



临沂煎饼



枣庄羊肉汤



聊城呱嗍



济南油旋儿



蓬莱小面

在山东吃早餐，东西差异有多大？

你以为都吃煎饼卷大葱？可真没这么简单

山东人的早餐，就如同山东人一般厚重、大气和包容。

旭日东升，临沂、枣庄等地的煎饼摊人头攒动，铁打的煎饼流水的菜，四处飘荡着五谷杂粮的香气；菏泽、济宁等地的糁汤、羊肉汤、罐子汤也隆重登场，配上壮馍、烧饼更香。济南的早餐请出了甜沫儿和油旋儿这对“门神”，潍坊人为选哪种火烧而“选择困难”；青岛人可以在家里煮上一碗海鲜打卤面，烟台人的疙瘩汤也飘着大海的气息。

粮食产量全国第三、蔬菜产量全国第一、海鲜产量全国第一，海陆并济的山东，早餐也吃出了一种包容天下的气魄。

□詹忆梦

“最山东”的煎饼早餐，有多少种花式卷法？

作为山东省面积最大、人口最多的市，临沂几乎人人都是“煎饼艺术家”。五谷杂粮做成的面糊子，倒在烧热的鏊（ào）子中，用烙或滚（音fa）的手法，让面糊迸发出醉人的粮香。煎饼里是藏着功夫的，不同谷物带来了截然不同的风味，小麦、玉米、小米、高粱就是煎饼界的“四大天王”。

煎饼亦是哲学。喜欢将料低调地反向包裹起来，运筹帷幄之间有条不紊，这是山东门面早点的范儿：大气、板正、实在。纯粮手工现做大煎饼，足以抗衡所有花样早点。简单抹点放了盐的油，一把白糖，或者放点渣豆腐之类的本土小菜，那朴素的沁香气味，是来自杂粮的召唤。

作为蔬菜产量第一、粮食产量第三的农业大省，山东在2020年的农业总产值已经超过万亿元，名列中国省份第一。这种在蔬果上的豪横，就在临沂与枣庄的菜煎饼上体现。

枣庄的菜煎饼堪称早餐界的小霸王。光是蔬菜就有20多种，一般有白菜、粉条、豆腐、萝卜、小瓜、韭菜等，切碎了后调味，再加上一张煎饼，堪称可携带的大盆。而临沂人还将炒鸡、沂河河虾也卷入煎饼，还发明了一种自助式煎饼吃法。菠菜韭菜茼蒿菜各种绿，缀上粉条豆腐萝卜，在煎饼中达成了大和谐，绝对属于硬核级别的“轻食”。

泰安的早餐争霸中，酸煎饼也占据一席之地。卷上韭菜、大蒜、大葱，或者油条，让人拥有“会当凌绝顶”的体验；日照的早餐，可以把春天的槐花、榆钱卷入煎饼，也可以把黄鲫鱼鱼卷入煎饼。在岚山地区，配上蟹酱的豆腐脑，与卷了小虾皮的煎饼组成了海鲜版干湿组合，迎接清晨的海风。

济宁东部的农户们有早上吃煎饼的习惯。掺入豆子、小米的高粱煎饼，也叫“三碰头煎饼”，还有带糠的“囡囡谷子”煎饼、地瓜煎饼，而在金乡、嘉祥、鱼台一带，早餐风格已转向馍馍窝窝饼配汤汤水水。

运河群城的早晨，少不了汤汤水水的滋润

据说糁汤有一百多种口味，临沂、枣庄、济宁各地早餐糁汤怎么喝？大家都有自己的心得。

临沂糁走“黑糁”路线，牛骨

浓汤中加入大量的黑胡椒，熬出的糁又黑又浓，再放几片卤牛肉，是香香辣辣的味儿。“头锅糁”的诱惑有多大？凌晨三点的临沂街头，早起的、晚睡的，不约而同等待被晨间糁汤抚慰。郯城马头镇的“考牌”（也叫朝牌），也是糁的好搭档。

“白糁”在枣庄、济宁常以“羊糁汤”的面貌出现。大火、文火、小火交替，熬得羊肉化开入汤，飘出一层骨髓油，满城飘香。一定要加入大量白胡椒，令汤汁呈现鲜明的乳白色。白色的“羊糁”与“羊汤”有着类似的基因，所以不少小店干脆打出“羊汤羊糁”以示正宗，给食客以双倍满足。

老济宁喜欢用一碗糁搭配上一笼晶莹剔透的烫面饺，一碟剔骨肉，组成肉、汤、面的平衡，或是简单地在糁汤中泡点油饼，也是不言自明的幸福。

“酸辣一锅汤，四季碗不凉。出了济宁州，有钱喝不上。”济宁当地还爱喝辣汤，碗一放、嘴一抹，再把油条往碗里一泡，香啊！当然，猪肉馅饼也是辣汤绝配。

济宁人把“糊粥”直接叫做粥，爱的是淡淡的糊味和浓浓的豆香味。配豆腐丝、黄豆，奢侈得泡上羊肉，掰开撒子油条，转着碗喝。曾经为了适应运河的重体力劳动，煮好的糁（bèng）肉放在米饭上一起吃，一锅老汤里再下点面筋、肉丸、狮子头，一份硬核的“糁肉干饭”带来清晨的干劲儿！

