

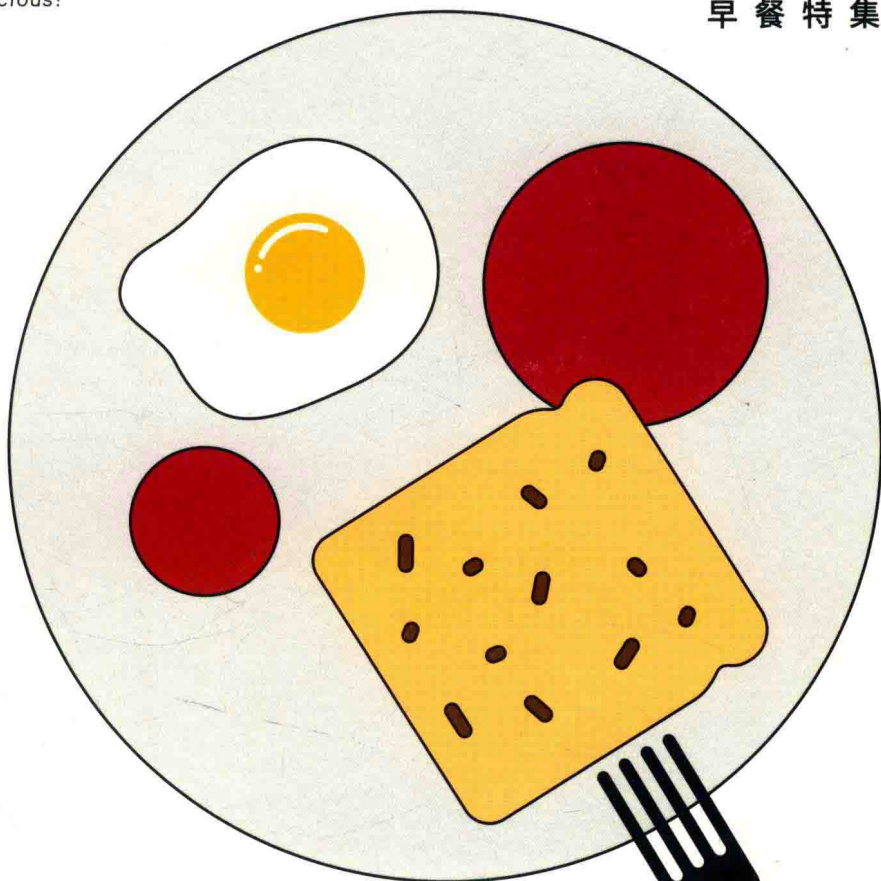


Breakfast, indeed, is so precious!

vol.10

¥42.00

林江 主编



早餐， 真的太重要了

BREAKFAST,
INDEED,
IS SO PRECIOUS!



*'Why, sometimes
've believed as many as six impossible things before breakfast.'*

— Lewis Carroll, *Alice in Wonderland*

别册：
MORNING DREAMS
GUIDEBOOK
晨间圆梦手册



图书在版编目(CIP)数据

食帖. 10, 早餐, 真的太重要了 / 林江主编. -- 北京: 中信出版社, 2016.7 (2016.8重印)
ISBN 978-7-5086-6269-5

