

毕竟 / 爱情是那么重要的一件事 / 又有什么能难得到我们呢

每天和你一起



baixuoxia



zifanma

作品 蔡要要 × 五十块

Wake Up
Every Morning
with You

早上



chaofan

醒

fangjichaoan



来



bianggan



因为爱
我要给你做365顿
不重样的早餐

感动无数读者的“治愈系”早餐文 / 「蔡要要+五十块」首次携手 / 再现那份温暖
随书附赠精美主题手帐本「晚饭灵感手册」_____ 就要好好吃饭

每天
和你
一起
早上

*Wake Up
Every Morning
with You*

蔡要要
×
五十块
作品

醒
来

图书在版编目 (CIP) 数据

每天早上和你一起醒来 / 蔡要要, 五十块著. — 北京: 作家出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5063-9340-9

I. ①每… II. ①蔡… ②五… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①1267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 023126 号

每天早上和你一起醒来

作 者: 蔡要要 五十块

出 品 人: 高 路 华 婧

责任编辑: 丁文梅

特约策划: 何菠萝

特约编辑: 何 文

运营统筹: 张 瞳

装帧设计: @_叁囍

封面绘图: 银 银 夏小茶

出 品 方: 北京中作华文数字传媒股份有限公司

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

成品尺寸: 147×210

字 数: 130 千

印 张: 9

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5063-9340-9

定 价: 45.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

「
序
言
」

当爱情来的时候，
记得说一声好呀

P R E F A C E

2013年，我对爱情的所有幻想，都止于现实。我想，不会有什么奇遇的，浪漫已死，我的未来应该是死水微澜的，不会有高山流水的知音前来，也不会有陪我走过千山万水的骑士。偏偏我还是一个写故事的人，写过那么多浪漫的故事，无论是鹊桥会还是树下盟，都一下子离我很远很远。我收拾起了所有关于爱情的幻想，做一个没有奢望的人。

我并不是在无病呻吟，恰恰相反，那时候的我真的生病了，虽然可以治愈的希望非常的大，但还是给了我一记重拳。我总是在结束治疗躺在床上的时候想，为何偏偏就是我呢？我还有那么多关于爱情和光荣的梦没有做，还有那么多关于幻想和未来的故事没有去亲自写，这一场突如其来的病，只能让我顶着光头、穿着宽大的睡衣坐在家里，离所有的爱和幻想远远的。

那段时间我很害怕照镜子，没有头发的自己的样子确实不敢恭维，加上因为治疗，蜡黄的脸色怎么看怎么都算不上美丽。正好又是冬天，南方阴冷的室内总觉得有穿堂风刮得头皮生疼。我在淘宝买了一顶软帽，上面还缝着一朵小小的羊毛毡的花，每天睡前我都轻轻地抚摸那朵花一下，这样也能凭空多生出一点勇气。我想我还是要写故事的，不能因为生病就放弃。那段时间，除了去医院，有空我就在网上写一些天马行空的爱情故事，把我所有关于爱情和未来的恐惧与希望都写进去。写着写着，似乎之前的沮丧也消失了很多，也慢慢地会有一些朋友来看，这很能鼓励人，后来我想，多亏了我重新开始写，不然真不知道怎么熬过那段寂寞又艰难的时光。

有天我发布了一个小小的故事，是写一个女孩有了精神分裂，分不清自己到底是处在甜蜜的爱情里，还是残酷的现实中。发完后两天，有个网友给我留言说，很喜欢你的这个故事，我用男主的视角也写了一篇，希望你喜欢。哈，还有这种事情，我点进去一看，女主在这个视角里被男主好好地保护着，以女主不知道的方式。最后他写道：我轻轻地对你说，有什么事儿，我都会照顾你的。我有

