

中国早餐第一城， 隐藏王者竟是一碗饭

武汉被誉为“中国早餐第一城”，这一称号源于这座城市早餐文化的丰富性和多样性。武汉的早餐不仅品种繁多，而且具有独特的包容性和仪式感。

都说武汉是最能把碳水玩出花来的“过早”美食之城。什么热干面、炸面窝、欢喜坨、烧梅、三鲜豆皮，“南米北面”交汇的土地上齐奏着碳水的狂想曲，哪一样都激荡着豪爽的江湖气。泡饭隐身其中，不显山不露水，却是很多本地人的心头好。

与江南的泡饭不同，武汉的泡饭更像是“汤汁拌饭”，或者用本地老话说，叫“淘饭”。比如现下最火的“鱼头泡饭”，就是烧一锅肥美的鱼头，再把锅里那浓得近乎酱状的汤汁拌进米饭里。米粒被汤汁一裹，顿时油润起来，鱼汤的鲜香也让碳水滋味更加饱满，叫人迫不及待地呼噜呼噜入口，简直连鱼都忘了吃。家常的吃法则是煨一铫子排骨藕汤来泡饭，再随意点就不拘什么菜了，反正不管家里是炖了五花肉还是烧了鸭子，汤汁总是足的，都可以泡饭。

这种“就汤下饭”的吃法看起来朴素，可恰恰就是这碗饭，安抚了不知道多少个匆忙的工作日早晨，圆了不知道多少孩子馋嘴的幻想。汤汁与饭的滚烫组合，既温且饱，大概就是鱼米之乡对碳水最深的理解与尊重。

1

如果你喜欢吃米饭，应该就很难不喜欢那种油脂与米粒水乳交融的感觉。建议你马上找一家正宗的鄂菜馆子，体验一把“鱼头泡饭”的丰盛。

鱼是胖头鱼，一只鱼头少说要有二三斤重，脸颊肉又肥又满，肉嫩，油足，筷子一夹半透明的胶质就颤巍巍地弹起来。鱼头的做法是红烧，但下锅焖烧之前必然要煎一下，不仅去腥，也让脂肪和



胶原蛋白弹滑的口感更加突出，鱼皮更是带上了一丝油烹过的焦香味。

接下来的重头戏就由红烧的汤汁来主演，融合了大葱蒜头干辣椒的香味，混着点五花肉煨出的猪油，还有豆瓣辣酱调出来的醇厚。融汇了种种美味的汤汁在小火中把鱼头焖入味，自己也变得又浓又稠，紧紧扒在鱼皮上，每一滴都是精华。

说过了鱼头，再说米饭。在武汉，最受欢迎的米饭还要数用甑子蒸出来的。这种略带年代感的炊具蒸出的米饭粒粒散颗，略硬不黏，饭香味极浓。在不常吃甑子饭的人看来，这种略硬的口感像是有点“夹生”似的，未必习惯。可要是浇一勺鱼汤上去拌匀，你马上就会懂甑子饭的妙处：米粒在汤汁里伸展开，既不黏软也不生硬，恰到好处的弹润中绽放出爽直的微甜微香，带给人极强的满足感。

有人要说了：把鱼头泡饭夸到天上去，不还是“就汤下饭”吗？不过是节俭年代留下的习惯罢了。小时候可没有这么奢侈的鱼头可吃，不过是一家人烧一锅鱼，舍不得丢弃一星半点汤汁，所以拿来拌饭。这种说法很对，可又何必管食物的“出身”如何呢？好吃，就够了。

武汉处在江汉平原的东隅，河流纵横、湖泊密布，是正正经经的“鱼米之乡”，“米”和“鱼”是这片土地最丰厚的馈赠。正因为对朝夕相伴的食物爱得深沉，生活在这里的人们才格外珍惜这一点一滴的美味，把香浓的汤汁拿来拌饭，正是用最恰当的方法把风味发挥到极致。

武汉人爱吃汤泡饭，餐桌上汤汁厚重的菜品也就特别多。武汉人管做菜叫“烧菜”，“焖烧”这个手法可占家常烹饪技术的半壁江山。河湖中盛产的各种鱼鲜水产，都可以在香辣的汤汁中煨炖至软烂入味，勾芡、收汁，肉中精华都融进汤里，一星半点都不会浪费。烧出来的菜还能和小锅仔结合起来，端上桌加汤继续烧热，咕嘟咕嘟冒着泡的小砂锅就是没有暖气的冬天里最大的幸福感。

烧菜不是随随便便一锅烩，不同食材当然也有不同的讲究。

就如武昌鱼，清蒸鲜美无比，红烧就要着重保住鱼肉的鲜嫩，虽入味却绝不过火。家常的鲫鱼红烧起来更好。鲫鱼，就是江团，个头大，刺又少，肉质紧实，小火加热一下更显得有红烧肉一般条理分明的口感。烧鲫鱼格外讲究汁浓芡亮，淀粉调出来的芡汁与鱼胶相配合，就像化开的肉冻一样鲜亮，由不得你不爱。