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第118654号

食帖. 10, 早餐, 真的太重要了

主编: 林江

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京尚唐印刷包装有限公司

开本: 787mm X 1092mm

印张: 10.25

版次: 2016年7月第1版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-6269-5

定价: 42.00元

拉页: 4

字数: 187千字

印次: 2016年8月第2次印刷



版权所有·侵权必究

凡本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

10

CONTENTS 早餐特集

FEATURES

◇◇ OPENING

005 奇迹般的早晨

007 早安，晨之美

◇◇ INTERVIEW

011 早晨的自己似乎更接近真实

024 每天早晨都宛若一次新生

030 努力地生活是我回馈母亲的最好方式

040 一切都是源自爱

048 人是该长出三头六臂的

054 爱情就是一物降一物

062 可以不用瞬间飞奔出去的感觉，真好！

066 明天早上吃什么

◇◇ GUIDE

074 有时，你真的需要一顿床上的早餐

080 用早餐告别庸碌：一周7天早餐计划

094 一片早餐吐司，16种华丽变身

098 用鸡蛋，开启完美的一天

104 七城如何过早

145 一盅两件：岭南人的早茶文化

150 晨间效率大作战

152 刻印在历史中的早餐时光

154 他们用什么叫醒耳朵？

◇◇ REGULARS

156 完美格兰诺拉麦片公式

160 吐司情书

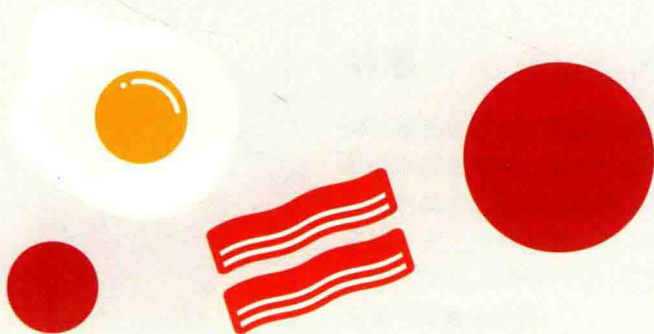
162 张春专栏 001：为什么不得不吃夜宵

117 别册：晨间圆梦手册

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: TEAYA
内容监制 / Content Producer: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 杨慧 Yang Hui 路遥 Lu Yao
王蕊 Wang Rui 赵圣 Zhao Sheng 付小天 Fu Xiaotian
张婷婷 Zhang Tingting
特约撰稿人 / Special Editor: 张一玮 Zhang Yiwei
特约插画师 / Special Illustrator: Ricky
品牌运营 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei
段明月 Duan Mingyue
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 那珊珊 Na Shanshan

平面设计 / Graphic Design: 周末喷水池 (From PT)
TEAYA (From PT) VV (From C-FACTORY)



11种方式 度过理想早晨的

太阳初升的清晨，每个人的一天开始了。除了吃早餐外，你还喜欢在早晨做些什么？从生理时钟上来说，早晨或许是大多数人一天中精神最佳的时间，有的人用早晨一个小时的时间，就完成了一天中最重要的事情，有的人用早晨的30分钟，将自己调整到最佳状态，有的人用每天早上10分钟的累积，实现了多个了不起的梦想。你怎么度过早晨，就怎么度过一生。早上其实有无限可能，能做无限多的事情，但这一次，我们只列举11件明天早上你就可以尝试的小事。



晨跑

近年来十分流行的入门级运动项目。坚持晨跑，可以彻底改变睡懒觉的习惯，让一整天充满活力。此外，还可提升日常代谢水平，增加当日的能量消耗。与夜跑相比，晨跑能够消耗更多热量，对减肥十分有益。晨跑还能加速身体微循环，代谢体内垃圾。不过，虽然晨跑好处多多，但一定要根据自身体质状态、室外空气质量等因素来制订晨跑计划。不擅长跑步的人，也可以选择快走。

01



淋浴

这可能不是什么了不起的事，很多人都会在早上淋浴。不过你或许不知，淋浴的质量也有优劣之分，有些高品质的淋浴，能令身心充分放松和苏醒，让身体做好准备迎接一天工作的准备。而有些马虎草率的淋浴，反而会令人疲惫。从早晨开始，好好对待自己的身体和肌肤，也是十分重要的事。

02

03

早晨是一天中记忆力最佳的时段，整个城市此刻也相对宁静，十分适合阅读。繁忙工作中想读却一直没时间读的书，平时怎么读都读不下去的书等，不妨试试在早晨阅读它们，或许会有意想不到的收获。