无论寒冬还是盛夏，枣庄的羊肉汤馆早已准备好一锅慢熬的清汤。

说是“清汤”，却是十几种香料熬煮的乳白色汤汁。原汤直喝，最能体现枣庄羊肉汤的功底。汤中的肉香荡气回肠，再来一道热调羊肉、一盘花生米、大口肉、大口汤，也许还有大口酒，不愧是咱大山东！

沿着运河而上，到了另一座大运河之城——聊城。湖、河、城融为一体，这座水城的早餐既有历史的厚重又有前卫的气息。

一种古老的早点呱嗍，肉与蛋各自为馅，也彼此组合。蛋液与肉混出的旋风形状，被特别地叫做“风搅雪”，浪漫炸裂。至于八批果子，曾深受重体力劳动的运河船工喜爱，与胡辣汤、甜沫十分相配。最无可替代的聊城吃法是砍沿烧饼夹八批果子，热乎乎、油汪汪，很管饱啊。

不少山东人在早上喜欢烧饼加老豆腐组成的搭配，聊城高唐的老豆腐是全国数一数二好吃。卤香、辣香、油香、豆香，豆腐似雪如玉，卤子深红像琥珀，不吃上一碗实乃憾事。

作为江北五大商埠之一，临清的早点也伴随着运河的水声响彻南北。

临清的甜沫实诚，沿用着古老的制作传统；临清的烧卖细腻，散发着淡淡肉香，晶莹剔透得像灯笼；临清什香面是运河早点的精致天花板，十八道菜码在面上，从蔬菜、酱菜到调味配料、卤子，浩浩荡荡，五味交融；临清的羊肉汤、羊杂汤，油炸辣椒煮着就香。

暗黑路线的鲜也不是没有，哪怕鲜过了头，也会有忠实的观众。德州羊肠子，羊肠皮灌入羊血、淀粉、香料，在老汤里煮熟，散发出诱人的香。德州也不是人人都是重口味，享誉鲁西的平原老豆腐，酱油、盐与香料做成的卤和本地棉籽油构成了豆腐精华，若是淋上麻汁、卤汁、辣子，配上油条、窝窝头，不赶个早都吃不上。

山东早餐也少不了面条的汤水。论肉不过滕州大肉手擀面；论历史有涛雒羊肉面，自清末兴起的早点，见证了运河畔无数个清晨；论创意，谁能敌得过济宁邹城一带的川味面。鲁南煤田开发带来了大量川人，也为当地饮食文化带来了川味；而台儿庄黄花牛肉面，也是运河畔一种南北融合的早餐美味。

黄河气息的早餐，沉淀了麦香油香和肉香

大运河南北穿山东而过，黄河从西往东流入大海。和运河城市群一样，黄河两岸也有自己厚重的早餐文化。

作为黄河进入山东的第一城，菏泽与河南接壤，早餐风格也很相似，成为继洛阳、开封后，“早餐汤都”的另一候选城市。

无愧于“中华第一汤”的美名，单县羊肉汤发掘了鲁西南青山羊细嫩的肉质，运用非遗技艺，炖出了“色白似奶，水脂交融，质地纯净”的羊汤，大早上喝上一碗，爽快！

肉烂如泥的“眼窝汤”，带点甜的“奶渣汤”，还有“马蜂窝汤”“三孔桥汤”等，就连出锅的羊肉羊杂，还能调出风味各异的冷菜。只需跟着当地人的“一碗汤，三块钱饼，加个羊脑”，就能立刻追到第一口新鲜。要是再加二两色泽金黄、外焦里嫩的郟城壮馍，就是累加的快乐。

山东菏泽曹县，深得鲜美智慧，捞出鲁西南地区池塘里的小鱼烹出小鱼汤，有着淡淡的鱼香。至于被叫做“白汤”的“丸子汤”，豆腐丸子、龙须丸、大百丸、猪肉丸汇聚在一个碗中，加入的白胡椒粉瞬间能击退清晨蒙眬的困意。

巨野人将边角料的羊杂碎与粉条做成了罐子汤。清晨的市集里，人们爱上了这种咸香浓郁的风味，喝起来能出一脑门热汗。

济南的早点花样虽不多，却有一对经典的“门神”：油旋儿和甜沫儿。

甜沫不是甜的，而是一种咸粥。济南话称“东西”为“么儿”，粥上“添么儿”，也就是加入蔬菜、豆腐丝等食料，经过谐音，就成为了济南特色早点“甜沫儿”。

咸味的粥底混搭食材，一大早就来了个“五味杂陈”。这也可能是济南人的早餐哲学，“阅尽五味方得甜”。与甜沫儿总是成对出现的油旋儿，外酥脆、内柔嫩，长着独特的螺旋。一口甜沫儿，一口油旋，最能抚慰微凉的秋天早晨。

