

哈尔滨之行治愈了疲惫身心，回家做的东北菜引发“南北讨论” “老广”变“老哈”

自做铁锅炖让网友“操碎了心”

□本报记者 刘希阳

“如果你感觉到不开心、不自信，感觉生活好像没有了意义，那就像我一样，去东北旅游一趟吧！这里有治愈人的城市，让我找回原本的自己。”这个冬天，游客“广东大吡花”带着孩子来到哈尔滨旅行，回到家后患上了严重的“东北旅游后遗症”——异常想念哈尔滨的美景、美食以及热情的人们。

为解“相思”之苦，她在家做了一顿铁锅炖，没想到这条做饭短视频竟然在网上“炸了锅”。作为一位粉丝只有6934人的“素人”，她的这条视频在20多天里浏览量竟然达到了128万、点赞量3.4万、评论1.6万条。铁锅炖到底放不放豆腐？应该加什么调料？食材有什么讲究？……百万网友操碎了心，现在每天依旧有近500人在视频下给她留言。

A “哈尔滨是我的‘疗愈’之城”

“我是广东人，出生的时候恰好下雪了，所以名字里有‘雪花’，也许这就是和哈尔滨的缘分吧。”游客“广东大吡花”本名邓雪花，她说，取这个网名既表示自己的身份又显出东北味，在名字上先一步完成了“南北融合”。

今年1月，邓女士来哈尔滨旅游。“我今年40出头了。到这个岁数，日常工作、生活琐碎，总让人感到疲惫。来之前对旅行总有些‘抵触’，但这一次，真是被哈尔滨的热情感动了。放下了心里的沉重，找回了那个性格开朗的自己，哈尔滨之旅是一趟治愈之旅。”

因为身材较高，邓女士刚到哈尔滨时，网约车司机以为她是本地人。聊天时，“南方小金豆”的身份一下子“暴露”了。“原来是‘且’啊！”下车时，司机师傅老热情了，帮着搬行李拿东西，让她一下子感受到了哈

尔滨人对游客的宠爱。除了冰雪大世界、中央大街这些必到的打卡地，邓女士还逛了一些本地人常去的商场，“和他们接触，明显能感受到他们不是为了卖东西刻意地讨好，而是发自内心的真诚与热情。”

在车上，司机都会给邓女士介绍哪儿有好吃的、哪儿好玩的。“不用做攻略，哈尔滨人就会告诉你避坑指南。”邓女士随后的经历验证了司机的说法，“身在异地，这种温馨的安全感让人感觉治愈。”

邓女士的儿子在数九寒天的哈尔滨也更愿意出门了。邓女士说，“以前旅游时，孩子更愿意待在宾馆里玩手机，在哈尔滨，我们坐地铁、公交，孩子也不躲在房间里，愿意出门感受冰天雪地的温暖。”因为太喜欢哈尔滨，她将原本一周的旅游计划拉长为半个月，旅游“版图”扩大到整个东北。

B 自做铁锅炖让网友“操碎了心”

从哈尔滨回到广东，除了想念美景与人情味儿，最让邓女士念念不忘的是以铁锅炖为首的哈尔滨美食。“在哈尔滨，我们吃了两顿铁锅炖，所以回到广东后，决定自己动手做一回排骨炖豆角，没想到让网友们‘操心’了。”

为了能做出地道的东北味，邓女士买了五常大米、黄金勾豆角，可能因为已经临近春节，在网上购买的酱没能邮寄到。“从东北回来时路过陕西，我们也吃了铁锅炖，当时里面放了豆腐。所以，我做的时候也放了豆腐，没想到引起不少网友对铁锅炖是不是该放豆腐的讨论。”

有网友提醒她：“排骨提前得得水，要不然全是血沫子。豆角要先炒熟，然后放排骨，不能直接放一起炖。”更多的网友则是针对“豆腐”开

始讨论，有人说，“你这一块豆腐，把东北人都干沉默啦。”黑龙江网友“长不大”说，“宝贝啊，这视频看得我心塞啊。你回东北来吧，我请你吃铁锅炖，行不？”来自云南的网友“沉默风行”说，“跟着学做了一次铁锅炖，味道还不错。等去哈尔滨，吃一次地道的。”邓女士也积极回复网友：“一辈子也就吃了两次铁锅炖，回来照葫芦画瓢，我是真以为不准炒，才叫炖。”铁锅炖到底咋做，网友们操碎了。来自哈尔滨的网友“大麦”调侃：“这个铁锅炖给你100分，厨艺1分，对东北思念之情99分。”

在邓女士看来，一顿简单的家常饭，引起全国网友的大规模互动，体现出东北美食在认知度上的国民性和无可替代的味觉体验。“最主要的还是哈尔滨太有魅力了。”邓女士说。

C 走上民间“南北文化交流大使”之路

除了铁锅炖，邓女士还学会了做锅包肉。“本想春节年夜饭给东北菜留三个‘席位’，分别是铁锅炖、锅包肉和地三鲜，可最后只做成了锅包肉。做了两种口味，一种是番茄酱的，一种是哈尔滨式的地道味。”她说。

看到视频上的美食吸引网友的关注，邓女士决定利用自己的视频号教南方人做东北菜、教东北人做广东菜。她带着南方朋友体验了不老林糖、大虾酥糖和地道的东北糖葫芦，也带着东北小伙伴体验了客家元宵节美食菜卷、客家酿豆腐，在她视频的评论区里，是满满的友好交流，南北一家亲。

很多哈尔滨网友表达了对她的

喜爱。“大家告诉我，哈尔滨的夏天很美。我们决定，等六七月份孩子放假了，再去趟哈尔滨。”邓女士告诉记者，哈尔滨人太热情好客了，“一些网友已经表态了，等我们去了，以后房子可以免费住，还要带我们去吃正宗的杀猪菜。”

“哈尔滨不仅有美食、美景，更有互动的人情味儿，是一个可以让南北美食、人文互相交流的窗口。”邓女士在视频的自我介绍栏里，自封“南北文化交流大使”“铁锅烋饼宣传大使”，“希望通过我的行动，让南北方的人们能够更多地相互了解。夏天再来哈尔滨，还会继续把哈尔滨美带回家，我要走在‘南北文化交流大使’的道路上。”邓女士笑言。

