

Ψ 01

WithEating 食帖

早午餐特集

www.witheating.com

special issue vol.1/36

¥39.00

Brunch 吧!

没那么赶时间

别册
自给自足
Self-sufficiency

puts you in a good temper, it makes you satisfied with yourself and
fellow beings, it sweeps away the worries and cobwebs of the week."
Beringer, "Brunch: A Plea", 1895

④ ①

COUNTENTS

Brunch 特集

FEATURES

opening

- 008 Brunch 吧，没那么赶时间

interview

- 024 刘清扬 & Ronald: 两个人, 吃着闹着设计着
030 BrunchWith: 世上最宝贵的, 是相处的时间和诚意
038 管家: Ataraxia, 心平气和的孤独美食家
044 食德, 饮和, 一切有为法 专访小白素食记录
048 当超人遇到山川湖海 晴天小超人 × 潘小月
054 细毛: 从巴黎到北京, 从辣椒到“樱桃”
058 蒂凡尼的早午餐 罂粟大麦果园秋日聚会
062 所有物件, 都要对生活表达善意 专访李白鹿
076 张乐醒: 艺术是一席流动的盛宴
082 美味餐桌: 爱最具象的诠释 专访曾焱冰
086 “不管怎样吃点蔬菜” One Plate 诱惑力

restaurants

- 094 The Rug: 一份 BRUNCH 背后的生态理想
- 100 一场原地的环球早餐旅行
WORLD BREAKFAST ALLDAY
- 109 “很多爱，很多黄油” 去克林顿街吃蓝莓松饼
Clinton Street Baking Company

別冊「自給自足」

狼与鹭的小院子, 小日子 Chapter 1

赖青松的谷东俱乐部：相招来作田，吃自己种的米

“城市猎人”千松信也：下班了，去打猎

REGULARS

- | | | |
|-----|---------------|--|
| 114 | Tableware | Jimbobart: 街角有家“动物园” |
| 118 | Brunch Recipe | 野孩子: 纯素番茄罗勒螺丝面
Amenda: 意大利烘蛋 Frittata |
| 122 | 句味 Recipe | 蘑菇厨房花园: 温暖地食一枚苹果
适合冬日的排毒思慕雪: 南瓜杏仁奶昔 |
| 128 | Reading | 你可能不知道的米其林 A to Z |
| 134 | Column | 吉井忍的食桌 01 岁末荞麦面 |
| 136 | Column | 食不言, 饭后语 01 教你成为“美食家” |

拉页 / Brunch Spots List : 当你在纽约、巴黎、伦敦、东京 02 / 群访 : 你 Brunch 吗? 世界六国传统早午餐- 29 / 波兰早午餐 46 / 德国早午餐 61 / 韩国早午餐 81 / 西班牙早午餐 85 / 蒙古早午餐 112 / 菲律宾早午餐 92 / 在家做经典美式 Brunch : 班尼迪克蛋 Eggs Benedict



食帖

WithEating



出版人 * 何林夏
出品人 * 刘瑞琳 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

总编助理 * 杨慧
编辑 * 陈晗 杨慧
梁爽 陈畅
特约记者 * 何志伟

平面设计 * typo_d
设计助理 * 呼延恩敬

策划编辑 * 杨晓燕
责任编辑 * 张诗扬

Publisher * Liu Ruilin
Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Assistant of Chief Editor *
Yang Hui
Editor * Chen Han,
Yang Hui,
Liang Shuang,
Chen Chang

Special Correspondent *
He Zhiwei

Graphic Design * typo_d
Assistant of Graphic Design *
Hu Yanenxi

Acquisitions Editor *
Yang Xiaoyan
Responsible Editor *
Zhang Shiyang

食帖

WithEating



食帖

WithEating

一个全新内容品
探索有关食物的生

为此
我们将提供官方
纸质出版物
社交媒体账号等产品

《食帖》MOOK购买
京东商城、亚马逊商
当当网、快书包、淘宝
天猫商城、全国书店
部分机场书店、便利店

食帖新浪微博: @食
食帖微信公众号: with

Contact:
witheating@foxmail

微博



图书在版编目 (C I P) 数据

食帖. 1, Brunch 吧! 没那么赶时间 / 林江著. --
桂林: 广西师范大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5495-6259-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 292405 号

出 版: 广西师范大学出版社出版发行
桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001
网 址: www.bbtpress.com

发 行: 全国新华书店经销
发行热线: 010-64284815

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 9.75 字 数: 71 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



