

# 营 菜 飘 香

——渤海之滨的美食华章

记者 战扬 张琳琳/文 黄俊华/摄



## 名品：岁月沉淀的味蕾宝藏

“营菜”虽未挤入中国传统八大菜系，但其文化价值与历史地位不容小觑。它以鲁菜为根基，于岁月长河中如海绵吸水般汲取南北风味精髓，融合诸般菜系的特色，逐渐形成了一套独具特色、自成体系的饮食文化。

回首往昔，营口历代厨艺精湛的厨师们凭借着他们的智慧与匠心，精心烹制出一道道令人赞不绝口的菜肴。“红烧海参”“蛎夹子豆腐”“炆活虾”“活吃鱼”“过油肉”等众多佳肴，它们如同一个个闪耀的音符，共同奏响了“营菜”的华丽乐章，成为不同历史时期“营菜”的经典之作，并代代相传，延续至今。这些菜品不仅是一道道美食，更是不同地域文化在营口交融汇聚的生动体现，它们凝聚着营口人民的无穷智慧与非凡创造力，成为营口饮食文化的不朽名片。

营口地处辽东湾畔，独特的地理位置，形成了肥沃的滩涂和湿地。大辽河与渤海在此交汇，让营口占尽食材上的先机，特有的鱼虾蟹贝都是大自然赐予营口人的专属资源。辽东湾偏低的水温和较高的含盐成分，使这里产的海鲜肉质紧实鲜美，是烹饪的极佳食材。拥有丰富的海鲜、河鲜资源，勤劳智慧的营口人倍加珍惜，以“鲜”为主打之味，烹饪出各色“营菜”，让每一位食客都能尽情领略到渤海与大辽河的浓郁韵味。

营口是中国海蜇产业的核心地，海蜇作为食材，更是营口人餐桌上的“常客”。智慧的营口人，精耕细作，搭配各种食材，激发海蜇的营口味道。“凉拌海蜇”清爽可口，保留了海蜇最原始的鲜美；“红烧肉炖蜇头”肉香与海蜇的鲜美相互交融，碰撞出一种独特而美妙的口感；“芫爆海蜇”“清炒海蜇”“老醋蜇头”“鲜拌水蜇”“干烹蜇头”等，一道道以海蜇为主角的菜肴，就像是一幅幅绚丽多彩的美食画卷，以各自独特的方式充分展现出海蜇的鲜甜魅力，让食客为之倾倒，纷纷慕名而来。

芦蟹，营口人叫它蛎夹子，作为营口小海鲜传说中的“四大神兽”之一，在营口人的心中占据着特殊的地位，是餐桌上备受宠爱的美味佳肴。每年清明节前后，隐匿在大辽河入海口广表湿地中的蛎夹子结束了一冬的休养，开始变得格外活跃。每当夕阳西下，余晖洒在湿地滩涂上，蛎夹子便纷纷出动，在滩涂上肆意爬行。而熟悉它们习性的营口人，此时就会化身成技艺高超的“猎手”，精准地把握最佳时机，收获一桶桶鲜活的蛎夹子。为了不辜负大自然的这份馈赠，营口的大厨们充分发挥创造力，将蛎夹子制作成多种多样的美食。其中，以蛎夹子为主料，经繁复工序烹制而成的“蛎夹子豆腐”，在 2010 年被列为营口市市级非物质文化遗产，堪称营口特色美食的代表。

而“芦蟹宴”则更是一场美食的盛

宴，营口的烹饪技师们以蛎夹子为核心食材，巧妙运用煎、炒、拌、煮、焗等多种精湛烹饪技艺，精心打造出“生拌芦蟹”“清烹芦蟹”“金汁芦蟹”“芦蟹豆腐”“黑椒焗芦蟹”等一系列色香味俱全的佳肴。这些菜品犹如一场美食大剧中鲜活的角色，共同展现出蛎夹子丰富多样的美食魅力，让食客们在品尝美味的同时，也深深感受到营口饮食文化的博大精深。

