

SYMMETRY



BREAKFAST

完美对称早餐

[英] 迈克尔·徐 著 王瑞珂 姜昊骞 译



100
RECIPES
FOR
THE LOVING COOK

Michael Zee

SYMMETRY  BREAKFAST

完美对称早餐

[英] 迈克尔·徐 著 王瑞珂 姜昊骞 译

100
RECIPES
FOR
THE LOVING COOK

Michael Zee

图书在版编目(CIP)数据

完美对称早餐 / (英) 迈克尔·徐 (Michael Zee) 著;

王瑞珂, 姜昊旻译. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5356-8141-6

I. ①完… II. ①迈… ②王… ③姜… III. ①食谱IV

. ① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第208847号

Copyright © Michael Zee, 2016

First published in Great Britain in 2016

by Bantam Press

Published in the Simplified Chinese characters language

by arrangement with William Morris Endeavor Entertainment, LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

著作权合同登记号: 18-2016-206

完美对称早餐

WANMEI DUICHEN ZAO CAN

[英] 迈克尔·徐 著 王瑞珂 姜昊旻 译

出版人 李小山

出品人 陈 昱

责任编辑 张抱朴

特约编辑 赵恭宏

装帧设计 张 苗

出品方 中南出版传媒集团股份有限公司

上海浦睿文化传播有限公司

上海市巨鹿路417号705室(200020)

责任印制 王 磊

出版发行 湖南美术出版社

(长沙市盘营东路3号 410005)

