



▲從左至右依次為：豐盛的蘇州早餐；八股油條配佻湯；玉蘭餅。

江蘇早餐：一幅眼花繚亂的百味圖

「散裝」江蘇，吃早餐也是「散裝」的。很難定義江蘇早餐是什麼味，甜蜜的、香辣的、精緻的、豪橫的，還是鮮美的？

當天濛濛亮之際，蘇州人不疾不徐地吃著蘇麵；揚州人盡情在早茶中消磨時間；南京人急匆匆地外帶一袋子金陵大肉包，也可以坐下來吃鴨血粉絲湯；徐州人吃的要猛烈許多，辣湯開嗓，包子扛餓，油條解悶，好不痛快；黃橋燒餅，鹽城雞蛋餅……江蘇人的早餐不斷在南北之中、甜辣之間瘋狂試探，造就了一幅眼花繚亂的早餐「百味圖」。



▲左圖為蟹黃小籠，右圖為淮揚美食。

蘇州早餐鹹甜並濟 蘇麵風頭搶不走

蘇州是個向來被看成吃甜的城市，但在早餐上卻鹹甜並濟，蘇州：「我都要！」

蘇州人愛喝鹹豆漿。一大勺滾燙的豆漿被舀起，滾滾而下，傾入碗中，熱白的豆漿衝開了焦脆的油條碎，榨菜沫、紫菜蝦皮提鮮，豬油渣添香。這裡的「鹹」，是不同食材拱出來的，味道不僅不怪，還相當滋潤。這一碗鹹豆漿，竟然看著還有一種「奢侈」感。

並且，湯圓到了蘇州也有了鹹口。肉湯圓，雪白溫順的外皮下藏著鼓囊囊的敦實肉餡，「不甘寂寞」的蘇州人又整出了蘿筍絲肉餡、薺菜肉餡、菱角肉餡等，體驗一場溫柔的鹹鮮爆發。

菜飯團也分了兩種，傳統的蘇式口味是黑芝麻拌白糖的甜口，又不遺餘力地加上了

肉鬆、鹹蛋黃、蘿蔔乾、鹹菜、油條的鹹口。

大餅也涇渭分明地做出了芝麻味甜大餅和蔥香味鹹大餅，實屬鹹甜平衡的端水大師。早餐千千萬，但誰也搶不走蘇麵的風頭，在蘇州一條街最不缺的就是麵館。

要吃上一碗地道的蘇式湯麵，最好的時機就是早起去搶「頭湯麵」，頭湯麵沒有鹹味，湯清味明。

至於紛繁的澆頭，更是宛如蘇幫菜的迷你版。不少麵館都有雙澆、三澆、四澆可選，只愛吃麵的，撒點小蔥也行。

松茸麵、三蝦麵、大排麵、爆魚麵、楓鎮大肉麵……每個蘇州人都能在面裡找到自己的打開方式，「少麵寬湯配爛肉」，一碗麵下去，人就清醒了。

揚州早茶名點開會 淮安早點融合南北

在揚州吃早餐，吃的是「不思進取」的逍遙。

揚州俗語「早上皮包水」，說的就是揚州早茶。這優哉游哉的早茶，再澎湃的壯志都消磨得軟綿。六七點就進入高峰期，名點開會，選擇困難症發作。

這邊是半透明的切成菱形小塊的千層油糕，那邊是透出青翠色的翡翠燒賣，乾脆一併上，就連小菜都秀秀氣氣，拌乾絲、餛飩、鹽水鵝，再來一杯「魁龍珠茶」。

與運河同齡的城市，揚州亦有連接南北、承東接西的一面，飲食也是虛實相生，豐富多姿。

揚州人的早餐怎麼少得了包子中的天花板——揚州包子。兼容了北方的實惠和南方的細膩，薄皮大餡是基礎，加上多變的餡心，花式的巧思，把一道普通麵點做成了吃不起的樣子。

秋季的「蟹黃湯包」，擺著「提籠擺菊」的樣子，用筷子一夾，就變成了「小燈籠」。「三丁包子」「五丁包子」，前者彙集了雞丁、肉丁、筍丁，後者還添了參丁、蝦丁，當天份的養生份額已完成。

