



最近气温骤降，早晨冷飕飕的，小晚都不想出门了。这时候，如果能吃上冒着热气的早餐，整个人身心都会舒畅很多！为了能吃上热乎乎的早餐，小晚搜集了一堆消息和大家分享。

# 冬日早餐指南！上班族怎么吃？

## NO.1 无锡人的“第四代早餐车”整装待发

近期，无锡市民早点与皇亭早点重组成功，今后皇亭早点将统一使用和无锡市民早点一样的第四代早餐车，并且与无锡市民早点统一产品、统一售价、统一管理。

新一代的早餐车以灰白为主色调，显得大气整洁。与以往的早餐车相比，新款早餐车从“硬件”到“软件”都有了不小的提升。比如，车身是用金属雕花板三层保温的，防火隔热，还没有噪音。早餐车里具备洗菜池、汤桶、炸锅、猛火灶、蒸笼等功能，一车就可以搞定煎、烤、炸、涮、烫。

豆浆、酸奶、包子……各类常见的早餐在这里都可以找到，价格也适中。无锡市民早点餐饮有限公司总经理徐来介绍，目前全市有10台第四代早餐车正在进行试点经营，未来将推出更多美味早餐品类，对此小晚很是期待呢！

## NO.2 中式早餐你pick哪一款？

油条，从小最常吃的早餐之一，刚炸出来的油条最好吃，又香又脆。一口油条、一口豆浆，小晚可以吃两根都不会腻。

油条好吃的店在无锡也有很多，最近就新火起来一家网红店，叫做“油条包麻糍”。口味很多，小晚路过时，只看得到那里里三层外三层围了一圈人。没有勇气挤进去，所以还没品尝过，小伙伴们可以先去吃吃看。

鸡子大饼，无锡传统名点，小晚从小就很好吃，放学回家前必须要缠着爷爷给买一个才行。

无锡有名的鸡子大饼有很多，曹张鸡子大饼，响当当的网红，虽然店铺没有一丝网红店的气息，但是却阻挡不了它排队的人气，想要吃一次真的要排好久。一定要趁热吃，凉了就不脆了。

蔡阿婆鸡子大饼，和曹张的鸡子大饼相比，这家更脆、更薄，但又偏油一点，吃一块对小晚来说可以抵一顿饭了。

煎饼果子，是天津、山东、河北等地的著名小吃，天津人喜欢把它当作早点。在无锡喜欢吃的人也不少，小晚就是其中之一哦。

小晚最近常去锡城念想·煎饼果子，传统煎饼果子、烤肠煎饼果子、藤椒鸡排煎饼果子……口感香脆，很有嚼劲，口味非常多，价格从7-18元不等。一个煎饼果子可以切成两半，小晚觉得两个人吃都可以。

包子，最常吃的早点之一，小晚觉得义兴斋点心店就很不错，是上马墩口碑很好的包子铺，肉包子是最受欢迎的，皮有筋道，肉馅鲜美。排队的人很多，有些人一买就是几十个。

面条，这个真的不用多说，无锡人太爱了。无锡好吃的早面馆也特别多。感兴趣的小伙伴可以看一看小晚之前做的攻略哦！

喜欢吃他们家的各类帕尼尼。和汉堡上面盖的面包不同，帕尼尼上的面包更松软，里面还夹了芝士，小晚无法抵抗。

麦当劳，与帕尼尼对应的，在麦当劳应该就是麦满分了吧。大脆鸡扒麦满分适合肉食爱好者，鸡蛋加鸡扒，简单粗暴。小晚比较喜欢原味板烧鸡腿麦满分，里面夹了一些蔬菜，给小晚一种荤素搭配的感觉。

必胜客，要去必胜客吃早餐，必须要挑一个阳光明媚的周末早晨，工作日是没时间去。他们家的帕尼尼口感会更厚实一些，因为面包会更厚加偏硬一点，但是价格真的很便宜。

好吃的早餐还有很多，也欢迎小伙伴们扫描二维码，在评论区跟小晚和大家一起分享好吃的早餐哦！

(张颖)

