

立志成为“野生美食博主”的我，通讯录里最不缺的就是各路吃货。其中最会吃的，少不了几个“挑嘴”温州人的身影。



▲图：@ICOYO

温州人瞧不上网红餐厅里的海鲜不是没道理，山多、海近，拥有一个千年良港的温州人，从小就是被海鲜喂大的。

美味当前，不管电话里正谈着几千万的大单子，也要松开领带、解开袖扣，先和虾蟹蚌贝大干一场。



温州话里对一日三餐的描述是我听过最浪漫的了：

早餐叫“天光”、午饭叫“  
日昼”、晚饭叫“黄昏”。  
有一种跟随太阳的轨迹、吃好这三顿饭，也就过好了这一天的感觉。



▲图：@温州深夜食堂

## 01 “天光”

### ①糯米饭

如果要问：温州最具代表性的早餐是什么，十个里有九个人会答糯米饭；

但如果问：温州最好吃的糯米饭是哪一家，你可能会得到无数个不同的答案。



## 汉忠炊饭

地址：温州市鹿城区飞霞南路仓坦大楼134号(多家分店)

在温州，糯米饭也叫炊饭，这家汉忠炊饭在温州无人不知，虽然开成了连锁，但做的还是最传统的温州味道，量大实惠，生意特别好。



▲图：@crystal.

### 三姐妹

地址：温州市鹿城区新园路新田园住宅区三组团23幢102室（多家分店）

和汉忠名气同样响的三姐妹，同样是本地人习以为常的过“天光”选择。

配料就是常见的那些，但三姐妹做出了自己的特色。他们家的糯米煮得偏硬，酥脆的油条碎很香，和他们家的甜豆腐脑绝配。





## 兰香快餐

地址：温州市鹿城区松柏路水心乐园21号

连锁的汉忠和三姐妹带来了便利，但很多温州人依旧留恋窝在简陋小铺头里吃早饭的感觉，这家兰香就是很多人心中的“糯米饭Top1”。

兰香的油条偏软，肉末汤汁偏咸，分量十足，小碗都能吃得心满意足，口味上尤其讨老温州人的喜欢。



▲图：@吃喝玩乐IN温州

阿八家的糯米饭特别在油条是重炸过的，加上浸过酒的虾米，风味格外足。进门再喊一句“老板，咸饭甜浆”，就是横行温州早餐界的最经典吃法。

不过这些老店通常都喜欢放味精来提味，如果不喜欢要提前跟老板打招呼。



以猪肠、猪/鸭血为主料的猪脏粉，在很多吃不惯内脏的人看来是绝对的黑暗料理，却是无数温州人从早餐吃到夜宵都不厌烦的平民美味。



▲图：@嗒喜温州

根据加料的不同价格在10-30元不等，大肠软糯、小肠脆爽，共通点是处理得都很干净，一点都不膻不腥，配合中等粗细的鲜米粉爽滑落胃。

而且守英全天24小时都营业，不管什么时候，吃上一碗热乎乎的猪脏粉绝对是对身心的最大慰藉。





▲图：@茶叶蛋04

他们家的营业时间比较任性，是从晚上19点到隔天的4点，但一到营业时间生意就好得不得了。夜宵嘛，吃点重口的好入睡。



▲图：@小屁桃日记

雪苗家的猪脏粉口味相当清淡

，汤头干净、鲜而不浊，早上吃也不会太有负担，小朋友还可以只点半碗，觉得太淡的话可以加一点豆瓣辣酱。

除了猪脏粉，筒骨、煎豆腐

也很好吃。15块钱两根的筒骨用吸管能吸出骨髓，一碗猪脏粉不够的话，点上一份加餐最好了。





和糯米饭一样，糯米饭团同样是咸甜平分天下。

甜党加黑芝麻白砂糖和油条，沙沙的口感给一天都打满了鸡血；

咸党偏爱肉松蛋黄，扎扎实实的一个握在手里，吃完到午饭饭点都不饿。









▲图：@yuyatyupmps

### 长人馄饨铺

地址：温州市鹿城区解放北路195号

现在温州城中馄饨担少了，老店却还在。

开业90多年的长人几乎是每个来温州的游客都要打卡的名店，店里馄饨种类很多，现点现包现煮。



▲图：@Vanilla

## 老温州馄饨担

地址：温州市鹿城区飞霞南路533号(蒲鞋市公交站)