⇨ page 026

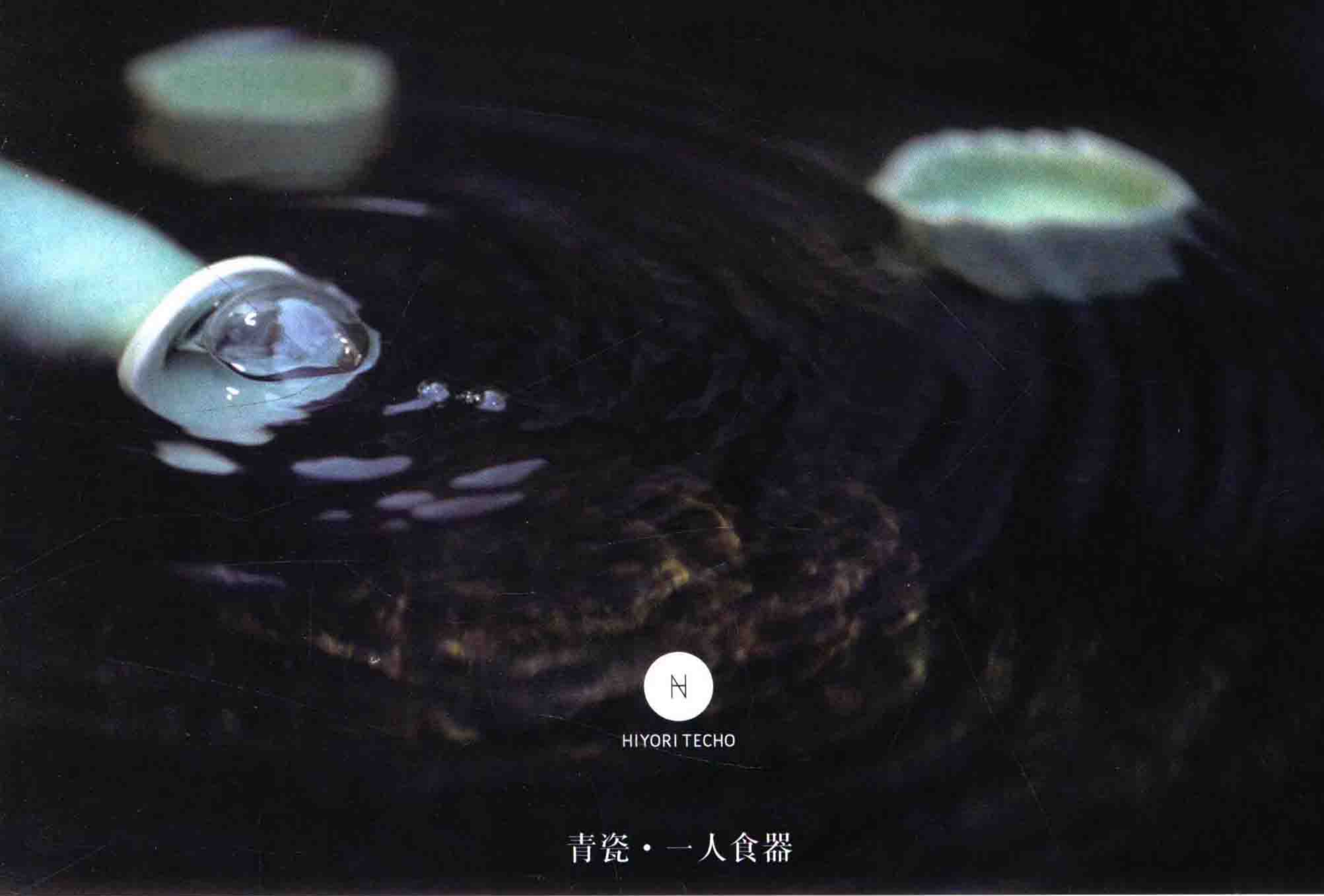
BrunchWith

person | Mark Kawano & Timothy Donnelly, Storehouse 创办人

location | Foreign Cinema, 旧金山

photo | Trinette Reed, Chris Gramly





HIYORI TECHO

青瓷·一人食器

青瓷之乡——浙江龙泉特注制造，倾注悠久传统和精良工艺。

全新设计，让传统青瓷更适于现代餐桌的日常使用。

这是一款为一个人设计的餐具。

我们用一杯、一碟、一盘、一碗的组合，以合理的寸法，力求满足一人饮食的搭配组合。

在这个地球上，有几十亿人，但是，我们终究都是一个人。

享受一个人，从好好吃饭开始。

日和手帖产品购买方式

<http://zhijapan.taobao.com>

《日和手帖》MOOK购买方式

京东商城、亚马逊商城、当当网、快书包、淘宝网、天猫商城、

全国书店、部分机场书店、便利店有售

日和手帖官方网站

www.hiyoritecho.com

日和手帖新浪微博

@日和手帖

日和手帖微信公众号

[hiyori_techo](https://www.hiyoritecho.com)

Contact

(010) 6704 3898 / hiyoritecho@foxmail.com

微博



日和
手帖



日和
手帖

微信



食帖
WithEating
一个全新内容品牌
探索有关食物的生活方式

为此
我们将提供官方站点
纸质出版物
社交媒体账号等产品和服务

《食帖》MOOK购买方式：
京东商城、亚马逊商城、
当当网、快书包、淘宝网、
天猫商城、全国书店、
部分机场书店、便利店有售。

食帖新浪微博：@食帖
食帖微信公众号：witheating

Contact:
witheating@foxmail.com

微博



微信



10 Brunch Spots in New York

Brunch Spots List:

当你在纽约、巴黎、伦敦、东京

陈畅、梁爽、
杨慧、陈晗 | edit

01 Estela

历史感与现代感并存的餐厅，让评论家和顾客都停步的纽约十大早午餐餐厅。

- ★ Tue-Sun 6:00-11:30
- ★ (212) 219-7693
- ★ 47 E Houston St Nolita, New York
- www.estelanyc.com

02 ABC Kitchen

风格简约，不拘一格的餐厅，周末提供的早午餐菜谱也是类型多样。

- ★ Brunch Sat & Sun 11:00-15:00
- ★ (212) 475-5829
- ★ ABC Carpet & Home, 35 E 18th St.Gramercy & Flatiron, New York
- www.abckitchennyc.com

03 Sage General Store

由当地农民供应食材的家庭式餐馆，用木材生火是他们的特点之一。

- ★ Sat & Sun 11:00-16:00
- ★ (718) 361-0707
- ★ 24-20 Jackson Ave Long Island City, Queens
- www.sagegeneralstore.com

04 Reynard

南瓜汤、黄油龙虾和巧克力核桃派，是这家具有当地风格餐厅的拿手菜。

- ★ Mon-Fri 7:00-midnight
- ★ (718) 460-8004
- ★ Wythe Hotel, 80 Wythe Ave, Williamsburg Brooklyn
- www.wythehotel.com

05 The Bluebell Cafe

不能预约的早午餐，但是早午餐时间也提供较为正式并且美味的主餐食物及鸡尾酒饮品。

- ★ Mon-Fri 8:00-23:00
- ★ (015) 8655-2800
- ★ 293 Third Avenue (between 22nd and 23rd Streets) New York
- www.thebluebellcafenyc.com

06 Alice's Arbor

具有应季食材和乡土风情的餐厅，并且售卖各种小食，早午餐推荐是三明治和沙拉。

- ★ Breakfast & Lunch Mon-Fri 9:00-17:00
- ★ Brunch Sat & Sun 10:00-16:00
- ★ (718) 399-3003
- ★ 549 Classon Avenue (between Fulton Street and Putnam Avenue), Brooklyn
- www.alicesarbor.com

07 Cafe Cluny

明星也会光顾的餐厅，比如艾玛·斯通。早午餐菜谱以传统美式早午餐为主。

- ★ Sat & Sun 9:00-16:00
- ★ (212) 255-6900
- ★ 284 W 12th St.Frnt A, New York City
- www.cafeclynyc.com

08 Chavela's

布鲁克林的一家以墨西哥菜为主的餐厅，餐厅早午餐以各种墨西哥卷饼出名。

- ★ Delivery Time 7 days a week, 11:00-23:00
- ★ Brunch Sat & Sun 11:00-15:30
- ★ (718) 622-3100
- ★ 736 Franklin Avenue (at Sterling Place), Brooklyn
- www.chavelasny.com

09 Lafayette

一间充满温暖和美食的餐厅，甜品都陈列在顾客眼前。鸡蛋的做法很有特点，海鲜也值得尝试。

- ★ Brunch Sat & Sun 8:00-15:30
- ★ (212) 533-3000
- ★ 380 Lafayette St East Village, New York
- www.afayetteny.com

10 Prune

纽约人气早午餐餐厅，招牌是经典的班尼迪克蛋。

- ★ Brunch Sat & Sun 10:00-15:30
- ★ Dinner 17:30-23:00
- ★ (212) 677-6221
- ★ 54 E 1st St, Frnt 1, New York City
- www.prunerestaurant.com

