

中国有很多名字里有“小”的美食，名虽为“小”，“小”中却可见天地，小菜、小面、小炒或小鲜，却可内含大山、大河、大湖与大海。放眼全国各地，最著名的“小吃”，到底哪个是最“强”最“大”的存在呢？

江南地区:江南小笼包

中国“小”美食界最“大”的王

提到江南“小”食界翘楚，有镇江小刀面、杭州小鸡酥、苏式小方糕、宁波苔菜小方烤……但若与下面这个一比，就显得小了。

江南小笼包，名虽为“小”，却“笼”罩乾坤。因诞生自我国江南地区，在此统称“江南小笼包”。为什么这种“小”美食可以称“大王”，首先要看懂“江南”。

“江南”在哪里？气象学者眼中，“江南”是梅雨，范围很大，覆盖江、浙、沪、闽、台、赣、皖、湘、鄂、豫，多达10省（市）。该地域气候特点是春雨、梅雨、伏旱，及冬季冷雨绵绵。

地理学者眼中，“江南”是丘陵，范围很小。它是南岭以北，洞庭湖、鄱阳湖以南，太湖以西的丘陵与盆地相间分布区域。它大部分在江西与湖南，小部分在湖北。

在经济学者眼中，“江南”是围绕太湖一圈的巨大财富；历史学家眼中，“江南”是在苏南浙北之间的范围沿革；诗人眼中，“江南”又是令人魂牵梦萦的“人间天堂”。

而上述一切“江南”，尽可在“一笼一包”之间。气象学家眼中烟雨朦胧的江南，也可在小笼包的蒸笼雾气之间，蒸蒸日上。地理学家眼中丘陵起伏的江南，也在包子褶皱里，错落有致。

当然“包子有肉不在褶上”，小笼包的馅料才最能体现江南地区内里的富足、鲜美。比如，甜味在古时是“富贵味”。而在一切小笼包中，无锡小笼包堪称“甜过初恋”，所以一口无锡小笼包，满嘴都是“有钱”。再吃一口，鲜肉的鲜、白糖的甜、汩汩的汤汁，伴着一点黄酒的馥郁，亦或大闸蟹的红亮肥腴……江南水乡的丰饶印象，瞬时投射于唇齿之间。

再比如扬州三丁包：地里长的（笋丁）、地上跑的（肉丁）、长翅膀的（鸡丁），一口全覆盖。再比如上海的南翔小笼、浙江嵊州的老面小笼、江苏常州的加蟹小笼、南京的鸡鸣汤包……整个江南，都能被包在小笼之中。

江西小炒代表菜：藜蒿炒腊肉



“两湖一江”(湖南、湖北、江西):小炒肉 大红大紫的“小炒王国”

湖南是名副其实的“爆炒第一省”，这里的湘菜有许多“小”食翘楚，如小炒黄牛肉、小炒香干、湘味小河虾。其中最闪耀的莫过于它——湖南小炒肉。

就是最简单的辣椒与肉，却“小”炒出“国民级”下饭菜。虽是“小”菜，火候却要绝对给足。当肥美的五花肉煨成半油渣状，滋滋啦啦、焦香油润时；当鲜嫩的螺丝椒煨至刚刚上了些虎皮纹——那么小炒肉“菜魂”已成。即便最普通的选料、最家常的小炒肉，也能轻松干掉三碗米饭。

很多地方都有属于自己的小炒，个个来头不小。但眼下全国最如日中天的是——江西小炒！赣菜可谓依山傍水：鄱阳湖沿岸的九江、上饶，因通江达海而与外省口味交流较多。赣南的赣州，那里是客家人的故乡，千峰万仞，靠山吃山食物口味重，用料足，重咸重辣。地处全省中心的南昌既背靠大山，也面向大湖，口味偏辣、味香量足。

赣山赣水孕育下的赣菜，又幻化为极适合干饭的小炒。它热火烹油，成为预制菜的“头号克星”。它新鲜快炒、廉价友好；它把江西的锅气迅速蔓延到全国各地，慰藉着所有“打工人”的肠胃与心灵。

东北三省:小鸡炖蘑菇

名字虽“小”,但“大”是底色

从秦汉时的东胡肃慎、唐宋时的靺鞨契丹和女真，再到明清时的满汉，伴随游牧民族源远流长的东北饮食一直很“大”。从古代女真族的蒸羊眉罕（大块羊肉配羊汤）、大盘肉（烀白肉），到如今的东北炖大鹅、东北大拉皮、东北大丰收……“大开大阖”一以贯之。

