

爱就是在一起， 吃好多好多顿饭

曾焱冰 著

TABLE SETTING : A TIME FOR LOVE

布置最美的餐桌，用鲜花、美食和用心的陪伴来表达——我爱你



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

爱 就 是 在 一 起 ， 吃 好 多 好 多 顿 饭
TABLE SETTING : A TIME FOR LOVE

曾焱冰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱就是在一起,吃好多好多顿饭 / 曾焱冰著. — 北京: 中信出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5086-4729-6

I. 爱… II. 曾… III. 宴会—设计 IV. TS972.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 182703 号

爱就是在一起,吃好多好多顿饭

著 者: 曾焱冰

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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 12.5 字 数: 110 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN978-7-5086-4729-6/G·1152

定 价: 49.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 传 真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐语

RECOMMEND LANGUAGE

演员

刘涛

我一直相信，若有热情，做什么都是美好的。这本书里美轮美奂的餐桌布置让人看到生活中最真实的美好，能感受到一餐一饭中爱意的表达。作为演员也作为母亲，我也时常要面对权衡双重角色兼顾的难题，这本书里对待生活的热情和智慧，给了我无穷的启发。

演员

陆毅

我想这是一本我可以和太太一起看的书。里面关于“爱”有了更直接、生动的诠释——用心陪伴家人和朋友，做好每顿饭、布置好每张餐桌，好好享受、慢慢聊天，让在一起的时光美好而难忘。

在我心里，家庭永远是第一位的，因为我非常清楚地知道，家人是会陪伴我一辈子的，而演戏不是。所以我会用更多的时间与他们在一起，和家人一同吃饭、陪父母聊天、与孩子玩耍，这些都是生命中最重要。就像这本书里所说的，这些用心的陪伴和爱会是一种储备能量，无论生活会有怎样的忧愁，都会让我们觉得并不孤单。

作家

庄雅婷

一个女人的生活应该就是这样，用柔软和美，包裹着智慧，绵绵不断地在寻常日子里生发出热情与爱。那种让人更好的能量，由食物与爱组成。

就像气味是一种记忆，绕过理性直接通向感情；就像食物是一种能量，安抚身体还慰藉心情。这漫长的日子里，山川河海最后归于你和我围坐的餐桌。这繁复的生活里，最后还是爱，解释一切。

有幸成为爱的餐桌边围坐的一员，和她们一起谈论美好的事。有时阳光照在我们的脸上，有时抬头，看见满天星光。

作家

细毛

冰冰第一次下厨请我们吃饭，做了红烧肉。颜色略黑，味道不错。那时她单身，锅碗瓢勺不齐。新婚之后，在家请客，很费了一些心思。漂亮高大的塔吉锅焖排骨，实在是壮观。然后有了小叶子，请朋友吃饭的时候，大人孩子各有照顾。餐桌餐盘鲜花桌布随意一摆就是美。一切都变得游刃有余起来。岂止是在餐桌上，生活里工作中，冰冰都踏踏实实地蜕变成长，而这种美好也感染着身边每一个朋友。她说：“我不希望小叶子给我争气，我要做一个自己争气的妈妈。”虽然对自己小狠，但是做最好的自己，小孩子自然错不了。冰冰这一本书，在怀孕之前就开始写作拍摄，所以比小叶子年龄大，可以算是给小叶子的礼物，也可以是给所有女人的礼物吧……

生活的智慧和乐趣

THE WISDOM AND PLEASURE OF LIFE

P R E F A C E

推 荐 序

当冰冰告诉我她打算出一本书的时候，我惊讶极了。因为我没法想象，应对一份忙碌的全职工作，照顾一个不到三岁的小孩，总能给家人做出漂亮美味的饭菜，并时常安排家庭旅行外出，怎么能够还有精力写书？

和我一起工作近八年，冰冰几乎每天都是最早到办公室的几个员工之一，而且打扮精致，永远没有蓬头垢面或衣着邋遢随意的时刻。似乎也没有见她在工作和生活中遇到过什么化解不开的让她焦躁的麻烦。偶尔在微博或朋友圈看到她做的美轮美奂的家宴、插花、烘焙和餐桌布置的照片，我会问她，你那么忙，怎么有时间做这些？她说这也并不是每天的生活，但有空的时候，就要抓紧时间，让陪伴家人的时间质量更高。她会早起、晚睡，不看电视，减少上网，或者通过巧妙安排提高效率——有固定的人给她送鲜花，在有机食品网上预订食材，安排得力的清洁人员打扫卫生、做家务，研究快速烹饪的技巧……这些看似微不足道的事情，恰恰是生活中的智慧，正是这些才让一个繁忙的现代职业女性的生活变得充满乐趣。就像她书里所言：“女人都可以是天生的指挥家，让不同的音调汇集在同一个节奏上，眼观六路，从容周全。”

在这本书里，分享的正是围绕餐桌展开的一些生活中的感悟，包括和孩子、家人、朋友之间的情感故事，当然还有很多她日常餐桌布置的心得。看到她用心研究，把生活中的乐趣集成作品，非常替她感到高兴，就像我们《VOGUE》杂志所赞赏的女性，事业、家庭、孩子、生活，什么都要做得出色，这需要的是能力和头脑。她的生活态度对我甚至都是一种感染——尽情享受和家人朋友相聚的每一分钟，让自己的生活更加完美！

A handwritten signature in a cursive script, reading "Angelica".

