

第三季《早餐中国》开播

特色早餐唤起观众乡愁

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:“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！



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、河北河间的驴肉火烧，还是黑龙江哈尔滨的豆腐脑、陕西渭南的豆腐泡，或是广东汕头猪血汤，都是当地人念念不忘的人间美味，伴随许多人长大。早餐里不仅有美味，还有人文关怀，一碗早餐就是一抹乡愁，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“痛点”。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，有多样性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。

晚综



据《茂名晚报》