美食，逐渐走出东北，受到全国各地的喜爱。饭店里的铁锅炖，将现场焖煮、锅边贴饼、围锅共食这些核心特点保留下来。一桌人围着铁锅等候食物成熟，吃的不仅是食物本身，更是相聚闲谈的热闹氛围。