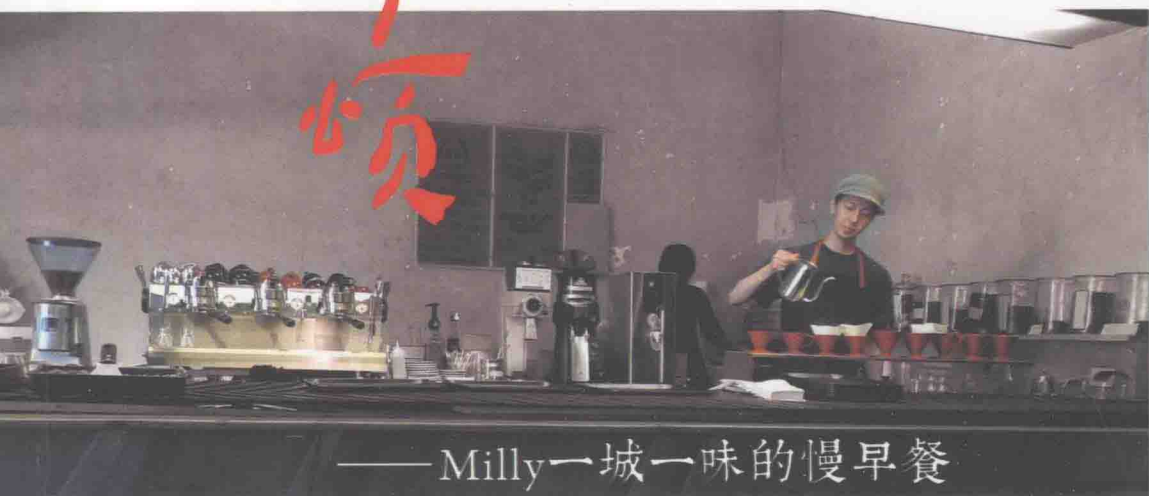


请给我一份可烦

Milly
著

当意识到旅行中的早餐不只是早餐，
而是回忆和体验的一部分时，
或许正是相信旅行开始的契机。



——Milly一城一味的慢早餐

与城市一起苏醒

从早餐开始

巴黎……

曼谷

首尔

上海

京都

东京



请给我一份可烦

——Milly 一城一味的慢早餐



Milly
著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

中文简体版通过成都天鹭文化传播有限公司代理，经精诚资讯股份有限公司悦知文化授予电子工业出版社独家出版发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意复制或转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-5637

图书在版编目（CIP）数据

请给我一份可颂：Milly一城一味的慢早餐 / Milly著. —北京：电子工业出版社，2014.10
ISBN 978-7-121-24387-5

I. ①请… II. ①M… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第218834号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14 字数：311千字

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



作者序

只是旅行。

不只是旅行。

只是早餐。

不只是早餐。

态度和意念的方位不同，旅途上的幸福饱满度就会不同。

更何况，幸福的接收者不是别人，正是自己。

旅行本来就是在日常中插队的“非日常”，非日常的早餐能有非日常的样式才好。

沉溺于旅行的同时，就执著于旅途上的早餐，认为没有比美好的早餐开始一天旅途更幸福的事，更何况不同国度的庶民早餐风情，可从中窥看到这一地方的人文风土的缩影。

喜欢在旅途清晨中散步，喜欢这样看着一个地方、一座城市慢慢苏醒的模样。

在清晨透凉的空气中走着、好奇着，之后回到旅馆吃个丰盛早餐是美好的。如果预知住宿HOTEL自助早餐只是格式化，出发前就会排定旅馆外的憧憬早餐。要不就是在清晨旅店周边散步时，以直觉寻找到或许美好的早餐空间。直觉绝对可以培养，只要美好的早餐对你必要的时候。

多年旅行收集到不少旅途中的小幸福早餐。

只是旅行毕竟有限，不论在时空或是距离上，这些早餐可能不过是探头窥看了一个地方的某些风貌，甚至只能以片面称之。但是希望传递的意念是：当意识到旅行中的早餐不只是早餐，而是回忆和体验的一部分时，或许正是相信旅行开始的契机。

