

沈阳的早市：物产、美味与人情-三联生活网

要认识沈阳这座城市，不妨从早市开始。这里可以看到东北最应季的物产，吃到最地道的食物，也能感受普通人如何在一蔬一饭中具体来过生活。沈阳一共有70多个早市。正是买卖双方的坚持，让早市文化至今依旧保持了强大的生命力。



赞工街早市是铁西区规模很大的一个早市

逛不过来的沈阳早市

如果来沈阳旅游，无法做到早起，那么你将错过一道属于沈阳的独特风景——早市。这里的早市是专指那些清晨五六点到上午九十点之间，在街道上临时形成的农副产品市场。最晚到10点左右，这样的市场就烟消云散，街道重新开放走车，好像一切从未发生过。

你可能听过其中小河沿早市的名声，这是最为“网红”的一个，在2023年底因为东北文旅的整体火热而出圈。但它其实只是沈阳70多个早市之一，这还不算那些分布在外围城区、定期举办的大集，它们同样发挥着早市的功能。对于很多沈阳市民来说，15分钟生活圈里就能有一个可以光顾的早市，是件很幸福的事情。

路早市利用了高架桥下的空间

沈阳为何会有这样的早市文化？沈阳城市史研究者、“沈阳图景”公众号创办人杨树将沈阳早市出现的历史上溯至清末。“清军入关以后，沈阳这个地方就被皇子皇孙们瓜分了，所有的荒地都有了主人，变成了皇庄和旗地，上面的物产专供皇族享用。但等到清末国力衰微，原本这些土地上的包衣和雇农就慢慢脱离原来的主人，霸占主人田地，除了粮食外，更多地种起了瓜果蔬菜。另一方面，东北开禁，关内移民大量涌入。可以说供给方和需求方都形成了，自由市场就水到渠成。”杨树这样告诉我。

杨树给我看了一张老照片，是清末日本摄影师拍摄的大东门外西瓜市场的景象。沈阳，旧时也先后被称作盛京和奉天，内城是以故宫为核心的方城，外城则是一圈环形城郭。“当时菜农和果农基本是通过大南门（外城）沿着小河沿一路向北，在慈恩寺一带搭桥过河，最后到大小东门（内城）地界摆摊贩卖。”这张照片虽然只写明了是“奉天东门外西瓜市场”，并没有标注是不是早市，但因为农民的作息就是清晨采摘蔬菜瓜果，趁新鲜的时候进城售卖，中午前就会卖完，杨树认为这就是关于沈阳早市的早期影像无疑。“类似这样的照片被日本和其他国家的游客做成明信片进行销售和传播，在文玩市场和平台有很多版本，看来那时候沈阳的早市已经成了文旅的亮点。”

在沈阳的历史上，早市也数次中断过。“第一次是在伪满统治后期，日本在发动太平洋战争前开始强化经济统制政策，限制物资流通。此时的自由市场因断供而变成地下交易。沈阳早市再一次中断是‘文革’期间，政治运动和农业减产造成供应困难。”杨树经历过上世纪80

年代的沈阳早市，“那时我姥姥家住铁西区，我每天跟姥姥逛九路早市。姥姥很节俭，看见卖鸡蛋的，专挑那裂缝淌汤的买，拣出来五六个，人家只要两分钱”。

上世纪90年代中期，为了改变早市经营的杂乱，沈阳和许多城市一样推行了“退路进厅”的政策，诸多马路早市进入了厅式市场。“但这很快就出现了问题，就是厅式菜市场只能容纳有限的摊位，并且收取一定的摊位费。这无法兼顾老百姓对于丰富度和物美价廉的需求，对商户来讲经营成本也增加了。”铁西区赞工街早市的负责人苗苗这样告诉我。于是2000年初，又开始了“退厅还路”，商贩自发又回到街道上。“所以铁西区的厅式菜市场建成有31个，真正运营起来的还不到10个，大家还是认可早市这样的形式。”