营口的美食宝藏不仅仅局限于丰富的海鲜资源，其陆地物产同样丰富多样，令人目不暇接。驴肉、羊肉，肉质鲜嫩风味独特；山野菜清新爽口，带着大自然的独特气息；多种果蔬色泽鲜艳，营养丰富。这些丰富的陆地食材与海鲜相互补充，共同为“营菜”的自成一体提供了坚实而优质的物质基础。在营口人的饮食世界里，五谷是餐桌上不可或缺的重要组成部分，而他们对蔬菜更是情有独钟。大豆、小豆、豌豆、蚕豆、芸豆等各类栽种，在营口人的巧手下，变幻出无穷的美食魔法。它们既可以用来焖饭、煮粥、裹蒸，成为滋养身体的主食，又能够摇身一变，成为菜肴副食中的主角。此外，大豆还被加工制成酱、酱油等调味料，这些独具特色的酱料成为“营菜”烹饪中的灵魂元素，它们或咸或甜或鲜，为“营菜”的味道增添了丰富的层次与浓郁的韵味。

营口大酱是营口老字号中的一块金字招牌，起源可以追溯到清朝光绪年间。1860年到1911年，营口出口量最大的货物就是豆货三品既大豆、豆油及豆饼。其中的豆饼是酿造大酱的原材料之一，搭配营口当地百里盐滩盛产的优质海盐，经过工匠们的精心酿造，一缸缸香气四溢、风味独特的营口大酱便应运而生。从飘香百年到飘香四海，营口大酱闻名全国，离不开营口劳动人民的智慧和创造力，他们用自己的双手创造了舌尖上的幸福，岁月丝毫不差地见证他们努力生活的成果。

营口大酱与海鲜的搭配堪称天作之合，二者相互交融，相得益彰。无论是清蒸海鲜蘸酱，还是酱烧海鲜，都能碰撞出令人惊艳的美味火花，成为营口人餐桌上永恒的经典味道，也承载着一代又一代营口人对家乡味道的深深眷恋与美好回忆。

## 名厨：匠心独运的美食传承者

在“营菜”的发展历程中，中国资

深烹饪大师、辽宁省烹饪协会副会长邵澎波及其率领的“邵家军”无疑是浓墨重彩的一笔，他们在辽宁烹饪界乃至整个中国美食界都保留着璀璨的印记，为地方美食文化的薪火相传和蓬勃发展筑起丰碑。邵澎波，这位在烹饪领域极具影响力与创新精神的大师，始终致力于中华传统美食文化的发扬光大。他怀揣着对美食的无限热爱与敬畏之心，积极倡导健康饮食理念，不断提高饮食品位，在探索美食的道路上永不止步。邵澎波将目光聚焦于辽东湾地产小海鲜，经过长时间的潜心研究与反复实践，终于成功研制出一套独具匠心地产小海鲜烹制方法。在菜肴的“形”与“意”上大胆创新，巧妙地将精湛厨艺与文化创意完美融合，赋予了地产小海鲜全新的饮食价值与深刻的文化内涵。他所创作的“沙滩文蛤”，以独特的造型和鲜美的口感，让人仿佛置身于金色的沙滩，感受着海风与海鲜的美妙邂逅；“两吃文蛤”更是在色、香、味、形等各个方面都达到了极高的水准，给每一位有幸品尝的食客带来了前所未有的美食体验，那独特的味道令人唇齿留香，久久难以忘怀。在邵澎波的引领与带动下，“邵家军”犹如一支烹饪界的精英部队，已经成功研制出上百道以辽东湾小海鲜为主要食材的精美菜肴。这些菜肴凭借其精湛的制作工艺与独特的风味特色，成功登上了高档酒店的大雅之堂，向世人展现了“营菜”的高端与精致。

邵澎波在徒弟的挑选上极为严格，他始终坚信，一名优秀的厨师不仅要有高超的厨艺，更要有良好的品德。他眼中的理想徒弟是那种能够“一门心思投入在研究上，工作起来干净利落，诚心诚意为顾客做好菜品”的烹饪人才。在他的严格教导与悉心培养下，他的徒弟们遍布祖国的大江南北，甚至有的学生远赴日本、俄罗斯等国家。他们如同星星之火，在异国他乡传播着“邵家军”的饮食特色与文化精髓，让更多的人了解和认识到“营菜”的独特魅力，为“营菜”文化在世界范围内的传播与交流做出了积极而卓越的贡献。邵澎波的嫡传弟子国家高级烹饪技师吕达，始终坚守着师父对“营菜”的传承理念。他在精进自身厨艺的道路上砥砺前行，不断探索创新，将营口的特色食材巧妙地融合与搭配，精心烹制出“芦蟹宴”“黑鱼宴”“鲁子鱼宴”等一系列高档特