淄博各地的早餐很爱烧饼。淄川烧饼与博山烧饼走的都是食肉路线，非常咸香；东台烧饼有点怪，葱与糖的混合带来了新奇的咸甜口。

更怪一点的，也许是博山油粉。发酵的酸油粉或者不发酵的甜油粉，可以搭配菜煎饼，其中最奢侈的早餐选择是小米煎饼卷猪头肉。纯小米做成的煎饼，卷上带着肉冻的微凉肉片，再来碗放满胡椒的烩猪血汤，清晨的幸福值被拉满。

潍坊和淄博毗邻，黄河没从境内流过，但也是个“火烧城”。潍坊人早起排队，是为了等那刚出炉的肉火烧。必须出炉就吃的火烧，靠的就是那灼热的气息。咬一口酥皮，吮一口馅，挖两勺豆腐脑，鲜肉与大葱的浓香伴随着热气喷出，成了潍坊早餐天花板。

除了肉火烧外，潍坊还有用木杠翻压的硬面火烧（也叫杠子头火烧），在饼的边缘砍上斜纹就成了“砍火烧”，带着菠菜豆腐等素馅的菜火烧（也叫素火烧），什么馅儿都没有的脂烙酥火烧。至于一面平一面鼓的鼓烧饼，刚出炉时卷上油条，再来碗咸粥就是绝配。

滚滚黄河在东营入海，利津水煎包成了知名早点。撷取了黄河边的韭菜大葱等蔬菜，拌入用高汤腌制的肉馅，自带着黄河气息的包子在水油相遇中发出吱吱叫声。滨州乔庄水煎包与之平分秋色，底部煎成浅黄色，封口处有十几个匀称的褶皱，水汽氤氲中炉盖一开，扑面而来的就是麦香、肉香和油香。

青岛、烟台、威海，早餐到底有多鲜？

当大煎饼与汤汤水水叱咤风云，当烧饼、火烧争得难解难分，

山东兼具了陆地与海洋的双重丰饶，与海为伴的人们为厚重的山东早餐，注入了一丝开放、活力的味道。

依山傍海的青岛，将鲜美别出心裁地融入早餐。扇贝、蛤蜊、海蛎子、大虾、鲍鱼……各路海鲜，掐着点从集市上被带回家中，做成朴实无华的一大碗。把海鲜做成卤子浇在手擀面上，或者煮上一碗海鲜疙瘩汤，青岛人的早餐就是这么“朴实无华”。

海味也能包起来带着走。约上个世纪90年代，三鲜大肉包席卷青岛，几乎成为王牌早点。大包的馅料绝不马虎，包下了荠菜和山菜，也包下了紧实的肉饼与流动的汤汁，尤其是大虾包，个个肉眼可见地大。青岛人也爱大虾锅贴，把一整只颤颤巍巍的大虾放入锅贴，咬开即刻爆汁。

在烟台吃早餐，可以来一碗面。“大”如福山大面，面与卤无限自由。用丢荡、摔打的方式衍生出各种面条，又尽情接纳着多变的卤。春天的扇贝、海虹，秋天的芸豆，冬天的白菜，四季早晨的打卤面各有千秋；“小”的如蓬莱小面。用抻拉、颠摔的方式拉出细如发丝的面条，再搭配真鲷、辫子鱼、黑鱼、海蛎子等海鲜做的卤，有着胶东特色的咸鲜。

被叫成“馄饨儿”的烟台馄饨、海鲜疙瘩汤，不讲究具体搭配，但是家里的味道。而街边的早餐摊上，辣椒饼、炸糕冒着热气，薄薄的面片在油中翻腾摇曳，怪不得人们叫它“面鱼儿”。

唯有“宁海脑饭”独树一帜，在豆腐脑上浇小米粥，盖上各色配菜和辣椒酱、腌菜，吃着香喷喷、咸丝丝、辣酥酥，是更随意的早点。

一碗海菜炖锅面，配上海菜包子，威海早餐里也飘着海洋与陆地的味道。威海人对玉米饼子也偏爱，用海菜做馅，有玉米和大豆的香气，海菜注入了灵魂。

莫言在《红高粱》中用一连串的反差排比，气势如虹地点燃了对山东的情感。或许山东的早餐世界也是如此，最粗犷最细腻，最豪横最精致的汤水，最圆满最个性的火烧，最鲜美最朴素的海鲜面食……对于山东人来说，早餐是故土的味道，吃早餐是心安的事情。

据“地道风物”微信公众号



扫码下载齐鲁壹点找记者上壹点

编辑：马纯潇 组版：刘淼