工赞

街早市上刚烀熟的苞米很受欢迎

铁西区是辽宁国企和重工业最集中的城区，从上世纪90年代末到2000年初出现了猛烈集中的“下岗”潮。苗茁说，早市摊贩的构成里，下岗职工能够占到几乎一半的比例。“2017年之后，铁西区也面临过沈阳因要创建文明城市而取缔早市的情况，但考虑到要让下岗职工再就业，最终的解决办法是重新选了街道进行早市的规范化管理。”我很好奇为何铁西区很小的一片范围里就有赞工街、启工街和马壮街三个挨得很近的早市，原来就是为了能够妥善安置下所有的商户。至于脏乱、噪声扰民的问题，则在不断通过后期管理来解决。“早市的目的就是方便群众，所以都位于居民楼分布的地方。像是有居民投诉剁骨头的声音太吵，我们就让商户一律改用小铡刀来切棒骨，剁鸡等操作要在案板下面垫着布来减震。总之我们不笼统谈事情，都是‘见招拆招’，快速响应具体的情况。”



铁西区是辽宁国企和重工业最集中的城区。图为上世纪50年代在铁西区建设的工人村

辽宁省是全国老龄化程度最高的省份。苗茁说，光临早市的人群以50岁以上的中老年人为主。“赞工街早市以规模大、蔬菜新鲜便宜闻名。老年人坐公交车也不要钱，甚至有些老太太是从大东区、沈河区专程坐车一个多小时就为了来买菜的。”可以说，沈阳的早市正是在买卖双方的坚持之下，多年来保持了巨大的生命力。

沈阳的诸多早市应该怎样来逛？我会把它们分成三个类型。第一种是位于城乡接合部的大集，比如蒲河大集、祝家大集、造化大集，它们不是每天都有，但假使能在沈阳多逗留几天，总能赶上一个。和其他位于市区里的早市相比，这种郊区大集上售卖的东西有一种“野性”的气质，因为不少商贩本身就是农户和养殖户，他们直接带来了来自山野或者田间地头出产的食材。这些大集提供了认识和购买东北土特产的好机会。

第二种是像小河沿早市那样已经成为游客打卡地的市集。这样的早市为了满足游客的需要，美食的摊位在逐渐挤占原本卖菜卖肉的小贩的空间。在这种早市上可以一站式体验东北美食，但也要注意甄选，因为一定也有对食物品质缺乏把控、只想赚快钱的商户。

最后一类就是数量众多的真正沈阳本地市民会去的早市，不妨根据居住的位置就近选择一个前往。在这里，可以目睹沈阳人如何在柴米油盐和一蔬一果的挑选之中开启一天的生活，感受那些亲切的、充满人情味的对话。

东北物产第一课

我到达沈阳的第二天，正好是8号，是蒲河大集开集的日子。蒲河大集在清代时形成。它位于交通干道上，那时是一个以牛马等牲畜交易为主的乡村集市。从上世纪90年代恢复之后，随着农用机械代替畜力，蒲河大集就演变成了一个综合农贸市场，逢公历尾号的2、5、8号开集，每次持续将近半天。虽然它地处城乡接合部，从沈阳市中心过来要将近一个小时的时间，却丝毫没有影响市民们一大清早就前来赶集的热情。



蒲河大集地处城乡接合部，从沈阳市中心过来将近一小时的时间，但不少市民仍会专门前往

本以为沈阳的早市不比云贵地区的市集，不会有太多让一个北京人感到意外的物产，没想到一走进蒲河大集我就被一个卖蚕蛹的摊位震惊了。之前我只见过黑色的蚕蛹，这里却摆放了绿色大青虫，以及黄绿色、褐色和黑色的蚕蛹。摊主一边用刀开着白色的蚕茧，一边和我解释，这些其实是蚕在结茧之后不同生长时期的形态。大青虫是第一个阶段，这时候价格最便宜，因为青虫体表有一层厚厚的皮，吃起来影响口感；之后的一个阶段叫作“神仙”，这是刚褪完皮的黄绿色嫩蛹，“吃起来爆浆”，这个时间窗口稍纵即逝，也就卖得最贵；再往后才是刚刚硬化的褐色蚕蛹，以及更进一步硬化的黑色蚕蛹，这些保存方便，接受度高，在市场上较为常见，如果这样的蚕蛹没有及时吃，最终就会羽化成为“扑棱蛾子”。旁边过来的一位大爷指定要买大青虫。“这个皮厚不适合油炸，但剁馅儿包饺子是一绝。”大爷对我说。我看着蠕动的青虫，以及它体表的根根细毛陷入了沉默。