而對於餃麵來說，在外知名度雖不如揚州炒飯，卻是揚州早餐的當家花旦。陽春麵+肉餛飩的組合，餃與麵各佔半壁，平分秋色，滿足了南北的食客，端平了一個美食世界。

用新鮮加蝦籽醬油吊出來的湯底，還是那熟悉的揚州操作——安逸、舒坦。

作為淮揚菜之鄉的淮安，是一座低調的「世界美食之都」。運河的流淌，為淮安的早點帶來一種南北融合的風味。

不論是「長魚麵」，還是可以三吃的「淮餃」，淮安人總是在南北方的風味融合中，找到屬於淮安的味道。

無錫小籠七分甜打底 常州小籠肉質豐厚

和蘇州相似，無錫人的早餐也離不開麵，但最有當地特色的還要屬小籠包。

無錫小籠到底有多甜？根據1981年的老菜譜記載，麵粉四斤，豬肉五斤，白糖一斤，還有醬油、肉皮凍、蔥姜，要用的量都極大，比起普通的小籠包來說，豬肉和白糖都要翻了倍的用。

雖說江浙一帶流行小籠，但無錫小籠的個性還是非常突出的。

上海小籠個頭小巧，通身雪白，這是不放重磅調味的緣故，而無錫小籠不僅個頭大了一圈，在整整齊齊的十八褶的薄皮之下，更是蘊藏著濃濃香甜的肉餡。一口咬開，裹挾著濃濃的汁水，一嚐就知道是七分甜打底的效果。肉餡裡混合著太湖醬油，加上錫山黃酒，無錫細蔥，還有豬皮凍，才構成了甜的多重味道。

一早醒來，拖著飢腸轆轆的身軀，去點上一碗開洋餛飩、一籠小籠饅頭（小籠包），鮮與甜吃進肚子，靈魂才能跟著肉體一道甦

醒。

無甜不歡的無錫，以甜為中心，組成了小籠、生煎饅頭、玉蘭餅三大夢幻門面。

玉蘭餅，有點像無錫小籠的油炸版。外皮是用糯米油油炸，油鍋裡炸出一個金黃大糰子，裡頭又塞了一個碩大的肉圓子，吃起來是紮紮實實的香甜口。

生煎饅頭，軟糯的皮、金黃焦脆的底，緊實的肉團，鮮甜的汁水湧入口腔，再嚐嚐蝦仁生煎、銀魚生煎，絕對是甜字開頭、鮮字收尾，再來一碗酸酸辣辣的酸辣湯，正好。

事實上，小籠作為常見的江浙早點，除了兩大主流的海派和無錫派之外，又在不同城市衍生了不一樣的特色。

常州小籠延續了肉質豐厚的特點，但在口感上不算太甜。在中秋前後，桂花盛開之際，心靈手巧的常州人將拌和在肉餡中的蟹油，改在小籠饅頭的頂端封口處綴以蟹黃，做出了一種頗有時令風味的早點「加蟹小籠」。一個「對鑲」，又是鮮甜的一天啊。

徐州用油鍋炸燃早上的寂靜

徐州早餐，用油鍋炸燃了早上的寂靜。

成雙成對的油條，在徐州人看來就不夠上勁了，必須乘以四才行，於是，八股油條橫空出世。喝辣湯時來一根，煎餅裡放一根，泡著吃也能吃，幹著吃也能吃。

找準店面上寫著「肉盒」的小店，麵餅以它的柔韌包下了一大勺肉餡，滑入油鍋。在油鍋中，它膨脹、鼓泡，師傅冒著被燙傷的危險不斷翻面，炸出了這皮酥餡、肉飽兒鹹鮮的肉合。這是出了徐州就很難遇到的老味道。

