

宝藏摊变身宝藏店

网红市集上的锅包肉摊“火”到干脆在上海开店

报纸糊墙、玉米、老钟表……曾经的东北锅包肉摊主从市集走到了沪上街头门店，不仅装修是纯纯东北风，还能吃到升级版的锅包肉，以及酸菜炖白肉血肠、拔丝黄菜、尖椒干豆腐等东北菜，为了烧出纯正东北味，干豆腐、酸菜、血肠等食材大多是从东北运来。



从市集摊位到街边小店 招牌锅包肉做法升级

曾经是美食市集上最受欢迎的摊位，甚至有在杭州工作的人到上海必寻这一碗锅包肉，现在在市集旁开出了一家满满东北风的餐馆，不少人仍是循着这一碗锅包肉，顺便种草了不少新的东北名菜。

在此前报道中，记者讲过曾经的网红美食市集上，最热门的锅包肉摊主的经历。经过一年半的时间，他也把一个个小小的美食摊位做成了一间全是东北菜的餐厅。

锅包肉仍是点单量最高的，相比摊位做法升级。

用新鲜的里脊肉作为主料，裹上面粉后先热油炸定型，等油温升高，再复炸一次，再在酸甜酱汁中不断翻炒，胡萝卜丝、香菜、洋葱等配料上恰如其分，酸甜可口，丝毫不腻。

“很多人还是冲着俺们家的锅包肉来，现在不仅配料上升级，味道更好，还能舒舒服服坐下来吃，他们吃得舒服了，我看着也得劲。”

刘伟是个十分典型的东北人，个性耿直、健谈、爱交朋友，不做饭的时候他就会出来转转，和前来食客聊聊天，由于不少人是市集上就认识，一直来吃，早已经是关系相熟，时不时还会攀谈两句。

酸菜炖白肉血肠、拔丝黄菜…… 纯纯东北味儿

刘伟聊得最多的还是“俺们东北”，整个店内装饰是刘伟自己一点点往墙上糊的旧报纸，再挂上玉米、老的时钟，俨然成为80年代的东北人家。“以前一到过年，我们就开始用报纸糊墙，希望大家过来吃饭，也有在家吃饭的感觉。”

“你听过《东北人都是活雷锋》吗？最后那句，翠花，上酸菜！这里的‘酸菜’说的就是酸菜炖白肉血肠了。”刘伟不紧不慢地，一边上酸菜一边介绍，“这可以说是刻在东北人骨子里的一道菜了。”

“俺们东北人每年杀年猪之后，招待亲友的一道最重量级的主菜就是酸菜炖白肉血肠，一炖就是一下午，越煮越香。”



记者看到，刘伟把酸菜利落切成细丝，飞刀切出整齐的五花肉和血肠，一通大火狂炖。有了酸菜的调和，肉吃起来肥而不腻，瘦而不柴，因为是正宗的血肠，口感上脆嫩绵软，热汤鲜香味醇。

“听说过拔丝香蕉、拔丝地瓜，拔丝黄菜是什么？”

不少对东北菜不熟悉的食客看着菜单有点疑惑。

在“万物皆可拔丝”的东北，拔丝系列可以说是锅包肉之后，地位不可撼动的甜口菜。

而“拔丝黄菜”就是“拔丝鸡蛋”，据说是借鉴了东北当地“沙琪玛”的制作方法，蛋皮甜香薄脆、糖浆晶莹剔透，入口松软酥香。

“在东北，要说必不可少的硬菜，肉菜那一定是小鸡炖蘑菇，素菜就是尖椒干豆腐。”只见刘伟利索地把干豆腐切成了菱形，加上新鲜的尖椒在热锅中持续大火爆炒，最后略加勾芡，一道经典的下饭菜就出锅了。“东北的青椒有香味但并不辣，很多人一整盘尖椒干豆腐就着饭，连汤汁都吃下去了。”

食材几乎都从东北寄来

东北人所说的干豆腐有点像上海人所说的腐竹或豆腐皮，不过在刘伟看来，只有故乡的大豆和工艺做出的干豆腐，才是正宗的东北味儿。

说起干豆腐，刘伟有着身为东北人的骄傲，“东北的黑土地上，长出了品质很好的大

豆，所以俺们东北人也贼会吃大豆。”

直接吃大豆本豆，滑嫩的自制豆腐脑，轻薄如纸张的干豆腐，或是坚秀的冻豆腐，或是东北菜的灵魂调味大豆酱……东北人对豆制品的钻研让人不得不说一句佩服。

他特地指着干豆皮包装上的生产地址，来自吉林市，“老家的干豆腐是半透明的，薄如纸，柔韧有弹性，只有这样的干豆腐才能做东北菜。”

都说，本地食材才能烧出本地的味道。十几年前，刘伟就在东北老家开餐厅，这次刘伟店里的大部分食材，都是从他之前挑选过的靠谱卖家发货，“这些都是我从老家的菜市场发来的”。

“其他地方方的酸菜和我们老家的都不一样，东北的酸菜都是用大白菜腌的，其他很多都是用包菜，味道上就差点意思。”在刘伟看来，其他地方的包菜都不好吃，来到店里的人特别喜欢吃酸菜炖白肉血肠也正是因为食材正宗，“几乎四五天就发一次货，一发就是一大桶。”