只是，在Milly以味觉记忆来分享旅途上的早餐之前，还是想把话说在前面。

毕竟旅途上的早餐是以脱离日常的理所当然为前提，一片吐司也可以“大惊小怪”于是在所难免，甚或该说就是要“大惊小怪”才有乐趣。

如果当地人看见Milly这样对一碗肠仔蛋公仔面、一份上海蛋饼说长道短而因此嗤之以鼻，哈哈~Milly也是乐意接受这方面意见的喔。



CONTENTS

作者序 iv

闲话日本早餐 ····· 1

东京理想休息日早餐 5

东京讲究的咖啡屋早餐 9

吃了车站早餐再出发 17

 [东京站出发早餐] 17

 [品川站出发早餐] 19

 [京都站出发早餐] 22

京都咖啡屋早餐四大天王 26

· COLUMN · 坚持精准完美的Violon梦幻早餐 34

日本美好旅宿朝食 36

鎌仓的早餐幸福计划 45

日本规格外早餐 53

闲话上海早餐 ····· 61

原法租界内无国界小资早餐 79

 [面包篇] 79

 [异国风味篇] 88

 [松饼篇] 93

 [蔬食健康篇] 94

· COLUMN · 欧膳Odelice VS上海现做煎饼小摊 100

闲话英式早餐 ····· 103

· COLUMN · 英伦番外篇——爱尔兰都柏林的早餐 114



闲话德国早餐	119
--------	-----

披萨、肉骨茶、可颂、松饼……

世界早餐一路玩一路吃	125
------------	-----

闲话曼谷早餐	135
--------	-----

· COLUMN · TUK TUK冲冲冲	146
-----------------------	-----

闲话首尔早餐	153
--------	-----

首尔憧憬旅店美味早餐	157
------------	-----

首尔晨光咖啡屋	161
---------	-----

闲话香港早餐	163
--------	-----

饮茶去、吃点心	168
---------	-----

当地人带路吃大埔早餐	171
------------	-----

上午七点神秘开店中的“香港澳洲牛奶公司”	179
----------------------	-----

在高楼夹缝中找一杯美好的早餐咖啡	182
------------------	-----

· COLUMN · 茶餐厅神秘的暗语	189
---------------------	-----

一杯靓奶茶是茶餐厅的灵魂	191
--------------	-----

继续闲话香港市井美食	195
------------	-----

在机场快线香港站摘星星吃早餐	200
----------------	-----

旅途上的星巴克多了概念就更有意思	206
------------------	-----

· COLUMN · 曼谷香料市场风情星巴克	209
------------------------	-----

港澳早餐番外篇	212
---------	-----

后记——以早餐开启日常中的旅行	218
-----------------	-----

闲话日本早餐



日本朝食（早餐）分和朝食、洋朝食。

在住宿Hotel、旅馆的选择上，你通常会选择哪一个？

毕竟是在日本旅行的关系，理智上的话，Milly多数会选择和风早餐。实际上则是，在视觉上偏爱和朝食，在味觉上却是偏爱洋朝食。

姑且不论自己的偏好，以为经由不同地方旅馆端上桌的和风早餐，可以认识到日本不同地方的乡土特色，而洋风早餐则多数强调在“地产地消”和“自家制”方面的讲究。

日本早餐少不了味噌汤，味噌汤的基本食材是白豆腐、油豆腐、葱花、白萝卜和裙带菜。看过日剧《鱼干女又怎样》（ホタルノヒカリ）后，才更深刻发现原来一碗讲究的味噌汤要从用碳烤过后的丁香鱼熬煮汤汁开始。

不是日本人不能体会一早喝到热热味噌汤的幸福感，只是绝对不能忍受以即时包冲泡的味噌汤出现在早餐桌上。尤其是开始意识到原来味噌汤的味噌有白的、红的、黑的、清淡的、浓郁的，汤内食材不单单是豆腐、裙带菜后，就变得更加期待旅馆早餐套餐中味噌汤的样式。开始感叹着原来京都的味噌汤可以如此高雅，熊本的味噌汤可以这样浓烈。留意着京都的味噌汤会放入漂亮模样的麸，冲绳的味噌汤有苦瓜，奈良的味噌汤还会放入素面。日本的味噌汤有着无限可能的组合方程式，每一个家庭的味噌汤也有妈妈味道让子女

早餐的味噌汤、酱菜腌制物





豆腐、酱菜腌制物

回味。

和风早餐中比起味噌汤，Milly更多的赞叹是留给那碗热腾腾、香QQ的白饭，相信每位去过日本旅行的人，都会感叹怎么日本的白饭可以这样好吃。

尤其是吃到新米煮出的白饭，光是吃白饭也可以津津有味。讲究的白米饭会放在传统样式的木桶中端出，藉此保温也让米饭水气适度吸收，更加好吃。

顺便一问，吃和风早餐时，你是先喝味噌汤还是先吃白饭呢？

当然怎么都可以，只是据说先喝味噌汤看起来比较“有样”。喝味噌汤时，不用汤匙，要先以筷子搅拌一下再端起来喝，搅拌过味噌汤的筷子蘸着油水，再用筷子吃饭时就不会让筷子沾上白饭，这样看起来较有仪态。

