



紀錄片《早餐中國》的熱播，讓那些街巷中的古早美食，走進大眾視野。到廣東各地吃早餐，不管是不是故鄉味，但總有一家不起眼的老店能輕易讓人心滿意足。比如，汕頭的豬血湯、湛江的海鮮粉、惠州的雲吞麵，都是許多美食紀錄片的常客，也擁有讓外地食客專程前往的魅力。儘管，它們門面樸素，但新鮮食材和不差毫分的火候以及一碟獨家醬料，令人一筷入口，古早的味道便無需贅言。 ■香港文匯報

記者胡若璋 廣州報道



惠州37年的陳記飲食店就開在自己家裡。網上圖片

## 惠州 37年老店 手工雲吞麵

一日之中，想要看一看熱氣騰騰且溫情的惠州，橋東是繞不過的首站。而近年，惠州一些學校的小學生手中，也開始多了一本《走進惠城 走近橋東文化》的教材，希望讓更多的孩子了解家門口的日常特色。熟悉且尋常的地名，都不乏有自己的傳說和故事。其中，《有趣的地名》一輯中，就專門介紹了惠州的橋東美食和童年遊戲內容。

### 早上10點便關門

據悉，學校為了讓學生更好地了解教材內容，在上《橋東美食》一課的時候，不僅會專門組織親子互動，一起製作傳統小食。還會佈置親子作業，讓家長帶著孩子去尋找橋東特色美食。如此，也有機會，讓孩子們把習以為常的家門口美食，認認真真吃上一回且了解一番。

位於惠城區菜園墩34號巷子裡的陳記飲食店，就是一家不好找的早餐店，但卻是外地人可以專程為了吃上它家一頓早餐而樂此不疲尋找的37年老店。

簡單來說，陳記飲食店是開在自己家裡的早餐店。一家三代經營下來的惠州老字號，自然匯聚了大批惠州人的味覺記憶。

早上6點開始營業，一般到上午10點便關門歇業。店裡的主打，主要是牛腩撈



很多珠三角遊客就為這一碟早餐，專程前往惠州。網上圖片

麵、淨撈雲吞、排骨撈麵等。「一份乾撈雲吞加辣椒，謝謝。」很多熟客來到這裡，都會熟絡地在進門處跟操作枱的阿姨下單，然後自顧坐下，等待熱騰騰的一碗雲吞或者撈麵上桌。

陳記飲食店雲吞麵和撈麵，能夠讓惠州本地人口口相傳，又讓這份名氣登陸互聯網平台收穫一眾外地食客店籍，不外乎就是「手工製作」四個字。

### 秘製湯底惹垂涎

讓人拍案叫絕的雲吞，製作過程一點也不輕鬆。一般來說，每天凌晨一點，店家陳老伯就得起身細火精煉一鍋湯底。這湯底，是抓住食客胃口的關鍵所在。然後，手擀完麵皮之後，就要着手調製新鮮爽牙的肉餡。肉餡的用料，自然也需要嚴格挑選和把關。到了包雲吞環節，肉餡和麵皮的相遇，在店裡大姐們的手法中，無需兩秒鐘，雲吞便成了型。這個行云流水的過程，就是多年手藝的錘煉。

凌晨四點左右，一天的雲吞的準備結束。對於很多開早餐店的人來說，晨昏顛倒的日子，已經過去多年，也還將繼續。

而店裡的撈麵，也是純手工製的麵條，每一根都均勻地吸收了雞蛋液，口感強勁道足。

這樣靜心製作的雲吞和手工麵，等到食客上門的時候，只需在滾熱的湯水中過一過，再淋一兩勺自製的辣椒佐料，便是惠州人自豪的一碗雲吞麵。

除了麵條，雲吞，橋東街邊的興旺早點的餃子，也走上了口碑相傳的實力路徑。店裡只有韭菜、酸菜、大白菜三種口味的餃子。家常口味，還能滿足食客的貪心，一碗雙拼或三吃。因為是高湯餃子，咬破後會有肉汁流出來，所以吃餃子也不可心急。

早餐過後，到橋東水東街走一走，這條始建於宋代的騎樓一條街，如今重新修繕，多了整潔清爽，但不變的是，寫對聯、棉胎加工、陶瓷瓦罐的老店都還在訴說往日生活的步調。到這裡，沒有「千城一面」的乏味感，可以買的小玩意，並不來自義烏小商品城。

潮汕的早餐，配料就已經霸氣十足。網上圖片



# 古早早餐尋味廣東

故鄉味一筷入口老字號百嚙不厭

## 湛江老饕聚集地 井水製油條

湛江位於內地最南端的雷州半島上，該地「中國海鮮美食之都」的美譽以及「廣州灣」的法式風情街遠近知名。

### 聚集法式大建築

湛江的主城區為霞山和赤坎，廣州灣法國公使署、維多利天主教堂等廣州灣時期的經典法式建築大都集中在霞山的延安路上。這一片區的「法式風情街」為湛江吸引了不少年輕玩家。

此外，不得不提的還有一首《軍港之夜》，當年紅遍大江南北的旋律中，唱的



井水油條酥香價廉，極受當地人歡迎。網上圖片

就是湛江軍港。據悉，當時內地最先進的軍艦幾乎都匯聚於此，到亞丁灣去執行維和任務的將士們也都從這裡出發。

### 盛讚像築地市場

作為「中國海鮮美食之都」，怎麼可能不吃海鮮？霞山水產品批發市場號稱「湛江廚房」，位於紅嘴碼頭旁邊，是粵西地區最大的水產品批發市場。不管是不是海鮮愛好者，此地都不可錯過。當地的年輕人說，這裡就像日本東京的築地市場一樣，也是老饕們覓食的勝地。湛江人認為，最好的食材是產地離餐桌最近的，湛江當地人都會說，水井油條一定要去嚐嚐。

