

一个人 也要 好好吃饭

崔文僮 著 / 摄



惊喜地发现每一种食物都可以吃得美好，可以一天比一天过得精致。
早晨运动、慢食早餐、午间茶、下午茶、晚间熏香，才是人生。

打动你的心，打动你的胃！

《天天饮食》主持人
《贝太厨房》编辑部主任
3亿访问量美食名博博主

联手点赞



一个人

也要

好好吃饭



崔文僮 著/摄

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人也要好好吃饭 / 崔文僮著、摄. — 南京: 译林出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5447-5199-5

I. ①一… II. ①崔… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第295946号

书 名 一个人也要好好吃饭

作 者 崔文僮

摄 影 者 崔文僮

责任编辑 韩继坤

特约编辑 刘文硕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市尚艺印装有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 11.5

字 数 170千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5199-5

定 价 36.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

自序

我为什么不是吃货

不是每一道食物都是美味的，也不是每一种美味都能让你有感觉。

我不是美食家，吃到喝到的美味有限，我写的食物与饮品都很平常，除了表达真实的口感外，更多的是在写感觉。我也不会做美食，只擅长为一份极普通的食物制造吃的气氛，且乐此不疲。如眼前一杯味道平庸的咖啡，咖啡以外的咖啡杯、桌布、阳光、阅读的书才是我喜欢的，我是在意拥有咖啡生活的这种感觉；清口吃几份菜，再多再好都觉得孤独，但若搭配一到两杯葡萄酒或一到两盅辣白酒，食欲便能被真正激发起来……由吃而衍生的美好生活让我享受到了平淡日子的不平常，长此以往，居然也能在每天的生活里发现惊喜，原来每一种食物都可以吃得美好，每一杯饮品都可以喝得极致，进而体会到生活中其他更多更美的事物：听得出好音，看得见美景，闻得到佳味，感受得到诗意，体会得到至深处的小小萌动……直到认识到自己的力量，仿佛获得了一种能力，而这种能力，仅仅是由食物和饮品产生的。

感受这些不是靠天赋，这些感觉每个人都会有，至少如果每个人都和我一样学着细心感受并去体会，就一定会有所斩获，可以一天比一天过得精致。坚持了这个态度，生活中遇到再怎么不顺心的事，都依然可以让自己感觉到幸福。歌德曾说：“每天，我们至少听一首歌，读一篇诗，看一幅精美的画……”当我们在享受美食、消

受玉液佳酿的时候，未尝不是在听一首歌、读一篇诗和看一幅精美的画。把食物吃出美味不在于食物本身，而在对食物的态度。美食家就在我我当中，再普通的食物也能吃出雅致、美妙的感受，再高档的食物也能尝到朴实、体贴的味道，这才是美食爱好者与食物之间的缘分。

所以我说我不是吃货，你信了吧？

但也有人认为我是“骨灰级”的吃货：为了满足口腹之欢不惜和大闸蟹做“情人”，三番两次向大闸蟹表达“情谊”；为了饮最完美的英式下午茶，为原本遥不可及或者在他人眼里无足轻重的滤茶勺长年燃烧“追逐”的热情；一次搭配上的奇思妙想，神奇地令普通普洱拥有极品味觉；因在国内吃不上口味完美的寿司，宁愿将美味永远寄托在梦里；为了吃好每顿早餐，想足了情调变足了花样；更为了吃的最大快感，一定要挑很“对味”的人一同享受“对胃”的食物……入腹之食饮从来不肯轻易随便对付，因为知道那是不需要付出多大努力便可以享受生命的事——再饥饿也不随便往嘴里塞面包，一定会耐心抹上果酱慢慢消受；再口渴也一定使用精美的瓷器，在缓缓流动的茶香里慢慢解渴。

对于二十四小时全天候恭候饮食的我，已无法不把饮品与食物当做精神生活中很重要的一部分。我领悟到：好好地吃、慢慢地饮，绝对是生活中最美好的一项内容，所以我再次说我不是吃货，你信了吧？

