

第三季《早餐中国》开播 看完它无数人决定一定要早起

天气渐渐变冷,每天早上都免不了要和温暖的被窝上演一出苦情大戏。

但如果此时有一碗热乎乎、香喷喷的早饭摆在附近,你愿意火速起床吗?

最近,第三季《早餐中国》开播了,还是熟悉的配方:每集几分钟,拍一家有当地特色的早餐店。

这部曾经号称要拍摄100集的纪录片,终于快要实现当初的愿望,不过,又有观众表示不满了:“只有100集怎么行?我家楼下的美食还没拍呢!”

碳水配碳水 充实又味美

俗话说,一日之计在于晨,一顿完美的早餐吃完,大半个早上的心情都是阳光明媚的。

而一顿好早餐最重要的是什么?

能抗饿。

于是,在全国各地的早餐桌上,你能看到一个又一个“碳水炸弹”:

石子馍夹凉粉、驴肉火烧、猪扒包、牛肉小饭……碳水裹脂肪、碳水夹碳水、再配上一碗碳水,难怪有网友说,“中国人就是满满的碳水化合物本体”。

先来看看这一碗热气腾腾的猪汤——

炖熟的猪肝、猪心、猪肚、猪内脏在碗里砌好,用热汤预热几遍以后,加上葱花和醋提味,再浇上乳白色的浓汤……提前用猪骨和猪肉慢炖好几个小时的汤,是这一大锅的精髓。

有肉有汤,不来点主食怎么行?老板独家制作128层的千层烧饼烤得酥脆,掰碎加到碗里,“一口荤一口素”,那叫一个满足。

而这诚意满满的一碗,只要5块钱,还能免费续汤,每天限量500碗,来晚了可就没了。

再来看看另一锅汤鲜美味的面——

排骨、猪皮、鱼头、鱼骨熬制3小时的高汤打底,配上膏黄肉满的皮皮虾、梭子蟹、炸马鲛鱼片、带鱼、小黄鱼、红虾……食客可以自选粉面,搭配最想吃海鲜。

从小在海边长大的老板娘,最熟悉海鲜的好品相:梭子蟹反过来看,两边尖尖的头都是黄颜色,膏全部到头了,这蟹都是好的;皮皮虾有膏的时候,尾巴后会有黄颜色;

所以,她做的海鲜面也很有讲究:煮的时候要先鱼,后放皮皮虾、梭子蟹,然后再放主食,最大程度地释放每一种食材的美味。

海里的海鲜看完,紧接着是和“天上龙肉”对应的“地下驴肉”——

你可能没去过河间,但一定听说过河间驴肉火烧。在这家父子店里,父亲做肉,儿子做火烧,外酥里嫩的火烧每天要现做,还要每一层都薄如纸,能透光,甚至薄到能用火点着。

把用老汤熬煮很久的驴肉、焖子、板肠子切好,再放上一青椒,加进刚烤好的火烧里……不少人专门开车一个多小时,就为吃上一口香脆。

同样是主食夹肉,安徽亳州的牛肉馍看上去似乎更“结实”——

红薯粉丝煮熟切丝,新鲜的牛肉调成馅料,做成有四皮三馅的牛肉馍:“外面一皮,底下一皮,中间两皮,三层馅子”。

跟其他地方的馍不一样,亳州牛肉馍是用油煎出来的,一大张圆饼放

在平底锅里,反复翻面炕上四十分钟,才能成就脂香、脆爽的口感,配上一碗甜麻糊或者咸麻糊,真正顶饱。

虽然每一个正在减肥中的人都会谈“碳水”色变,但实在架不住,碳水化合物是真香!

中国早餐 100集打不住

去年《早餐中国》刚开播的时候,它曾说要拍到100集再收官,一位网友说不可能,后来,被更多的网友用全国各地的美食图惹了回去。

一方水土养育一方人,不同地域的气候与民俗,成就了不同的早餐文化。

光是早餐桌上最常见的豆腐脑,人们就能做出甜、咸、香、辣等等不同的花样。

在盛产大豆的黑龙江,你可以用2.3、5元在哈尔滨市场吃到爽滑鲜嫩的豆腐脑:

早起现摘的蘑菇,加上野生榛蘑和黑木耳调味,这是仅售2元的清汤榛蘑卤;撕成细条的鸡丝放进有鲜蘑菇的高汤,就变成了鸡汤卤。

而5块钱的牛骨棒汤卤,则是用牛骨熬出的白汤打底,吃一口还能吃到牛肉薄片和枸杞。

到了陕西,豆腐就得和当地人最爱的馍联系起来,比如渭南人的经典早餐豆腐泡。这里的豆腐是比豆腐脑略硬的软豆腐,馍是文火烙就的麦面饼,配以油泼辣子、香椿等秘制调料。

你可以选择两种吃法,比如先把馍掰成小块,盖上热腾腾的豆腐和调料汁,松软入味,呼哧呼哧就能下肚;