大集上售卖的“大青虫”，其实是蚕在结茧之后的第一个阶段

我把青虫和“神仙”的图片转发给了身边的沈阳朋友。她们纷纷表示从来没见过这种样子，“还是黑色蚕蛹不像活物，比较能下嘴”。而这里之所以能售卖如此多的形态，是因为它们就直接来自辽宁丹东凤城的养殖户。蚕蛹的确是一种辽宁特产。杨树就告诉我，丹东有柞蚕养殖的传统。这种柞蚕和南方的桑蚕不一样，不是吃桑叶，而是放养在柞树林中吃蒙古栎等的柞树叶。它的蚕蛹比桑蚕蛹个头大。当结完蚕茧之后，蚕茧用去抽取蚕丝，留下来的大量蚕蛹丢掉可惜，当地就发展出了将蚕蛹煮、炒、炸、烤等各种加工方式。后来因为很多人喜欢这道美味，养殖柞蚕来取蚕蛹，反而成了一大产业。柞蚕养殖分为春秋两季，一部分春茧要留作种茧，因此秋茧是主要的商品茧，我们正赶上了秋茧大量上市的时刻。



眼下正是蘑菇上市的季节。一些人会在附近山里采蘑菇拿到蒲河大集售卖

除了蚕茧之外，蘑菇也是当季食材。我们走了几步，就遇见了一个售卖新鲜蘑菇的摊位，各个种类的蘑菇好似小山一般堆放在圆盘当中，都采自附近的山里。摊主李海生和我介绍，红色圆头圆脑的是红蘑，长在松树下，立秋之后下过雨就会冒出来，“需要天蒙蒙亮就去采，否则容易被别人捷足先登”；褐色的是榛蘑，顾名思义是长在榛子树下；还有一种黄色的是油蘑，算是人工种植的。“东北人比较保守，来来回回就吃那几种认识的蘑菇。”李海生说。东北名菜小鸡炖蘑菇一般用的就是红蘑或者榛蘑。我旁边的两位大姐正要选点蘑菇回家来做这道菜。出乎意料，她们对摊主精心码放的、形状规整的蘑菇毫无兴趣，反而是在一堆个头都很小的红蘑菇丁里挑挑拣拣。“个头小的

蘑菇不仅嫩而且味道足，秆粗一点、伞盖大一点的蘑菇生长时间就长了，里面还容易有虫。”

“自家野生榛子，果仁饱满，好吃不贵，先尝后买！”一阵吆喝声吸引了我。叫卖来自铁岭昌图的榛农刘川。他告诉我，这种榛子属于野生的平榛，果仁小但香味浓。“我们承包了山头，山上产的榛子都归个人，平时也要进行榛林的维护。”从8月底到9月初都是新榛子上市的季节。我剥开一个指甲盖大小的榛子送进嘴里，入口先是清脆，之后油脂裹住舌面，有着烘烤谷物和奶油一般的香气，诚如摊主所说。“榛子就要吃新鲜炒出来的。有一点哈喇味你就给送回来。”他不忘补充了一句。



蒲河大集上，热腾腾的杂粮馒头散发着香气

相比卖力吆喝的榛农，旁边卖菜的大娘吴殿云显得很“佛系”，只等买家自动询价。摊子上几种我没见过的东西让我停下脚步。经她说明，我明白了野菜样子的是蒲公英，也叫作婆婆丁；颜色紫红的小玉米不能拿来煮，是专门用作爆米花的；还有一种橘红色的“小灯笼”是“苦姑娘”，区别于黄色的姑娘果，味道酸甜带苦，本地人认为有清热败火的功效。吴殿云告诉我，她原本就是蒲河村的人，动迁之后家住得远了，但村里还有地。于是不到1亩的地上，她种了18个品种的蔬菜，蒲公英和苦姑娘则是在地里野生的。“家里有地啊，撂荒了让人笑话。”吴殿云每逢开集，就会在清晨4点去摘菜，然后蹬三轮车来摆摊。大集上的菜农大致都是这种情况，他们的蔬菜也很好辨认出是农家的“菜园菜”——摊子上的品种多，每种的数量比较少，果实类的歪歪扭扭、大小不一，有的还可以用来装饰，比如另一位摊主就摆了一溜儿家里收获的奇形怪状的葫芦。