★ 参考: TimeOut NY, NYMag.com

10 Brunch Spots in Paris

01 Casa Lola

只要路过这里，就让人情不自禁停下脚步。来一份百吉饼配熏肉，或试一下鲑鱼牛肉，丰盛的早午餐从这里开始。

- ★ Mon-Fri 10:30-14:30, 19:00-23:00
- ★ Sat 11:00-16:00, 19:00-23:00
- ★ Sun 11:00-16:00
- ★ (33) 01 42 55 42 41
- ★ 12, rue Francoeur, 75018 Paris
- www.casa-lola.fr

02 Chez Casimir

这里早午餐种类齐全，猪肉、海鲜、石香肠、熏鲑鱼、沙拉、鲑鱼、鸡蛋糕等，选择非常丰富。

- ★ Mon-Tue 12:00-14:30, 19:00-22:30
- ★ Wed-Fri 12:00-13:30
- ★ Sat-Sun 10:00-19:00
- ★ (33) 01 48 78 28 80
- ★ 6 rue de Belzunce 10e Paris
- www.parisbymouth.com

03 Le Cinq

连续12年摘米其林三星，主厨Christian Le Squer功不可没，特色早午餐备受追捧。

- ★ Mon-Sun 12:00-14:30, 19:00-22:30
- ★ (33) 1 49 52 71 54
- ★ 31, avenue George V, Four Seasons Hotel George V, 75008 Paris
- www.restaurant-lecinq.com

04 Les Enfants Perdus

星级厨师精心准备的早午餐菜单，每六个月变更一次，来满足客人“挑剔”的胃口。

- ★ Mon-Sat Noon-Midnight
- ★ Sun 10:00-02:00
- ★ (33) 01 81 29 48 26
- ★ 9 Rue des Recollets, 75010 Paris
- www.les-enfants-perdus.com

05 Nolita

位于巴黎繁华地段的 Nolita，早午餐主打经典西里烤乳猪，酥香的口感，让人魂牵梦萦。

- ★ Mon-Fri 12:00-23:00
- ★ (33) 1 53 75 78 78
- ★ A1, avenue Matignon, 75008 Paris
- www.nolita-ristorante.fr

06 Un Dimanche à Paris

这里据说有巴黎最棒的热巧克力。

- ★ Tue-Sat 14:30, 19:00-22:30
- ★ (33) 01 56 81 18 18
- ★ 4-6-8, Cour du Commerce Saint Andre, Paris
- www.un-dimanche-a-paris.com

07 Breakfast in America

多汁汉堡和酒满枫糖浆的煎饼，单面煎蛋或炒面包，康涅狄格火腿和奶酪煎蛋卷，每一样都是早午餐重头戏。

- ★ 8:30-23:00
- ★ (33) 1 43 54 50 28
- ★ 17, rue des Ecoles (Cardinal LeMoine), Paris
- www.breakfast-in-america.com

08 Bistrotters

以当地美食为特色的纯正法式餐厅，是巴黎赫赫有名提供早午餐的餐厅之一。

- ★ 12:00-14:00 19:00-22:00
- ★ (33) 1 45 45 58 50
- ★ 9, rue Decres, 75014 Paris
- www.bistrotters.com

09 Les P'tites Indécises

主菜几乎包括所有早午餐种类，煎蛋和熏肉，意大利干酪沙拉，还有浆果酸奶让人流连忘返。

- ★ Mon-Fri 8:00-13:30, 17:30-21:00
- ★ (33) 01 43 57 26 00
- ★ 2, rue des Trois Bornes 11e Paris

10 Bal Café

不仅可以吃到限定早午餐，附近还有许多国际化的展览及主题放映，等位间隙，就可以感受一次艺术洗礼。

- ★ Mon-Sat 10:00-23:00
- ★ Wed-Thur 10:00-23:00
- ★ Sun 10:00-19:00
- ★ (33) 01 44 70 75 50
- ★ 6 Impasse de la Défense 18e Paris
- www.le-bal.fr

★ 参考: TimeOut Paris

10 Brunch Spots in London

01 Koya Bar

招牌是高野鸟冬面与传统日本早餐

- (烤鱼、米饭、腌菜、味噌汤)。
- ★ Sun-Wed 8:30-22:30
- ★ Thur 8:30-23:00
- ★ 50 Frith Street, London, W1D 4SQ
- www.koyabar.co.uk

02 34

提供传统的“Egg Dishes”，经典搭配为：腌熏三文鱼+茼蒿+培根+水波蛋。

- ★ 12:00-15:30, 17:00-22:30
- ★ (020) 3350 3434
- ★ 34 Grosvenor Square, London, W1K 2HD
- www.34-restaurant.co.uk

03 The Wolseley

金色与黑色营造出奢华气息的古典格调，提供传统的欧式餐点，著名的早餐会议餐厅。

- ★ Mon-Fri 7:00-24:00
- ★ Sat 8:00-24:00 / Sun 8:00-23:00
- ★ (020) 7499 6996
- ★ 60 Piccadilly, London, W1J 9EB
- www.thewolseley.com

04 The Modern Pantry

由 Anna Hansen 创立，曾被评选为米其林“必比登美食”餐厅。

- ★ Mon 8:00-22:00
- ★ Tues-Fri 8:00-22:30
- ★ Sat 9:00-22:30 / Sun 10:00-22:00
- ★ (020) 7553 9210
- ★ 47-48 St John's Square, London, EC1V 4JJ
- www.themodernpantry.co.uk

05 Caravan King's Cross

带有工业格调的餐厅，以自烘焙咖啡和早午餐闻名。

- ★ Mon-Tues 8:00-20:30
- ★ Wed-Thur 8:00-23:00
- ★ Fri 8:00-24:00 / Sat 10:00-24:00
- ★ Sun 10:00-16:00
- ★ (020) 7101 7661
- ★ Granary Building 1 Granary Square, London, N1C 4AA
- www.caravankingscross.co.uk

★ 参考: TimeOut London

06 Nopi

主打亚洲混合风味料理，推荐组合：水波蛋+意大利辣番茄酱+中东酸奶

- ★ Mon-Fri 8:00-22:30
- ★ Sat 10:00-20:30 / Sun 10:00-15:30
- ★ (020) 7494 9584
- ★ 21-22 Warwick Street, London, W1B 5NE
- www.nopi-restaurant.com

07 Ottolenghi

提供美式风格早午餐，招牌是法式吐司、全麦松饼与莓果希腊酸奶。

- ★ Mon-Thu 8:00-22:00
- ★ Fri & Sat 8:00-20:30 / Sun 9:00-19:00
- ★ (020) 7288 1454
- ★ 287 Upper Street, London, N1 2TZ
- www.ottolenghi.co.uk