酸菜炖白肉血肠作为东北特有的吃法，血肠这种食材在沪上菜场很难见到。把猪血加入其他作料灌进肠衣煮，就能制成血肠，也是刘伟朋友从东北发来。

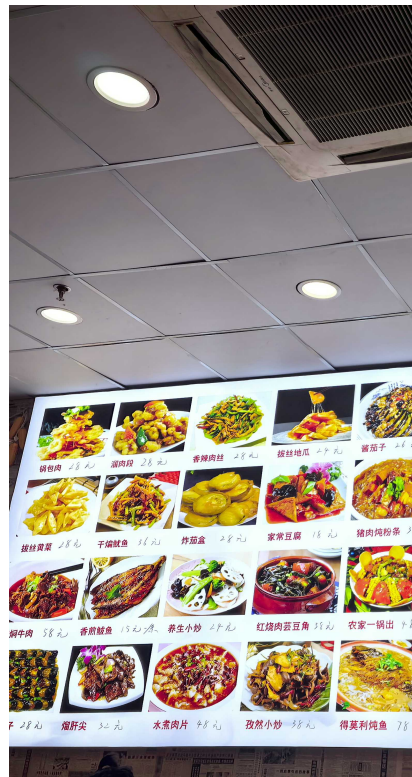
食客把吃锅包肉当成“疗愈”

在采访间隙，记者看到小林一人点了一份锅包肉安安静静地吃着，他告诉记者，自己就属于从市集一路跟着吃到小店，“每周我都会来个两次左右，一直都没有吃腻，甚至觉得很解压。”

在此前，刘伟就告诉记者，最初在市集上选锅包肉这道菜，就是想用锅包肉来缓解都市打工人一天的疲惫感，用美食治愈一下。“锅包肉是酸酸甜甜的，辛苦工作一天了，吃点酸甜口的肉，或许会感到放松很多。”

现在，还有人从嘉定喊跑腿为了送几份锅包肉，甚至还有食客两个人一起来就点好几道菜，特地打包带回去慢慢吃。

每天有不少人来到小店前，都会在微信



上和刘伟提前打招呼，“当我们刚刚从市集上到小店的时候，有不少人从各种各样的渠道找到我们，抖音、小红书、大众点评，后来他们都说，吃了一年了，一定得加微信，开店的这不到半年的时间里，加了快200人的微信了。”

说起这200个人，刘伟满是骄傲，这大概是对一个厨师最大的认可。

小店开张不到半年的时间，刘伟就开始计划开出一间新店。“网红可能是一时的，真的好吃才能跟食客长久做朋友。”刘伟说，和其他很多美食市集上的摊主不同，他自己是有着十几年经验的厨师，味道真的好，才能从市集走到门店，再走得远。

晨报记者 吴琼 摄影报道

<p>渝水堂 高价收购</p> <p>红木家具、老家具、字画、扇子、印章、像章、老服装、小人书、紫砂壶、玉器、瓷器、地址：多伦路文化名人街182号(近四川北路) 热线电话：65407260 13601926417 高经理 免费上门服务</p>	<p>知名绿洲 口碑好 成功率高</p> <p>地址：九江路619号1518室 注册号：31011200022988 由高级婚介导师老师全程服务到满意 C585 生活需要相互陪伴才安尔女 79岁 丧偶研究所高工退休多房一人生活太孤独 寻伴开心每一天(女付) 63337606 C586 无房可上漂亮女医生退休 73岁 丧偶继承多家工厂资产雄厚徐花园房无余人寻 93岁内性格好男(女付) 53833358 C587 子女再孝不如老伴亲富有住静安新房女中医教授 69岁未婚健康年轻继遗产 89岁内可速婚男入住(女付) 63337606 C588 住徐汇洋房女公务员党员退休 63岁 未婚貌美肤白丰满有多房开父母过世无妹寻 83岁内男入住我家(女付) 53833358 C589 平凡的我寻平凡的你本地富有女 59岁 未婚肤白貌美药剂师市区多房不求男经济相伴过安稳日子开支我来(女付) 63337606</p>	<p>知名心歌 成功率高</p> <p>由高级婚介导师老师全程服务到满意 地址：汉口路618号1楼 注册号 310101000145035 Y20 父母亡无兄妹药剂师女退休 66岁 丧偶夫孩意外亡获巨额赔偿先夫房产商留下大笔遗产无后继业居静安 288m² 悲情寂寞 89岁内男入住我家 18918203218 Y21 无亲无友单身女教授 73岁 丧偶未婚多年 经多房孤独凄凉不愿去养老院觅有同感男来我家我来开支财产我情愿交给你 18918203218</p>
<p>高尚领域 A3-T9 冷却塔设备维修招标公告</p> <p>公司成立满5年，注册资金满伍佰万，有相关资质及服务经验。 竞标时间：1月8日至1月10日，地址：长乐路989号201,54043 388-665,黄先生。</p>		

上海蓝天经济城
上海市著名商标

南翔游戏谷

◆ 游戏产业集聚区 ◆ 充足空间规划 ◆ 优质配套政策 ◆ 租金减免

联系电话：18918526217 (朱先生)、13661404363 (张先生)

南翔·元谷 文体旅元宇宙生态区

◆ 南翔古镇新地标 ◆ 租金减免

联系电话：13651936939 (金先生)

总部地址：上海市嘉定区南翔镇银翔路655号
总部热线：59129999, 59122222