

三餐四季，碳水是餐桌上不变的温柔主角。清汤素面不施浓味，仅凭热汤与软面抚平心绪；现蒸白米饭颗粒透亮，咀嚼间溢出谷物清甜；出炉烧饼外酥内软，炭火赋予面粉独特焦香；手工水饺大小均衡，面皮柔韧衬出馅料鲜香。四位市民分享各自心头好，朴素主食，藏着独属于舌尖的治愈感。

□本报记者 马宇琪

老范 (22岁 奎文区)

一口烧饼

咬出满心底的安稳

说到面食，我最爱吃刚出炉的烧饼，最好是外壳金黄、微焦，表面沾着芝麻的那种。

我常去相熟的烧饼店里耐心等待，只为拿到刚出炉的烧饼。刚出炉的烧饼太烫了，只能两只手来回倒腾让它降温。从中间掰开，咔嚓一声，外壳崩裂，露出里面一层一层的瓤，白软而韧，撕开的时候能看到细细的面筋拉丝。凑近闻，炭火烘焙后麦粉独有的焦香，混着芝麻被高温逼出的油香，直冲鼻腔。咬一口，先是酥——外壳在齿间碎裂，簌簌地往下掉渣；然后是韧——内里的面芯有嚼劲，越咬越释放出麦粉的微甜；最后是焦——底部那层被炉火烤得略焦的地方，嚼起来带一点苦香，把那点甜平衡得恰到好处。

我喜欢什么馅都不夹的烧饼。因为夹了菜或肉，反而会盖住那种纯粹的“面被火驯服”的味道。其实烧饼放凉了也好吃，不过是另一种味道。凉了的烧饼外壳变韧、内里更实，咬起来费劲但更耐嚼，麦香也沉淀得更深。

咬一口烧饼，只觉得满口都是扎扎实实的酥香，心底随之漫开安稳的幸福感。



粥墨子 (27岁 昌邑市)

热气里的谷物香甜

我最喜欢的碳水是米饭，而且是刚出锅那种冒着热气的白米饭。

米饭蒸好后，掀开锅盖的一瞬间，一股浓郁的米香扑面而来。透过白汽，我看到米粒颗粒分明、晶莹剔透，边缘微微透着光，像被水洗过的玉石。我的习惯是先从锅中间“下手”，感觉中间的米饭更香。盛一碗米饭，不急着夹菜，先扒一大口——米粒在齿间弹开，有嚼劲，不黏牙，咀嚼时淀粉在唾液里分解成麦芽糖，一丝丝的甜从舌根蔓延上来，越嚼越香，后味是那种干干净净的谷物味。我喜欢用酱油拌饭，或搭配腐乳或其他咸菜。可能是特别喜欢白米饭的味道，我一般不用很浓烈的浇头，总觉得米饭就是主角，不能被喧宾夺主。

米饭的好，还在于温度。烫的时候吃，粒粒分明；温的时候吃，软糯有弹性；凉了之后，它变成寿司那种紧实的口感，又是另一种风味。一碗白米饭，从烫到凉，一直在变，一直在给你惊喜。我很难解释为什么对米饭有这种感情——可能就是因为它太朴素了，朴素到你几乎注意不到它，但少了它，什么菜都像悬在半空，落不了地。

一口碳水治愈寻常岁月

香香 (24岁 奎文区)

清汤素面吃出踏实感

我喜欢吃面条，尤其是清汤素面。

清汤素面的好在于可以尝到食物本味。碗底抹一小勺猪油，放半勺酱油，撒一点盐和葱花，滚烫的开水冲下去，猪油慢慢融化在面汤里，浮起一层金色的油花。面条在滚水里煮到刚好断生，捞起后放入调制好的面汤中，码几片烫熟的青菜，再卧一个溏心蛋，一碗美味的清汤素面即成。

第一口先喝汤——滚烫的、咸鲜的，油脂和葱花在舌尖化开，整个人像被从内部捂热了。然后挑一筷子面条，不要多，刚好能吸进嘴里，面条滑、韧、不烂，裹着汤的鲜，一口气吸完，发出呼噜的声音。最后咬开溏心蛋，蛋黄流出来和汤混在一起，汤变得浓稠了，再喝一口，味道完全不一样——更醇厚，更温柔。

我喜欢清汤素面，是因为它不会给我太多压力。它不需要你赞叹它的复杂，不需要你费心去品味。它就是一碗热汤面，吃完擦嘴，碗底干干净净。那种“什么都不用多想”的满足感与踏实感，是所有奢华食物给不了的。

小孟 (25岁 青州市)

我喜欢饺子“刚刚好”的状态

我喜欢吃韭菜鸡蛋馅的饺子。

饺子有着极强的包容性，适用于各种节日、纪念日，虽然经常能吃到饺子，我还是不觉得腻。我喜欢那种手擀的、带着面粉气息的、边缘薄中间厚的白面包出的饺子。这种面包出的饺子煮好后皮呈半透明状态，隐约透着里面韭菜的翠绿和鸡蛋的嫩黄。用筷子夹起来，皮微微颤动，有弹性，不破不塌，咬上一口，面皮软韧，馅料鲜香。有时我会先把馅吃完，再单独嚼那层面皮。面皮光滑柔润，咬断时有轻微的阻力，断面能看到面粉揉制时留下的细小气孔，咀嚼起来绵软中带一点回弹，蘸一点醋味道更佳。吃剩的饺子第二顿可以煎着吃，底部煎得焦脆金黄，咬一口嘎嘣脆，比煮的多了油香和焦香，完全是不一样的食物。

我觉得饺子之所以好吃，是因为皮和馅配合得刚刚好。馅太多，皮的存在感会被淹没；皮太厚，又觉得在啃面团。我喜欢饺子那种“刚刚好”的状态——不太多也不太少，不太软也不太硬，一口下去，什么都对，希望生活也如此。



一起聊个天

碳水是刻在日常里的慰藉，每一款主食各有风味。一碗热面、一碗米饭、一块烧饼、一盘水饺，无需刻意雕琢，自带安稳力量。烟火人间，最动人的从不是奢华大餐，而是一口碳水下肚，满心踏实、暖意绵长。