

“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”好像是一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,裹着剥得碎碎的馅料,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,陷一定要大!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



油条豆浆

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了大馄饨和小馄饨。

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。令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。

一口甜沫 微咸略辣满头汗

清晨,当天空还泛着微光,街头巷尾便已有甜沫摊位摆放妥当。摊位上,一口口盛满甜沫的不锈钢大桶格外显眼,热气腾腾的甜沫中有菠菜、粉条、豆腐皮、花生,看上去色彩丰富,尝一口微咸略辣,闻起来五香浓郁。旁边则摆放着方便食客用餐的低矮桌子和小凳子,还有卖牛肉火烧、油条、包子和馅饼的其它摊位,为早晨的青岛增添了一份热闹与活力。

“甜沫”似粥非粥、似菜非菜。既然是甜沫,很多第一次尝试的人一定认为味道一定是甜的。其实,甜沫尽管名称中有甜但却是一款咸粥。“五香甜沫”不甜反而带点淡淡的咸味,无需大惊小怪。这道家喻户晓、老少皆宜的美食,尤其在寒冬时节,喝上一碗,不仅满足了味蕾温暖了胃,直至全身都会热乎起来,立马神清气爽。

喝过大街小巷小吃店的甜沫,总会想着在家亲手做做。原材料有小米面、煮熟且用冷水浸过的粉条、熟花生米、切成细条的豆腐皮、洗净的菠菜段等。甜沫做的时候要“炆锅”,先将浸泡过的粉条、花生等放入锅中,微火慢炒,待粉条熟透花生、软糯绽开之时,再下切成细丝的豆腐皮和青菜末之类,放盐胡椒粉或五香面调味,待锅内水沸,开始冒出“咕嘟咕嘟”的珍珠泡泡后,加入小米面糊,边煮边搅,待锅内粥沸,最后加姜葱末,而且还要加香油或炸葱姜的热油一大勺,香气四溢。最后再搅拌均匀,混合其味道,出锅即成。



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!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