08 Colbert

全天提供大量的面包和糕点，拥有法国咖啡馆的热闹氛围，推荐搭配：佛罗伦萨熏鲑鱼+菠菜+水波蛋+奶油酱。

- ★ Mon-Thu 8:00-23:00
- ★ Fri & Sat 10:00-23:30 / Sun 8:00-12:30
- ★ (020) 7730 2804
- ★ 51 Sloane Square, London, SW1W 8AX
- www.colbertchelsea.com

09 Riding House Café

混搭的工业风格餐厅，红色皮革长沙发令人印象深刻，推荐搭配：西班牙香肠+熏鲑鱼+班尼迪克蛋+浆果松饼

- ★ Mon-Fri 7:30-22:00
- ★ Sat 9:00-22:00 / Sun 9:00-21:30
- ★ (020) 7927 0840
- ★ 43-51 Great Titchfield Street London W1W 7PQ
- www.ridinghousecafe.co.uk

10 Dishoom

充满复古感的印度风格，推荐搭配：熏肉饅饼卷+奶酪+番茄辣酱+香茅咖啡。

- ★ Mon-Thu 8:00-23:00
- ★ Fri 8:00-24:00 / Sat 9:00-24:00
- ★ Sun 9:00-23:00
- ★ (020) 7420 9320
- ★ 12 Upper St Martin's Lane London WC2H 9FB
- www.dishoom.com

★ 参考: Emyr Thomas, Time Out London, Red online

10 Brunch Spots in Tokyo

01 Roti Roppongi

从11:30到17:00间，提供丰富美式早午餐，环境优雅。

- ★ Mon-Fri 11:30-23:00
- ★ (81) 03-5785-3671
- ★ Piramide Building, 1F, 6-6-9 Roppongi, Minato-ku
- www.roti.jp/ja

02 Two Rooms

位于东京被称作时尚新地标的青山AO大厦五层，周末11:00-15:00提供早午餐，尤其不可错过这里的鸡尾酒。

- ★ Lunch 11:30-14:30
- ★ Dinner
- ★ Mon-Fri 18:00-22:00 / Sun 18:00-21:00
- ★ Lounge & Bar
- ★ Mon-Fri 11:30-02:00 / Sun 11:30-22:00
- ★ (81) 03-3498-0002
- ★ Kita-Aoyama 3-11-7, AO Building 5F
- www.tworooms.jp

03 New York Grill

因索非亚·科波拉的《迷失东京》而名声大噪，是东京最佳酒店早午餐之一。

- ★ Mon-Fri 11:30-2:30, 5:30-22:30
- ★ (81) 03-5322-123
- ★ Park Hyatt Tokyo 52F 3-7-1-2, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku
- www.tokyo.park.hyatt.com

04 Lauderdale

早上8:00开始就能吃到的平价创意早午餐。不能错过他家的Buttermilk Pancakes。

- ★ Weekday 7:00-23:00
- ★ Sat, Sun, Hol 8:00-23:00
- ★ (81) 03-3405-5533
- ★ 1F Roppongi Hills Keyakizaka Dori 6-15-1 Roppongi Minato-ku
- www.lauderdale.co.jp

05 West Park Cafe

西海岸家庭咖啡馆氛围，早午餐提供到下午五点，一定要尝尝他们自家烘焙的bagels。

- ★ Weekday 11:30-23:00
- ★ Sat, Sun, Hol 10:00-23:00
- ★ (81) 03-5478-6065
- ★ Park Yoyogiuehara 1/F, 23-11 Mo to yoyogi-cho, Shibuya-ku

★ 参考: Bento.com, Tokyo Eats, Time Out Tokyo, CNN travel

06 BEARD

一间充满艺术气息的法式餐厅，主题为“旅”，早午餐菜单时常变换，但长期提供松饼、奶酪、烤蔬菜鸡蛋火腿三明治等。

- ★ Tue-Sat 17:30-24:00 / Sun 10:00-14:30
- ★ (81) 03-5496-0567
- ★ 1-17-22 Meguro, Meguro-ku
- www.b-e-a-r-d.com

07 Good Honest Grub

招牌早午餐是班尼迪克蛋，可自选两种配菜。

- ★ Weekday 11:30-15:00 / Sat, Sun, Hol 10:30-16:30
- ★ (81) 03-3797-9877
- ★ 2-20-8 Shibuya-ku Higashi
- www.goodhonestgrub.com

08 Slappy Cakes

创始人美国俄勒冈州波特兰人Adam Fuderer，招牌松饼曾被美国多家媒体报道。在日本的分店位于东京新宿。

- ★ 11:00-23:00
- ★ (81) 03-6457-4155
- ★ 7&8 DINNER 7F, Rumineesuto, 3-38-1 Shinjuku-ku Shinjuku
- www.slappycakes.jp

09 Sarabeth's

被誉为“纽约早餐女王”的餐厅Sarabeth's，东京有三家分店，分别位于品川、代官山和新宿。

- ★ Mon-Fri 9:00-24:00
- ★ (81) 03-6717-0931
- ★ 4F Atoe Shinagawa, 2-18-1 Minami Minato, Minato-ku
- www.sarabethsrestaurants.jp

10 Kimono Wine Bar and Grill

这里的“Cajun”风味班尼迪克蛋，吸引了无数早午餐信徒。

- ★ Mon-Fri 10:00-16:00
- ★ (81) 03-6438-1685
- ★ Platinum Ct 1F, Minami Aoyama 1-15-28
- www.kimonowinebar.com

★ 参考: Bento.com, Tokyo Eats, Time Out Tokyo, CNN travel

刘清扬

独立时装品牌 Chictopia 创始人兼设计师。
生于北京，长在香港，学从英国，毕业于英国圣马丁艺术学院。

窦誉笙

设计师，艺术指导。
曾从事独立出版事业；曾任左维视觉的艺术总监。现协助 Chictopia 品牌的平面设计及艺术指导工作。

细毛

设计师，作家，著有《美呀美呀意大利》、《阳光灿烂西班牙》等书。

Daisy

客居纽约，MBA 出身，现从事奢侈品行业。BrunchWith.com 创办人。

曾焱冰

《VOGUE》中国版编辑部主任，著有畅销书《爱就是在一起，吃好多好多顿饭》。

Aden / Gordon

北京 The Rug 餐厅联合创始人。

管家

设计师，行者，Ataraxia Studio 店主。

小白

人气美食博主，素食餐厅“有饭 Have Fun!”店主，著有畅销书《小白素食记录》《四季蔬》。

张乐醒

艺术家经理人，“Art LEXING 醒画廊”创办人兼主管。

晴天小超人

摄影师，美食作者，曾出版《花样甜》，惟简摄影工作室创始人。

潘小月

生于杭州，混于北京，学过话剧，做过媒体，现为“下厨房”网站内容主编。

李白鹿

食物摄影师，烹饪爱好者，创办“入云屋”工作室。

赖青松

台湾新竹人，1970 年出生。日本国立冈山大学环境法硕士。陆续参与各种环境教育、生态研究及绿色消费等工作。2004 年发起谷东俱乐部，邀请都市消费者集资预约订购稻米谷份，支持农民进行友善稻米的计划性耕作，建立都市与乡村之间互信的联结。

