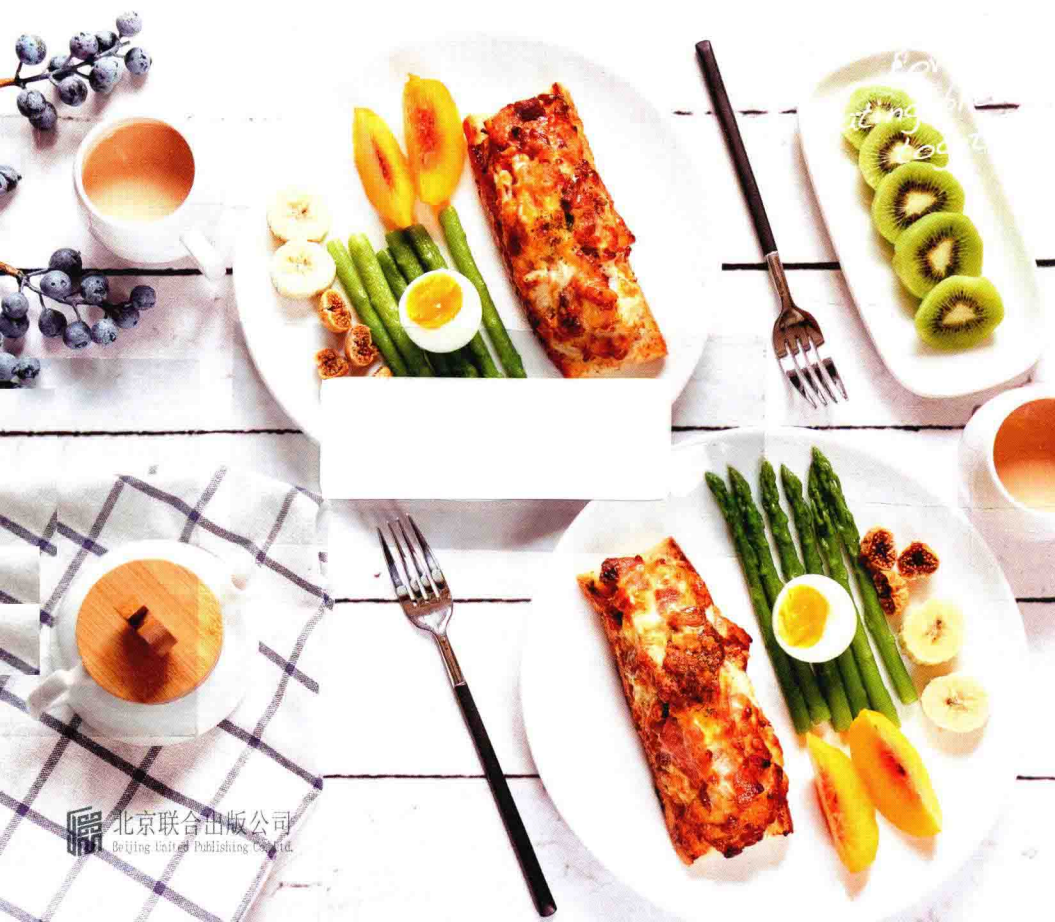


房媛媛 著

爱， 就是在一起 吃早餐

和你共进晚餐的人很多，陪你吃早餐的人却很少
与TA共度朝阳冉冉升起的浪漫



爱，
就是在一起
吃早餐



房媛媛 著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱,就是在一起吃早餐 / 房媛媛著.
-- 北京:北京联合出版公司,2015.9
ISBN 978-7-5502-6167-9
I. ①爱… II. ①房… III. ①食谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 221773 号

爱,就在一起吃早餐

项目策划 紫图图书 ZIT[®]
丛书主编 黄利 监制 万夏

作 者 房媛媛
责任编辑 牛炜征
特约编辑 宣佳丽 路思维 张秀
装帧设计 紫图图书 ZIT[®]
封面设计 紫图装帧

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
联城印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销
40千字 880毫米×1230毫米 1/32 4印张
2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-6167-9
定价:39.90元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究
本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线:010-64360026-103

前言

Introduction

像这样吃早餐已经第三年，这三年里，我从单身到遇见爱情，再到现在拥有一家自己的咖啡馆，每天做早餐、煮咖啡、看书写作，真正过上了别人“理想中的生活”。回想起来，真是每一天都发生变化的三年，唯独早餐，无论如何都保持着定点定量，精致营养。倘若将一件事情养成习惯，便自然而然成为生活的一部分，再无须刻意坚持。