和风早餐中的白饭和味噌汤谁是主角各有立场，基本的配角则是煎蛋卷（有偏甜的和高汤的）、纳豆、海苔、腌制物和烤鱼。

和风早餐中的日式煎蛋卷一直都是Milly的最爱，还曾私下将吃过的顶级旅馆早餐中的日式煎蛋卷评比过。只是多年来依然不敢贸然尝试纳豆，还有很多人吃得津津有味赞不绝口的汤豆腐。不爱豆腐的固执味觉应该已经无法挽回，纳豆或许有天会开始热爱也不一定。

会这么预想，是因为回想起第一次踏入日本，吃到的第一份和风早餐是在九州太宰府的YH（青年旅社）。当时着实被那桌上的一粒生鸡蛋弄得手足无措，勉强学着一旁日本人将生鸡蛋打散淋上白饭，可当一口吃下去，那股蛋腥味实在太陌生，吃了几口就放弃了。

第二天带着忐忑不安的心情在早餐桌前坐下，却发现只有Milly和阿姨的早餐放上了荷包蛋而不是生蛋，原来是YH工作人员贴心下的应变。从此对日本人的细腻心思印象深刻，甚或说这是日后持续不断来去日本旅行的出发点也不为过。

多年后，Milly不但已经可以游刃有余地以生蛋加上酱油，调制旅宿早餐准备的生蛋拌饭，还会自己主动在餐厅点一份生蛋拌饭享用，愈吃愈会感叹日本人在制作生蛋拌饭专用酱油上的偏执。

说到偏执，Milly异常偏执于日本老式咖啡屋内的吐司早餐。

最好是基本款的，一杯不加糖不加奶的热咖啡，配上只是抹了奶油烘烤的吐司、一点点沙拉和一颗白煮蛋。

几乎已经是反射动作了，只要进入老派咖啡屋吃早餐，就直觉会这样点餐。一杯热咖啡配上刚烤出的松软酥脆的奶油吐司，如此简单却是最不矫情的美味。

说起来是运气好也不一定，旅行日本多年，在直觉的引领下进入咖啡屋内，还没吃过不好吃的奶油烤吐司，照日本人的说法就是：“永远不会背叛味觉的奶油烤吐司！”。

多年来往返于日本，持续兴致高昂地体验美味的日本旅途朝食，不晓得已经喝了多少碗味噌汤、吃了多少片奶油烤吐司，日后应该还是会这样乐在其中，毕竟不过是吃一份美好早餐就可以踏入愉悦的捷径，又怎能轻易放弃。



生蛋拌饭

东京 理想休息日早餐



很珍惜在东京大都会可以悠闲吃早餐的地方，凡是只要知道的地方一定会去体验，然后放在所谓 [Milly 特选东京早餐咖啡屋] 的名单中。

有着村上春树文字情绪的早餐

光是想到这天早上可以吃到村上春树情绪的早餐就已经愉悦了，更何况前去位于日本近代文学馆内咖啡屋ブンダン (BUNDAN) 的那天上午是绝佳的蓝天。

好天气下，从小田急线“东北沢”站走去驹场公园的路径也是舒适的，否则一路这样迷路中方向不明地走个十多分钟，可能信心会受到挫败也不一定。

总算进入绿意丰饶的驹场公园，距离咖啡屋营业时间还有些空当，便先去公园内很多日剧里都出现过的前田豪邸逛逛。这栋提供自由参观、外观气派的重要文化遗产的欧式建筑建造于昭和初期，早期是侯爵前田利为的宅邸。馆内状况保持极好，仿佛可以窥看到昔日建筑内贵族优雅的生活残影，只是还是有些莫名的湿气，因此没有久留便再次踏入温暖阳光里。



ブندان BUNDAN

東京都目黒区駒場4-3-55日本近代文学馆
09:30~16:30 (定休日周一、周日和每月第四个周四)

相对于前田豪邸的气派和厚重，同样在公园一角的日本近代文学馆就显得低调很多，原本绝不是刻意前来参观的设施，可是馆内BUNDAN实在是太有风味，如果Milly依然是东京居民，一定会时常忍不住前来咖啡屋吃早餐或是喝杯咖啡看看小说。

