

达州人的一天， 从一碗有盐有味的早餐开始

□达州日报社全媒体记者 郝富成



迎着夏日的朝阳，穿行于高楼林立的巷道，在街边热气腾腾的早餐店，大快朵颐地吃上一份专属于自己味蕾的早餐，感受那一份来自内心的安宁和温暖。唤醒达城人的是闹钟，而唤醒达城人的胃，则是一碗杂酱面、一碗油茶、一碗肉汤圆……

一日之计在于晨，早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。随着生活水平的提高，人们对早餐的要求已经不仅仅是限于吃饱了，而更多的是享受早餐的多元化。

“老板，一碗杂酱面，加个煎蛋。”餐桌上，一碗刚出锅的杂酱面，加上一个刚煎好的鸡蛋是不少市民早餐的标配。达城一天的热闹大都从早餐店开启。

达州的面条，种类繁多，最主要的是以不同的臊子来作为区分的。例如，有牛肉面、肥肠面、杂酱面、肉丝面、鸡丁面等多种口味。

先在碗底放入辣椒油、葱花、花生碎等佐料，淋上一勺高汤，再将刚出锅的面条挑入碗中，将竹笋和牛肉炒制的臊子叠加在面条上，最后以香菜点缀，为其增香，一碗地道的达州臊子牛肉面便制作完成。若是加入其他的臊子，则就是其他口味的面条了。

“我特别喜欢吃臊子牛肉面，只要早上有时间，我都会吃一碗。”已在达州工作三年的河北人任先生告诉记者，在河北，他不喜欢吃面条，一般吃的早餐是煎饼果子、小米粥、豆浆油条等，但自从来到达州后，就被达州那一碗麻辣鲜香、佐料丰富的面条所吸引。

“达州的面店实在是太多了，随便走进一家，那裹满红油辣椒的面条都很好吃。”任先生说，相较于北方清淡的早餐，他更喜欢达州这丰富、麻辣的口味。

4月7日，达州市还特意举办了首届“达州臊子面”大赛，不难看出达州面条文化正在被挖掘和推广。



除了面条，油茶、格格、肉汤圆、抄手、油条、小笼包、肠粉……各式各样的早餐也深受达城人的喜爱。

“一碗面，一个格格，便是我们开江最有特色的早餐了。”开江人林先生说，“在开江，几乎像样的餐馆都有羊肉和肥肠两种格格。正常情况下，一个人的早餐是一碗面和一个格格。毕竟一个格格需要7元钱。”他补充道，请客的情况下，便会多点一些格格，才能体现出开江人的热情好客。

蒸羊肉就叫羊肉格格，蒸肥肠就叫肥肠格格，在达州都统称为“格格”。

格格，是用多个竹编小蒸格重叠蒸出来的羊肉和肥肠。用竹格子蒸出来的肉肉质鲜嫩、香气独特。先将几粒大蒜摆入竹格子里，再把裹好佐料的羊肉或肥肠叠加在大蒜上，放于火上蒸10分钟左右。当刚蒸好的格格撒上葱花、香菜和花椒面，再配上一碗杂酱面一起吃，那味道就莫摆了，巴适得板！

油茶，是由米糊糊和馓子组合而成的。米糊糊制作前，先磨好米粉，将水烧开，把磨好的细米粉放入开水中搅拌，直至米糊变得浓稠，再将搅好的米糊上锅慢蒸，直到如泥，呈半流动状即可。将发酵好的面拉细再下锅油炸至金黄色，起锅放冷备用，这便是馓子。

用勺子盛出大半碗蒸熟的米糊糊，再夹几钳子馓子放于其上，搭配上咸菜、辣椒油、油炸豌豆或花生碎，最后再撒上一小勺葱花，一碗口感细腻、香糯酥脆的油茶就完美呈现在食客们的面前。

提到汤圆，多数人想到的都是常规的红糖馅、芝麻馅、花生馅的甜味汤圆。而在达州，还具有一款特别的汤圆——肉汤圆，顾名思义，便是它的馅是用新鲜猪肉制作而成的。

肉汤圆的汤同样是由骨头熬制出的、浓郁的骨头汤，当顾客点单后，老板便随之将相等数量的肉汤圆放入汤锅中，随着锅中的骨汤沸腾起来，个头小巧，雪白的汤圆便一个一个地探出头来，似要争先被食客们品尝出它们所包裹的乾坤。

“平均每天要卖400多碗汤圆。”达城转转楼有家汤圆店的老板告诉记者，现在吃汤圆的人越来越多了。

趁着煮汤圆的间隙，老板已娴熟地在空碗中搭配好了佐料，用勺子将肉汤圆舀入碗中，海带丝、虾米、葱花各自的独特香味也一起汇聚在碗中，从而使得肉汤圆的汤更加鲜香浓郁。只需轻轻一咬，肉馅便从面团中渗出，肉的鲜嫩，面的软糯，汤的香浓，在口腔中完美交融，让人口齿生津。

“如果说出一种忘不掉的家乡味道，那便是肉汤圆的味道了。”每次回到达州的王先生，都会先去吃上一碗肉汤圆来帮助他巩固对家乡味道的记忆。

一碗家乡美食的味道，对于游子们来说，得到的不仅仅只是味蕾上的满足，更是一种乡愁的慰藉。



达州晚报

潮流风向标

消费

旅游·汽车
美食·娱乐

周刊

11

2023年5月26日

星期五

13508257150

□主编：洪叶
□编辑：郝富成
□美编：郝富成

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注掌上达州APP。



掌上达州