目 录

公主的早餐 / 01

优雅从容从慢食早餐开始 / 02

完全可以拿得住情调的英式全套中国早餐 / 04

竹林里迷人的早午餐时光 / 08

客房里的早餐 / 11

草坪上的早露餐 / 14

不可轻怠的野外露营餐 / 16

淑女的下午茶 / 19

为什么要饮下午茶 / 20

满足你所有幻想的英式下午茶 / 24

安详茶桌上暗浮的朝气 / 29

鸟笼里的下午茶 / 31

与简·奥斯汀共进下午茶 / 35

让一座城市为你心跳 / 38

徜徉在十五分钟里的 Low Tea / 40

红茶里的休闲时光 / 42

可怕的英式下午茶 / 46

下午茶里的读书会 / 51

在英国度过一个“乾隆时期”的下午 / 54

情陷滤茶勺 / 57

猎艳茶包碟 / 61

叹一杯港式下午茶 / 63

吃一壶粤式下午茶 / 65

极具意境的日式下午茶 / 68

梦里见寿司 / 70

一日饮品无尽 / 72

饮茶闲适养雍容 / 74

如影随形中国茶 / 76

花瓣杯 / 78

妙饮梅花雪 / 80

随身携带桃花源 / 83

黑松露巧克力与新普洱生茶的巧妙奇缘 / 85

随时随地下午茶 / 88

咖啡美酒似王妃 / 91

品位的代价很昂贵 / 92

简约咖啡 / 94

救命十分钟 / 97

咖啡里的风花雪月 / 101

正午时光 / 102

浸在咖啡里的阅读时光 / 105

梦里咖啡馆 / 107

酒之乐趣 / 110

迷恋一种得体与雅致 / 113

曼妙的鸡尾酒 / 117

小妇人烘焙 / 119

初做甜点 / 120

别样的成功 / 122

混迹烘焙江湖 / 124

怎能不馋面包 / 126

中秋节里的幸福和满足 / 129

我们为什么自己做月饼 / 131

法国牛角包的冬天 / 133

戒不掉的巧克力 / 136

小气鬼吃栗子 / 138

田园生活能否架得住 / 141

下午茶里的英式烤饼 / 143

女王的味蕾 / 145

味蕾是不断润出来的 / 146

十月情人大闸蟹 / 148

做蟹也风流 / 150

吃一次最浪漫的湖上大闸蟹 / 152

香港餐厅老字号 / 154

香港可栖身的场所 / 158

尝一碗地道的香港车仔面 / 162

有嚼头的雪糕 / 164

怀念那不用咀嚼的美食 / 167

鸡蛋也风情 / 169

牛油果的华丽转身 / 173

公主的早餐



优雅从容从慢食早餐开始

每天一大早，我都会牺牲掉睡懒觉的时间赶去单位吃那顿营养丰富的早餐。

单位食堂的早餐美好到你宁愿担受迟到被上司批评的负担，也要把一碗粥、一杯豆浆、一根玉米、一块红薯和一碟青菜搁在肚子里。我说的搁在肚里可以分解为：细细嚼，慢慢咽，从容滑过，安然落下，舒舒坦坦地被正伸着懒腰打着哈欠的胃囊接住，至少二十分钟，才能让它有着十足的满意。

在我看来，早餐比一天里任何一顿饭都重要！即使在家吃我也会不嫌麻烦地煮上一锅枸杞红枣粥，用烤得适当的土司搭上煎得黄黄的太阳蛋和弹力十足的腌肉，再就着三四颗橄榄，很简单的操作却可以吃上半个小时，还要再花十五分钟煮一壶现磨的咖啡。尤其周末的早晨，更会细心地耗时熬粥、煮咖啡或泡奶茶。花一个小时伺候我的早餐，对于忙碌的一天来说是一件值得享受的事。有时也会出去吃早餐，楼下点心房里的面包，时间越早越新鲜，中午以后就错过美味了。



与其说注重早餐，倒不如说我注重的是一份心情。一段安然的早餐时光决定一整天的精神状态，每日不舍得多睡半个小时就是为了把时间用在这“晨乐一日享”上。不记得是在什么时候告别了泡一袋燕麦片或让同事从食堂打冷包的“简约”日子。若没有充足的早餐时间，即使懒觉睡得再好，都会觉得影响一天的精神生活。所以，我不是从养生上注重早餐，纯粹是心灵上需要这样的早餐。

我还喜欢独自用早餐。独自用早餐的好处是能利用早上这珍贵的独处时间细致考虑一天里的工作安排。伴随着好吃的食物思考一天里的生活，基本上都会用愉悦心情去迎接繁忙的工作和琐事！有谁在吞吃一口甜萝卜糕的时候还去操心堆积成山的文件？想着怎样边爽饮一口龙井边沉静地看一页文件，即使再枯燥的文字也会在味蕾的欢快中轻歌曼舞起来！是的，这就是一天慢生活的开始，我是用早餐的慢食时光合理安排了一天的日程，让整日的工作显得从容不紧张。

高效的工作业绩不一定要在快速的运转中产生，慢食早餐的体验告诉我，工作中的活力与干劲是在清晰明理的头脑中顺应而生的，我的反快餐生活其实反的是仓促的生活节奏，一日里的优雅从容就当从慢食早餐开始。