或者直接舀豆腐,就着香椿夹馍一起吃,麻辣鲜香配上麦香,一口下去味道更过瘾。

据了解,这季纪录片的时长,从5-6分钟增加到了8-9分钟。一些观众说,自己经历了这样的心路历程:从“这个好吃!那个也很好吃”,到“这些店主都起得很早啊,他们晚上几点睡觉的”?再到“卖早餐真不是一件容易事儿”。

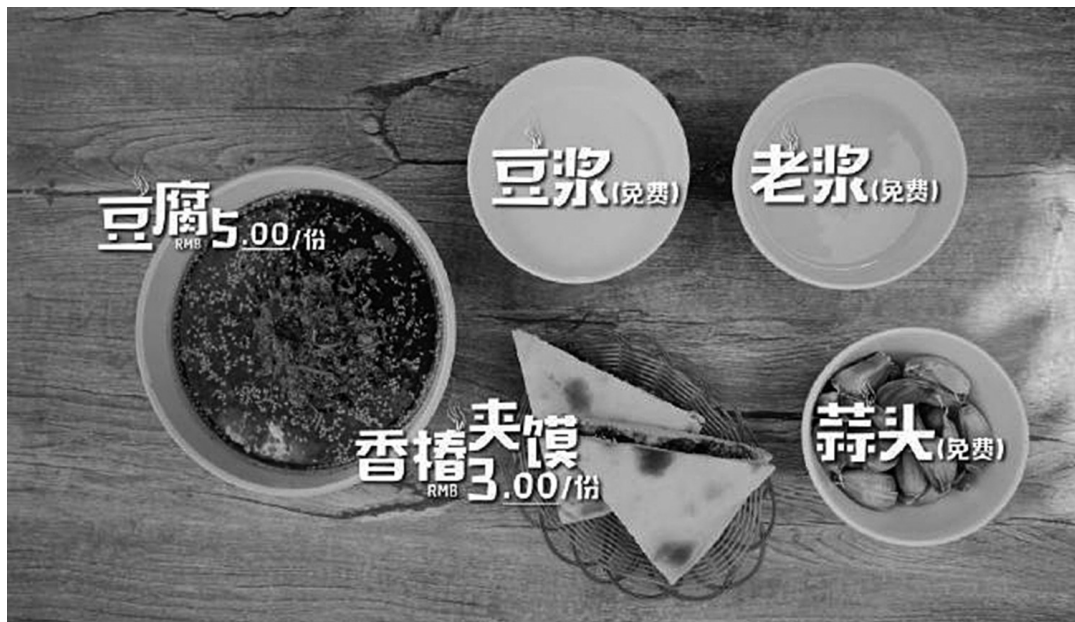
凌晨1点,灌汤店的店主已经洗漱起床,开始制作灌汤肠,为赶上5点的第一波营业;

驴肉火烧店家的儿子,长年站在几平米的格子间揉面、做火烧,已经把木地板磨薄了;

猪汤店的老板说,自己最初每天只能卖出十几碗,哪怕不挣钱也在继续,才和妻子有了现在的小家。

他们当中,有六七十岁的老夫妻,也有刚接过事业的年轻人,有的为了家人回到故乡,有的从大生意失败后重来……简单的一份早餐,是支撑起一个家庭的全部。谈起生活的道理,他们也总是很简单直接:

“只要自己做到最好,日子就差不到哪去。”



是早餐,也是乡愁

导演王圣志曾说,真正能从美食类纪录片中脱颖而出的,是那些旁人容易忽略的细节,那些通过一点一滴的微妙镜头传递的人情。

片子里的早餐店,都是在当地有些年头的店铺,店主和周围的食客都

见证了彼此的变化。

比起摆盘精致的宴席,家门口的小摊、熟悉的乡音、便宜的价格,早餐似乎更能代表人们对故乡的眷恋。

如今,《早餐中国》前两季已经拍摄了70集,第三季也已经播出了十几集,眼看着100集的目标马上就要实现了,还有很多网友留言提意见,希望他们到自己的家乡来拍。

人在异乡,胃在故乡。在外漂泊的游子最想念的,除了家里的饭菜,一定还有从小吃到的早餐摊,回家以后,满足的一碗饭下肚,身体和心灵才是真正着陆。

于是,很多人看完它以后决定,明天一定要早起。“只要早起,就能找到故乡。”

中新网
图据《早餐中国》微博