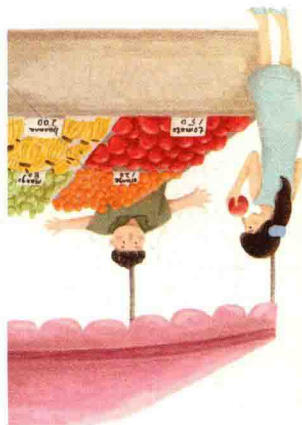
阅读



04

如果时间充裕，去早市上选购新鲜食材，绝对是最令人快乐的开启一天的方式了。早市上的热闹人声、色彩鲜丽的蔬菜水果，都会点亮一天的好心情。如果选择步行前往，购买食材的同时还能增加运动量，可谓一举两得。

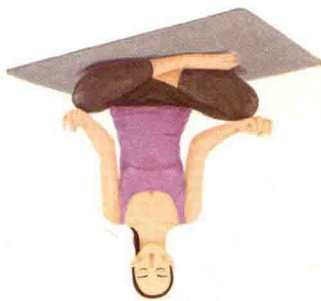
逛菜市场



05

起床后，身体刚刚苏醒，不适合做强度太大的运动，冥想与瑜伽正合适，因为可以通过体态的律动与调息呼吸来缓解起床气。瑜伽受外部环境影响较小，只要准备一块瑜伽垫，就可以在家进行简单的拉伸、舒展等入门动作。

瑜伽与冥想



清晨面膜



美丽不分早晚，清晨不妨用几块化妆棉，倒上多多的化妆水，给自己做一个饱足的面膜。新的一天，带着好气色出门，从容自信地面对挑战。

06

日计划



总觉得一天慌张又忙碌？很可能是因为没有制订好详细的日计划。很多擅长时间管理的效率达人，都会利用起床后的空闲时间，梳理一天的管理工作或生活安排，明确具体待办事项，并划分出轻重缓急。这样会使工作日的效率更高，休息日也会过得更放松、更充实。将计划列清楚再出门，会感觉新的一天尽在自己的掌控之中。

07

培养兴趣爱好



类型多样的爱好，是忙碌一天中最好的调剂。从略显高深的书法、绘画，到容易上手的手工、乐器演奏，入门后，它们很可能会给你的工作也带来意想不到的灵感，并成为你舒缓压力的有效方式之一。

08

学习语言

收听广播、朗读文章、阅读原版小说，这可能是学习语言的最佳方式。晨间安静的学习环境、不受打扰的可支配时间，都能让你一早的“充电”计划成为可能。



09

整理打扫

将凌乱的房间打扫干净，使整个空间变得有条理的同时，思路也会更加清晰。这将大大加快寻找和取放物品的速度，提升生活效率。



10

开窗通风

室内空气经过整晚的沉积，在清晨会变得十分浑浊。此刻不妨打开窗户，让房间内的空气得到净化，同时利于身体健康，也在室内形成了一个良性的空气循环。



11

奇迹般的早晨

陈晗 | text

早晨，
既是开始，又是道别。

早晨，
既是免费的，又是奢侈的。

早晨，
每一天都拥有，每一天都失去。

“苹果”创始人乔布斯，每天6点起床，在家工作到9点左右去上班；“苹果”现任首席执行官蒂姆·库克，每天4点半已经开始收发邮件，之后去健身房锻炼；“推特”创始人之一杰克·多西，每天5点半起床，而后进行冥想或者慢跑，享用早餐。还有一些历史上的伟人巨匠，如莫扎特、贝多芬、达尔文、本杰明·富兰克林、弗洛伊德等，也都是早起爱好者。

在很多人的一天尚未开始的时候，他们已经将这一天里的要紧事，完成了大部分。

当我们好奇那些身兼数职、同时处理着无数个能够改变人类历史的重要项目的人，是如何平衡生活与健康的关系的时候，才终于发现，这些各自领域的顶尖人物，无一例外地喜欢早晨：收发邮件、制定工作计划、冥想、锻炼、吃早餐、阅读、送孩子上学、陪伴家人。他们不仅没被繁忙吞噬，反而好好地利用了每一个早晨，认真享用了每一顿早餐。