长人名气太大，如果不想凑热闹，本地人向我推荐了在飞霞南路上的老温州。他们家一共就四张桌子，饭点只有拼桌才能吃上。

除了皮薄肉瘦的馄饨，他们家的底料也很丰富：头水的紫菜、东海的虾仁、重庆的榨菜，还有蛋丝、肉松、菠菜、小葱、香菇.....成就了一碗几乎无差评的馄饨。



▲图：@Van

### 大王灯盏糕猪油糕

地址：温州市鹿城区五马街道解放街471号

每一家的面粉配比、馅料调味都不尽相同，最普通的小吃也能做出门道来。

温州市区里人气最高的就是这一家，炸好的灯盏糕刚刚放在油锅的漏网上晾，马上就被买空了。





▲图：@夏小站的食色空间

扁头灯盏糕



地址：温州市鹿城区鼓楼街2号(解放街口)

同样人气很高的一家店，开了二十几年的扁头灯盏糕也是很多温州人用来解馋的“市井下午茶”。

店面很小，5口的小店一眼就能望到头，但每次路过都是人气满满。





▲图：@温州深夜食堂

## 打绳米面老店

地址：温州市鹿城区府学巷147号

开在温州二中附近的打绳米面店，最初能开起来全靠口口相传，直到2006年打绳巷统一整修，才挂起了店名的招牌。

米面乍看起来有点像广东的河粉或是粿条，但口感更厚实，看起来平平无奇的清汤，也要用大骨熬上许久，再加上豆芽和肉末，汤底清澈透亮才是判断一碗米面好坏的标准。



▲图：@长颈鹿的跟屁虫

朔门米面老店



地址：温州市鹿城区飞霞南路405号(龟湖路)

朔门街上的这家米面老店口碑也很不错，地道的老温州味道。

用的是传统的扁宽面，排骨煎蛋米面

里的煎蛋超大一个，几乎占据了整个面碗，评价都比十八家面馆还要好一点。



▲图：@小屁桃日记

强新鱼圆店

地址：温州市鹿城区温迪路42号(康奈隔壁)