吴殿

云在蒲河村的一亩地里种了蔬菜，每次蒲河大集开集她都会来摆摊

我很期待在早市碰到冻梨，但那要11月底到12月才会在市场上出现。适合做冻梨的品种需要个头适中、水分足，这样容易均匀冻透，还不会在解冻后发干发柴，一般东北会选用花盖梨来做冻梨。眼下正是吃南果梨的时候，它产自辽宁鞍山。南果梨并不是标准的“梨形身材”，而是浑圆的，黄色外皮上有一点胭脂般的红晕，在秋日阳光的照射下仿佛静物画一般漂亮。“南果梨一般不做冻梨，因为它新鲜的状态最好吃。适合做冻梨的反而是那些直接吃不那么好吃的梨，冰冻可以改变它的粗硬和酸涩。”摊主对我说。南果梨刚摘下来后脆硬，要放几天后才变得细软香甜，但很快又会变得过熟。他帮我挑了一些成熟度刚好的南果梨，凑近一闻，有玫瑰、蜂蜜甚至淡淡酒香。这也成为此行蒲河大集我带走的收获。

那些隐藏的美味

早市上不仅有物产，还有能够直接品尝的小吃。乍看上去，沈阳的各个早市都有早点摊，都贩卖一些豆浆、油条、馄饨、包子之类大差不差的早点品类，但仔细观察，每个早市又都有一些特色的美味。



蒲河大集上，摊主杜洪亮正在做锅包肉

比如，蒲河大集上就有一个卖锅包肉的摊子，是我逛过的早市里的唯一一家。这位叫杜洪亮的摊主本来靠着厨艺经营一家饭店，结果被疫情拖垮了生意，疫情之后他就转为在各个大集摆摊。“两米的摊位一天交摊位费60块钱，肯定比租个门店要合算。”我是被一阵猪油香引诱过来的。原来是一口很深的油锅里在炸“油梭子”，当地也叫“鸡冠油”，就是把猪大肠的油切成小段，小火慢炸40分钟直到金黄酥脆，捞出来好像鸡冠子一样的造型，可以当零食吃。而杜洪亮主打的是现点现做的老式锅包肉，里脊肉裹面糊之后油炸，再裹糖醋汁。面糊调制和油温控制，是做好锅包肉的难点。这也是我此行吃到的最便宜好吃的锅包肉，烫嘴、脆，有黏牙的焦香，满满堆了一大碗，20块钱。

我专门请教了沈阳本地的美食工作者姜程允，糖醋锅包肉和番茄锅包肉到底哪个算是“正统”。他告诉我，肯定糖醋的出现得更早，毕竟番茄酱是舶来品，国内在上世纪八九十年代才开始大规模生产番茄酱。“但因为沈阳的‘80后’‘90后’，成长的年代正是番茄锅包肉流行的时候，所以有的人对番茄锅包肉更有感情。”姜程允说，现在在沈阳更为流行的老式锅包肉，也就是糖醋的做法，实际是2000年后受到哈尔滨的影响，当时糖醋锅包肉在哈尔滨的声量很大。“不过沈阳的糖醋锅包肉和哈尔滨的还是有区别的。沈阳是‘溜汁儿’，也就是用地瓜面粉来做面糊，炸出来的壳较硬，糖醋汁浓稠，紧紧地裹在上面，即使凉吃口感也还好；哈尔滨是‘卧汁儿’，用的是土豆淀粉做面糊，炸出来膨胀率高，肉和外壳之间有糯糯的一层，调出来的糖醋汁儿较稀，正好刚炸出来中间层吸满汤汁最好吃，凉了就会软塌。”

而美味最为扎堆的，还要去小河沿早市寻找，毕竟这里现在以服务游客为目标，主打的就是美食体验。值得一提的是一家“笑笑杀猪菜”。传统上，杀猪菜是东北农家冬季的食物，腊月、春节前要杀年猪，杀猪菜是一整桌用新鲜猪肉、内脏和猪血做的菜，以酸菜炖五花肉为代表。像蒲河大集那样的市集，过年之前就会有摊位在卖。“笑笑杀猪菜”则把它变成了一年四季都能品尝到的味道。



