

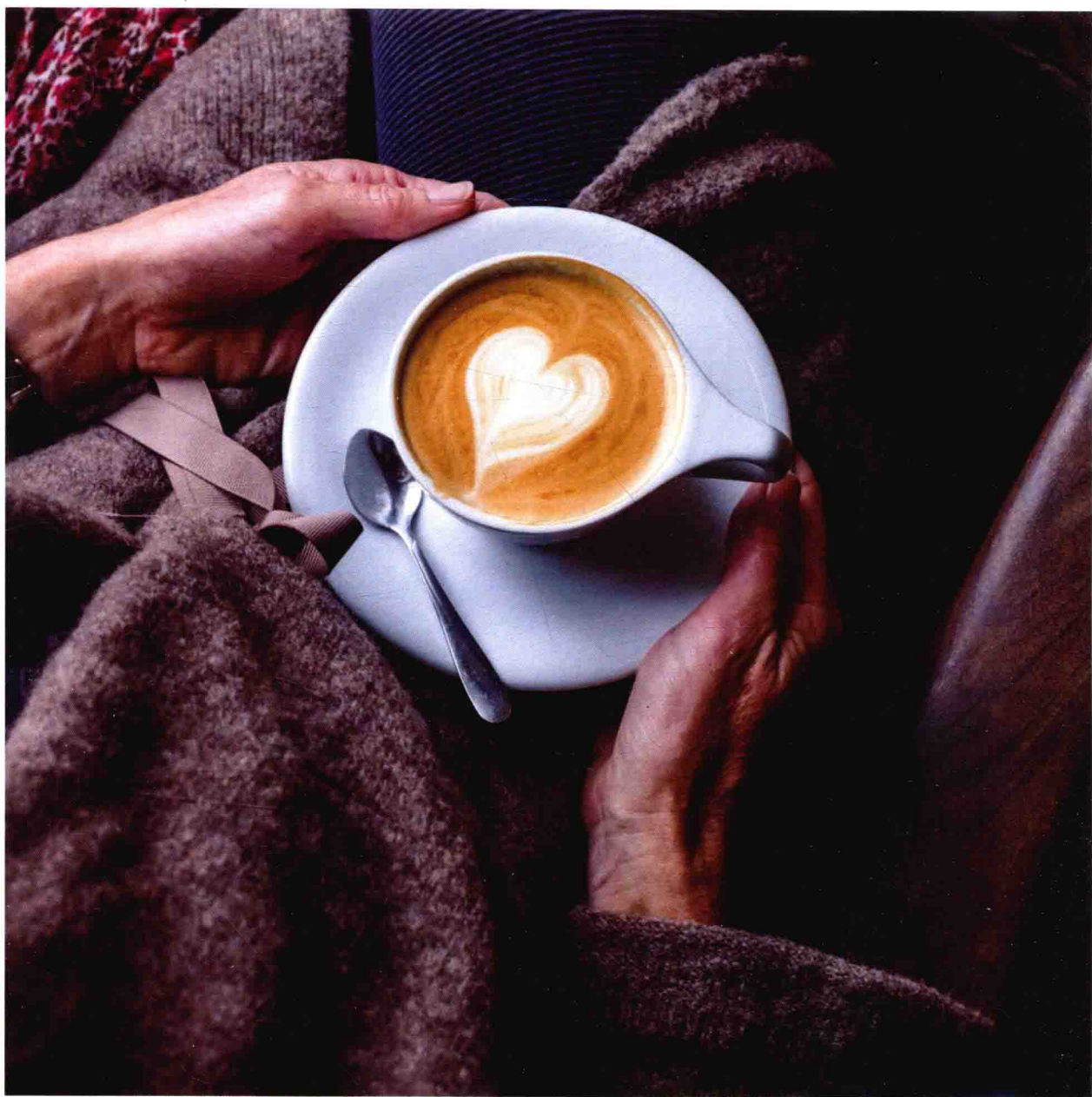
THE HYGGE LIFE

Embracing the Nordic Art of Coziness

安逸的慰藉

重要的时间和重要的人一起度过

佳肴、好酒、仪式感，以及灵魂深处的安适



[冰岛] 贡纳尔·卡尔·吉斯拉松 [美] 乔迪·埃迪——著 张晓敏——译

中信出版集团



THE HYGGE LIFE

安逸的慰藉

[冰岛] 贡纳尔·卡尔·吉斯拉松

[美] 乔迪·埃迪

— 著

张晓敏一译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目（CIP）数据

安逸的慰藉 / (冰) 贡纳尔·卡尔·吉斯拉松, (美)