“真正美好的事物都是免费的”，享受早晨和早餐的权利人人拥有，却并非每个人都在使用。也许是因为有些人仍不知道，早晨有多美妙。

每天醒来，你和昨天的烦恼告别，在一片朦胧间迎接新一天的无限可能。每天醒来，你与外界仍旧微妙地隔绝，这令你得以在自己的世界里沉浸片刻，让身体里的想象力和创造力如新生儿一般自由驰骋。然而隔绝只是片刻，你和世界的联结开始重启，思路逐渐清晰，天地万物都在苏醒，将能量彼此传递，在寂静的清晨里，你能感受到自己身上拥有改变世界的力量。更重要的是，每天醒来，你都可以随心所欲地吃大餐而不考虑身材，这机会只要你想，就可以每天都拥有一次。

再更早一些醒来，你就能享受到一天中难得不用收到任何邮件或消息的时间。只有在这段时间里，你可以吃想吃的东西，读想读的书，听喜欢的音乐，做没什么意义但饶有趣味的小事。整个世界平和安宁，没有人会打扰你，这很有可能是一天里，唯一一段真正属于你自己的时间。

这就是早晨，那两三个小时的魅力，也是那些像超人一样生活着的人的共同秘密。为了将这些“秘密”进一步公开，我们用一本书，探索了36个人的早晨的生活，以及他们的早餐。从每个人度过早晨的方式里，接近自己向往的生活的真谛。

INTERVIEWEE

受访人

※ 小山奈那子 ※

日本自由摄影师，Every Morning 项目发起人。

※ 飞机的坏品位 ※

本名杨昌溢，旅行作家。曾游历美国、日本、丹麦、西班牙、土耳其、印度、冰岛等国，著有《香蕉哲学》《薄荷日记》《樱桃之书》《硬糖手册》《犀牛字典》等畅销文集。

※ 南瓜子 ※

本名苏楠，艺术家、插画师、设计师、摄影师、实验摇滚乐队鬼鬼祟祟主唱，已从事插画事业十五年，知名形象 Miss Nan 和 Ruby Nan 的设计者。

※ 弦子 ※

酿影像创始人之一。毕业于中国传媒大学，播音专业出身，后转而学习电视摄像。做买手、拍短片、游学欧洲，而后回国创业。

※ 秋荣 ※

酿影像创始人之一。毕业于北京电影学院，自幼学画，因想尝试不同的人生道路转而考入电影学院，曾获诸多奖项。

※ 陈椿荣 ※

新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，食物摄影师、造型师、咖啡师。

※ Lesliemint(张家诚) ※

现居南京，自由摄影师。

WRITER

撰稿人

※ 张春 ※

一个因常常生病不得不屡获奇功的人，一个怀着充沛深情的失败的发明家。目前的职业是著名冰淇淋师和“犀牛故事”App 主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

※ Nicole ※

爱折腾的美食家，闲不住的旅行者，用心拍照的摄影师。

※ 深深深蓝 Hana ※

南方女生，喜欢给自己和家人制作料理，微博 @ 深深深蓝 Hana 与好友卤猫合著有《吃早餐彻底改变了我》。

※ 吕图 ※

入行 10 余年的设计师、自由插画师。爱旅行，爱吃，也爱烹饪。

※ 大黑熊子 ※

自由设计师、插画师，微博 @ 大黑·熊子，是一只会画画的熊。

※ 野孩子 ※

高分子材料专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

※ Kakeru ※

美食与摄影爱好者。

特别鸣谢：

李当当 / 胖球闪电猴 / Arisa / 秋秋
石末 / 黄喷嚏 / 海力

早安，晨之美

付小天 | interview & text

INTERVIEW



月光

自由插画师，书籍插图作者。

※你的早晨是指什么时间？早晨对你来说意味着什么？

我通常会把天蒙蒙亮这个时段，大约在 5:30 ~ 7:30 吧，称为早晨或者清晨。早晨对我来说，是独处、发呆、放空的时间，因为喜欢独处，所以和家人住在一起时，就很珍惜可以一个人待着的这种空间感与时间感。我也很热爱早起看熹微的晨光和美好的日出。