👉更多免费资源导航👉



手机扫一扫，查看文件



后”的女孩笑笑在小河沿早市经营一家杀猪菜，凭借热情待客吸引了不少人

“90后”的女孩笑笑在早市开这家杀猪菜之前，做过足足有20多种不同的职业。工程监理、健身卡销售、服装店老板、带货主播……好几个职业看上去哪儿都不挨哪儿。光她骑着“倒骑驴”摆摊卖小吃，就卖过鸡蛋饼、炸串、拌鸡架、橙汁等不同种类。“还是觉得自己做生意挣钱没上限，就愿意不停地尝试，看看自己适合什么领域。”笑笑这样告诉我。2023年时，笑笑的母亲本来在经营的一间早餐店租期到约，那时小河沿早市刚刚获得了一定的关注度，笑笑来早市考察空位，正好发现有一间房子对外出租。想到母亲在老家铁岭的农村，炖酸菜的手艺就很受乡亲的认可，他们一家就干脆把杀猪菜作为了招牌，也成为当时早市上独此一份的店家。笑笑的父母负责加工和烹饪，笑笑则在摊位前吆喝售卖，同时也在运营着自媒体账号记录每日工作生活。

不用觉得一大早就来一份酸菜炖五花肉配米饭有点“豪横”，其实有一部分沈阳人对早餐吃什么并没有严格的限定，米饭配菜就是常态。坐在店里的一位大妈并不是游客，她是隔三岔五会来小河沿买菜，专门过来吃的，“毕竟自己做还是麻烦，总会惦记这一口”。大妈很是认可这里酸菜炖五花肉的质量。“这道家常菜是一家做出来一个味儿。”笑笑对我说。“酸菜要想渍（jì）得好，白菜要挑选那种壮芯儿的，不能是叶片松散芯儿还很空的。酸菜‘吃’油，也就是有油脂的浸润，才能把酸菜的香味烘托起来。因此里面还要加入棒骨去炖。必须是那种新鲜带骨髓油的棒骨，冷冻骨头因水分挥发形成蜂窝孔，无法释放鲜味

和钙质。”每天凌晨2点多，笑笑的父母将酸菜、棒骨和五花肉一起起锅炖煮，让油脂与酸菜充分交融，一直到早上6点开摊。

现在秋天还不明显，等到冬天来临，沈阳早晨气温甚至可以达到零下20多摄氏度，早市之中，一口热气腾腾的炖了酸菜猪肉的大铁锅一定会给人安慰。笑笑最早走红，就是因为一位博主在冬日逛吃小河沿早市时，走到笑笑的摊位前，表示已经吃不下了，笑笑直接给盛了一碗酸菜汤递给他，没有收钱。一碗热乎乎的酸菜汤，再加上笑笑热情招揽客人的言语，戳中了很多人的心。

东北人爱吃黏食，也善于做黏食。小河沿早市上，油炸糕、驴打滚、黏豆包等一众小吃，就属于这样的品类。在辽宁省博物馆的满族民俗展里，我找到了这种口味偏好的一个解释——大概是受到满族人的影响。满族长期生活在渔猎状态，经常远途打围，普通面食不如黏食能够抗寒顶饿。

从排队人数的多少就可以看出来，哪家的黏食最受欢迎。买油炸糕要选一家“大舞台油炸糕”，摊主于海波和父亲一起在小河沿早市卖了将近十年。油炸糕要好吃，第一要义是外皮须得炸得外酥里糯。“这和糯米粉里含水量的多少很有关系。每个批次的米含水量不一样，就要根据经验去调整温水和面时的水量，否则面里水分多就会炸出来软塌塌的。当然水多了也可以补救，就是在油锅里延长炸制时间，逼出来水分，你需要自己来判断。”随着现在年轻游客的增多，于海波改成了磨得更细腻的红豆沙馅料。“过去手工磨豆磨不了那么细。像我本人，还有那些本地老人，都是更喜欢红豆还保持有颗粒感的。”

如果要追求老式的红豆沙馅料，不妨试试斜对面一家写着“东北年糕”的黏豆包。说是黏豆包，其实它又和一种叫苏子叶饽饽或者“苏耗子”的满族黏食有点相似，因为摊主金光超考虑到让顾客拿起来方便，在每个黏豆包下面都垫了一片苏子叶，这样额外带来了一抹紫苏的清香。“现在直接就能买到那种商业化的红豆馅料，吃起来很细，其实里面掺胶了。这种颗粒感的让客人吃着放心。”金光超是哈尔滨人，那边更流行大黄米和糯米混合后来做外皮的，他也提供这种选择。我觉得这比单纯糯米皮的黏豆包，更有一种粗粮的香气，和有些粗粝的红豆馅料相得益彰。