Tiffany

美食博主 Tiffany，现居美国列克星顿，和好友 Sarah 共同创办博客 Offbeat+Inspired，她们热爱烹饪、摄影、冒险。

千松信也

生于日本兵库县，现居京都。2001 年京都大学在读时获取甲级狩猎许可，2008 年出版书籍《我成为了猎人》。

植木俊裕

日本平面设计师，从事互联网与广告相关领域工作。

James Ward

英国伦敦艺术家，Jimbobart 品牌创始人。

Florent Bonnefoy

中文名：傅奕诚
毕业于巴黎政治学院。于 2007 年加入米其林，现为米其林中国区地图与指南经理。

吉井忍

日籍华语作家，曾在成都留学，法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地任经济新闻编辑。旅居北京，专职写作。著有《四季便当》、《本格料理物语》等日本文化相关作品。

老波头

上海人，专栏作家，江湖人称“猪油帮主”。著有《不素心：肉食者的吃喝经》、《一味一世界——写给食物的颂歌》。

黄鹭

黄鹭，网名细腿大羽，独立摄影师，新晋农妇，不完美主义者。

Amanda

“Amanda 的小厨房”美食视频系列作者，现居英国。

蘑菇厨房花园

平面设计师，同时也是孩子妈妈，喜欢烹饪食物，并用镜头记录下和家人一起分享的瞬间。

野孩子

高分子材料学专业，不务正业美食爱好者。

特别鸣谢：
米其林 (Michelin) 中国官方，WORLD BREAKFAST ALLDAY，Clinton Street Baking Company Tokyo

你 Brunch 吗？



若谷

手作人

When | 什么时候吃 brunch？

一般跟朋友约好才会吃 brunch，或者周末。我是个一日三餐规律的人。

What | 偏爱的 brunch？

水牛芝士色拉是我的最爱，只是秋冬就吃得少了，因为太冷了。天冷我会要一份浓汤加刚烤好的面包来搭配。如果在家，我喜欢调一碗藕粉，配稻香村的中式糕点，再来一壶奶茶。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

对于吃还是更喜欢在家里完成，随意性更强。可以有舒适的角落晒着太阳，放着喜欢的音乐，还可以睡衣外面直接披件大毛衣。最喜欢的也是跟朋友们在家 brunch，唐七家的聚会就是我最期待的。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

这个其实是互补的，状态差或是天气不好的时候，好的食物可以让你振奋和开心起来。跟好友一起聊天，如果还有露天的阳光位，那吃什么也不是什么太重要的事情。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

人一定是主导 brunch 的，但并不是说一定要约三五好友，有时候一个人也可以享受这个花时间的过程，带一本书消磨。



Hana

早餐博主

When | 什么时候吃 brunch？

大多数时间都是会早起吃早餐的，但也有那么一两天，会因为前天朋友聚会而睡晚了，那么隔天就会选择吃 brunch。

What | 偏爱的 brunch？

更喜欢吃西式或日式的料理。如意面或炸猪排和茶泡饭之类。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

一般都是在家吃。不过之前去澳洲玩，离开的那天早上朋友带我们去一家专门吃 brunch 的餐厅，晒着暖暖的太阳，吃着美味的 hotcake，还聊着过去几天的旅程，真的是一顿很棒的 brunch！

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

一般会根据当时的天气及想法选择食物。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

必不可少的当然是享受食物的心情啦，可不能郁闷地吃美食。



麻宁

知名主播，“城觅”联合创始人，专栏作家

When | 什么时候吃 brunch？

有两种情况最常 brunch，一是坐早班飞机从外地回京时，抵达后提取行李出机场，完成这一系列动作之后的那个时间常常在上午 10 点来钟，吃 brunch 就成了再自然不过的选择；二是周末早晨，一觉醒来发现外面阳光大好天蓝得令人感动，就觉得不可辜负这大好光景，于是通常会选一个有露台的地方吃 brunch，如果没有露台，至少要坐在紧邻落地窗的位置。

What | 偏爱的 brunch？

很奇怪，我平时是个绝对的中国胃，喜欢中餐远胜西餐，但 brunch 就非西餐不可，尤其看重甜品的质量。颐堤港的 Tiago Home Kitchen 里有一道提拉米苏很好吃，外形看完全是丑丑的一坨，入口才发现味道绝赞，不会太甜太腻，口感软硬适中，据说正因为没有人为添加任何化学品所以卖相才不大好看，牺牲了外形保证了口味。一个人去吃 brunch 时这个是必点。还有我本人特别爱喝水，因此如果饮品种类多、品质好，也能成为加分项。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

从前单身时当然是倾向于出去吃，觉得 brunch 很大程度上是吃环境，今年我结婚了，感觉二人世界里一起下厨房，做顿简单有爱的 brunch 也是很好的体验。我吃过京城几十家餐厅的 brunch，但印象最深刻的是我先生做过的一餐——今年七夕我们去住一家胡同里的私家精品酒店，包下整个小院过节。那个小院自带厨房并提供基本食材、餐具，次日清晨，我先生一大早就起来亲手为我做饭，我们在院子里边吃早午餐边晒太阳，偶尔还听得到鸽哨，一直从 9 点吃到将近 11 点。酒店的私家管家后来说，觉得我先生就是最近很受追捧的“暖男”典范。而我在吃那一餐的时候心中幸福感满溢。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

能入选我的 brunch 去处的，必须是食物精良的餐厅，但回想起来印象深的却往往是吃每一餐时的状态——当时带的电脑、pad 里播放的内容；餐厅的音乐；香氛的气息；某刻的光和影；同去的人；彼时的心境……

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

恰到好处的服务。最近我刚去 Rosewood 吃了顿 brunch，本来其实不是专程去吃 brunch 的，甚至也不确定他们有没有这项服务。是在那一带办事突然饿了，就冲进 Rosewood 想找点吃的。接待我的是位上了岁数的加拿大 waiter，口音动听，举止优雅，跟我的距离不远不近，聊天内容不深不浅，感觉很舒服。为此我一边写这个答案，一边想着这个周末要再去一次，最好还能碰到他！



河马食堂

喜欢美丽食器的料理爱好者

When | 什么时候吃 brunch？

因为周末经常在家宴请朋友，所以通常会在邀请的朋友人数较少，或没有邀约的时候起来吃 brunch。

What | 偏爱的 brunch？

没什么特别固定的风格。如果在外面吃的话，更多地会考虑环境。自己在家做的话，会刻意做一些平时自己突发奇想出来的食物，刚好利用这个机会让来吃饭的朋友做“小白鼠”。如果说一定要有什么的话，应该是会有一款自己初次尝试的“甜点”。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