不论是氛围、光线和舒适度，都是一个极适合看书的咖啡屋。咖啡屋本身也拥有几面书架的藏书，倒也不全是深奥图书，在主要的现代文学外也可以找到漫画和杂志。

当日即使Milly已经刻意选在9点半后，咖啡屋开店没多久的时间前去，店内也已经有一位早来的女子。好在是非假日，咖啡屋依然是绝对的闲适，于是Milly和这位女子就各自占据一角的舒服位置，各自拥有自己悠闲的咖啡早餐时间。

翻看店员送上的文字格外密密麻麻的菜单，早餐毫不犹豫选了900日元的村上春树早餐SET，附餐咖啡则是小小犹豫后选了“芥川龙之介”主题咖啡。

村上春树早餐SET实际名称是“ハードボイルド・ワンダーランド”の朝食セット”，早餐有马铃薯沙拉、法国面包和淋上熬煮番茄酱的香肠。

不过这可不是村上春树将自家早餐食谱提供给了这家咖啡屋，而是咖啡屋依照村上春树小说《世界末日与冷酷异境》一书中主人公吃的最后早餐重现而成。

这份早餐要说多特别、多好吃倒也不致于，只是想到这是从村上春树意念诞生的早餐，意义就完全不同层次了。光是从杂志上知道村上春树早餐的存在，到实际在阳光美好的BUNDAN咖啡屋内吃到这份早餐，已经是自我满足达到最高点。

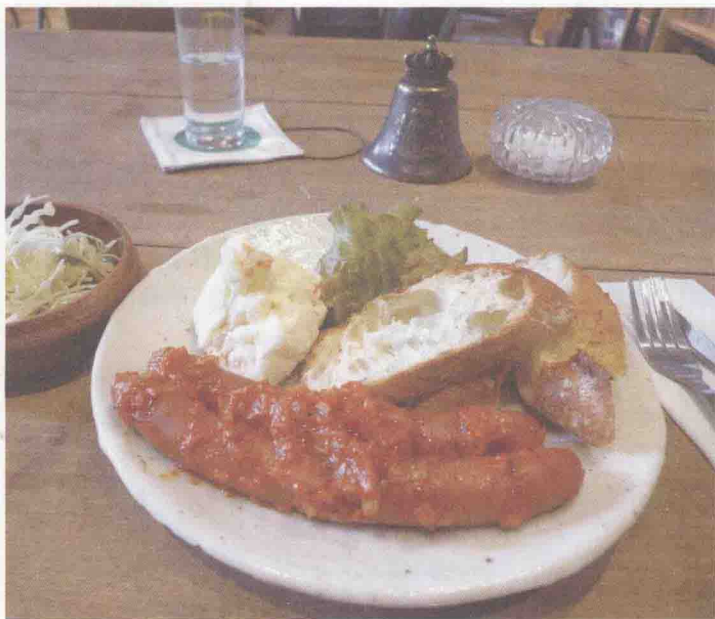
至于芥川龙之介咖啡“芥川 AKUTAGAWA（ブラジル）”又是什么意念呢？说起来又是一个故事，简单来说就是近代文学作家诸如芥川龙之介、宫沢贤治等都常去银座一家咖啡屋喝巴西咖啡，这杯咖啡就是以那种巴西咖啡为基调烘焙的。

比起早餐，Milly对店员在柜台后以庄严神情冲出的咖啡好感更深，清爽好入口却又带着香醇滋味。

BUNDAN咖啡屋Menu上，不论是咖啡、茶点、早餐、午餐，都是引述于近代知名日本文学家的作品，喜欢文学的人不容错过。

这仿如复古宅邸书房的咖啡屋不但提供了绝好的看书气氛、美味咖啡，且空间内摆设的小器、杂货和家具也都是可以出售的，也因此说这是一家咖啡屋，不如说是一间理想阅读生活的情报发讯地。

天气暖和时，咖啡屋还会开放阳台位置用餐，光是想象着就已经迫不及待地想再次前往。





葛屋书店

东京都涉谷区猿乐町17-5葛谷书店 2号馆 2F
AM09:00 ~ AM02:00

代官山洒落书店的洒落早餐

洒落（しゃれ），中文通常翻译为时尚的、摩登的、品味的。

本来就很洒落的东京代官山，在2011年底又多了一个洒落的“葛屋书店”，成为了前往东京势必要朝圣的洒落代官山的新地标。

以“森林中图书馆”为主题的葛屋代官山店，是日本最大的DVD、杂志、CD租借连锁店TSUTAYA开设的概念店。

书店的视觉、空间设计由原研哉先生担任，以丰富杂志和品位超凡的配置得到了东京潮人肯定。Milly去过几回，认为虽然书店本身真的不太方便找书，但却是沉浸东京都会情绪的绝佳空间。尤其以一杯咖啡坐在书店附设的Anjin Lounge吧台区域，观察着东京型男靓女更是一种另类城市阅读。