色宴席。通过他的努力，“营菜”以更加丰富多样、精致高雅的方式呈现在食客面前，让更多的人领略到“营菜”文化的博大精深与无穷魅力。

## 名店：美食文化的汇聚之所

营口是一个多民族聚居地区，汉族、蒙古族、满族、回族、朝鲜族等不同民族的文化在这里相互交融、相互碰撞。各民族独特的饮食习俗如同绚丽多彩的花朵，在这里竞相绽放，共同影响并塑造了营口本地丰富多样、独具特色的饮食文化。这种多元文化的交融使营口的饮食文化内涵更加丰富，增添了浓郁的异乡色彩与迷人的异国情调。在营口的大街小巷，你既可以品尝到汉族传统美食的醇厚韵味，又能感受到蒙古族美食的豪放粗犷，既能领略满族美食的精致细腻，又能体验回族美食的独特风情，更能品味朝鲜族美食的清新爽口。

在营口众多民族美食中，金刚山烤肉店里的味道珍藏在营口人记忆深处。营口的金刚山烤肉店成立于上个世纪80年代末，最初是仅有4张简式餐桌的小店，凭借着对美食的执着追求与不断创新，历经30多年的风雨洗礼，逐步发展壮大成辽宁省著名品牌的大型餐饮经营企业，当之无愧地成为了营口烧烤行业的领军者与风向标。金刚山美食的独特魅力在于它巧妙地将传统的朝鲜族风味与营口本地菜相融合，创造出一种独一无二的味觉体验。其微甜、清爽、鲜美、酸辣相互交融的特色酱料，犹如一把神奇的魔法钥匙，打开了营口人味蕾的大门，成为了营口人心中难以抗拒的最爱。当鲜嫩的肉片在炭火上滋滋作响，逐渐烤至略带焦香，然后裹上一层浓郁的特色酱料放入口中，那一刻，肉香、酱香与炭火的烟熏香相互交织，在舌尖上绽放出一场绚烂的味觉盛宴，那份美妙的滋味瞬间成为了食客们心中难忘的记忆。而海鲜在金刚山的烧烤舞台上同样是绝对的主角，各色小鱼和贝类在炭火的烤制过程中，仿佛被赋予了新的生命。它们的鲜汁在高温下被紧紧锁住，入口软嫩美味，那种简单而原始的烹饪方式，最大限度地保留了海鲜的原汁原味，将食材最佳的口感完美地呈现给食客。正是凭借着这种独特的美食魅力，“金刚山美食”不仅深深扎根于营口人的心中，成为了营口人日常生活中不可或缺的一部分，而且还吸引了越来越多的外地消费者慕名而来。他们在这里品尝着独具特色的营口烧烤，感受着营口饮食文化的独特魅力，营口的金刚山烤肉也因此从东北乃至全国朝鲜族饮食领域树立了鲜明的品牌形象，形成了具有浓郁地方特色的美食风格，并先后荣获了“辽宁省著名商标”“辽宁省餐



饮名店”等诸多荣誉称号。

海纳百川、敢为人先、开放包容、追求卓越，这些不仅仅是营口人一直坚守的信念，更是营口这座城市永恒的精神追求。营口人对美食有着独特的热爱与执着，他们“爱吃、会吃、讲究吃”，这种对美食的热爱与追求逐渐形成了浓厚的餐饮文化氛围，弥漫在城市的每一个角落。在营口的街头巷尾，无论是高档餐厅还是街边小吃摊，都能感受到营口人对美食的精心雕琢与用心呈现。

“营菜”，就像一部流动的史书，每一道菜品都是其中一页珍贵的篇章，它们承载着这座城市的繁华与沧桑，记录着岁月的变迁与故事的传承。在这里，你可以尽情品味到海的味道，那是大海的馈赠，是海鲜的鲜美与海洋文化的深邃；你可以感受到山的味道，那是陆地物产的醇厚，是山野菜的清新与田园风光的宁静；你更可以体会到人的味道，那是营口人民热情好客，是厨师们的匠心独运与食客们的美食情怀。这些味道相互交织、相互融合，共同构成了营口独特而迷人的饮食文化。这就是营口，一座充满魅力与活力的城市，它用美食的力量吸引着人们的脚步，用文化的魅力打动着一颗颗心灵。在这里，每一道美食都是一个舌尖上的故事，每一次品尝都是一次心中梦想的追寻。无论是远方的游客，还是本地的居民，都能在营口的美食世界里找到属于自己的那份感动与满足，沉醉在这“营菜飘香”的美好世界中，感受着这座城市独特的饮食文化魅力与无尽的温暖与热情。