因为自己喜欢做料理的原因，大多数情况下会在家里亲自做 brunch，偶尔会和朋友去探索一些口碑比较不错的有趣店铺。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

食物当然也很重要，可是 brunch 在我看来，比食物更重要的是享用时的状态：心情、环境、背景音乐、对面的人等都是比较微妙的因素，但决定了 brunch 的质量。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

必不可少的一定是早晨醒来的心情。Brunch 远比早餐丰盛，却也不像午餐那样“正式”，无论是自己一个人安静地享受，还是约上两三知己轻松地谈天说地。它很奇妙地，给人一种特别的审视自己生活的时光，所以一早醒来时的心情就特别重要，会直接决定这一天会用怎样的方式唤醒自己的味蕾。



Ejing Zhang

面料设计师

When | 什么时候吃 brunch？

一般来说就是周末起床后不需要赶时间的情况下，可以好好煮东西或者约朋友去 brunch。

What | 偏爱的 brunch？

是在伦敦生活的时候有了 brunch 的概念，所以偏好西式的 smoked salmon & scrambled eggs，一定要挤上柠檬汁和撒黑胡椒粉。还有自己在家也会做 pancake 配一点点黄油和 syrup，配新鲜的草莓蓝莓之类的水果。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

如果约朋友就会出去吃，在家自己吃的话比较肆无忌惮，毫无梳妆打扮。记忆中好像在伦敦，有一次 pancake 做到一半，室友起来做米粉吃，于是我 pancake 一个接一个做，又和她交替着吃米线，中西结合吃得也很欢快。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

我觉得 brunch 的功能在于，不管当时状态如何，它可以让你变得更有活力，一天的开始更美好，所以食物还是很重要的。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

对我来说，无论几点吃 brunch，无论吃到几点，那必须是那一天的第一顿饭才能对得住“B” (breakfast)，所以要吃暖暖的食物，不可过油，要有果汁、炒蛋、蔬菜搭配。



凌尔尔

新浪美食名博，美食图书作家

When | 什么时候吃 brunch？

作为一个三餐非常准时的人来说，brunch 对我而言，确实较少接触。Brunch 在我的生活里，多出现在旅行出差等情况中，睡得不准时，起床不定时，吃得自然也不准时。记得自己的第一次 brunch，是出差中实在不爱吃酒店自助早餐，于是独自一人出来觅食，左右找不到早餐店，远远看到一家星巴克，点上一个加热的可颂和一杯热热的拿铁，坐下来慢品的时候才惊觉，早餐吃太晚，这顿都可以当 brunch 了。对于吃，我一向是不可以随便的，饿的时候没得吃，吃得不好，想吃吃不到，都会影响我这一天的心情，所以，brunch 对我而言，是弥补早餐最好的慰藉。

What | 偏爱的 brunch？

对于食物，我的喜好很多，中餐、西餐做 brunch 都可以，唯独一样，喜爱甜食的我却没办法在空着肚子的清晨吞下一块甜腻腻的蛋糕，所以，我的 brunch 一定要是咸味餐。在家我常做的，一般是烘烤类的面包搭配一个煎蛋、午餐肉、自制抹酱，再加一杯手冲咖啡，也可以是一碗中式花生汤加油条，抑或煮个意大利面都可以是我的一顿美味 brunch。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

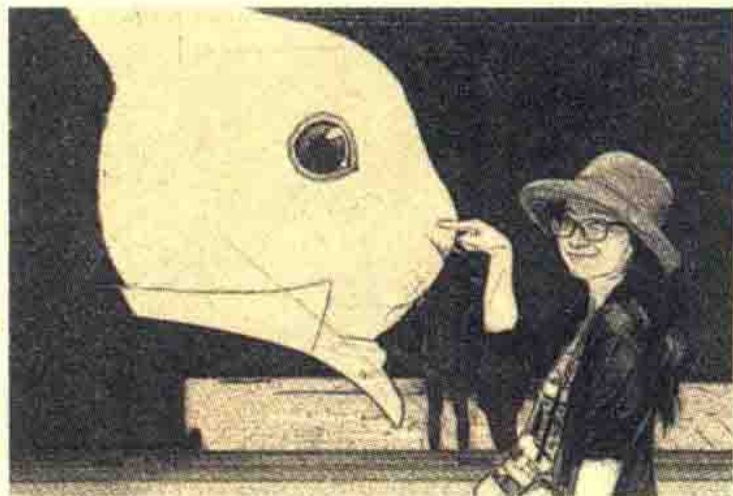
如果可以选择，自然是更爱在家里做 brunch，自己搭配最对口味，喜欢美食 DIY 的人最开心的自然是想着自己爱吃的，并把它变出来。但令我记忆深刻的 brunch，还真的不是在家做，而是去台湾旅行时，因为排了一个多小时长队，费尽辛苦才吃到的阜杭豆浆。阜杭豆浆是台湾最老资格的早餐店，不同于许多开了很多分店的名店，阜杭豆浆在台湾，有且只有一家，几十年默默经营着这家小店，全靠食客的口耳相传，阜杭豆浆的排队壮景是从出了善导寺地铁站便可看到，但人们都相当有秩序，一点一点往里挪，到了华山市场二楼处，还可见一张“排队示意图”。虽然排长队，虽然站得累，但是，当你咬到那一份夹蛋厚烧饼的时候，你会觉得一切都值了！厚烧饼皮酥内韧，嚼劲十足，皮上微微甜，搭配鸡蛋和油条真正是棒极了，让人感动的是，油条是相当脆的，是店里自己炸的，不是外购，这样才可保证口感和品质。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

对于吃货而言，自然更关注食物是否美味，不管是一人食或者呼朋引伴一堆人热闹地 share 美食，食物美味与否更让我关心。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

心情好，一切都美好！每天保持好心情，再吃上美美的一餐 brunch，这一天都会相当美好哦。



黎霹雳

喜欢美丽食器的料理爱好者

When | 什么时候吃 brunch？

大部分是睡到自然醒的周末，有时间和厨房相处，悉心搭配和摆盘。工作日做个快手三明治也可以吃得很满足。

What | 偏爱的 brunch？

只要有鸡蛋、牛奶和水果就能变着花样让自己吃得开心。最常见的组合是锅煮奶茶+煎蛋培根+时令蔬果沙拉。会把奶茶的茶味煮得重一些，小贴士是放一点点盐来提升口感。偶尔能收到朋友们亲自做的面包、曲奇和果酱，饱含万千情谊，会泡一壶红茶来配。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