温迪路上最显眼的店

面就是强新鱼圆，在温州名气很响，点上鱼丸、鱼饼、鱼胶  
“三件套”就能试出水准。

鱼丸能感受到淀粉不多，偶尔还能吃到细小的鱼骨头；鱼胶蘸一点醋Q弹爽滑，好像能吃到大海的味道。



▲图：@是养虾大户

③瘦肉丸



开在外地的温州小吃标配，就是一碗糯米饭+瘦肉丸汤，这种源于福建福鼎的小吃却被温州人带到了世界各地。每次不知道吃什么的时候，瘦肉丸都是首选。



▲图：@richal仔

### 小胖墩瘦肉丸

地址：温州市鹿城区下吕浦温迪北巷18号

一阵时间不吃小胖墩便要  
想念，除了做的一手好瘦肉丸，燕皮馄饨也很绝，可以点个双拼。





▲图：@温州美食

## 03 瓯式下午茶

### ①杏仁腐

对于温州人而言，冷饮店并不只是解馋、解暑的地方，更是“恋爱胜地”。

尤其是夏日傍晚，点几串“泡泡”、叫两碗冷饮，不用花很多钱就能让小情侣腻腻歪歪一晚上。

而这些冷饮也独具温州特色，比如没有杏仁的杏仁腐，温州人最爱的冷饮，且没有之一。



▲图：@Gioia



## ②冰淇淋打蛋

冰激凌打蛋是温州独创的隐藏吃法，通常冷饮店里杏仁腐和冰激凌打蛋都会有。做法很简单，就是将生鸡蛋敲在原味冰砖上，再撒一把黑芝麻，口感超正！



## 九山湖冰淇淋

地址：温州市鹿城区温迪路163号-B

九山湖是温州人自己的冰淇淋，也是逛九山公园的“必做项目”之一。

虽然现在已经有了门面，但大家还是热衷于去找印有“九山湖冰淇淋”字样的冰柜小推车。





▲图：@长发及腰半萌半骚

虽然现在已经涨到10块了，但三个球的分量还是很足。冰淇淋的奶味很足，冰淇淋筒带着浓浓的蛋卷香，撒上黑芝麻更是香上加香！



▲图：@LOHAS乐活杂志

如果想要“追根溯源”，可以去沙中村海鲜菜市场逛一逛，这里也是本地餐馆、大排档的海鲜采购地。挑几斤鲜活的海鲜带去酒楼加工，吃得新鲜又超级实惠。







▲图：@aiko肉多多

黄酒炖蟹 ( yóu měng ) 是每桌必点的招牌菜，青蟹的肉质新鲜到好像刚刚捕捞出海一样，中秋前后就是吃蟹的最好时间。

还有江蟹生、盐焗油螺、清蒸小黄鱼

.....温州人都要赶早去排队的店，你就不用怀疑味道了。



▲图：@嗒喜温州

## 厨缘海鲜

地址：温州市鹿城区解放街622号

比大酒楼低一个档次、比大排档又好那么一点的厨缘没有现成的菜单，食材全部摆在眼前，所见即所得，价格和菜量都十分公道。

初来乍到不会点菜怎么办？在老食客后面跟着点，他们手指指中的菜，味道绝对差不了。



▲图：@奔奔笨笨兔

## 正隆海鲜大排挡

地址：温州市鹿城区解放街丰盛大厦1楼后垟巷10号

正隆就是一家典型的“环境不行、味道超正”的海鲜大排档，虾啦、蟹啦、鱼啦、螺啦，壮观地摆满一整个台面，但是正隆价廉物美，多点几个菜也不肉疼。

因为新鲜海鲜简单烹调调味即可，所以上菜速度很快。所有海鲜被端上桌的时刻，便将一天之中的气氛推向了高潮。





▲图：@舒畅

## 05 夜宵

### ① “泡泡”

泡泡在温州方言里就是“油炸串串”的意思，小时候“妈见打”的垃圾食品Top1非它莫属了吧。

以前攒好久零花钱，然后去泡泡摊上“一掷千金”痛快撸串，现在赚钱了，反倒没有那种感觉了。还好老店还在，可以时不时去重温一下。











▲图：@vu

## ②炒粉干

温州人晚上最爱的夜宵，炒粉干一定有名字！因为好带、好保存，温州家家户户都会常备。

通常来说粉干有粗细两种，粗粉干适合煮汤面，细粉干更适合炒，两者口感差别很大。



▲图：@餐饮职人张小满



## 正宗平阳炒粉干

地址：温州市鹿城区西城路18栋A115室

如果在温州还要细分，那平阳炒粉干的实力毋庸置疑。

这家开在西城路上的正宗平阳炒粉干来吃的大多是本地人，粉干干爽不油腻，配菜的蛋肉、蔬菜丝也很入味，虽然牛杂汤一碗¥15有点贵，但一干一湿吃了才舒服。



▲图：@samara

### ③鸡骨

夜宵吃烧烤很常见，但温州人却唯独喜欢鸡骨。细碎的过油高温炸至外酥里嫩，撒上孜然，香味能飘一整条街，再配上杏仁腐一起吃简直绝了！





▲图：@温州深夜食堂

兄弟鸡骨(下吕浦总店)

地址：温州市鹿城区温迪路雄鹰组团12幢109室(近海澜之家)

兄弟鸡骨在温州也有好几家分店了，他们家的鸡骨用的是鸡架骨，事先经过腌制，虽然肉不多，但鲜嫩且入味。再撒上秘制的调料，趁热吃好吃到舔手指！