网 址 www.hnppp.com

经 销 湖南省新华书店

印 刷 恒美印务(广州)有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 17.75

字数: 134千字

版次: 2017年9月第1版

印次: 2017年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-8141-6

定价: 78.00元

版权所有, 未经本社许可, 不得翻印。

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 020-84981812



引言 在世界的某个地方，一定有人正在吃早餐 006

01

朝阳初升

011

英国 | 葡萄牙 | 摩洛哥

尼日利亚 | 西非

早餐面包 013

尼日利亚酸粥搭配油炸豆饼 015

木薯粥 019

李子蜜饯 021

牛奶燕麦粥 023

坚果碎 024

脆皮葡式蛋挞 027

脆脆的摩洛哥煎饼 030

北爱尔兰式早餐 033

02

早餐和慢食

037

委内瑞拉 | 巴西

多米尼加共和国

填满火腿的委内瑞拉羊角包 039

燕麦果汁 041

天下之鲜，莫贪一招尝遍 042

木薯饼 045

巴西芝士面包 046

03

膳食疗养

049

哥伦比亚 | 秘鲁 | 美国东海岸

荷兰酱 050

玉米饼夹蛋 051

姜汁啤酒培根配烤燕麦 055

至尊百吉饼 057

印第安薄煎饼 060

源自秘鲁的紫玉米汁 062

秘鲁玉米粽配萨尔萨辣酱 063

04

最简法则

067

墨西哥 | 美国中西部 | 加拿大

胖孩豆 069

炸鸡与比司吉面包 071

离婚鸡蛋 075

吉事果加火腿配焦糖蘸酱 077

玉米面包 081

魔法玉米粥 084

纯肉汁 087

黑咖啡 089

南方冰茶 091

05

从优秀到卓越

093

美国西海岸 | 夏威夷

法式玉米吐司 095

荷兰泡芙 097

一杯迷人的茶 100

夏威夷米饭汉堡 103

性别不定的绿衣神仙 106

06

繁复之美

109

日本 | 澳大利亚

韩国 | 菲律宾

传统日式早餐 111

温泉蛋 113

大阪烧 115

飞碟三明治 118

菲律宾可可粥 121

泡菜 125

菲律宾茄子蛋卷 127

烤香蕉面包 131

香蕉番茄酱 133

07

谷物至上

135

中国 | 印度尼西亚

白粥和油条 137

简易粥 139

香港抹茶鸡蛋仔 141

摆盘的重要性 143

马来西亚椰浆饭 147

生煎包 149

鸳鸯奶茶与港式奶茶 152

08

甜、酸、辣

155

泰国 | 印度 | 缅甸

鹰嘴豆咖喱与炸面包 157

印度南部的蒸米浆糕 161

泰式叉烧肉串、蒸米饭和辣椒蘸酱 163

焦特布尔最棒的拉西奶昔 166

马沙拉奶茶 168

缅甸鱼板面 171

孟买五香土豆汉堡 175

09

朴实纯正

179

伊拉克 | 俄罗斯

埃塞俄比亚 | 阿富汗

巴格达奇异蛋 181

俄罗斯芝士煎饼 183

罗特饼 186

埃塞俄比亚英吉拉饼与飞飞炖菜 188

波波利五香粉 192

羽衣甘蓝 193

埃塞俄比亚鸡肉炖菜 194

埃塞俄比亚红扁豆炖菜 195

埃塞俄比亚辣味黄油 196

埃塞俄比亚番茄沙拉 197

10

身份的困惑

199

东欧 | 土耳其 | 以色列

埃及 | 利比亚 | 巴尔干

犹太卷饼 201

埃及炖豆 203

布雷克酥饼 207

蔬菜烘蛋 209

土耳其薄饼 213

利比亚甜甜圈 215

茄酱烘蛋 219

咸味酸奶 221

11

别样欧陆

223

挪威 | 意大利 | 奥地利

阿尔及利亚

西班牙 | 荷兰 | 丹麦

荷式早餐 225

卡诺里卷 226

意式早餐 229

芝士烘蛋饼 233

恺撒煎饼 236

布里欧面包与格兰尼塔冰沙 239

挪威脆饼 241

阿尔及利亚蜂蜜煎饼 245

西班牙辣土豆 246

丹麦酸奶黑麦面包 248

荷兰小煎饼 251

盘中世界 253

12

早餐鸡尾酒

257

单糖浆 258

美禄马提尼 259

牡蛎鸡尾酒 260

僵尸复活 2 号 261

血腥玛丽 263

午后之死 265

脏脏科米特 267

我要妈妈 269

琴酒泡茶 270

摄政潘趣酒 271

钢梁酒 274

伯爵红茶威士忌酸 276

葡萄柚甜酒 277

致谢 278

马克，没有你，我的人生再也没有完美对称；
没有你，我没有了做早餐的对象，也没有了每日早起的理由。

我的挚友，我的真爱，你愿意与我结婚吗？



引言 在世界的某个地方，一定有人正在吃早餐 006

01

朝阳初升

011

英国 | 葡萄牙 | 摩洛哥

尼日利亚 | 西非

早餐面包 013

尼日利亚酸粥搭配油炸豆饼 015

木薯粥 019

李子蜜饯 021

牛奶燕麦粥 023

坚果碎 024

脆皮葡式蛋挞 027

脆脆的摩洛哥煎饼 030

北爱尔兰式早餐 033

02

早餐和慢食