有人说，我总是一个人吃饭，不需要这么讲究吧？也有人说，两个人在一起久了，哪里还会有心思做这么精致的早餐？还有人说，工作的时间都忙不迭，哪有精力过这样悠闲的生活呢？这就是我写这本书的初衷，我想要告诉你，一个人生活反而更要好好爱自己，否则怎么对得起那些单身的岁月？我还想要告诉你，两个人相伴一生，于内心深处发生的感动都是一些美好的日常，再相爱的情侣决定携手共度余生后，都应该倍加呵护这段感情。当然，我最想说的是，忙碌无法成为逃避的借口，只不过半小时的早餐时间，是否真的占用你所有的精力，让工作无法进行呢？每天为自己留一段早餐的时光，这样日复一日，你至少每天都有一段轻松惬意的日子用来回忆。

我相信，日常生活所有的美好都蕴藏在简单里，做任何轰轰烈烈的大事情所体验到的满足，一顿精美的早餐就体验到了。如果你对生活还有什么不满意，真该从每天的早餐做起，或许不经意间，好运就在这每天清晨的餐桌上诞生了呢。

第一章 我的早餐，还差一个你

我们都不是天生的好厨子，只是慵懒的简单生活家 _ 002

- 1 咖啡粉与水的恋爱 _ 004
- 2 长寿的秘诀在于节制 _ 006
- 3 生活本是一件艺术品 _ 008
- 4 吐司永远是最佳答案 _ 010
- 5 当“感性”和“真性情”成为一种自觉 _ 012
- 6 忽然想要回归一种质朴 _ 014
- 7 恰有食物，温柔相待 _ 016



- 8 坚持做下来就会有收获 _ 018
- 9 厨房是家中最温暖的地方 _ 020
- 10 放弃执拗，接受一种老味道 _ 022
- 11 爱，更多的是一种陪伴 _ 024
- 12 夏天，记得要把水果吃遍 _ 026
- 13 在你还能选择的时候，选择你的生活 _ 028
- 14 审美是一种养成 _ 030
- 15 一个人，是好事情 _ 032
- 16 蒸出食物的原味 _ 034
- 17 质朴、简单，一种怀念 _ 036



第二章 给最在乎的人做早餐

人是餐桌上最美的风景 _ 040

1 城市菜园——阳台 _ 042

2 从极简到繁复的美味三明治 _ 044

3 早餐的重要，是对另一半的关照 _ 046

4 在麦香和沪曲中发酵的早餐 _ 048

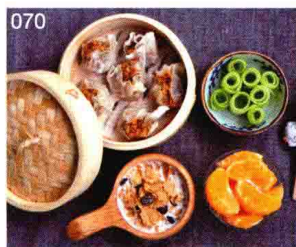
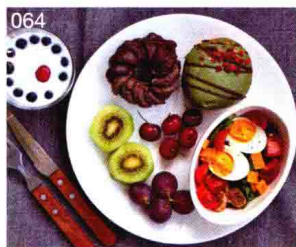
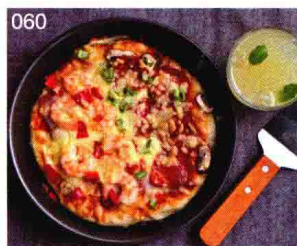
5 美好的日常 _ 050

6 弃物的美味 _ 052

7 在菜场看人间百态 _ 054



- 8 食材改变，回忆未变 _ 056
- 9 我要像春天对待樱桃树般对待你 _ 058
- 10 晚上做早餐，其实很浪漫 _ 060
- 11 你做早餐的时候最温柔 _ 062
- 12 走，把早餐搬到野外去 _ 064
- 13 从前的早餐 _ 066
- 14 广式早茶：叹茶，叹时光 _ 068
- 15 季节在变，温暖不变 _ 070
- 16 爱，就是在一起消磨一切时光 _ 072