乔迪·埃迪著; 张晓敏译. -- 北京: 中信出版社,

2018.1

书名原文: The Hygge Life: Embracing the Nordic

Art of Coziness

ISBN 978-7-5086-8430-7

I. ①安… II. ①贡… ②乔… ③张… III. ①饮食—

文化—通俗读物 ②生活方式—通俗读物 IV.

① TS971.2-49 ② C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298437 号

Text copyright © 2017 by Gunnar Karl Gíslason.

Photographs copyright © 2017 by Peter Frank Edwards.

Photographs copyright © 2017 on pages 40, 50, 55, 77, 80-81, 89, 149, 150, and 154-155 by Erin Kunkel.

This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House, LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

安逸的慰藉

著 者: [冰岛] 贡纳尔·卡尔·吉斯拉松 [美] 乔迪·埃迪

译 者: 张晓敏

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)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.5 字 数: 80 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-9012

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8430-7

定 价: 58.00 元

图书策划 中信·小满工作室

策划编辑 卢自强 唐 颖

责任编辑 唐 颖

营销编辑 那珊珊

封面设计 云中设计事务所 | 熊琰

内文设计 申亚文化

责任印制 刘新蓉

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

网上订购: zxcbs.tmall.com

CONTENTS

目录

序言 Introduction | 1

一天的开始 Starting the Day | 9

照顾好自己 Caring for Yourself | 41

宅居生活 Staying In | 51

简单的聚会和节假日 Easy Gatherings and Holidays | 75

出门在外 Getting Out | 131

致谢 Acknowledgments | 156



Recipes 食谱

一天的开始

- Kleinur 饼（冰岛式贝奈特饼） 17
- 香炸酪乳馅饼 20
- 浆果奶油薄煎饼 24
- 碎燕麦配酸奶和香烤苹果 32
- 米粥 34
- 大黄柠檬香蜂叶奶昔 35

照顾好自己

- 自制浴盐 43

宅居生活

- 水煮蛋和豆瓣菜配腌洋葱和辣根 53
- 茴香沙拉配蓝纹奶酪和核桃 56
- 烟熏奶酪和烤面包配辣蔬菜和柠檬酸奶 58
- 土豆汤配熏黑线鳕和茼蒿 60
- 炸鱼配杏仁和马槟榔 62
- 三文鱼配小土豆和松条 64
- 平菇欧防风根炖去皮猪里脊肉 65
- 德式香肠配泡菜和土豆泥 66
- 炸爆米花 69
- 热巧克力 71





简单的聚会和节假日

红甜菜沙拉配榛子、腌洋葱和山羊奶酪 82

烤鳕鱼配根芹泥、蒜味辣肠和焦糖洋葱 85

熏三文鱼配农家奶酪和苹果酒醋 88

炖羊肉 91

炖羊小腿配大白菜和酸辣苜蓿油 93

烤肋眼配香草黄油和马槟榔 95

酥皮纽扣饼 104

Kökur 饼干（冰岛式饼干） 105

Ástarpungar 丸（爱之球） 107

橙子饼干和巧克力饼干 108

姜饼 109

Laufabrauð 面包（叶片面包） 110

汤姆猫鸡尾酒 114

酸桦木酒 116

Glögg 鸡尾酒 117

浆果汽酒 118

豪斯苦酒 119

出门在外

温热土豆沙拉 136

Smørrebrød 三明治配猪肉丝、腌卷心菜和辣根蛋黄酱 137

单片黑麦面包三明治配农家奶酪、腌萝卜和盐渍萝卜 141

腌鲱鱼配黑麦面包、鸡蛋和洋葱 142

速腌大黄 148

INTRODUCTION

序言

北欧的冬天既寒冷又漫长，只有怀着无畏的心才可能抵挡海上吹来的咆哮的厉风，并纵情享受阳光的现身，因为仅数小时后，太阳便会再次遁入地平线。只有如此，才能在逆境中开辟一条生路。