一点被打动，觉得自己小小的心思似乎被一个陌生人看穿了。但是这件事也就这么过去了，我继续每天家和医院两点一线，继续有精力的时候写一点小故事慰藉自己。

我想，生活是不会有什麼改变的。

有天早上起来我打开经常写东西的网站，看见一封私信躺在我的收件箱里。是那个和我一起写故事的网友，他说，嘿，你好，我很喜欢你，做你的男朋友你觉得怎么样？

我自然是惊呆了的。但是，一种强烈的直觉告诉我，这个可爱的男孩，是一个很好的人。我从来没有干过这么疯狂的事情，可是，这次我却想试试。我想了一会儿，回答他：好呀！

我想的是，事情不可能再糟糕了，我为什么不做一件相信自己直觉的事情呢？

这个人应该是娃娃脸，戴着眼镜，笑起来很温暖的样子，他一定是个不错的对象，我坚持自己的第六感。他也惊呆了，他说自己从来没有想过如此没头没脑的表白居然能换来对方的同意。我们忙碌起来，要赶紧做自我介绍，赶紧交换照片，赶紧把自己不太长的一生向对方做个简单的交代。我有点忐忑地告诉他我生病了，而且还是个小光头，他满不在乎地说，那又怎么样，你那么可爱。我在电脑前哈哈大笑，但还是对这场可能见光死的感情忐忑不安，毕竟这种看起来很浪漫的网恋，鬼知道结果会怎么样呢？加上我还在生病，又有什么资格去要求未来。我自嘲一般地说，我是个小光头，如果我们接吻，你会不会笑场啊？他正色回答我：我会忍住的，毕



竟是自己选的女朋友，笑着也要亲完！

我终于又笑了起来，在生病以后第一次对爱这件事情又产生了隐隐的期待。这个决定挺棒的呢，但是那晚睡觉之前，我在照镜子的时候还是会感觉到有一点失落。我是一个小光头，是一个暂时对任何未来都无能为力的病人。不过我转头又想，即使是一个健康的人，对未来不也是只能期待不能掌控的吗？于是我高高兴兴地入睡了，还做了一个挺不错的梦。我当时想，万一我就是那个运气很好的人呢。

第二天起来的时候，他给我发来信息说，嘿，我已经从北京来看你了，快开门吧。

什么！

我一下从梦里跳起来。我既没有洗脸，也没有打扮，衣柜里没有好看的裙子，我刚刚睡醒，双眼蒙眬，连牙齿都没有刷呢。他站在我家门口，和我想象中的一样，娃娃脸，戴着眼镜，笑起来很好看。他说，你好，要要。我说，你好，男朋友。

我带他去我读书的小学、中学，一起去吃路口的米粉，那种熟悉的感觉，就好像我们已经认识了一百年那么久。他小心翼翼地问我：要不要和我一起去北京呢？我想和你的故事里写的一样，不管在你睡着还是醒来的时候，都能好好陪在你身边。

我几乎没有犹豫，就又一次说道：好呀。

果然运气就是这么好。

于是，接下来的故事就和每一对热恋的情侣一样，顺其自然地

发展下去了，任何一点琐碎的小幸福都足以开心好几天。我们一起躺着看电影的时候，他会忽然把我按进被子里死死盖住，然后坏笑着说，我放了一个很臭的屁。接吻的时候，他也会忽然停下来看着我笑出声，我惊慌地一摸，原来是我的假发歪掉了，这真是令人尴尬的一幕啊，但是他满不在乎地直接摘掉我的假发，摸着 my 刚刚长出短短头发的毛刺头说，这样也很好看呢，不然就不要戴假发啦。

因为身体还在恢复期，我依然在家里休息。他工作其实挺忙的，上班离住的地方也远，很多时候我们一整天都不能一起吃上一顿饭。于是我做了一个伟大的决定——每天早起给他做早饭，这样不管怎么样，我们每天至少都能共进一餐。

就这样，我每天开始想破了头，给我们做不一样的早饭。云吞水饺、煎饼面条、面包牛奶，换着花样和组合各来一遍。有时候他吃得满脸笑容，有时候刚吃第一口就苦了脸。但是每天早上，我们都一起吃完早饭，然后我对出门上班去的他说，晚上再见啦。他也会拥抱我一下，对我说，晚上再见啦。因为当时身体还有一些治疗留下来的后遗症，我很害怕感冒，体质也很虚弱，有时候还会莫名其妙地浑身酸疼。每当这种时候，我都害怕这样的自己会显得非常脆弱，也害怕他会觉得烦恼。可是他每次都对我说，BB 你就好好地当一个病人吧，谁没有生病的时候呢。我也就坦然下来了，并且相信生病不是我的错，踏实地让他照顾我和爱护我。