※每天吃早餐吗？喜欢吃什么样的早餐？

不是每天都会吃早餐，有时起得晚，基本上就算是吃 Brunch 了。如果吃早餐，就会自己做简单的，比如前一晚用电饭锅定时预约煮杂粮粥，自己做一些简单的小咸菜搭配粥。也会出去买早餐回来吃，家门口有早点摊，油条、烧饼、豆浆、煎饼果子、小馄饨都有，我比较爱买烧饼和豆浆。有时也会去生煎店买二两生煎，还是比较传统的上海人的早餐口味。

※理想中的早晨如何度过？现实中呢？

理想中的早晨，最好是能准时地在凌晨 5 点，天将亮未亮前醒来，这会是天气明媚的一天。这样一天的开始，晨光云色一定美，还能看日出，慢悠悠地准备美味的早餐，有粥，有小菜，有煎蛋吐司和咖啡，听一点轻柔舒缓的音乐，发一会儿呆。

现实中的早晨，经常忘了吃早餐。起得通常不够早，窗外已经人声吵闹，脑子里想着今天要做的事，随手打开电脑，摊开手头的记事本，记录今天要做的工作。

※请分享一个难忘的早晨。

最难忘的一个早晨……啊，那是在莫干山的一家民宿，是 2015 年的元旦，清晨拉开窗帘，窗外就是远山的山脊和蓝色的云天，晨光非常明媚，我光脚在房间的木地板上走来走去，后来坐在沙发上看着远方的山野发呆，很想读一首诗，后来我画了两幅小画。

※再分享 3 首你会在早晨听的音乐吧。

何训田的《尘鼓》，听这个曲子很容易提起精神，鼓起干劲。吴金黛的《晨歌》，能听到小鸟和空气的声音。Planetary healing 这张专辑里的《拂晓之爱》，感觉像是在看日出。



朱喆

现居纽约的静物摄影师，曾获 Surface Avant Guardian 等奖项，为 WSJ Mag 等杂志拍摄照片。

※你的早晨是指什么时间？早晨对你来说意味着什么？

我的早晨通常是指七点到十点，特别喜欢早上出门的感觉。

※每天吃早餐吗？喜欢吃什么样的早餐？

每天都会吃早餐。在家就会吃得比较简单，出去通常都是吃 Brunch。我喜欢吃 Egg Benedict（班尼迪克蛋）。

※理想中的早晨如何度过？现实中呢？

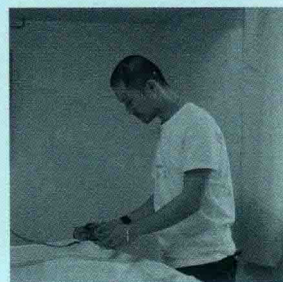
理想的早晨是在旅途中，在一个陌生的环境醒来看着窗外。现实的话，我大部分时间还是在纽约，每天起来看到的都是一样的环境。

※请分享一个难忘的早晨。

最难忘的早晨是在阿拉斯加，当时住在一个古老的旅店里，早上醒来窗外看上去像是 70 年代的小镇，而且一辆车、一个人也没有，特别超现实的感觉。

※再分享 3 首你会在早晨听的音乐吧。

早上会听的音乐通常都是爵士，喜欢 Miles Davis, Dave Brubeck 还有 John Coltrane。



董攀

自由创作者，nothing.cn 生活产品创办人。

※你的早晨是指什么时间？早晨对你来说意味着什么？

7 点到 9 点，早晨意味着一天最迷糊的时候。

※每天吃早餐吗？喜欢吃什么样的早餐？

基本是每天都吃。我的早餐分为两种情况：自己吃，和太太女儿一起吃。自己的话，很简单，基本是现成的，有时让电饭煲定时煮粥，配个豆腐乳

榨菜；和家人一起吃的话，是由我太太精心准备的。喜欢吃的早餐，好像也可以分为比较极端的两类，也许是因为那个时段的我特别迷糊，其一是特别快速，能填饱肚子的；其二是丰盛的，吃完还念念不忘的。