但仅凭一颗勇敢的心和厚羊毛袜，还不足以让北欧人快乐地熬过这个昏暗又阴郁的季节。在一种“安逸”（hygge）的状态中，他们的精神获得了滋养，内心也变得轻快起来。这是他们冬天的治愈剂。安逸的要义在于照顾好自己和所爱的人，于此你会获得一种强烈的幸福感，无论雪下得多大，黄昏如何漫无止境，这种幸福感都不会减退。

宽泛地说，hygge意为“安逸”，但对北欧人而言，它的含义远不止营造一个温暖迷人的居住空间那样简单，而更在于一种由内而外的舒服的感觉，这种感觉弥漫在周围的一切事物中，时时刻刻存在，无论天气和心情有多糟糕。虽然这个词起源于丹麦语，但其理念在每一个北欧人心中都至关重要。尽管它最适用于冬天，但到了气温回暖的日子，比如当人们在漫长的夏日里去森林远足，或者邀请朋友在午夜阳光下来一场室外烧烤时，这个词也绝不过时。

“安逸”指的是为你自己和你爱的人安置一处温暖舒服的庇护所。将治愈性元素引入日常是安逸生活的精髓所在。优雅、简单和感恩是安逸风格践行者们打造幸福生活时坚守的原则。北欧精神充满了安逸

的气息：裹着毛毯坐在炉火边喝一杯加香料的热酒是安逸；和朋友伴着烛光吃一顿舒服合胃口的饭是安逸；伴着闪烁的营火，听现场音乐庆祝夏至日是安逸；在旅途中穿上羊毛袜，一边品香茶一边读好书是安逸；放着刚出炉的点心的面包房是安逸；骑自行车比坐汽车更安逸；只开荧光灯绝对不安逸；倚在沙发上喝一杯酒放松身心，心爱的小狗窝在脚边，这才是安逸。

归根结底，安逸是要被感觉到才算数的。它是人们聚在一处，创造亲密感和舒适感的艺术，比如在一个烛火荧荧的房间，壁炉里燃着噼啪作响的火苗，耳边萦绕着动人的旋律。它是邀请朋友在日光灿灿的河畔野餐，是在朋友们的陪伴下走一条蜿蜒的森林小径，这种锻炼于健康有益，却并不是一种负担。安逸也是在一个人的阅读时光啜饮一口好茶。它意味着放慢节奏，用心聆听我们珍爱的人分享的故事。春天，安逸生活的践行者们会来到室外，围在沐浴着阳光的桌子旁，开心地吃自制香肠，再喝几轮啤酒。

安逸之心是轻盈而安详的，充满了不断学习所获得的智慧，以及从照料他人——从刚出生的小婴儿到年迈脆弱的老人，再到我们珍贵的地球——中所获得的各种满足感。安逸生活也在于照料好自己。

Hyggeligt（安逸的）是hygge的形容词形式，在这个寒风最凛冽、太阳从不升起的地方，这个词频繁地出现在人们的对话中。安逸也表现在室内装饰、旅行、娱乐和烹饪等各方面。北欧的家庭会用柔和的灯光、自然的织物、温暖的色调和四处放置的舒适的毛毯和枕头布置家，让环境看上去更安逸。

比起独自旅行，安逸生活倡导和好朋友们一同上路。其真谛更在于居

家而不是外出；即使你出门了，也最好选一个氛围舒适的地方，那里光线柔和，食物顺口，有简单又令人放松的社交节奏。安逸的着装讲求轻松舒适，摒弃亮闪闪的装饰或者粗糙扎人的织物。