完全可以拿得住情调的

英式全套中国早餐

英国人自古以来就讲究全套的早餐，这是不列颠民族引以为荣的，作家毛姆就这样评价过：在英国要喂饱一个人最好的方法就是让他一天三餐都吃英式早餐！

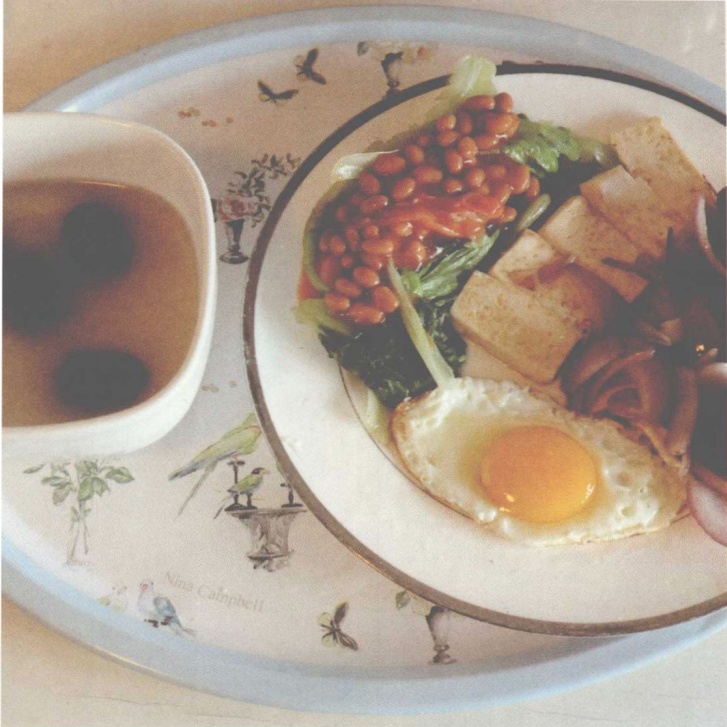
英式全套早餐热量高，适合每周吃一次。周末偶尔在家过一回英式小姐的生活未尝不是一种调剂：热奶茶泡着，嫩鸡蛋煎着，咸火腿烤着，香蘑菇烘着，暖咖啡煮着……若稍稍将英式早餐改造一下，把中国的口味适当加入其中，这样的早餐就更完美了，既能吃得营养，又不缺少丰盛，更不失玩一次英伦情调的趣味。

改造从饮品开始

真正的英式早餐是从一杯新鲜的柳橙汁开始的，说是为了开胃。说实话，咱们中国人的肠胃不比老外，他们日常高热量食物多，体热胃燥，即使一大早喝冰凉饮料也无所谓。咱们中国人讲究养生，通常是以一杯热饮开始早餐，我们就用喝粥作为一次“英式”中国早餐的开场吧！

粥在北方被称作稀饭，健康早餐离不开一碗热腾腾的稀饭，这算是改造家庭英式餐的第一个创新。在没有时间熬制稀饭的时候可用一碗牛奶代替，倒入玉米片，稍微泡软后和牛奶一起食用，还可以再加入一些切丁水果增添风味。燕麦粥是西方早餐的搭配食品，和主餐同时享用，虽西式但能迎合中国人的口味。





进入主餐

鸡蛋是一定要有的，烹饪基本上有四种方法：Fried、Scrambled、Boiled、Poached。让我细细道来：Fried 即煎蛋，通常只煎一面，蛋黄生生的；Scrambled 是炒鸡蛋；Boiled 是煮鸡蛋，熟透的叫做 hard-boiled，半熟的叫做 soft-boiled；Poached 是荷包蛋（蛋去壳后用温水煮，煮出来的蛋内生外熟）。我的英式中国餐里更多的是打散的炒鸡蛋。