而在东北最著名的“四大炖”中，却罕见地出现了一个“小”菜：小鸡炖蘑菇。虽名为“小”，对标的却是新疆大盘鸡，上菜论盆；浓缩的更是白山黑水的大山之珍，鲜香独特。

小串、小烧烤、野味小锅、松仁小肚、压锅小公鸡……在东北，即使美食的名字是“小”，其背后的底色也一定是东北的“大”物博，以及东北人的粗犷大气。

华东地区:沙县小吃

走出最出名的“小吃”界大佬

说到华东地区的著名“小”食，有山东清汤白白的炒小豆腐，有上海的小绍兴鸡粥，或来自安徽的池州小粿。当然，你肯定也猜到了那个小吃。其知名度现已盖过起于明清的“中国四大小吃”（南京夫子庙秦淮小吃、苏州玄妙观小吃、上海城隍庙小吃、长沙火宫殿小吃），它就是福建沙县小吃。试问天下谁人不识君？

虽然如此，但当沙县小吃离开沙县这方水土，或多或少都会失去其纯正原味。所以划重点：要来沙县吃沙县小吃。比如当扁肉出了沙县，它既可以是上海馄饨、四川抄手，也可以是广东云吞。但在沙县之内，它就只会是沙县扁肉。

正宗沙县扁肉选用猪后腿肉，且要新鲜到“刀插进去肉还会跳”；而且猪肉只能用木槌敲打成肉茸，不能用绞肉机。这样的扁肉虽耗时耗力，却鲜嫩滑弹。正如那些“留在”沙县的沙县小吃，扁肉留在沙县，也留住了自己的“菜魂”。

云贵高原:小锅米线

这里的“线”

足以为高原织件毛衣

云贵高原的“小”食明星，包括云南宣威的小炒肉、红河州的小卷粉、滇系名吃小刀鸭、小锤牛干巴；贵州的酸菜小豆汤，毕节的威宁小粿粿。

而云贵高原最出圈的莫过于米线，米线中又有小锅米线。它发源于云南玉溪，发扬光大于昆明，装在小铜瓢或小砂锅之中，汇集云南石屏的豆腐、曲靖的韭菜、玉溪的酸腌菜，山川河流则化作米线的米香。从一条米线到亿条米线，仿佛贴身的毛衣——一线亿线地勾勒出沟壑纵横的云贵高原，最后在咱胃里铺展为一马平川的无边暖意。

中国最强小吃 到底哪家强



川渝地区:重庆小面

中国最大的“小”面江湖

说到川渝的“小”食，有人会想到小笼牛肉，有人会想到自贡小煎鸡，后者乃是当地家喻户晓的盐帮菜。但直到遇见重庆小面，一切家喻户晓顿时黯然失色。

一碗“小”面，一片川渝“大”地。四川省可分为四川盆地、川西北高原和川西南山地，海拔忽高忽低，山多坡陡。从侧面看去，就像碗（盆地）中的小面，还摆满了丰富多彩的浇头，深山幽谷、姹紫嫣红、高低不平。

小面的浇头，包括酸中带辣的四川泡椒、咸中带酸的四川泡菜。此外，一碗小面，仅辅料就可以来自：川南的竹林山坡——四川宜宾的芽菜、内江的大头菜；川北的丘陵缓坡——南充的冬菜；或长江支流乌江畔重庆——涪陵的榨菜。由此可见，小面的“小菜”百菜不离腌菜坛。

说到菜坛，“坛”之于川渝，不只是腌菜的器皿，更是家与土地相连的微型宇宙。一坛在手，四季皆有滋味；再反观坛中丰富滋味，又在一碗小面之中尽数呈现。

说完了“菜”，小面的另一个重点是“肉”——川渝地区人均猪肉消费量全国第一，对猪肉出奇偏爱。而最能点亮整碗小面的浇头，恰恰是肥肠、是排骨、是软糯的猪脚，也是豌豆杂酱中的肉沫，全是川渝人的口中最爱。

当然这场“小面大合唱”还离不开另一味“川菜之魂”，那就是来自成都平原的标志性口味郫县豆瓣酱。

在这巴蜀大地，菜、肉、酱完成“小面三结义”。红酱混上爆香的红油、复合酱油、姜蒜水、清油。最后随手一抓，一把素面、几根青菜，三两分钟煮毕，五六分钟下肚。小面简简单单，囊括川渝大地却成“小”事一桩。素面朝天走出巴蜀，风靡全国的“小面江湖”便已形成。



▲无锡小笼包 ▼重庆小面



小锅米线