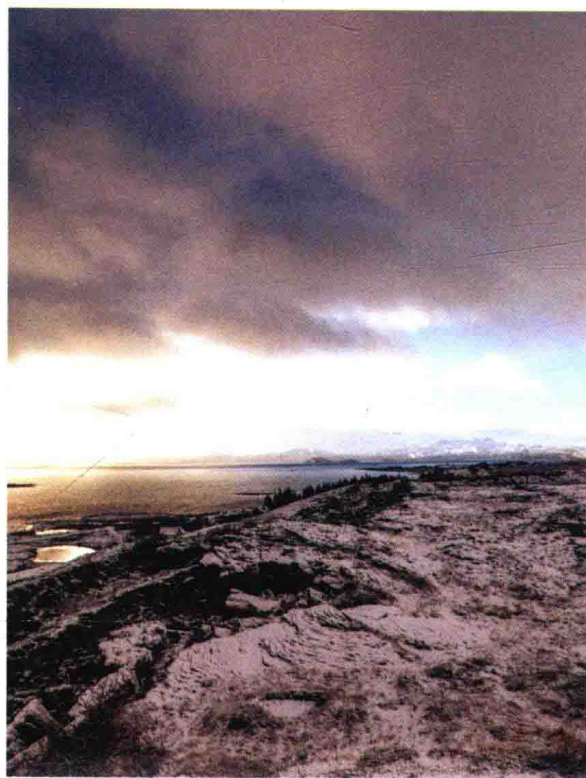
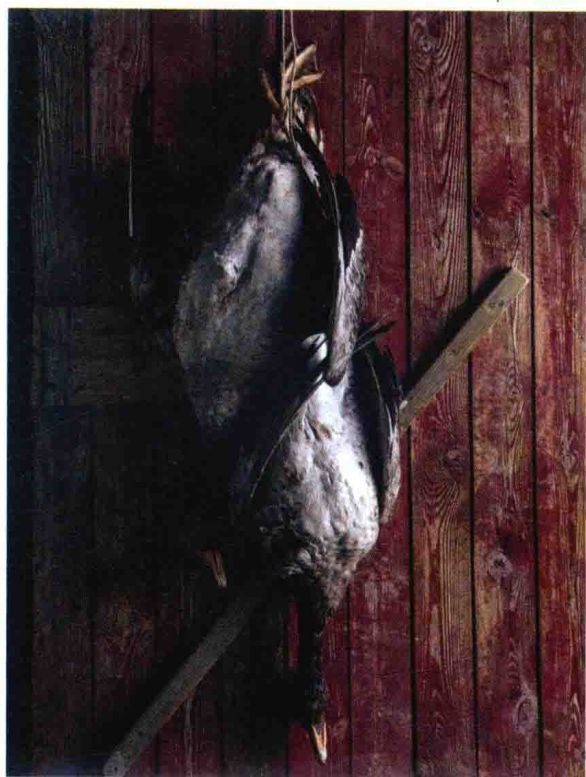
还有其他事物可以唤起安逸的感觉，比如星幕下一场古典交响乐演奏会，听众们穿着手织的袜子坐在羊毛毯上，手里握着一杯热可可。简单、慢煮的三餐，无论是原料还是味道都让人想起自己最珍贵的童年——这才是安逸的烹饪方式。用怀旧的旋律营造某种氛围，这就是安逸生活的乐趣所在。

安逸指的是腾出时间停下来感恩生活，深吸一口气，关掉电子设备，聆听自然的声音。享受孩子们的欢笑，并认真倾听老人们讲的故事。那里有一种安逸的智慧，关心自己且并不为此感到难为情。爱自己是安逸生活的前提。

为了切实地实践这种生活方式，你需要在四季生活的方方面面去拥抱它的理念。参加一场放松的鸡尾酒会或加入一个令人惬意的午后读书俱乐部，这些自然是安逸生活的明确体现，但办公室的日常也可以变得安逸起来。一片安逸的工作空间是井然有序且有吸引力的，没有旁杂的干扰却有一种邀人前来的气氛。在这里可以完成真正有意义的工作，给你带来成就感和荣誉感。

在北欧，生活中的重要服务（例如儿童保育、教育和医疗等）都是由政府负责的。安逸生活的信仰之所以会在这里出现，正是因为人们不必承担许多生活上昂贵的必需品——或者说去承受这种负担所带来的不安全、不确定和焦虑感。被精心照料的感觉让北欧人对自我、他人和地球都饱含温情。好的一面是，安逸感并非独属于北欧人，尽管







