

“早餐还是要吃的……”“垫吧一口，比不吃强！”“起得太早没胃口，随便吃点就行！”对很多人来说，“早餐”好像是三天三顿饭里最鸡肋的存在。晚上吃得稍多点，早晨甚至都不饿；早晨起早点，也懒得大操大办做早餐，只能顺道买点吃。其实，“早餐还是要吃的”，这句话绝非一句玩笑。进入3月，正是身体各项机能恢复运作的时候，根据大部分中国人爱将就的饮食习惯，不仅要在百忙之中吃早餐，还要吃得好、吃得满足。

早餐不将就 一天热腾腾

一口油条 早餐还得这个味

刚出锅的油条在凹凸不平的表面上还挂着些许油渍，咬一口，脆是脆，但也带着淡淡的油腥味，稍有不慎，上牙膛还会跟着受难。

和油条最配的当然是豆浆，有人吃油条，绝不能泡豆浆，必须分开吃。只有单独、充分地享受了油条在口中的脆，才算发挥了它最大功效。等到享受完脆的特性后，嘴里的油条只剩下干，这时才吸入一口豆浆，将口中的残余送入肚中。但有人却深爱油条泡豆浆的吃法，油条靠自身重力无法下沉的时候，甚至要用筷子往下按一按，直到豆浆完全浸没即将入口的部分。用筷子提起来，油条的脆壳依然保留着一定的脆度，内里的孔洞也足以吸饱水分。咬上一口，让人心情愉悦。

早餐店常见的豆腐脑、米粥都过于厚重，即便芡勾得再薄、粥熬得再稀，带着黏性的水分也会加重油条的负担。牛奶作为豆浆最自然的替代物，但那一丝淡淡的奶腥味会放大油条的油腥味，吃上两口就难以继续。尝试后发现，油条还真就只有配豆浆才好吃，而且豆浆不需要加糖，原味足矣。

一个馅饼 一口下去鲜汁“飙”

山东人，最喜欢吃的主食还是饼。山东的饼种类极多，济南酥酥的油旋，羊汤里的锅饼，“朝天锅”里的大饼卷万物，还有聊城的呱嗒，潍坊的肉火烧，武城的旋饼，虽统归肉馅饼，却各有千秋。但说到根上，山东早餐的馅饼，就像山东人一样“实在”。

早餐的馅饼最特色的是猪肉粉条馅儿的，双面煎得金黄，裹着剁得碎碎的馅料，咸淡搭配，各有各的味道。韭菜鸡蛋、牛肉大葱、猪肉木耳、茭瓜虾仁……不论是什么馅，皮一定要薄，馅一定要大！吃起来一口下去，饼皮薄的地方直接飙汁，这样的一个馅饼，才算合格。

还有一种饼，同样是早餐不可或缺的存在，那就是手抓饼。一份简配版的原味手抓饼不超过5元，黄金酥脆，香味扑鼻，更有老板手边一筒一筒的酱料在口味上任性而为：番茄酱、沙拉酱、香辣酱、黑椒酱、排骨酱，再加上鸡蛋、培根、鸡排、火腿、肉松、蔬菜，只要你喜欢，手抓饼可以秒变万花筒。



甜沫



馄饨



馅饼



一碗馄饨 鲜香可口慰平生

每个青岛人的身上都长了一个“馄饨胃”，每当不知道吃什么的时候，总会有馄饨这个选项。

一碗好吃的馄饨，不需要多余的食材。葱花、榨菜、高汤打底，配上皮薄肉嫩的馄饨馅儿，能令饥肠辘辘的人垂涎三尺。生活中，很多食客把馄饨细分成大馄饨和小馄饨。

大馄饨的馅料从猪牛羊鱼虾，再到提鲜配料榨菜、干贝、虾米等，因个人喜好不同，可以形成各式各样的组合搭配。小馄饨则是玲珑身形，正好一口一个，用来当早餐最合适不过。因为皮薄如蝉翼，包制时巧手随意一捏，馄饨便呈现出一种自然的皱褶。相比大馄饨，小馄饨通常只用少量的猪肉大葱馅，半透明的表皮衬出一点肉馅的微红，只要在热水中稍微漂上几分钟，待馄饨浮起，续煮片刻至熟透。碗中放少许紫菜、蛋皮丝、榨菜末，捞出馄饨盛入碗中，再滴上几滴香油，撒上一小撮葱花，一碗鲜香馄饨即成。让人们怀念的每一种味道，其实都缠绕着爱的滋味。每当不知道吃什么的时候，一碗热腾腾的馄饨就是很多人最温柔的慰藉。

这些平凡的早餐，是城市中最真实的烟火，它们把每天的开始装点得热气腾腾，让每个人体验不将就的人生。



美食热线

82888000



如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！