據悉，本地人一般起床比較晚，中午吃東西比較簡單。但對待早餐，便很認真。

導航搜索水井油條，到了周邊，那家看上去有點「蒼蠅館子」、排長龍的小店，便是湛江現在最「網紅」的早餐店。

「水井油條」因海鮮粉、牛肉湯和豆漿油條而走紅，吸引了珠三角、海南遊客前來嚐鮮。

外地客人到店，都會貪心地把店裡的特色全部點一份，豆漿油條，乾撈海鮮粉或者湯水海鮮粉。據說，水井油條是用天然老井泉水製作的「油條」，讓口感更酥香。不過店家也透露，特別的秘訣在於麵團發酵與炸油的質量，以及油條師傅對油溫的掌控。而後來陸續成為當家特色的海鮮粉，一個小碗包含五種海鮮，比如大蝦、貝類、魷魚等，把鮮美一併融入湯汁中。

## 潮汕 一碗豬血湯 尋回傳統味

不管說到哪類美食，潮汕總有自己的江湖地位。在紀錄片《早餐中國》中，潮汕地區的一碗豬血湯也單獨成篇，向外界講一講它的不同尋常。

潮汕人有吃豬血的傳統，並且對豬血湯是十分熟悉且極其講究的。紀錄片播出後，汕頭「80後」夫妻經營的海記豬血湯，成為豬血湯的代表，為汕頭帶來一批又一批的食客。

這家位於汕頭市龍眼市場附近的小店，慕名而來的食客一不小心就會錯過，往往要路過兩三回，才能感歎「驀然回首」，小店就在這裡。

### 凌晨屠場買豬血

作為「80後」的早餐店老闆，陳先生和妻子各有分工。他負責每日豬血的採購、熬製。在他看來，傳統的烹飪方式還是一晚豬血湯的精華所在，用料也不外乎就是豬血、豬肺、大腸、豬肝、瘦肉、腸粉等做成。當然，一碗好喝的豬血湯精髓還是離不開自己製作的這一鍋豬血。

陳老闆說，豬血好吃的秘密是必須新鮮，當天採購，顏色鮮紅，拿起來手感扎實、Q彈的才是好豬血。此外，煮豬血不能用大火，否則會散，還會有小氣泡。

而負責採購肉類的便是老闆娘。這個任務也並不輕鬆，因為當地的屠宰場在

每天的凌晨一兩點和凌晨五六點之間殺兩次豬，所以需要在5點和8點分別去市場才能買到最為新鮮的肉。

### 食客大呼「好香」

老闆娘透露，自己挑選的肉用潮汕話叫「前欄肉」，就是豬頸部靠前面的一塊肉，用來做豬血湯是最好的。

當地人吃豬血湯要配特有食材，比如，真珠花菜、益母草、枸杞葉。這些中草藥材都是豬血湯必不可少。豬血湯，是很多小孩子上學前的例行早餐，也是不少需要醒酒人士的絕佳「醒酒餐」，夾一筷子送入口中，大人、小孩都忍不住要歎一句「好香」，用魚露和潮汕辣椒醬混合來蘸料，就不會有腥味。



潮汕的豬血湯，不僅是小孩子上學前的早餐，也是不少醉酒人士的絕佳「醒酒餐」。網上圖片



**惠州：**從深圳羅湖口岸出發—惠深沿海高速—惠大高速—惠州大道—四清路—陳記飲食店

**湛江：**從西九龍出發—廣州南站換乘—湛江西站—66k路—水井油條

**汕頭：**從西九龍出發—汕頭站—39路—海記豬血湯

## 太古匯蔥間：不怕孤獨的小火鍋

午餐，一個人不知道吃什麼？或許，一份迷你牛肉火鍋（壽喜燒）可以帶來一人食的滿足。肥瘦相間的雪花牛肉、蔥、北豆腐、洋蔥、金針菇，配合壽喜燒鯉魚花、昆布乾、魚蝦乾等長時間熬煮的鍋底，食物的原汁原味，都在這琥珀透亮湯汁中。



時間：上午11時30分至14時30分（午市）；17時30分至23時00分（晚市）  
地點：廣州市天河區天河路383號太古匯MU層43b舖（地鐵D出口上層）  
優惠：買牛肉壽喜鍋即送啤酒

印花

## 湛江八景之首—湖光岩

湖光岩風景區被聯合國地質專家稱為研究地球與地質科學的「天然年鑒」。總面積為38平方公里，園區以瑪瑙火山地質地貌為主體，兼有海岸地貌、構造地質地貌等多種地質遺跡。

門票：50元（人民幣）  
著名景點：瑪瑙湖  
地點：湛江湖光岩風景區

## 湛江法國風情街

位於湛江霞山區海濱路一帶有許多法國人留下的法式建築，主要包括廣州灣法國公使署舊址、維多利天主教堂、霞山福音堂、法國東方匯理銀行舊址等，這些建築都是鋼筋混凝土結構的房子，體現了當時法國流行的建築風格，充滿濃郁的文化氛圍。這片法國風格的建築群，已成為湛江旅遊的「新亮點」，更是世界古建築史極為寶貴的歷史文化資源。

門票：免費  
著名景點：廣州灣法國公使署、維多利天主教堂  
地點：湛江霞山區法國風情街