日子一天天地好起来，接下去的几次检查医生都说我恢复得非常好。我们养起了猫，依然那么相爱，我经常 would 想，日子真的没法

儿更幸福了。有一天，我们躺在沙发上，他忽然说，要要，不如我们结婚吧！我回头看到他亮晶晶的眼睛，又一次几乎是下意识地，好呀！

在做出这个决定的时候，我们只觉得一帆风顺。爱情是那么重要的一件事，又有什么能难得倒我们呢？

可是，当他向父母宣布我们要结婚的时候，遭到的却是非常一致的反对。理由其实非常简单，就是我的身体不是很健康，这可能会给他带来很大的负担。那天他给家里打完电话，非常少见地站在阳台上抽了很久的烟，要知道他平时是很少抽烟的，我想，那一刻他心里肯定很苦恼。等他进来的时候，我轻轻地说，如果觉得很难，我们其实也不用这么早计划结婚的事。虽然我嘴上这么说，但是心里还是有些委屈的，实在憋不住，我偷偷跑进厕所掉了眼泪，出来的时候眼睛都肿肿的。他久久地凝视我，握着我的手，虽然我们都没有说话，但我知道他手心传来的温度是在给我力量。

第二天我们去了北京动物园看熊猫。那天的风有一点点大，他一直把我的手揣在他的大衣口袋里。我想，连熊猫这么呆萌的动物都能活到现在，被人类好好地保护起来，我们也没有什么好怕的。回去后，我忙着煮晚饭。正在厨房忙碌的时候，他忽然冲过来紧紧地搂住正在切土豆的我，小声地问，要要，你会不会不高兴呀？我转过身去，看着他的眼睛很认真地问，你会因为我身体不好就不爱我吗？他使劲摇了摇头，把我抱得紧紧的，说，我们等所有人都不反对的时候就结婚好吗？

好，那就按你这样说的办好了。

大概是相爱的人运气总是那么好，事情很快就有了转机。有一次，他给家里打了一个长长的电话，他爸爸听完他坚定的话之后，终于点头默许了我们在一起。我得意地对他说，你看，我就说我们很幸运吧！他也激动地拿出手机看日历，说让我看看哪天是黄道吉日，我们可以去领红本本啦！

领结婚证那天，我们本来计划得很完美，要先找一家美发店好好做个发型，然后换上最好看的衣服，他要穿衬衫，我要穿上红色的连衣裙，当然还要化一个美美的妆，让结婚证上的照片看起来就是一对俊男靓女……

可是，幻想是美好的，现实却是残酷的。我们吃完早饭后，发现刚才的雄心壮志已经没有了，他小心地问，要不就不折腾了，我们直接去把证领了吧。我马上点头，想到还要美发化妆，我也没了力气。于是我们两个脸没有洗、嘴角还油光可鉴的人，就这么打上车直奔民政局了。

过程异常顺利。那天民政局的人很少，我们领表、照相、提交户籍证明，然后听到工作人员啪啪两下，在我们的结婚证上盖上了两个大红章。于是，我们就合法了！虽然结婚证上的照片惨不忍睹，丑得人神共愤，但是从民政局出来的那一刻，我们还是觉得兴奋极了，我开心地喊他，老公！他也开心地喊我，老婆！我们就这么傻呵呵地喊了一路，好像怎么也喊不够似的。

更加奇迹的是，因为生病，本来我以为自己怀孕会非常不容易，没想到的是，婚后很快我们就有了自己的宝宝。检查下来宝宝也很健康，医生说可以考虑生下来。我有一点害怕，毕竟孩子来得太突然，当我问他的时候，他坚定地说，当然要生下来，这是我们的宝宝！我激动地看着他，说，那，你要当爸爸咯！他温柔地看着我说，嗯！

我们紧锣密鼓地决定了婚后要离开北京回厦门生活。他信心满满地说，到一个环境更好的地方，你身体也会更好。等宝宝出生，我们可以一起推着婴儿车去海边散步，真是太棒啦。

我们依旧是幸运的，还没有离开北京就找到了回去厦门的工作，和我最好的朋友一起经营我们喜欢做的事情。我有点难以置信地对他说，遇到你之前，我从来都没有想过，自己的生活也会像故事一样。