在家，亲自处理食材会放心一些。招待朋友来家 brunch 简直是最高规格的友谊了，因为要早起准备还得收拾厨房。记得有次给喜欢的男生做三明治，趁食材新鲜，做的份量很大。看他硬着头皮吃光还说味道不错，心里就有种“认定这个人”的感觉。因为我爸就是这样吃掉我妈做的所有食物。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

对我来说，完美的 brunch 一定是空间舒适、食物新鲜美味、服务生也可爱的，当然，对象也很重要，和好朋友在一起，即使食物不尽如人意也会很开心；和气场不和的人吃得再好再贵都食不知味。也常常通过 brunch 结识新朋友，不像下午茶那么亲昵，也不像晚餐那么正式。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

分享。和闺蜜互换食物和心事，生猛的八卦和平淡的日常。



Cindy

旅居巴黎的甜点师, Sugared & Spiced 美食博主

When | 什么时候吃 brunch？

不用上班，睡到自然醒，一切可以慢慢来的悠闲早晨。最好连下午都没有任何计划，可以看心情随兴吃到几点就几点的日子。

What | 偏爱的 brunch？

西式，而且非常喜欢蛋类料理，如柔软的法式炒蛋或一刀下去会有浓稠蛋液流出的水波蛋。需要一杯好喝的咖啡，拿铁或滤泡式咖啡都可。有时会另加一杯 mimosa，但很偶尔才会在早午餐时喝香槟。最好有新鲜出炉的面包，特别是烤得蓬松柔软的可颂。不喜欢令人眼花缭乱的自助式早午餐，更偏好单点。总之喜欢轻松的风格。

Where | 在哪里吃 brunch？记忆中的 brunch？

出去吃。令我印象深刻的早午餐，似乎许多都在墨尔本。那里的店家们非常懂得如何使用新鲜食材做出朴实美味的料理，而且环境总是营造得轻松而不做作。比如安东尼带我去的 Friends of Mine。这是一家像梵高太阳花般明亮的店，有巨大的玻璃窗、原木长桌，还有鲜黄色的椅子。当时在（脸上很多可爱雀斑，充满朝气的）女服务生推荐下点了“smashed avocado with thyme buttered mushrooms”，烤过的厚片杂粮面包上堆了满满的牛油果、百里香炒蘑菇、希腊羊奶芝士、新鲜罗勒叶，而且可选择外加一颗水波蛋。是一道新鲜美味，凌乱中自有美感的料理，配上当时的心情和环境，再完美不过了。

Which | Brunch 更重视食物还是状态？

都重视，毕竟食物和心情是会互相影响的。但若硬要选择，可能还是食物吧。在吃到美好料理时心情也容易跟着明亮起来，但反之，就算已有明亮心情，也有点难让本来难吃的食物变得美好。这当然是相对而言。

Want | 对你来说 brunch 必不可少的是？

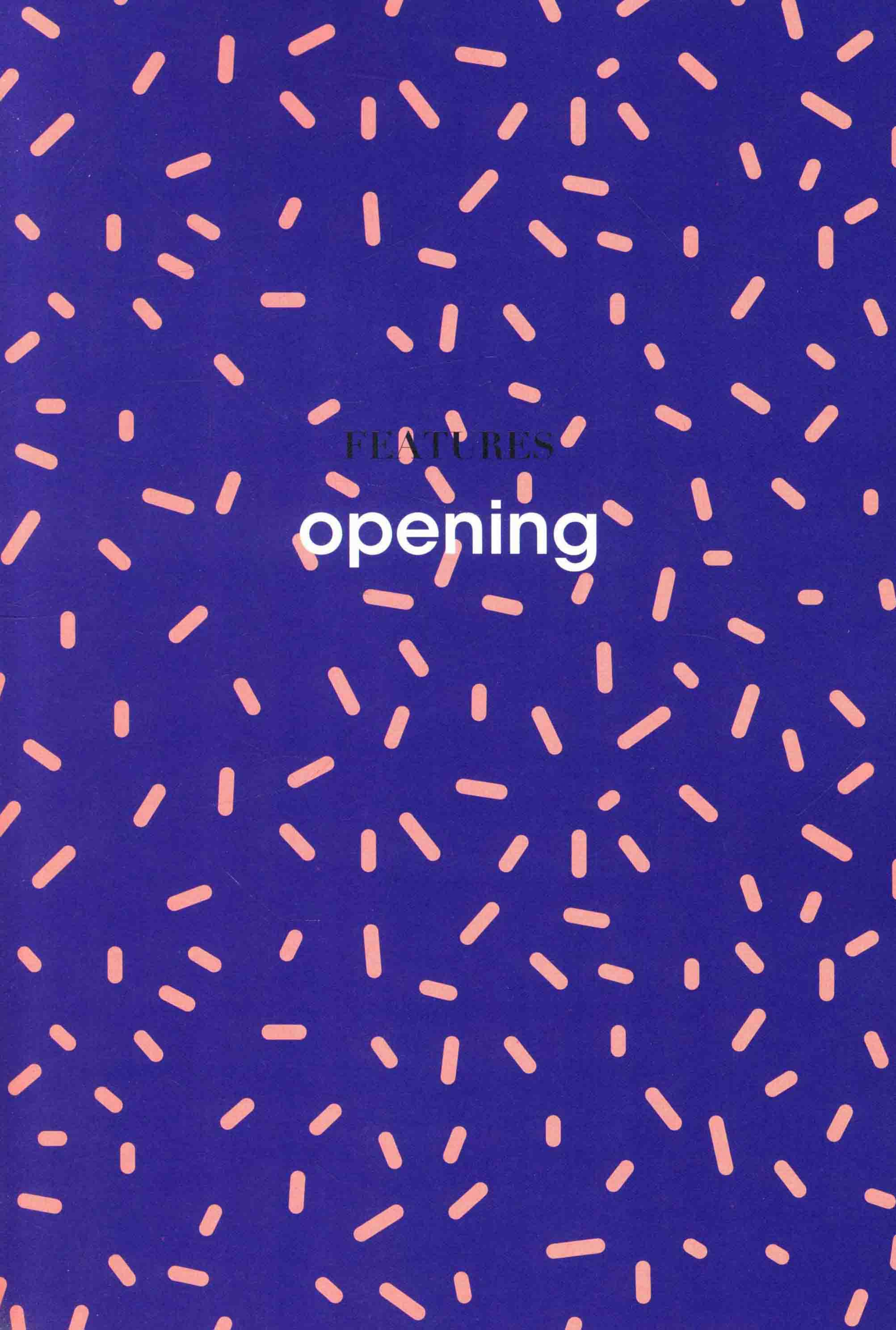
轻松的气氛，谈得来而且不需要刻意制造话题的朋友，当然还有美味的食物。环境不一定要高级（或者说，最好不要高级），但一定要舒适。有温柔阳光，可以坐在室外或窗边的话就更好了。

