



羊瘪粉。

江油人喊着“肥肠粉，巴适得很”就来了：清炖肥肠，粉蒸肥肠，红烧肥肠，配粉或者配饭，再来一碗醋汤，如此日复一日，年复一年。

比四川江油口味更重的，那只能是贵州台江称第一了，因为他们拥有——羊瘪粉。一个“瘪”字，听起来就带着一股子不好惹的气息。什么是瘪？就是羊小肠的最后一截，那里充满着……小清新一点说就是还没有来得及消化的青草……这羊瘪下到锅里时还只能隐隐约约见到肠子里的“青草色”，煮的时间一长，就自动爆浆，尿色的汁液爆出来，将整锅汤都染成了……青草色。令人望而却步的色泽，在当地人吃来却有着清新的薄荷味。

和羊瘪汤相比，柳州螺蛳粉大概已经可以被划出“黑暗料理”的领地了。尤其最近几年，全国人民似乎都爱上了这口酸臭辣爽的螺蛳粉，腐竹木耳花生酸笋，配上鸭脚猪皮卤蛋叉烧，吃起来真的“好欢螺”。

与拒人千里的“臭”相比，真正让人感叹的还是一些地方对早饭寄予的厚望——在福建连城，当地人早饭就要开始喝酒吃肉，而且还给组了CP，名曰“九门头烧酒”。一次过要吃牛身上的九个部位：百叶肚，牛舌黄，厚肚裙，牛心，牛腰，蜂窝肚，牛肝，牛肉，牛泥肚，“吃过九门头就好像吃了一头牛下去”。



九门头烧酒。

牛肉牛杂放在糯米酒里与小黄姜同煮，吃肉喝酒，据说还能顺带醒了昨晚的宿醉，人称“以酒醒酒”，实在叹为观止。

全国能与之媲美的大概只有山西太原的大补早饭“头脑”——所谓“头脑”，倒不是吃筋头巴脑，而是讲究用公羊和中药材同煮成大补汤，吃时再配上韭菜、藕片，“男吃韭，女吃藕”——你能相信这才是早上七八点钟？

早饭从碳水大爆炸开始

压压惊，回到全国人民都爱的主食宇宙——如果饮食界也是一个宇宙的话，早饭肯定是从碳水大爆炸开始起源的。

说到碳水，面条老大哥当仁不让——从南到北，就没有他征服不了的子民。

苏州面闻名天下，面条讲究挑起一个“鲫鱼背”，面浇不直接淋在面上，“过桥”到一个个小碟里，也是讲究。平时来点焖肉、爆鳝、卤鸭、爆鱼、猪肝、罗汉上素，到节令时还一定不能忘了三虾、蟹黄蟹粉。

杭州人爱吃的“片儿川”，也许不那么讲究时令与仪式感，但务求一个“鲜”字。简简单单的笋、

肉片、倒笃菜，只要新鲜现炒，就能赢得食客的真心想。

镇江有三怪，其中之一就是“面锅里面煮锅盖”。为啥煮面还要加锅盖呢？传说很多，一说乾隆下江南，到镇江张嫂子伙面店时，张嫂子忙中出错，误将汤罐上的小锅盖当成大锅盖，撂到面锅里，煮出来的面条却很可口，还被乾隆夸赞。据说正宗的锅盖面一定要用杉木做的锅盖，取其香气。其实呢，加锅盖煮面的最大功效倒不是为面条加上木香，而是——小锅盖能让大汤锅四周透气，但开水又不会往外溢。木头锅盖压住汤里翻滚的面条，煮出来的这一碗“锅盖面”就很筋道。

要是问北京人哪里的炸酱面最正宗，回答不会是老牌的护国寺小吃或者网红的方砖厂69号，他们会瞪你一眼：“炸酱面还用得上外面儿吃去？我家/我姥姥家的炸酱面天下第一。”

面食爱好者来到了兰州可算跌进米缸，一清二白三红四绿，清的是汤底，白的是萝卜，红的是辣椒油，绿的是蒜苗。牛肉在这里只是个点缀，真正好吃的是掺了蓬灰手工拉出来的面条——面条每一次对折就是“一扣”，兰州拉面分大宽、宽的、

兰州拉面。