是他们在数百年来时间里营造出了这种氛围。安逸生活是人人可得的，因为它的基本要义都可以轻松地融入我们的日常生活之中。

这本书的目的是将安逸的概念引入你的生活，无论你在地球的哪个角落。它是一本你可以据此照顾自己和所爱之人的灵感手册。安逸意味着用价值和魅力点亮你的世界。这本书会教给你一些简单的方法，去发现你身上的安逸气息，并帮助你成为最好、最自在的自己。

书中的菜谱来自冰岛大厨贡纳尔·卡尔·吉斯拉松（Gunnar Karl Gíslason），他的绝活儿就是在烹饪的时候深入探索让灵魂安逸的奥秘。他的菜肴简单又令人赏心悦目，既能神奇地唤起人们童年的记忆，又让他们对未来充满信心。

一顿补足精力的早餐可以让人神清气爽地开始新的一天；爱不释手的零食和手工啤酒能将会议讨论引向深入；汤虽简单，却能令人耳目一新；让人胃安肠顺的主菜做起来也毫不费力；一杯古怪的鸡尾酒下肚，谈话也越来越顺畅；甜点又简单又有趣——这些就是贡纳尔安逸烹饪的标准。

这些佳肴给了家人和朋友们一个聚在一起的理 由，品尝着简单的味道，享受着暖人心怀的舒适的一天，让关爱和支持彼此的人们互相陪伴，互予慰藉。



一天的开始

STARTING THE DAY

早餐与早午餐

BREAKFAST AND BRUNCH

舒适的早晨会让身心变得充盈起来。这种强化的仪式感让我们在接下来的一天里，无论遇到什么困难，都能勇往直前。早晨也很适合用来制订一天的计划，抽出一点儿时间关心自己和他人，让想象力复苏，为美好的一天做充分准备。

做好可行的计划，这绝对会让我们一整天都从容不迫。安逸生活的早晨应当如此，但它不仅仅适合计划整理，更是创造力和想象力蓄势待发的时候。它的奇妙之处在于，此刻似乎一切皆有可能，且充满希望。舒服的晨间活动会让人力量无穷，而一次精神焕发的散步会为身心注入活力。

当所爱之人刚睁开蒙眬的睡眼，我们便致以无限温存，让爱与尊重成为一段感情的主调。还可以邀请朋友和家人清晨来做客，再奉上健康的食物和温柔的陪伴，这些都是安逸生活的样子。

咖啡与茶

让安逸充实我们的早晨，方法有千千万万。最完美的便是先来一杯咖啡或茶。咖啡和茶相当于晨间王国的国王和王后，全世界都是如此，北欧也不例外。但稍加改进，这两种日常生活的必备品便会变得与众不同。

在冰岛雷克雅未克，最好的咖啡无疑是 Reykjavik Roasters（雷克雅未克烘焙师咖啡馆）烘焙和调制的，在这里，冲泡咖啡被视为一种艺术。贡纳尔的餐馆 Dill 和此地只隔着几个街区。咖啡馆的主人是一名获过奖的咖啡师，他来自爱尔兰，在备受推崇的哥本哈根咖啡厅 Coffee Collective 里学到了这门手艺。怀着对咖啡的满腔热忱，他回到雷克雅未克，让原本不大的店变成人们心中的咖啡胜地。店里的环境再安逸不过了：谷仓篮和毛衣针躺在架子上招揽着渴求的目光，古董收音机待在一边，而咖啡爱好者们在晨间畅谈时，可以坐在风情各异的角落里品尝刚煮好的、滋味醇厚的咖啡。

只要事先安排好，即便是最忙碌的日子，饮茶或品咖啡的仪式也能在家进行，如同在 Reykjavik Roasters 一样。在前一天晚上就预先归置好需要使用的一切物品，比如咖啡豆、滤壶、马克杯以及茶匙，以防用的时候找不着。可以考虑在饮品中撒点儿肉桂末或肉豆蔻，或者加几滴优质香草精粹。准备一个马克杯或便携杯，样式独特而非实用感强的那种。咖啡豆或茶叶都是之前旅行时带回来的，如此一来，每日清晨一杯都能让人回想起某个放松的假日。

