第三季《早餐中国》开播

特色早餐喚起观众乡愁

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》在腾讯视频开播,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!"

1

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。

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杂汤——炖熟的猪肝、猪心、猪肚、猪内脏放在碗里,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味美的面——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、搭配最想吃的海鲜。

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:煮的时候要先放鱼,后放 皮皮虾、梭子蟹,然后再放主食,最大 限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,再放上一点青椒,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,配上一碗嘛 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!

2 是早餐,更多的是乡愁

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、辣等不同的花样。在盛产大豆的黑龙江,你可以花2元到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丁的高汤,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,松软人味,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,灌肠店的店主已经洗漱起床,开始制作筲灌肠,为赶上5点的第一波营业;驴肉火烧店家的儿子,长年站在几平方米的格子间揉面、做火烧,已经把木地板磨薄了;猪杂汤店的老板说,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,日子就差不到哪儿去。"

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。

据《茂名晚报》







评头论足

从《早餐中国》 品人间烟火味

□练洪洋

没看过这部纪录片的你,一定和我一样不解:早餐不就一杯豆浆、两个包子或一碗粥、几碟小菜的事吗?还值得拍成纪录片,而且还拍了100集?是的,《早餐中国》不仅拍了近百集,第三季豆瓣评分还创新高,飙升至9.1分,高于前两季。一档只关注早餐的美食类纪录片,凭什么口碑炸裂?

地域的辽阔、食材的丰富、口味的多元、烹调的多样,决定了中华饮食文化不仅是一种生活,还是一种美学、哲学。即便是早餐,不论是山西荫城的猪汤、深沟间的驴肉火烧,还是黑龙江哈上产病的豆腐脑、陕西渭南的业人念念不是广东的山头猪血汤,都是当地人念。早餐正不人间美味,伴随许多人长大。早餐就是一样多愁,无论人在何处,只要看到家乡的早餐,心灵就找到了家乡。

纪录片不仅从味蕾中激发人们对早餐的美好回忆,还戳中不少人的"痛穴"。对于许多年轻人来说,每天都非常忙碌,早上掐着点儿起床,对早餐十分敷衍,甚至根本不吃早餐。从这个角度上说,《早餐中国》用人间烟火味唤醒年轻人,唤起他们对早餐的记忆,

实乃好事一桩。

但愿年轻人在看完这部纪录片后,每天争取早些起床,在早餐店前停下匆忙的脚步,感受氤氲在美味早餐里的温情与幸福。

相关链接

在美食中感悟生活

《舌尖上的中国》

《舌尖上的中国》是由陈晓卿执导,中央电视台出品的一部美食类纪录片。该节目主题围绕中国人对美食和生活的美好追求,用具体人物故事串联起讲述了中国各地的美食生态。

《风味人间》

从全世界的角度出发,在特色鲜明的美食之中找出千丝万缕的联系。探究相同食材的不同做法、不同食材的相同做法、不同食材的相同做法、不同做法的相似味道。寻找新鲜、猎奇、鲜为人知的食材;提供趣味和知识,不断创造意外之喜;拍摄鲜活灵动的影像、采用故事化的叙事、进行平实亲切的讲述。

《人生一串》

《人生一串》是国内首档呈现国人 烧烤情结的专题片,以展现全国各地独 具特色的烧烤文化为主题,涉及近30 个城市的500多家传奇烧烤摊。与以往 的烧烤节目不同,《人生一串》极具市 井气息,把镜头从庙堂拉至寻常摊铺, 真实地展现烧烤的乐天内涵与江湖风 味。

《老广的味道》

《老广的味道》以食物为载体,以独特视角深入食材原生地,发掘老广们真实鲜活的日常美食之美—食材蕴含的风物之美、乡土之美,收获耕耘的劳作之美、匠心之美。

《小海鲜》

中国有1.8万公里的海岸线,有多样的生态环境和丰富的食材资源。《小海鲜》是关于"小海鲜"的美食纪录片,从"小海鲜"的获取、烹饪、享用等角度,用聚散悲欢的故事,展示美食带来的欢乐,和人们关于家庭、友谊、自然的观念。