第三章 早餐，像场持久的爱恋

我要对生命注入饱满的热爱 _ 076

1 你听说过 All day breakfast 吗? _ 078

2 夏天是最适合吃草的季节 _ 080

3 世间的所有食物都该被朴素对待 _ 082

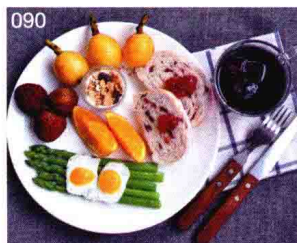
4 为“不完美”而坚持 _ 084

5 私人食堂，早餐定制 _ 086

6 总有一样食材必不可少 _ 088

7 再来盘芦笋煎蛋可以吗? _ 090

8 食物的口味是最细微的爱意 _ 092



- 9 每天的早餐都像一场持久的爱恋 _ 094
- 10 吐司的可能 _ 096
- 11 妈妈的寿司之味 _ 098
- 12 早餐就像希望，在深夜也有崭新的开始 _ 100
- 13 梦想的地方总能抵达 _ 102
- 14 毕竟是鸡蛋啊！ _ 104
- 15 顺应时间和心意 _ 106
- 16 早餐带来全新生活的契机 _ 108

常见沙拉 _ 110

果 酱 _ 111

后 记 _ 113





第1章

Happy breakfast

我的早餐，还差一个你

一个人的早餐也可以丰盛而美好
伴着太阳升起一样轻缓的音乐
直到手冲咖啡的袅袅香气弥漫整个屋子
一整天的好心情呼之欲出
早安，你好

我们都不是天生的好厨子，
只是慵懒的简单生活家

有没有试过，清晨四点钟起来不是为了赶飞机，也不是为了等日出，仅仅作为日常生活中极为普通的一天，起来看书、写作，再用心做一顿精致早餐，慢慢享受呢？

都市人的生活节奏让这样的慢享式生活成为一种向往。然而这却是一个“晨型人”的日常，也几乎构成我主要的生活状态。

每天早晨，先喝一杯白水，之后烧水，磨豆，做一杯手冲咖啡，同时顺手准备了当天早餐的食材。因为享受这个过程，所以一点都不会觉得麻烦。在起床后和吃早餐之前的这段时间里，人会处于一种难得清醒且最接近真实自我的时刻。所以与一般在深夜靠大量咖啡因写作的作者不同，我总是在无人喧闹的清晨四五点起来，度过一段艰难却充实的写作时光。时间久了，竟真的成为地道的“晨型人”，有大把的时间做早餐，拍照片，记录微小的生活点滴。生活中总有那么一些东西，即便随性如我，也不愿将就。比如对食材的选择，比如对餐盘的收集，还比如对早餐的执着。

无论什么时候，无论处于怎样的状态，总需要一些独处的时间，去创造，去关注，去发现，去享受。活在当下体味生活，而不是被生活牵引。

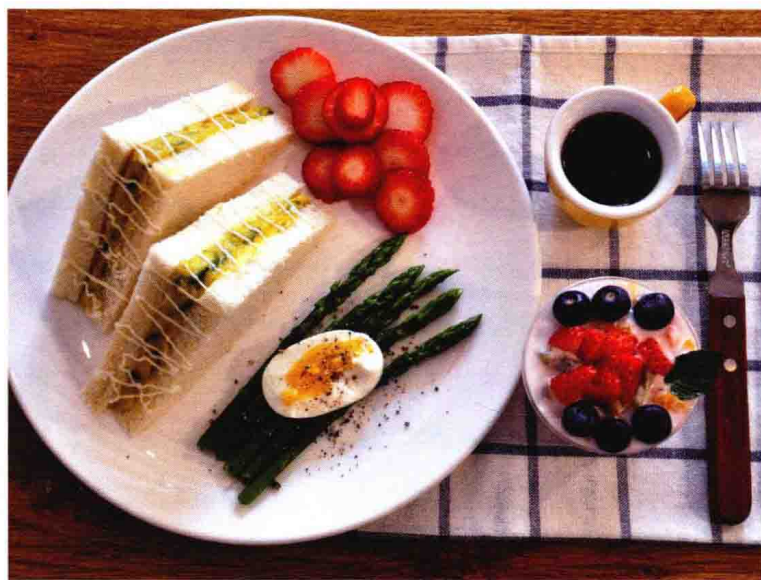
在这段独处的时光里，我用心意和相机记录了 50 场早餐时光。也许你看到的是美食，我感受的却是对生活的体悟。我相信，活在自己内心的人，从来不会放过心里面的每一个感觉，每一种思绪，时时刻刻，桩桩件件。如果一个人对于这个世界缺乏足够的敏感，自然很难找到生活的乐趣。早餐时光是我生活的日常，是再简单不过的饮食起居，却因为对生活的尊重让我看到这期间的美好。我一点都不小看简单的生活，反而十分尊重它。因为人们不可能对简单的东西不屑一顾而获得很高的成就，要知道简单其实是有意义的，甚至想要做到完全的简单也并非易事。一切都要从尊重简单开始，仿佛有种力量向原始回归，仿佛置身于宏大的遗忘中。