而烙饅，徐州日常生活絕對不能失去的主食白月光。一擀二翻之間，一個小麵團擀成一毫米的薄餅，攤在燒熱的鏊子上，麵皮被一翻一挑，仍然不焦不破，這項手藝被視為「絕技」。

一張烙饅被抹辣椒醬、打蛋、撒蔥花之後，再蓋一張烙饅，等饅變得焦酥乾硬，就變成了「小房子」形狀的杏烙饅。就著酸辣土豆絲還是油炒蘿蔔乾，韌勁兒十足。

這些硬核「碳水炸彈」，怎麼能不配點喝的呢？

鹹香鹹香的瑪糊用黃豆、花生、豆皮、粉絲熬煮，拌入小米麵和白麵攪勻，煮沸後慢熬，還得不停攪拌防止糊鍋，喝起來有豆子香、花生香、雜糧香，用烙饅蘸著吃更適配。

以及絕不能不提的辣湯。黑乎乎、黏乎乎，看著賣相樸實，其實辣湯是高湯熬煮的精華。用老母雞、鱔魚、蹄膀燉煮到肉爛骨酥，下足了黑胡椒和辣姜，才夠濃烈、夠酸辣。

徐州隔壁的宿遷，早餐也是一個「碳水炸彈」大戶。

宿遷人喝辣湯，要配一種「油炸包子」，包子不是圓的，而是扁扁的月牙形狀；皂河一帶還有一種名叫「朝牌」餅，用「朝牌」捲油條，收穫麥香+油香的雙重快樂；更不用提鹹甜適中，蔥香滿口的油鹽餅，還有又小又脆、一吃掉渣的皂河燒餅。宿遷種植小麥頗有歷史，當地人擅長做麵食也就不足為奇了。

南京早餐「含鴨量」極高

「鴨都」南京早餐的「含鴨量」極高。

1934年，朱自清在南京逛時，說一種燒餅「剛出爐，既香，且酥」，這就是鴨油燒餅。

鴨油中加鹽和蔥，凝固後包裹在麵團中，擀成型後撒芝麻，爐子裡烤到酥香，就如朱自清的體驗一般，那股脂肪香和清香的感受，是難以忘懷的。

吃鴨油燒餅，最適宜的配一碗鴨血粉絲湯。老鴨和中草藥熬出來湯底，大火、小火輪番熬煮，提取鴨中的甜美。一碗鴨血粉絲湯中，既有固定的鴨血、鴨腸、鴨肝，還有神出鬼沒的豆腐果，變幻莫測的白蘿蔔。

南京人多愛鴨子？甚至會在南京吃一種放了鴨血的餛飩，餛飩裡還滴了鴨油。

牛肉鍋貼，南京早餐的小流派，在平底鍋裡轉著圈的「炫耀」自己細長多汁的身軀；金陵大肉包，南京名氣最響、人氣最高的一種包子，肉香滿溢的餡，紅亮鹹香的汁，浸透薄皮的薄皮，個頭超過了手掌大小；量大、碗大的皮肚麵，十七八種澆頭一鍋燴煮，頗像南京人的性格，既講究又實在。

至於雞湯煮的油豆腐，加了黃豆芽的雞汁回鹵乾，豆香濃郁的「米周」，還有散發著烏葉清香的烏飯團，香軟軟的蒸兒糕……那麼多花樣的南京早餐，不起早怎麼吃得完？

水靈靈的江蘇，早餐也少不了江河湖海的「鮮」！在江陰、南通等地，刀魚餛飩短暫的嗜鮮期，如同味覺的驚鴻一瞥。刀魚肉餡兒，混著韭菜香氣，何止是一個「鮮」字。

「兩碗魚湯麵、兩個肉包」，鹽城的早上不能少了一碗魚湯麵。用鱈魚骨和鯽魚兩種魚熬製，魚湯奶白醇厚，「吃一碗，想三年」。

小魚煎餅則是連雲港人的早餐記憶。一張鐵輪煎餅，加上一把青紅椒炒小魚，輔以花生米和散子，小魚的香辣、煎餅的麥香、脆韌的口感，讓小魚煎餅成為一個城市的味覺記憶。

這樣熱熱鬧鬧、各有千秋的江蘇早餐風格，也很可愛不是嗎？一年四時，物候不同，為了嚐一口鮮，什麼都趕早呀！

作者/詹憶夢、ZXZ
本版圖文均據「地道風物」微信公眾號



▲左圖為蘇州豆漿，右圖為剛剛出鍋的生煎。