037

委内瑞拉 | 巴西

多米尼加共和国

填满火腿的委内瑞拉羊角包 039

燕麦果汁 041

天下之鲜，莫贪一招尝遍 042

木薯饼 045

巴西芝士面包 046

03

膳食疗养

049

哥伦比亚 | 秘鲁 | 美国东海岸

荷兰酱 050

玉米饼夹蛋 051

姜汁啤酒培根配烤燕麦 055

至尊百吉饼 057

印第安薄煎饼 060

源自秘鲁的紫玉米汁 062

秘鲁玉米粽配萨尔萨辣酱 063

04

最简法则

067

墨西哥 | 美国中西部 | 加拿大

胖孩豆 069

炸鸡与比司吉面包 071

离婚鸡蛋 075

吉事果加火腿配焦糖蘸酱 077

玉米面包 081

魔法玉米粥 084

纯肉汁 087

黑咖啡 089

南方冰茶 091

05

从优秀到卓越

093

美国西海岸 | 夏威夷

法式玉米吐司 095

荷兰泡芙 097

一杯迷人的茶 100

夏威夷米饭汉堡 103

性别不定的绿衣神仙 106

06

繁复之美

109

日本 | 澳大利亚

韩国 | 菲律宾

传统日式早餐 111

温泉蛋 113

大阪烧 115

飞碟三明治 118

菲律宾可可粥 121

泡菜 125

菲律宾茄子蛋卷 127

烤香蕉面包 131

香蕉番茄酱 133

07

谷物至上

135

中国 | 印度尼西亚

白粥和油条 137

简易粥 139

香港抹茶鸡蛋仔 141

摆盘的重要性 143

马来西亚椰浆饭 147

生煎包 149

鸳鸯奶茶与港式奶茶 152

08

甜、酸、辣

155

泰国 | 印度 | 缅甸

鹰嘴豆咖喱与炸面包 157

印度南部的蒸米浆糕 161

泰式叉烧肉串、蒸米饭和辣椒蘸酱 163

焦特布尔最棒的拉西奶昔 166

马沙拉奶茶 168

缅甸鱼板面 171

孟买五香土豆汉堡 175

09

朴实纯正

179

伊拉克 | 俄罗斯

埃塞俄比亚 | 阿富汗

巴格达奇异蛋 181

俄罗斯芝士煎饼 183

罗特饼 186

埃塞俄比亚英吉拉饼与飞飞炖菜 188

波波利五香粉 192

羽衣甘蓝 193

埃塞俄比亚鸡肉炖菜 194

埃塞俄比亚红扁豆炖菜 195

埃塞俄比亚辣味黄油 196

埃塞俄比亚番茄沙拉 197

10

身份的困惑

199

东欧 | 土耳其 | 以色列

埃及 | 利比亚 | 巴尔干

犹太卷饼 201

埃及炖豆 203

布雷克酥饼 207

蔬菜烘蛋 209

土耳其薄饼 213

利比亚甜甜圈 215

茄酱烘蛋 219

咸味酸奶 221

11

别样欧陆

223

挪威 | 意大利 | 奥地利

阿尔及利亚

西班牙 | 荷兰 | 丹麦

荷式早餐 225

卡诺里卷 226

意式早餐 229

芝士烘蛋饼 233

恺撒煎饼 236

布里欧面包与格兰尼塔冰沙 239

挪威脆饼 241

阿尔及利亚蜂蜜煎饼 245

西班牙辣土豆 246

丹麦酸奶黑麦面包 248

荷兰小煎饼 251

盘中世界 253

12

早餐鸡尾酒

257

单糖浆 258

美禄马提尼 259

牡蛎鸡尾酒 260

僵尸复活2号 261

血腥玛丽 263

午后之死 265

脏脏科米特 267

我要妈妈 269

琴酒泡茶 270

摄政潘趣酒 271

钢梁酒 274

伯爵红茶威士忌酸 276

葡萄柚甜酒 277

致谢 278

在世界的某个地方，一定有人正在吃早餐

爱情总会让人犯傻，当初以爱为名所做的事过后往往令自己羞愧不安，但是，那些为爱而生的行为却从此在世上留下了最美的痕迹。这本书或许就是其中之一。

最初将早餐摆成对称形状并拍照记录下来之时，我完全没有想到这一举动会产生什么影响，也没有想到我会从中收获什么。甚至三年后，面对将其总结成书的机遇，我依然甚感惶恐。我从心底里认为，这件事的重点并不在于食物，也不在于我全职工作于博物馆之余还花费大量时间创造出这 600 多张图片里的美食。

甚至也不关乎承诺或责任。它只是代表着与爱人在一起的金色时光。

写作的过程中，我也认识到了一些其他事情。

首先，我发现这个世界上的大多数人都有一颗善良的心。或许我们之前有政治隔阂、有不同的历史因缘、有各异的体态特征，但很多人都会激动而真诚地向我展示他们如何做出自己喜爱的美食，偶尔也让我垂涎不已，有一些人甚至因此交到了好朋友。我喜欢各式各样的人，喜欢结交新朋友，这种感情驱动着我不断去探索食物、探索人们分享美食的方式。

其次，我发现食物其实有着根深蒂固的政治性。敢不敢试

试在格拉斯哥点一份英式早餐？在意大利中午喝卡布奇诺？或者问问以色列人茄酱烘蛋的来历？食物之所以对我们如此重要，是因为它定义着每个人，反映着我们的喜好，同时还代表着一种群体认同感。这也是写一本食谱的挑战所在，不仅仅要汇集优质食谱，还要避免触犯部分人的忌讳。希望这本书里的内容没有踩到雷区。

有些食谱有着通用做法，有些则因政治或地理因素而各有不同。因此在成书的过程中我学到的第三点就是：早餐的形式没有定义或标准。这里我想引用世界顶尖食品研究专家马西莫·蒙塔纳里的一句话：“你所说的早餐仅仅是你知道的早餐。”然而我还是几乎每天都会收到这样的评论：“这根本不算早餐。”