香肠或腌肉可选择一样。无论吃哪一样，我喜欢在煎热它们的同时放一把生菜，这算是我的第二个中国式创新，荤素综合搭配，吃起来健康。

蘑菇、番茄可随意选择一样，我通常都用它们配土司一起吃，有时配自己做的蒸饼，英国人则用烤饼。

罐装的茄汁焗豆是每次都少不了的，从冰箱取出和青菜混合吃，一点都不凉——第三个英式中国早餐的创新。

饭后茶点

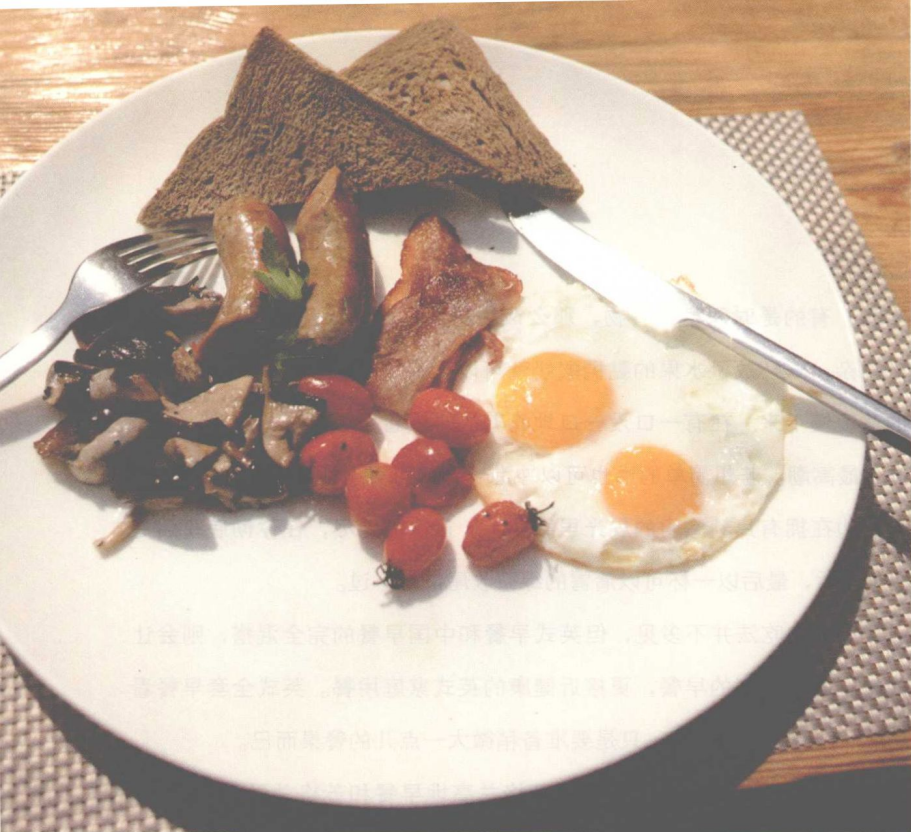
若上午空闲，有的是时间享受食物，那么饭后甜点则是一天甜美生活的前奏。甜点不必那么复杂，一杯放了水果的黏稠酸奶就可以，不仅有助于消化，而且也可以让你用餐的速度慢下来。在有一口没一口地吃着的时候着手准备烘焙咖啡，它可以让你的早餐进入最高潮。若想简单的话也可以冲泡一杯热可可（即热巧克力），或者阿华田，边啜饮边在拥有片刻悠闲的晨光里阅读。一日饮品无尽，在你彻底享用完英式全套中国早餐后，最后以一杯可以清胃的绿茶收尾最好不过。

这种中西式结合的做法并不多见，但英式早餐和中国早餐的完全混搭，则会让生活在中国的大家庭烹制的早餐，更接近健康的英式家庭用餐。英式全套早餐看似复杂，若常常操作便会觉得简单，只是要准备稍微大一点儿的餐桌而已。

英式早餐细分起来还包括爱尔兰早餐、苏格兰高地早餐和苏格兰爱丁堡早餐，区别其实并不是很大。其他西方国家还有欧陆早餐和美式早餐，倒着实简单，但唯有英式全套早餐完全属于优雅的慢节奏用餐，令任何一位到过英国的人都无比怀念。大概是因为这早餐的感觉就像某一种生活一样，丰盛又实际，让你充分享受到满足感。



竹林里迷人的早午餐时光



假日里，如果厌倦了下午茶时光，那么尝试一次懒觉后的早午餐时光吧！

还有比早午餐时光更振奋人心的吗？充足的懒觉后，待肌肉苏醒之际，脑海里便浮现着松松软软的班尼迪克蛋、酸酸甜甜的烤小番茄、香香脆脆的德国黑面包……这种想象能让你的肌肉瞬间充满力量。

说起吃迷人早午餐的初始愿望，源于我对英国哈罗兹百货大楼（Harrods Building）顶楼那顿英式全套早餐的憧憬。当时空着肚子从牛津“咣当”了两个多小时的长途汽车抵达伦敦，来不及看一眼圣诞节已盛装的哈罗兹，也没有去一下洗手间以卸掉途中的“灰尘”，只是为了节约时间奔赴那向往已久的早午餐。终于风尘仆仆地赶到目的地，边爬楼梯边整理装束……这翘首以盼的早午餐哟！

但终究还是没有赶上，眼巴巴地看着人家收拾精致华美的餐盘。失落中在一间小咖啡馆匆匆解决了毫无生机的早餐，同时滋生了毫无生机的情绪：不过是一顿早餐嘛！哪里吃不到，非得在这栋建筑物里享受吗？乡村小镇的英式早餐不是也别具