## NO.3 西式早餐攻略

肯德基，肯德基的早餐其实是中西式结合的：油条、冬菇滑鸡粥、现烤大可颂、芝士鸡肉帕尼尼……小晚很



扫描二维码  
了解更多

### 一期一烩

暖心暖胃  
美味看得见



“无锡肉骨头”名闻各地，畅销全国。其色泽酱红，肉质酥烂，骨香浓郁，汁浓味鲜，咸中带甜，充分体现了无锡菜肴的基本风味特征。传说，无锡肉骨头创制于宋朝，还与活佛济公有着一段不解之缘。

一天，无锡城里来了一位身穿道袍，手持破扇的讨饭人。他走进一家熟肉铺化缘，店主给了他一块肉，讨饭人吃完了又向店主讨，就这样吃了要，要了吃，终于惹得店主不高兴起来。后来讨饭人从破蒲扇上拉下几根蒲筋，裹起几根啃剩下的肉骨头，叫店主烧制。店主如法炮制，果然异香扑鼻，无锡城中都闻到了，从此无锡肉骨头就出了名。从此以后，这家肉铺就开始经营起肉骨头生意，赚了不少钱，后来大家才知道，那个讨饭人原来就是道济和尚。

早在(清)光绪二十二年(公元1896年)，无锡肉骨头就行销于市。当时以南门外“莫兴盛肉店”最为有名，该店的肉骨头均用十年留存下来的老卤汁烹煮，颇受欢迎。后来三凤桥附近的“慎余肉店”为了扩大买卖，争得市场，高薪聘请了几位烧肉师傅，兼收南北两派制法之长，形成现今无锡肉骨头的风味，故无锡肉骨头又称无锡三凤桥肉骨头。1982年，无锡肉骨头被评为金优质名特产品。20多年来，无锡肉骨头成为接待中外宾客筵席上的必备佳肴，广受欢迎。

## 连济公都来无锡吃？为什么这么好吃？

### 主辅料：

猪肋排5000克、猪肉皮250克。

### 调 料：

黄酒、精盐、酱油、白糖、葱结、姜块、八角、桂皮、小茴香、丁香。

### 制作方法：

将排骨斩5cm\*6cm的长方块，用精盐拌匀，放入盆内腌约1小时。用八角、桂皮、小茴香、丁香制成香料包备用。水烧开后，把腌制好的排骨和肉皮放入，焯一下水后捞起洗净。锅中加开水和红曲粉，将排骨码放在锅内的竹垫上，加入葱结、姜块、料酒、香料袋、酱油、糖后大火烧开并盖上锅盖，转中火焖煮一小时。加糖，烧至汤汁稠浓色泽红亮即可出锅。

### 特点：

色泽酱红，肉质酥烂，香味入骨，咸中带甜，油而不腻，携带方便，既是席上美味，又是馈赠亲友的佳品。

(金玉)



陆群

- 无锡市非遗“锡帮菜制作技艺”传人代表
- 亚洲中厨大赛银质奖获得者
- 三凤酒家餐饮部总监
- “陆群技能大师工作室”领办人
- 无锡市劳动模范



扫描二维码  
了解更多



### 本周优享

特价？打折？  
看这里！



主理人：金玉

### 翠山花园海鲜酒店

- 5-6人超值聚会套餐，原价950元/份，限时优惠价599元/份
- 10人畅享聚会套餐，原价2176元/份，限时优惠价1299元/份
- 10人缤纷聚会套餐，原价2287元/份，限时优惠价1599元/份
- 10人尊享聚会套餐，原价3119元/份，限时优惠价2599元/份

### 上海小南国

- 小南国双人套餐，原价247元/份，限时优惠价158元/份
- 精品6人套餐，原价871元/份，限时优惠价498元/份
- 小南国10人套餐，原价1352元/份，限时优惠价998元/份

### 中国饭店

- 3-4人早茶套餐，原价306元/份，限时优惠价178元/份
- 8-10人精品套餐，原价1777元/份，限时优惠价1388元/份
- 8-10人豪华套餐，原价1983元/份，限时优惠价1588元/份