我每天发布的早餐会在社交网络上得到很多评论，说实话，上述这种评论最让我感到困扰。并不是因为这些评论者说错了，也不是因为我对他们的看法有何意见，而是对这种故步自封的想法感到遗憾。我自己也一直生活在根深蒂固的传统之中，但是我始终相信跳出传统才有乐趣，不循常规才会创造新意。大多数传统都不是全球共有的，也并非每个人都能接纳别人的传统。这就是我想通过本书所传达的理念。

我们的饮食习惯来源于各自的历史文化，这也就解释了为什么正宗的印度美食会偏辣，为什么中国人会喜欢喝茶。这些传统习惯是在历史长河中一点一滴构建起来的，而如今它们正接受着全球化的冲击。通过网络，我能看到与英国有着8个小时时差的中国香港人正在吃早餐，但这种事对我父母来说相当奇幻，对先辈更是不可思议。

本书各章节食谱大致根据时区划分，从我和马克的家伦敦，一路向西环绕全球，因此第一章的内容包含英国、葡萄牙、摩洛哥和尼日利亚的食谱。从北极到南极，在这一条细细的本初子午线上，不同大洲、不同种族、不同季节的数百万人在同一时刻起床享用早餐。虽然或许早餐对他们各有着不同意义，但我想将这些食谱汇集起来，用一种有理可循又不会引起争端的方式。

作为一个苏格兰人、上班族、英中混血，我觉得自己比较有资格向大众发问：什么是传统？更重要的是，为什么我要让传统来指导我自己的生活？当然，你也并非必须得是混血才能做出这样的考问。自儿时起，我的一日三餐就同时混杂着各国风味（不要太惊讶，这就是我们老徐家的生活方式）。随着全球化的进程不断加快，我想许多家庭都会有这种体验。

第四，我学会了不要对其他人的生活方式指手画脚。如果你不喜欢吃早餐，我也不会勉强，更不会向你灌输早餐的营养健康之道。如果你根本不喜欢跟伴侣吃同样的早餐，那就不用吃一样的！不喜欢喝茶？虽说有点遗憾，不过完全没关系！我希望我的早餐能给你带来灵感，而不是让你更加沮丧。之所以每天为马克做早餐，是因为我们每天能在一起相处的时间只有早上。或许对大家来说，要做出这种早餐有些难，5点起床是有点早，但我希望大家意识到：逝者如斯夫，不舍昼夜。早餐可以成为与爱人相处的珍贵时光，对我来说，正是这些早餐让每日清晨都如此意义非凡。

本书中的食谱大多依照其起源地的口味制作，算是比较正

宗。我妈妈过去常说：文化迁移的难度堪比搬动仙人掌，而追求完美更是成事之敌。她的教诲让我明白，你不可能取悦每一个人，也不必这样做。我曾在北京麦当劳见过有些人拿筷子吃薯条，也曾在伦敦史密斯菲尔德区的圣约翰餐厅吃过玛德琳蛋糕，比所有法国餐厅做得都好。这么多食谱从久远的中世纪流传至今，早已穿上了现代的外衣，变成了更适合在 Instagram 分享的模样。

食物是文化的入口，而不是国与国之间的城墙。人们不该太执着于赞颂正宗口味，但说实话这真是太难了。来自缅甸甚至是某个无主权国家的一个食谱，怎么就能反映出该国的复杂性、人民习惯或是历史故事呢？不可能的。不过我还是想做出来试一试。

最终，回到主题，我们又说到了爱。从邂逅的第一天起，我对马克的爱就从未随时间流逝过，反而日日增长。我们保持着对食物、对旅行的热爱，享受着彼此之间的陪伴。尽管我还等着有朝一日马克也能早起为我做早餐，但在那一天到来之前，我不会停歇。如我所说，这一切都是为了爱。

迈克尔·徐，2016年7月

A stylized map of the African continent is centered on a bright yellow background. The map is composed of numerous horizontal white lines of varying lengths, creating a textured, layered effect. Three black location pins are placed on the map: one in the north (Mali area), one in the west (Senegal area), and one in the south (Zambia area).

英国 | 葡萄牙 | 摩洛哥 | 尼日利亚 | 西非