油炸糕和黏豆包我之前吃得少，也就缺乏对比，不算有发言权，但小河沿早市的这家“于小满驴打滚”，吃到嘴里的惊艳感是非常明显的。毕竟这号称“老北京小吃”，我在北京常吃，一下子就能吃出好来。驴打滚追根溯源，应该就是满族入关后带进北京的。东北有一个更朴素的版本，叫作“豆面卷子”，就是糯米的面皮和黄豆面组成的，不夹那一层豆沙。

“于小满驴打滚”一是胜在馅料丰富，是芝麻、花生、黄豆面、红豆沙和白糖五种混合在一起的，并且舍得给顾客；二是面皮软糯。“要提前做好这个面皮重在掌握和面的水温。温度高了，面皮就会像牛皮糖一样擀出去又弹回来，温度低了，它又没有那种筋道感。”摊主满嫂告诉我。一早新鲜做出来的面皮，再加上也是每天熬制和现炒的馅料，当然胜过我在北京的小吃店里买到的不知道摆放了多久的驴打滚。这样的美味赏味期限很短，因为馅料会随时间的推移折损香气，面皮也会发酸。满嫂细心嘱咐每一个打包买走的客人，“务必今天就要吃完！”



生活周刊

小河

沿早市里，本地买菜的居民和游客混杂在一起

买菜做饭的日常

除了小河沿这样已经成为“景点”的早市，我当然还想再去一个沈阳人天天都会去的早市，并且最好能有一位本地向导。一筹莫展之际，朋友介绍我认识了大潘，他的另一个身份是沈阳一家独立书店——“打盹儿书店”的老板。我很纳闷这位年轻人怎么会有逛早市的习惯。他说有了孩子之后就“被迫”早起了，再加上经营书店时间非常弹性，清早有足够的时间去早市买菜。大潘是本溪人，已经在沈阳生活了16年。在本溪时，他家楼下就有早市。最初他只是抱着锻炼的目的出去走走，但很快喜欢上了这种被热闹而具体的生活包裹住的感觉。

距离大潘家最近的是八一早市，走15分钟就到。他在买房时，并没有从“附近是否有早市”这个维度考察过，只是想住在生活气息和人情味更加浓厚的老城区。之前大潘在浑南区租房，那是沈阳跨过浑河向南生长出来的一片新城。“那边都是高层住宅，年轻人也多。大伙儿每天忙于工作，下班回家就把门一关，没有什么交流。这边就不一样了，楼龄都在20年到40年，街坊邻居都互相认识，相互见面还要唠会儿嗑。”在这样的老城区里，分布有步行可达的早市是情理之中的事情。每天早晨7点多，大潘从家出发，小区门口的门卫大爷会主动和他问好，接着他会路过八一公园晨练的人群，前往八一早市。

八一早市形成于上世纪80年代，围着八一公园，换过几次地方。几天前我慕名去过一个名叫宋家馄饨的店铺，它最早就是八一早市上的一个馄饨摊，现在的位置仍在早市附近。那碗馄饨吃起来味道平平，只

是觉得猪肉的馅料给得很扎实。但在1992年，名叫宋声明的上海人从支援沈阳的石油单位退休，首先在早市卖这种皮薄馅大的南方风格馄饨时，让所有人都眼前一亮。毕竟当时的沈阳只有那种只用一点肉馅的“片汤式”馄饨。今天来吃这碗馄饨的多是曾经被它打动过的老人。

周末的这天，我和大潘以及他的媳妇小单说好一同逛八一早市，他们约我见面的地点是入口处另一个早餐摊，吃大碴子粥配包子。每天的早市之行，大潘都是从这顿早点开始的。

大碴子粥属于一种典型的东北早餐配置。大碴子是把晒干的玉米粒脱皮和碾碎后得到的粗颗粒，加入花芸豆一起煮，就成了大碴子粥。这碗粥的背后是东北玉米的高产量——东三省是中国规模最大的玉米产区。它吃起来浓稠香糯，饱腹感强，但煮起来费火、费时间，正好符合过去东北农家一早起床就烧大灶，吃完粥就下地干活的生活节律。配粥，这个早餐摊还提供了12种不限量的小咸菜可以自选。其中一种黑乎乎的酱菜也很具有东北特色，它是用小土豆、豇豆、葫芦条、辣椒放上酱油和大酱一起“烩”出来的，家庭“高配版”还会在里面加肉皮或五花肉。