Anjin Lounge空间宽敞，展现了都会的洗炼，沙发区以华丽和风壁画、古董为装饰，好在奢华归奢华，却不流于俗气。在这样的空间吃早餐，气氛上自然不是其他城市的书店咖啡屋可以比拟的。点一份价格也是东京物价水平的烤牛肉三明治，配上丸山咖啡焙煎豆的热咖啡，自己也似乎跟东京洒落距离拉近了一大步。

要吃清淡些可以选择1000日元的沙拉早午餐SET，套餐有咖啡、沙拉和面包。想到平日单点咖啡就是700日元，这份早餐的确是划算。嗯～怎么小家子气起来，这样不是又跟东京洒落离开了一大步（笑）。



东京讲究的 咖啡屋早餐



认真豆豆先生的マメヒコ早餐

一间咖啡屋叫作（マメヒコ，mame-hico），マメ意为豆子，同时也是日语俗称“认真”的意思。

的确，这是一家认真的以豆子去创造美味的咖啡屋。

Milly先是去过涩谷宇田川町のマメヒコ吃早餐，对那里早上8点钟就可以喝到一壶咖啡和吃到好吃黄豆SCONE的印象深刻，尤其是Scone上还抹着红豆泥。

咖啡豆+黄豆+红豆的黄金组合，不愧是讲究豆子的咖啡屋。

可惜的是现在涉谷店已经改为12点开始营业，美味早餐成了绝响，好在三轩茶屋本店依然是上午8点开店，可以吃到那份讲究咖啡豆、豆子和面包的美味早餐。

Milly爱吃蔬菜但很偏食，不爱吃豆腐，黄豆类制品都不喜欢，矛盾的是很喜欢吃豆类料理。举凡什么水煮蚕豆、豆子炖肉之类都超爱，更喜欢吃红豆馅、绿豆馅的甜点，咖啡豆就更别说了。

mame-hico三轩茶屋本店内的欧式乡村餐厅风格的吧台占了主要空间，围着柜台周边是沙



マメヒコ

东京世田谷区太子堂4-20-4
早餐：8:00~11:30

发区、圆桌区和长桌区。家具出自木制家具职人手艺，装潢也都以木料为基调。

墙面书架放置了各式豆子玻璃罐，以咖啡屋LOGO为旨趣做出的周边商品，散装咖啡豆和料理书。咖啡屋不但专注发掘豆子的极致美味，同时还出版以豆类为食材的料理书、投资拍摄微电影并在店内播放，拥有广播节目、自己的农场、自己的面包烘焙屋，店主是要做就做得很彻底的人。这样一间讲求坚持的咖啡屋，早餐自然是期待的。

Milly好喜欢开放式厨房柜台和柜台前的古董木柜子，于是选择坐在柜台前的大木桌，如此就可以正面看见有着各式古董厨房道具布置的厨房空间。

早餐先点了マメヒコ冬日限定的豆子浓汤配上自制吐司早餐。

豆子浓汤（枝豆とにんじんとほうれん草のポタージュ），放入磨成泥状的毛豆、菠菜和萝卜，再放入提味的胡椒和橄榄油。

冷冷的冬日以柔软细致吐司配上热乎乎温柔滋味豆子浓汤，暖了身体、也暖了心里，像是一早自己身体就被好好珍惜的感觉。





涩谷店

吐司早餐可以选择配上无农药自家农场沙拉、火腿片，或是像Milly这样彻底豆子主题，就点了附上红豆馅、橄榄油、腌青梅子的吐司套餐。

近年来店主井川启央不断地追求着更好吃的吐司，最新的得意之作是“圆形的厚吐司”（厚焼き円パン），Milly还没有吃过，期待着有天能再去品尝。

吐司早餐后点了杯热咖啡慢慢品尝，让香醇留在身体中开始美好的一日。

什么事情都希望在自己掌控中维持完美品质的店主，唯有咖啡是完全信赖位于北海道札幌的菊地咖啡。据说店主一次偶然喝到菊地咖啡为之感动深深着迷，甚至传闻店主根本是为了要拥有这咖啡豆的香醇才自己开设了目前三间分店的マメヒコ。菊地咖啡原本不愿答应配送，后来实在是拗不过店主的诚意，才让マメヒコ成为北海道之外唯一可以喝到菊地咖啡的地方。目前菊地咖啡几乎每天从札幌将自家焙煎的咖啡豆送至东京，并且维持十天内研磨冲泡的新鲜黄金准则。