



胡辣汤 郑州人早餐的C位选择

作为历史文化名城,河南省会郑州不仅是华夏文明的发祥地之一,也是八国古都之一,历史源远流长。这些年,郑州摇身一变,又成为旅游热门城市,随着郑州歌舞剧院创排舞蹈《唐宫夜宴》的一夜爆火,更是掀起了大家对这座古城的好奇与向往,全国各地老百姓蜂拥而至,来这里领略人文历史、自然风光,还有品尝美食。那么,生活在这座城市里的郑州人,他们的一天到底是什么样的? 郑报全媒体记者 蒋晓蕾 文/图

卯时5:00~7:00 老板,来一份胡辣汤和油馒头

一座城市的十二时辰,往往由第一批撕开夜幕的人开启。清晨上班前,走进街边的胡辣汤小店,来一碗热气腾腾的胡辣汤,配上焦黄的油条或油饼,这是河南人情有独钟的仪式感早餐。在胡辣汤升腾起的人间烟火气中,映照出老百姓一天的活力与精气神儿。

去年,有媒体曾评选具有地域特色的河南美食名片,呼声最高的是烩面与胡辣汤。

在外界看来,胡辣汤的定位更多偏向于小吃,但在河南人眼中,这才是每天清晨开启一天生活的“主食”。

一碗胡辣汤、一份油馒头、一个

茶叶蛋,已经是郑州人的“标配”,哪怕冒着上班迟到的风险,也要再来半份肉盒。

吃货的胃口永远没有极限,但胡辣汤,永远是郑州人早餐的C位选择,不管你喜欢哪个口味哪家店,只要不约而同地遇见,就是缘分。

辰时:7:00~9:00 打工人,你的早餐会选择路边的煎饼果子吗

一日之计在于晨,早点无小事,最是含糊不得,7点过后,城市基本已经进入了待机状态,不少早起

困难户,很多时候选择把早餐解决在路上,这时候,熟悉的煎饼果子、熟悉的鸡蛋饼就是对上班族最直接

的救赎。

每个人心中都有一个鸡蛋饼胜地,吃的不一定是味道,而是感情。

巳时:9:00~11:00 看,公园里的“豫剧班”开始了

这个时候,除了上班族,退休的大爷大妈们则会带上自己的家伙,在公园里把“豫剧

班”支弄起来,简易的道具,不穿衣、不画脸,即兴表演,唱的虽不专业,但热闹的氛围仍能

吸引不少戏迷粉丝,郑州人的淳朴与善良都在这些歌词里绽放。

午时:11:00~13:00 午餐江湖,郑州也有“血雨腥风”

午餐,是一天生活的过渡阶段,有的人草草打发、匆匆了事,但是老郑州人不一样,吃的种类太多,让人眼花缭乱,根本选不过来,恨不得再长上两个胃。

羊肉汤、生汆丸子汤、肉夹馍、扣碗、焖饼、卤面、饅饅面、大锅菜、烙馍卷菜、捞面、炒凉粉、鲤鱼焙面、红焖羊肉……花样实在太多,但是

对于大多数老郑州人来说,最简单的还是“老板,一份羊肉烩面,多放香菜、来点腌蒜”。

郑州人的美食大多算不上精致,但是它让人吃完忘不了,就像白岩松曾多次在公开场合说的那样,“郑州的羊肉烩面,给了他太多美好的记忆”。

今年2月,郑州烩面制作技艺、八段锦等入选第五批省级非物质文

化遗产代表性项目名录推荐项目名单,并在河南省文化和旅游厅官网进行公示。除这样的“王者”选择之外,杨记拉面、葛记焖饼、阿五黄河大鲤鱼等其他品牌也获得众多郑州人的选择。郑州午餐的江湖,也有“血雨腥风”。

但要说哪一家最好吃,想必每个人都有自己的答案。

申时:15:00~17:00 午后休闲,来杯奶茶“充充电”

工作了半天的白领们伸伸懒腰,附近的甜品店、奶茶店必须要尝一尝,朋友圈里打打卡,哪家的奶茶店特别好喝,哪家的咖啡香味浓,分分钟化身成为一条失去梦想的咸鱼。

不喝奶茶讲究身材的小伙伴们,或许会来点老西郊人最爱的炒酸奶,酸酸甜甜的味道加上浓稠顺滑的口感,冰冻一下秒变没有负担的“冰淇淋”,搭配水果燕麦又分分钟成为一顿完美的减肥餐,最打动人的要数爆爆珠,薄薄的一层皮儿,含在嘴里,舌尖轻轻一碰,里面的芒果酱迸发而出,水果香气充满整个口腔,如情窦初开般的少女遇到心仪的少年郎,怦然心动、甜如蜜。

亥时:21:00~23:00 烧烤和小龙虾 郑州的夜市生活就是这么棒

辛苦了一天,最期待的就是这么一场晚餐,火锅可以安排,羊蝎子可以安排,全牛宴可以安排,一鱼三吃同样都可以安排。对于郑州人来说,晚餐和宵夜往往是不太分家的,在吃完一碗扁粉菜、芝麻叶炖豆腐、粉浆面条、酸汤面叶之后,还能让人喝点小酒不想回家的,只有烧烤和小龙虾了。

深夜的郑州是最美的不夜城,除了撸串、花生毛豆、鸡蛋爆腰子,再来几瓶冰镇啤酒,在呼朋唤友、把酒言欢中脱掉白天的束缚,做真正的自己。

其实到了这个时间点,郑州人的饮食已经基本满格,这个时候还能燃烧卡路里的人,就漂浮在街边巷尾的各个酒吧空间里,点一杯小酒独坐一旁细细小酌,抑或是三五好友唱着自己的故事。

“归来中夜酒醺醺,惹起旧愁无限”。对每一个深夜醉归人来讲,大石桥30年的老馄饨是幸福温暖的汤药,一口下去,酒醒一半,也让每一个孤独的胃都找到了归属。

作为古都,郑州是一个有情怀的城市,是需要沉下心,慢下脚步用心体会,方才能体悟到这繁花似锦的商都。郑州的历史过往一句话讲不完,郑州人的一天一时半会儿也说不尽。从白天到黑夜,这座城市从不曾停歇,一般烟火、一半诗意。