※理想中的早晨如何度过？现实中呢？

好像这个问题没法准确回答，现实中的早晨对我来说，就挺理想。自己一人时可以睡睡懒觉；陪女儿时，我会送她去上学，一路上听她分享琐碎故事，有时回到家，人好像还没醒来，直接就窝沙发里来个回笼觉。早晨对我来说，就是大脑不愿开动的时候。



燕子

知名摄影师。

※你的早晨是指什么时间？早晨对你来说意味着什么？

8点到9点吧。早晨对我来说就是又可以体味新鲜事物的一整天的开始。

※每天吃早餐吗？喜欢吃什么样的早餐？

不一定，有时候会想要赖一赖床。通常自己做早餐，喜欢吃清爽一些的。

※理想中的早晨如何度过？现实中呢？

理想中的早晨是听着音乐跳个舞。

※请分享一个难忘的早晨。

最难忘的一个早晨是在圣托里尼岛上醒来，推开木门，看到一片蓝白色的景致，特别美。

※再分享3首你会在早晨听的音乐吧。

班得瑞的所有歌，孙燕姿的《咕叽咕叽》，还有 Elsa Kopf 的 *LARMES DE CARMEL*

※请分享一个难忘的早晨。

好像没有最难忘的。

※再分享3首你会在早晨听的音乐吧。

Duke Ellington 和 John Coltrane，还有 Thelonious Monk 的爵士曲子，具体名字不记得。



方每文（猫梳）

在杭州工作，知名摄影师。

※你的早晨是指什么时间？早晨对你来说意味着什么？

在9点到10点这一个小时，是能够影响一整天心情的时间段。

※每天吃早餐吗？喜欢吃什么样的早餐？

基本上每天都会吃早餐。自己做的频率大概是一个月一次。喜欢白粥和小菜这样的中式早餐。一汁三菜的和式早餐也很不错，在早晨能吃到米饭、咸菜、酱油，超级有满足感。不过最适合自己的还是美式咖啡配面包。作为常年晚睡的自由职业者，早晨喝一大杯美式咖啡，就是要起到打鸡血的作用。

※理想中的早晨如何度过？现实中呢？

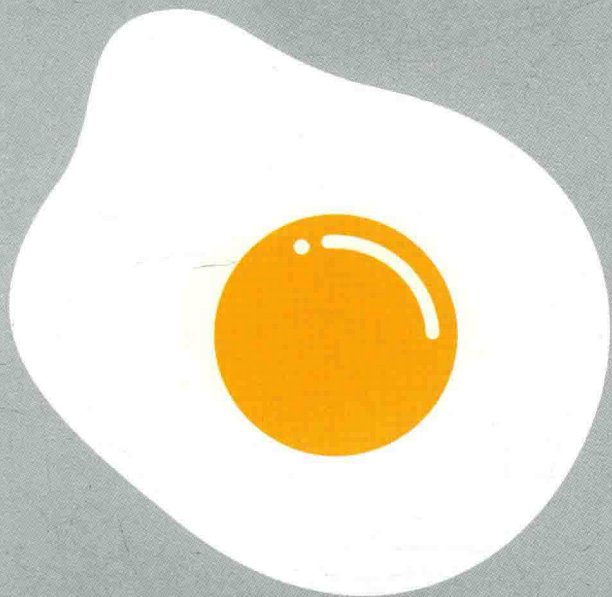
理想中的早晨应该是睡到自然醒，听喜欢的歌，随便做一桌早餐。（如果餐桌对面能有个喜欢的人，会更理想吧。）然而现实中多半是9点多起来，10点到工作室啃着面包，大口喝美式咖啡。