《VOGUE》中国版编辑总监 张宇

美丽餐桌上的故事

STORIES ON A BEAUTIFUL DINNER TABLE

P R E F A C E

自序

头发雪白的玛蒂娜在她一长溜五花八门的茶叶盒旁巡视，从中抽出一个说，试试我的阿萨姆红茶吧，这是秋天的茶，味道香浓，能帮你改善时差带来的失眠。

接着，她又指挥她的女儿在偌大的茶具柜里挑选茶杯，那里排列着一套套精美无比的茶具，她是在为我挑选一个合适的杯子，不是 Old Country Rose（老镇玫瑰），而是 Polka Rose（波尔卡玫瑰），因为它适合我的年龄。

这是 1999 年冬天的一个下午，在德国的波恩。玛蒂娜是我认识的一位当地报刊女主编的母亲，已经 85 岁了，这是我第一次在欧洲人的家里享用下午茶。

看着玛蒂娜在杯子上架上银茶漏，将茶水缓缓地倒入茶杯中，随着升腾的热气，麦芽香和蜂蜜、玫瑰的气息瞬间充溢在空气中。雕刻着花纹的银茶漏、带着蕾丝的茶巾以及盘子里每一样精致的点心，仿佛把我带到了一个美丽而神秘的世界。那一次欧洲之行之后，五光十色的记忆渐渐被更多更新的信息取代，但那个下午的每个细节却越发闪亮，因为在那一刻它让我的心“突”地动了一下，留下了一个标记，在后来无数漫长而黯淡

的日子里，像一个闪亮的音符，时常浮现。

再一次有这样心被“突”地击中的感觉是几年之后。在我好友细毛夫妇的家宴上。细毛是一位设计师兼作家，她丈夫尹齐是一位画家。他们在巴黎和北京两地生活，那一次是为庆祝他们迁入北京的新居。大到近乎空旷的客厅，中心是一张大大的餐桌，角落里，一盏20世纪70年代的欧洲古董落地灯发出橘色柔和的光线，桌上烛光摇曳，花影微动。那些美丽的餐盘、餐巾与精致的烛台和花朵让每个进入房间的人赞叹着迷，随后端出一道道女主人亲手烹饪的菜品更是色味俱佳，而且都与盛装它们的容器配合得完美无瑕——桃红色的小水萝卜被切成极薄的薄片与蔬菜一起被装在翠绿的琉璃沙拉碗中，卷成花朵一样的节瓜片盛开在小小的地中海式迷你陶碗里，还有盛放清蒸鱼的家传的古典银盘、装甜品的西班牙彩陶小碗……我在时装杂志工作多年，见过无数奢华与精美的晚宴场面，或许餐具用品和桌面装饰精致昂贵超过这儿很多倍，但我却从来不曾有过像那一刻心里的感动。因为这不是商务宴请，而只是招待朋友，是每一天自然而然地发生在生活中的。这让我又想起多年前的那个下午，那个有着雪白头发的老太太，她的茶杯、她的点心、她银色的茶漏，还有她缓缓冲泡出的艳红色的茶汤与她一举一动中的悠闲和享受……

如果说玛蒂娜的下午茶是多年前在我心里留下的一串模糊的音符，那么细毛家的宴请则是串联起这些细小音符的指挥棒，就是从那一刻起，我的心被打开了一扇窗，就像那些年繁忙而漠然的生活忽然照进了一束暖暖的光，照出了新的乐趣。

也是从那一刻起，我开始尝试改变自己的生活，去留意那些会打动我的美丽的盘盘碗碗、烛台花器，为家人朋友精心地准备日常的餐饭，布置美丽的餐桌，这样一顿顿饭下来，丰富的不仅仅是我餐具的库存，更是整个生活，所有的一切都不一样了。生活原本就是不断枯燥地重复，没有轰轰烈烈，唯有这些美好的细节让生活越品越有滋味。

后来，朋友说，你把平时的美图和方法创意都集合起来出本书吧。这确实是个让我兴奋的建议。最初，我觉得这是一本关于如何布置餐桌的书。对很多中国家庭来说，如何让饭菜更美味，甚至让厨艺更接近于专业厨师的水平都不在话下，但如何让一张餐桌美丽迷人，却是未曾思考过的领域。我想以我的经验告诉大家怎么去给一顿饭定下一个有趣的基调，怎么像杂志上的大片那样摆放餐具，还有鲜花。于是我开始以“专业”的态度去学习布置餐桌、摆放餐具、插花、拍摄，一丝不苟，力求完美。但当我拥有了很多“符合标准”的图片、很多“信达雅”的如教科书一般的文字时，我却忽然发觉，这些怎么反而不如我平时随使用手机拍摄的图片生动诱人？不如我胡乱写在帖子里的段落更有趣？会有人捧着这样一本书去按部就班地学习吗？我又凭什么让别人向我学习？生活并不是一门功课，我也没有资格做教师，我们需要的其实是爱、分享和乐趣，难道不是吗？