FEATURES

opening

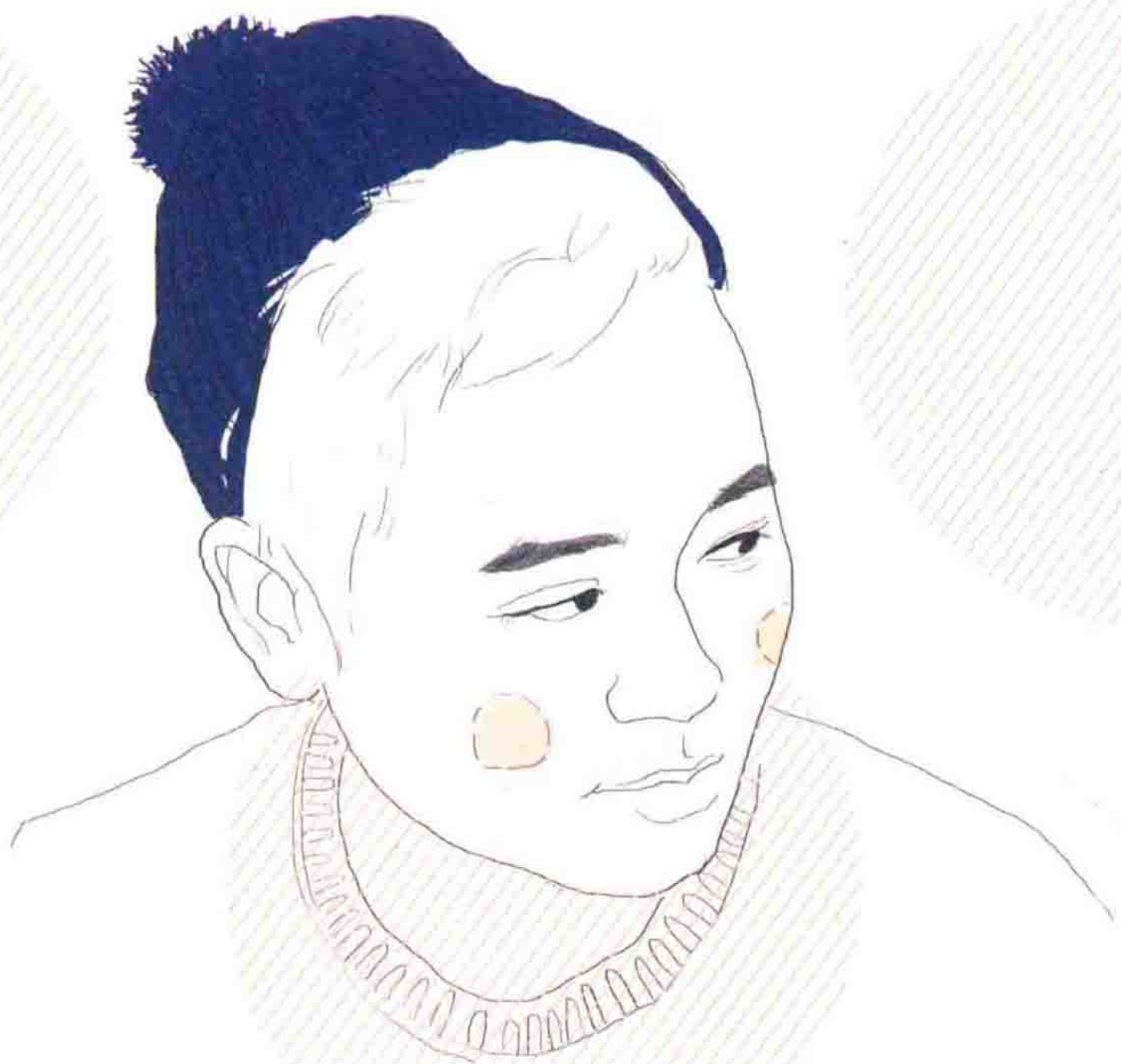
interview

restaurants



FEATURES

opening



Brunch 吧，没那么赶时间

■周末，难得一遇的好天气。我们和刘清扬与 Ronald，约在一家法式餐厅，一起吃了顿 brunch。我们没有一起吃早餐，也没有一起吃午餐，而是选择了 brunch。为什么呢？当然有原因。■ Brunch 这个词，听起来总是有那么一点点慵懒气息。这可能跟它的起源有关。虽不太明朗，但坊间传得最广的，是两种说法。

● 演变自英国上流阶级的“狩猎早餐”(the hunt breakfast)。也就是出发打猎前的那一顿，必定丰盛饱足，能量充沛。鸡蛋、鸡肝、肉、培根、新鲜水果和甜点……作为一顿早餐，极尽饕餮之能事。● 和天主教徒周日早上去教堂做弥撒有关。弥撒前需斋戒，从教堂回来已饥肠辘辘，虽还未到午餐时间，一家人索性先饱餐一顿。

■这两种说法有个共同点：都是一顿顶两顿。数量上倒不一定格外夸张，但在种类与质量上一定十分讲究。毕竟要靠这一餐，把没吃早餐的遗憾心情弥补回来，还要把午餐没吃的能量缺失平衡回来。■可就像《欲望都市》里的四个女人无论多忙，周末也尽量约在一家怡人的餐馆，吃顿养眼的 brunch 一样，世界上“brunch 信徒”最多的地方，可能不是英国，却是美国。20 世纪 30 年代，好莱坞影星们时常坐火车横贯大陆，途径芝加哥



我们没有一起吃早餐，也没有一起吃午餐， 而是一起吃 **brunch**

陈畅、陈晗 / text
呼延恩歆 / photo courtesy
圆圆 / illustration

时，他们一定会下车享用一顿“略迟的早餐”，也就是 brunch。当时提供 brunch 的多为高级酒店，但餐馆们很快便跟上风潮，也开始在“早午餐”时间提供无数令人堕落的美食和几款经典早餐鸡尾酒，如 Bloody Mary、Bellini，和 Mimosa。■ Brunch 成了一件时髦事，“brunch”成为一个迷人词。这词的初次出现，据说还是拜一个英国作家所赐。1895 年英国作家 Guy Beringer 在一篇文章《Brunch：A Plea》（早午餐，一份邀请）里写道：“*Brunch is cheerful, sociable and inciting.....It is talk-compelling. It puts you in a good temper, it makes you satisfied with yourself and your fellow beings, it sweeps away the worries and cobwebs of the week.*”早午餐是愉悦的、社交的、煽动性的……它诱使你聊天。它将你带入一个很棒的情绪，它让你对自己以及同伴感到满意，它扫除你这一周以来的焦虑与忧郁。■ 吃过 brunch 的人都发现了，它有一种魔力。它让你释放压力，重新对生活和感情充满信心。至少，它让你生命里的这一天，很不一样；这一两个小时，或许更接近理想。