※请分享一个难忘的早晨。

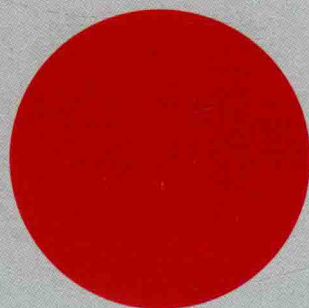
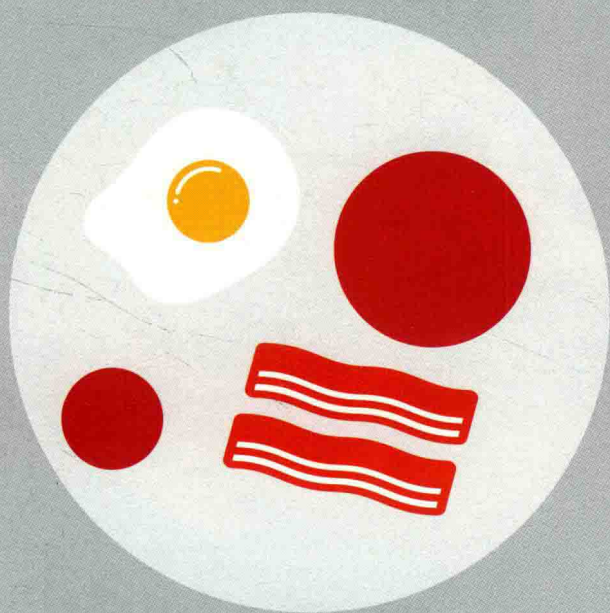
好像没有。

※再分享3首你会在早晨听的音乐吧。

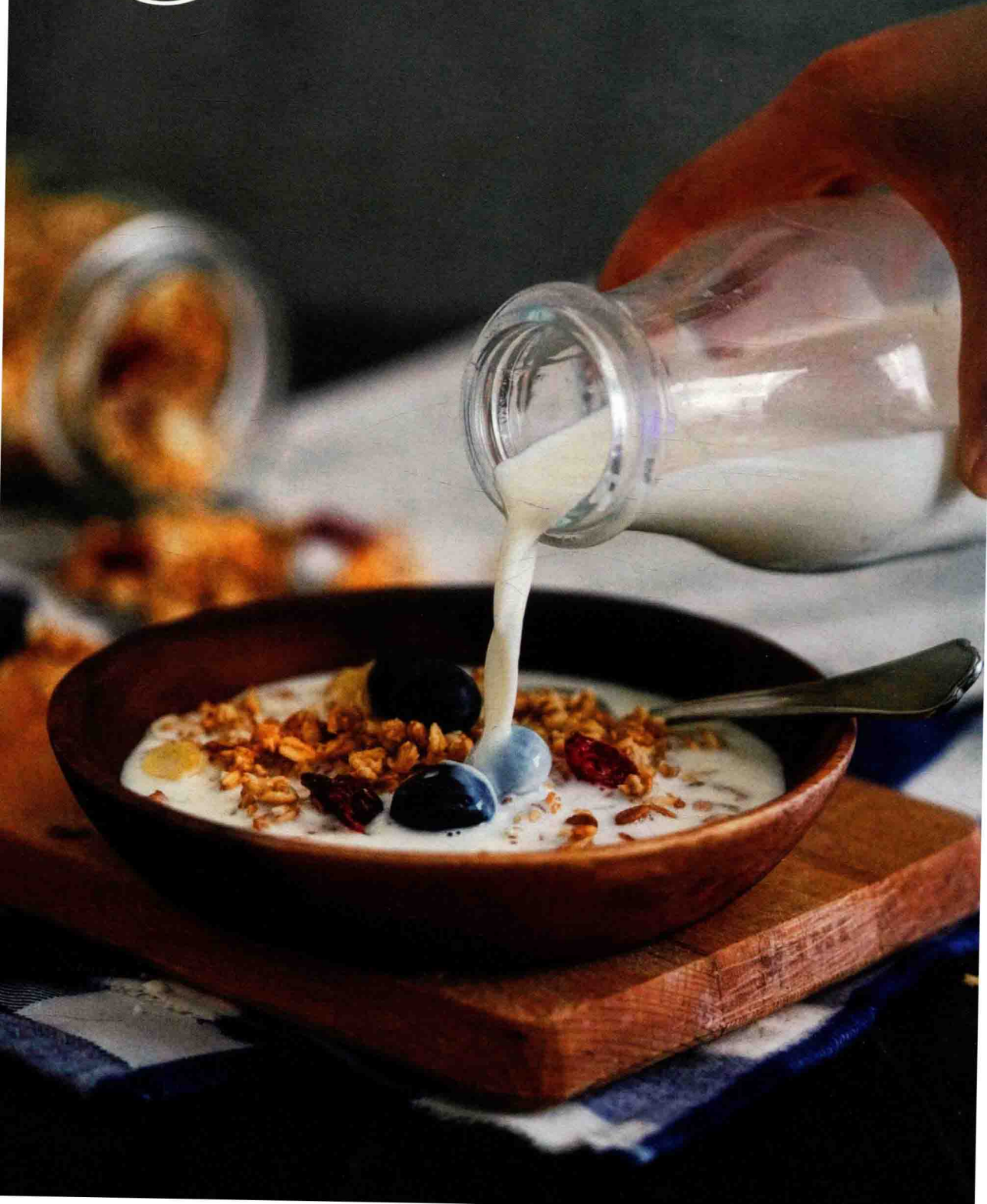
工作日 *Highway To Hell*
平常的早晨 *Quiet Inside, Broken*