生活周刊

大潘

和媳妇小单以及儿子聿聿，大潘的手里拿的是这天刚从早市买回来的甜秆儿

大潘虽然是地地道道的“东北胃”，但自称是非典型东北人。“是为数不多的东北人，还因为皮肤过敏，完全不能喝酒。”尽管如此，他很享受周遭人的主动搭讪，有人情味的人际互动是东北早市必不可少的组成。东北人爱喝酒，早餐店都能看见有人喝酒，算是很特别的景象。大潘说，这个早餐摊常有一个50多岁的大叔带着一小瓶白酒，就着各种咸菜自饮自酌。“他看我也是熟脸，经常会问我两句，小伙子觉得今天这粥好不好喝之类的。不过，他还是更爱和身边的大姨们搭话。”

而我也很快感受到了早市上东北人的热情。我刚进入早市走了两步，就看到一位大娘在卖一种新鲜的谷物，整个花序还挂在植株上，是从地里摘下来直接拿过来的。我刚好好奇地问完这是什么，旁边就有一位拄着拐的大爷抢先答复我：“这就是小米。买走可以回家给鸟来啄，还能挂在门上，象征五谷丰登！”对我的五谷不分，大爷丝毫没有嫌弃。

平时都是大潘买菜，回家让钟点工阿姨来做，因为小单要上班没时间。我们正好赶上周末阿姨休息，小单决定中午就做一顿东北家常菜让我们尝尝。她脑海里已经有了菜单：尖椒干豆腐（东北人会在尖后面加个儿化音），排骨炖豆角，再蒸个茄子来拌鸡蛋酱。

就是这几种听上去非常家常的菜，食材竟也让我觉得有点陌生。比如干豆腐，其实不是豆腐干，而是豆腐皮。小单专门要去买锦州的干豆

腐，因为它以薄而柔韧著称，吸满汤汁后很是入味。还有茄子，我诧异还有绿色的茄子，他们则诧异我怎么能没吃过绿茄子。原来名叫“真绿茄”的茄子品种是辽宁省农业科学院培育成功的，别的地方还真不常见。这种真绿茄肉质肥厚，口感发甜，小单说甚至直接生吃也不错。至于豆角，当我面前一下出现了五六种豆角，并且摊主介绍说都可以炖着吃的时候，我一下子就晕了。“‘白大架’水汽重，买不好容易有筋，但是非常扛炖；‘架豆王’鲜嫩清爽，带有点韧性；‘黄金钩’的豆子很大很面，除了炖，也很适合熬粥。”小单告诉我，东北人在排骨炖豆角这件事上，一般不纠结，首选的都是油豆角，因为它软糯而油润，吃起来最为“肉头”。

大潘天天买菜也会头疼，因为不知道变点什么花样好。“逛早市和去超市的区别就是，早市你会突然遇到一个意想不到的东西，而超市基本就是按照购物清单上的来买。”这天大潘夫妇计划买的水果是“辽峰”葡萄，这可以理解为辽宁产的升级版的“巨峰”，但看到有大娘在卖甜秆儿，大潘一下子就动了心，要买给我尝尝。“甜秆儿就是甜高粱的秆子，像啃甘蔗一样吃完吐渣，汁水清甜丰富，小时候我经常当零食吃。在早市里看到甜秆，也意味着东北已进入初秋，田野里的高粱开始成熟了。”于是这天早市的收获颇丰，不仅塑料袋提了好几个，我们手里还各自擎了几根甜秆儿。

到家之后，大潘陪着我们聊天，小单就在厨房忙碌了起来，很快客厅里弥漫起了排骨炖豆角的香气。除了这一道炖菜，其他都是快手菜。等到我饥肠辘辘的时刻，小单也正好宣布开饭了。一桌菜里，我觉得能和排骨炖豆角这道硬菜媲美的就是鸡蛋酱，它和绵软的茄子拌在一

起无比好吃。小单告诉我，这个鸡蛋酱她隔几天就炸一碗放在冰箱里，无论是蘸酱菜，拌个土豆茄子，还是打个饭包都好用。这可能是出差将近一周时间里，我吃得最舒服的一顿饭，味道之外，也是因为家里那种松弛温暖的氛围，自动让肠道菌群在异乡也得到了适配。

我把这顿饭的图片再次发给了在北京的沈阳朋友。她回复我：“这也太东北了。看得我都想回家了。”

（感谢张大鹏、李骁对本文的帮助）