我，实在是太幸运了。



chaofan

我们认识的第一天
你说
我下的面条是全世界最好吃的



binggan

我们认识的第三天
我带你去吃我最爱的早餐
我们抬起头的时候
碗一起空了



doujiangyoutiao

我们认识的第七天
你拉着我的手走进一家小店
大声对老板说
热干面
两碗

那天
我听到了一句最动听的情话
这个好吃
都留给你

baizhuoxia



目 录

contents

遇见你 之前 也要 好好吃饭

PART I

CHAPTER 01	湖南人早上都吃米粉	002
CHAPTER 02	妈妈的面条	006
CHAPTER 03	好喝的粥可以销魂	010
CHAPTER 04	重庆小面	013
CHAPTER 05	云南早餐	016
CHAPTER 06	厦门的风	022
CHAPTER 07	冬天的早上吃什么	026
CHAPTER 08	生病的时候吃什么	030
CHAPTER 09	怎么拌一碗完美的米饭	033
CHAPTER 10	春天要吃一顿有食欲的好饭	037
CHAPTER 11	吃泡面要看什么刷	042
CHAPTER 12	蒸是最不会出错的方式了	046
CHAPTER 13	今夏我们要一起吃水果	050
CHAPTER 14	过年吃点下饭菜	054
CHAPTER 15	我太喜欢吃酸豆角啦	057
CHAPTER 16	我是一个很会做饭的人	060
CHAPTER 17	和我一起北京吧	066

Morning!

北 京

PART 2

CHAPTER 01	我能想到的表达，就是给你做早饭	072
CHAPTER 02	出门饺子回家面	074
CHAPTER 03	早上到底吃多少个馄饨合适呢	078
CHAPTER 04	宅女需要一颗鸡蛋	081
CHAPTER 05	救命稻草三明治	085
CHAPTER 06	最温柔的五色面	088
CHAPTER 07	舅舅的卤牛肉	092
CHAPTER 08	食物是有声音的	095
CHAPTER 09	如今且忆南瓜香	098
CHAPTER 10	食物和人	101
CHAPTER 11	爱，就大声说出来	104
CHAPTER 12	我们买了新拖鞋	107
CHAPTER 13	电热杯是个好东西	111
CHAPTER 14	社交真的很恐怖	115
CHAPTER 15	炒饭的秘诀	118
CHAPTER 16	吃面的秘密都在这里了	121
CHAPTER 17	我能做到的浪漫	124
CHAPTER 18	西兰花女王	127
CHAPTER 19	减肥的人不去健身	131
CHAPTER 20	我特别想吃火锅里的豆腐	136
CHAPTER 21	吃什么可以觉得幸福	140

海风吹醒了 厦 门

PART 3

CHAPTER 01	吃饱了才有力气谈恋爱	146
CHAPTER 02	一碗餐蛋面	148
CHAPTER 03	甩你一脸土豆饼	151
CHAPTER 04	就炒面吧	154
CHAPTER 05	解除疲惫最好的方法	156
CHAPTER 06	番茄牛腩面的归宿	159
CHAPTER 07	多喝热水	162
CHAPTER 08	哭泣的开放式三明治	165
CHAPTER 09	绝不含糊的油泼辣子面	168
CHAPTER 10	祝福你豆角焖面	171
CHAPTER 11	一场游戏一场梦	174
CHAPTER 12	如何优雅地秀恩爱	178
CHAPTER 13	猛男的美食	180
CHAPTER 14	有一个有趣的爱人是一种什么体验	183
CHAPTER 15	买车记	189
CHAPTER 16	一些可爱的瞬间	192
CHAPTER 17	每周的最佳时刻	195
CHAPTER 18	谈恋爱不如跳舞	197
CHAPTER 19	当我们无聊的时候我们在做什么	200
CHAPTER 20	如何讲早安故事	203

请和我们 一起醒来

PART 4

CHAPTER 01	是女儿还是儿子	208
CHAPTER 02	为什么大家都喜欢吓孕妇	212
CHAPTER 03	等待了三个月的酸豆角拌面	217
CHAPTER 04	我要做沙坡尾最帅的爸爸	222
CHAPTER 05	陪伴是最好的支持	227
CHAPTER 06	取名字太难啦	233
CHAPTER 07	真的不要再吐了	237
CHAPTER 08	顺产是一种什么体验	241
CHAPTER 09	写给小豌豆的一封信	249
CHAPTER 10	只因恋上小食光	256