焖甲鱼，则是餐馆里比较奢华的菜品之一。甲鱼的“裙边”是最肥美的，想凸显它的美味不要吝惜猪油。让甲鱼的肉块在猪油里静静煨一小会再翻炒均匀，慢慢煨炖，方能入味。上桌之后，甲鱼肉既有鱼的鲜，又像猪肘一样糯，满满的胶原蛋白越吃越“黏嘴”。

上述的这些烧菜，外加烧鸭子、烧仔鸡、烧排骨等，都是绝佳的“米饭搭子”。走进烧菜馆，就不要想着什么“控制碳水”了。大口吃肉、大碗吃饭，连长肉都心甘情愿起来。吃饱喝足，拍拍肚子，人生哪还有更大的美事？

2

离开家时，最容易思乡的总是肠胃。对于漂泊在外的武汉人来说，如果想吃鱼头泡饭、烧鸭泡饭还算好办，就算找不到餐馆也能自己下厨。唯独对“藕汤泡饭”的思念最难消解，因为食材和炊具都很难在家乡之外寻得。

“藕汤”的全名是“排骨藕汤”，但肉是配角，藕才是重点。湖北盛产好藕，巴河藕、洪湖藕、荆州的九孔藕都很出名。而武汉人煨汤只认蔡甸藕，而且是蔡甸产的红莲藕，在夏秋两季积累了满肚子的淀粉，口感又甜又粉，藕丝却依然根根分明，



这才经得住长时间的煨煮，面而不碎、入口即化。排骨要煨烂，最好在汤里丢几根筒子骨（腿骨）进去，让骨髓增加汤的厚度，更容易滚出奶白的汤花。

煨汤要用铫子，这是一种砂土烧的陶罐，带着两只耳朵一样的提手。武汉人执着地认为煨汤的成败关键在于铫子，而且越老的铫子越好，觉得“老铫子，清水都能煮出汤来”，所以家家户户的铫子都是黑乎乎的。总之铫子煨汤滋味确实好，配合那质地极面的藕，只觉得甜香味都粉粉地散进汤里，泡饭来吃，又是层次更丰富的碳水快乐了。

铫子的容量比一般的瓦罐大许多，煨的汤一顿肯定喝不完。所以藕汤在“直接喝”与“泡饭”之外，还有一个更常见的打开方式——烫饭，就是把米饭倒进汤里一起加热的吃法。为什么不只热汤呢？因为甑子饭隔夜特别容易变硬“回生”，即使用热汤泡着吃也不够香软，于是与汤同煮，米饭“起死回生”，可谓两全其美。

如此看来，烫饭只是一种家常处理剩汤剩饭的手段，并不是出奇的珍馐。但正如很多人坚信只有隔夜饭菜做的炒饭最好吃一样，经过二次加工的烫饭，独有一种迷倒自家人的美味。重复加热的过程，无形中延长了汤菜煨煮的时间，更为软烂入味，也让米饭与汤的结合更加亲密无间。烫饭烫饭，盛出来时总是滚烫的，咸香诱人，是很适合工作日的快手早餐。要是煮饭时加几个鱼丸，简直称得上是一顿能量大餐。

当然，不止藕汤可以烫饭，一切带汤的菜都适合烫饭，油渣小白菜就是很经典的烫饭材料。不过最美味还是带有淀粉的肉汤，比如土豆排骨汤、板栗鸡汤，可以把土豆、栗子用勺子碾碎了拌进饭里，吃起来的幸福感可太强了。

因为烫饭很受武汉人的喜爱，如今已经从“处理剩菜”的定义中超脱出来。为吃烫饭，新烧一锅菜，煨一铫子汤属于常事。武汉街头也常见“老妈烫饭”、“三鲜烫饭”等小餐馆，用的是特意煨炖的骨头汤，大大方方地加入包心鱼丸、鹌鹑蛋、猪肝、木耳、午餐肉，一碗烫饭比超级豪华的“顶配”麻辣烫还要丰富。可是说来也奇怪，这样的烫饭总觉得吃起来不够味——所以外地游客想尝这一口，最好还是到本地朋友家里“蹭饭”吃。烫饭可丰可俭，但总是家里的最好吃。

作为美食之城的武汉，从来不缺花样百出的碳水小吃，可泡饭、烫饭这样最寻常质朴的主食还是在武汉人心里占住了一席之地。有时候本地人自己也念叨“菜汤配饭容易长胖”，但还是坚定不移地奔向这减肥路上的绊脚石。

没办法，热汤热饭带来的快乐直抵人类灵魂深处，不要轻易想着抵抗。快去武汉多吃几碗热乎乎的饭吧，毕竟，爱生活的人，总也是爱吃饭的。

来源：新华网