FEATURES INTERVIEW



如此健康的早餐，自然也能开启元气十足的一天。





Nanako Koyama
早晨的自己似乎
更接近真实

HH&E | Interview
陈晗 | text
小山奈那子 | photo courtesy

Asia 和 Stefan 住在一起, 还养了一条可爱的狗。🐾



PROFILE

Nanako Koyama 小山奈那子
日本自由摄影师

“In the modern era of expanding globalization
We wear similar clothes,
We eat similar foods,
But we are still different - still
individuals
Every morning”

“在全球化不断扩张的今天，
我们穿着相似的衣服，吃着相似的食物，
但我们仍旧不同，仍旧各自独立，
在每一个早晨。”



吃过早餐后，Stefan 会开始进入工作状态。▲

在日本摄影师小山奈那子的个人网站上，写着这样一段话。

这段话写在一个名为 *Every Morning* 的摄影系列的开头。这个系列，其实是奈那子的大学毕业作品，当时她拍摄了 10 个人，为了使拍摄氛围尽可能自然，她邀请了 10 个好友作为拍摄对象。这 10 个好友，来自不同的国家。奈那子想了解，在全球化加速进行的今天，不同国家和文化背景下生活的人们，是仍保留着明显差异，还是日益趋同？

而了解每个人真实个性的最好方式，奈那子认为，是去观察他们的晨间生活。

“我觉得早晨更容易展现出一个人真实的一面，尤其在他吃早餐之前。因为我们的大脑通常都是在吃过早餐后才开始活跃起来的。换言之，在吃早餐之前，你的大脑其实不是特别清醒，你的行为自然也少了一些有意识的控制，更多的是本性的流露。可以这么说，

在早晨，你更容易做你自己。”奈那子说。去拍摄和探索不同国家的人的晨间生活，进而了解文化差异对人们生活方式的影响——这个念头已在奈那子的脑中盘旋了好几年，大学快毕业时，她终于决定将它实现。有趣的是，当她拍摄了 10 个人，观察了 10 种早晨的生活之后，她意外地发现，他们的生活其实没有她想象中那么不同。“开始拍摄后我逐渐意识到，国家之间的差异其实很模糊，虽然每一个国家都有独特性，但它们之间又存在很多文化上的相似之处，尤其是在早餐时间。”

相似的同时，奈那子也从这些人的细微举止和他们的厨房里，察觉到一些“不同”。有的人会在厨房中挂独特饰物，有的人会将厨房打理得整整齐齐，有的人会用钳子来开枫糖浆罐子，有的人将厨房布满自己国家的传统元素……“我甚至觉得，冰箱上贴着的东西，也能透露出每个人的个性。”



来自波兰的 Asia 和 Stefan 的早晨。v



早早起床，两人一起吃顿缓慢而简单的早餐，
也是一天的幸福来源。v

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com