我们都不是天生的好厨子，只是慵懒的简单生活家。

1

咖啡粉与水的恋爱

每当有人问我：“怎么想起来做如此精致的早餐？”我都很诚实地回答：“因为我需要在清晨喝咖啡的时候搭配点东西吃呀。”听者往往会心一笑，的确，当初开始认真对待每一顿早餐，只是为了一口好咖啡。从15岁至今，我保留着每天早晨一杯咖啡醒脑的习惯，无论搭配面包、蛋糕甚至包子，咖啡从不会缺席。我们这一代人，喝咖啡都从袋装速溶过渡到意式奶咖，终结于单品纯咖啡。当然，始终有人无法接受精品咖啡多样的口感，又有什么关



早餐

南瓜沙拉三明治

草莓

溏心蛋芦笋

水果酸奶

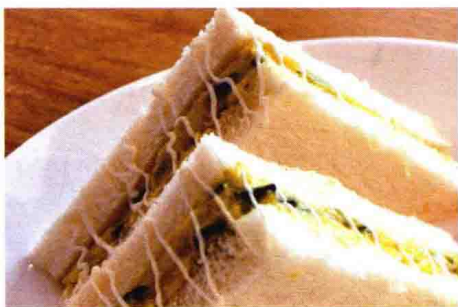
单品咖啡

系呢？这个世界上本来就没有最好的咖啡，只有最适合你的那一杯。

喝咖啡第12个年头，终于琢磨出一套完整的做咖啡风格和偏爱的味道，尤其是在家里定制了“一平米咖啡馆”之后，清晨的咖啡时光更像有了仪式感与使命感，花时间做一杯手冲咖啡真是极美妙的时刻，全神贯注于咖啡粉与水接触的那个瞬间，仿佛全世界都安静了。看着这场奇妙的化学反应，想象着它们最终酿出绝妙的味道，又怎能不精心做一顿美味早餐与之搭配呢？都说一个人吃饭是个孤独美食家，可身边只要有咖啡的温度，早餐便是温暖的。

南瓜沙拉三明治

- 将煮熟的甜南瓜放进碗里（约300克）；
- 放入蛋黄酱、蜂蜜、盐、葡萄干后搅拌均匀；
- 细腻地涂抹在吐司上，切片即可。



单品咖啡

- 印度尼西亚黄金曼特宁：浓郁，厚实口感，檀木香，焦糖香
- 将15克咖啡豆以中细研磨度磨成粉；
- 滤纸接缝处单向折叠，烧水至88~92度，打湿滤纸；
- 倒入咖啡粉，均匀分布在滤纸内；
- 用30克水打湿咖啡粉，焖蒸30秒；
- 以划圈的方式再次注水，至225~270毫升之间即可。

2

长寿的秘诀在于节制

清晨，味蕾还没有完全打开，总想寻觅一些有丝丝甜味却并不甜腻的主食，这时候，华夫饼总会是我的第一个念头。每当我想不开烤箱，又想享受点心类的早餐时，就会选择快手早餐华夫饼。华夫饼的魅力在于，倒进去一团面糊，出来就成了俄罗斯方块。热腾腾的一口咬下去，酥脆、柔软，十足的满足感。春秋抹上一片果酱，盛夏浇上冰激凌，冬日搭配巧克力，这样的组合怕是无论怎样吃也不会腻吧。

高龄小号手达克·奇萨姆说，长寿的秘诀在于节制。早睡早起，好好吃早餐。一个人生活的时候，自己打扫、洗衣、做饭，有时间就看书写作研习美食。与世无争，因此活得有尊严。不要丧失对生活的信念和热爱，据说过这样的生活，老了以后都不会变痴呆，我们都要好好学习不可。

早餐

原味华夫饼

酸奶麦片

沙拉

单品咖啡

原味华夫饼

- 将华夫饼粉与牛奶、鸡蛋以2:1:1的比例搅拌均匀成面糊；
- 放入华夫饼机2~3分钟后即可。

单品咖啡

- 埃塞俄比亚耶加雪菲：复合花香，茉莉茶味，柑橘味，柠檬香，蜜桃甜。