有趣的是，在意识到这些并开始反思的时候，我发现自己怀孕了。于是这本书的进程被暂停了整整三年，在这期间，我依然做饭，从给一个未见面的小胎儿做饭，到给一个婴儿、一个小女孩做饭。我还是喜欢呼朋唤友地在家大摆家宴，和朋友一起聊天、喝下午茶，这个时候，女儿小叶子就在旁边，从躺着到坐着，从睁大眼睛看着到能伸出

小手开心地摆弄餐桌上的花草、餐具。在这个过程中，我再没有去想过任何书本上教授的规则，也不再苛刻地要求自己做到完美——积木玩具可以上桌做装饰吗？为什么一定用鲜花而不是蔬菜？要照顾小孩，时间紧迫用自助的方式招待客人不是更好吗？从有条有理到毫无章法，我忽略了“对错”这个观念。一个早晨，我把一条羊毛大披肩铺在了桌上当桌布，摆上了并不配套但符合我当时心情的各种类型的花花草草图案的盘碟，食物有西式的面包、果酱、火腿，也有中式的八宝粥和摊小蛋饼，刚刚两岁的小叶子坐在她的儿童椅里，看着我忙忙碌碌地端盘摆碗，忽然喃喃自语地说：“妈妈弄得真漂亮！”

我想我真的是被感动了。连后来她撒娇不要自己吃饭都表示顺从。那顿早餐之后，我打开电脑上久违的文件夹，把之前写了一半的文字全部放弃。那些冷冰冰的餐桌礼仪，摆盘、插花的方法被一一放弃。我终于想明白了，我要和大家谈的不是简单的一张张美丽而空洞的餐桌，而是关于餐桌上欢乐的时光；不是一顿顿餐饭，而是一次次美丽的相聚；不是奢华晚宴的长桌上一丝不苟的花饰，而是清晨花园里采集来的带着露水的植物；更不是那些商务宴请上正襟危坐的绅士淑女，而是边聊天边烹饪，其乐融融的午后时光。这不是什么了不起的事，也不属于艺术范畴，更不是让人高不可攀的对昂贵餐具的炫耀，而是爱和给予，是一个个欢乐的餐桌故事。而用心布置这些餐桌，只是一个可以让我的朋友和家人快乐的方式，还有我自己。

对，就是这样。

2014年3月20日

目 录 C O N T E N T S

PREFACE | 推 荐 序 VII

生活的智慧和乐趣 —— 《VOGUE》中国版编辑总监 张宇

PREFACE | 自 序 IX

美丽餐桌上的故事

PART 1 | 不 仅 关 于 餐 桌 和 美 食 ， 还 关 于 爱 1

3 多出来的清晨

15 那一场风花雪月的茶

27 走吧，野餐去！

42 两个人的餐桌

PART 2 | 不仅是一顿顿的饭，还是一场场的欢聚 55

56 小小的，美美的

68 花园里的早午餐

78 一起等待的春日

90 夏夜欢宴

104 节日，一起快乐

PART 3 | 关于餐桌布置你想知道的事儿 118

119 寻找优雅又聪明的待客之道

158 西餐摆盘江湖

165 中式餐桌慢优雅

172 顽童与餐桌的战争

EPILOGUE | 后记 186

P A R T 1

不仅关于餐桌和美食，
还关于爱

IT'S NOT ONLY ABOUT A DINING TABLE
AND FOOD, IT'S ALSO ABOUT LOVE



多 出 来 的 清 晨

EARLY MORNING BLESSINGS

生活中的这些美好的细节和片段，都会久久地留在她的记忆深处，作为一种储备能量，在未来的某些岁月中，帮她抵御现实生活可能遇到的忧愁。

从花盆里剪下了两枝含苞待放的艳粉色芍药，搭配了一枝素色的绣球，插在水晶花瓶里，每片花瓣都吸附着清晨的阳光，美艳艳的、娇滴滴的，仿佛还沾着露珠儿。在这个乡下的小院里，正值春末天气。还有很多花——白玉兰的花瓣落了满地，雪一样；紫玉兰还在绽放，还有粉色的樱桃花、榆叶梅；梨花的花枝被压得低低地垂下，走过时，会被碰到脸颊。

这个清晨是从六点钟开始的。别人会因为休息日而睡个懒觉，但当了妈妈后，懒觉被剥夺了，索性让一天开始得更早。迎着浅灰色的晨曦准备周末的早餐，把前一晚泡好的各种谷物放进锅里煮粥，选美丽的桌布，挑喜欢的餐具，插好花、洗好水果，摆在盘子里，这时候小叶子刚刚睡醒。

◀ 尽管把喜欢的餐具拿出来使用，古董的、现代的、时髦的、乡村的，只要它们彼此气场相合。



在乡下小院中的早餐桌，如水彩般流动的色彩自然融入花树间的氛围，在清晨带来愉悦的感受。