



【早午餐】

(英语:brunch,源于 breakfast 和 lunch 两词的结合)是介乎早餐和午餐之间的餐,通常是周日吃,因为种种缘故(如起床较迟或基督教徒早晨上教堂等等)而忽略不吃普通意义上的早餐,然而在早餐和午餐之间的时间吃东西,其份量比早餐丰富,但食物则差不多。

为克林顿做过晚宴的大厨在杭州的早午餐进行时

文 / 本报记者 徐秀雯 蒋曦 摄 / 姚志伟

一日之际在于晨,但是对于很多人来说,周六日除外,因为一觉能睡到日头高升。这就是许多杭州人的生活方式,享用着整个上午的悠闲时光,吃不吃早点无关紧要。从九十点钟开始的早点才是一天开始的标志,那种慢悠悠品着茶,吃着茶点的生活最大程度地彰显了杭州人的怡然自得。法国人也一样,享受一天中的 brunch(早午餐),清新的空气 + 和煦的阳光 + 新鲜且美味的食物。早前,喜来登或者凯悦酒店每周日都有的早午餐成了越来越多杭州人喜欢的方式。

Alonso:

马来西亚国籍,香港永久居民
香港蕉叶咖喱屋集团行政总厨
香港君悦大酒店宴会厅中央厨房总厨
香港九龙香格里拉大酒店中央厨房亚洲总厨

虽然我们没有大花园,没有阳光房,家住的地方离西湖也不近,既没有“近水楼台先得月”的优势,也不具备“向阳花木早逢春”的条件,不过,这个季节倒是很适合慵懒下。来自马来西亚的大厨 Alonso 说,其实杭州人的生活状态最适合吃早午餐。于是我们在 Alonso 工作的 1999 里发现了他做的六国早午餐,每一样都精致又好看。

我的作息最适合早午餐

去 1999 的时候就在想,这分明是一间新开的酒吧呀。中午的时光有点暖意,凌乱的杂志随意放在没有经过太多人工处理的木桌子上,一把木椅,如果穿最随意、舒服、宽松的衣服,坐在撑开的露天阳伞下,让清风和阳光一起挤进来,再来上一盘简单却精致的食物,一杯果汁,这就是“悠闲时光”所需的全部条件了。惊喜的是,发现这里真的有那么契合想像的各种果蔬汁,透着诱人而健康的颜色,还有睡醒了刚刚好来吃上的早午餐。

Alonso 和我们一样,习惯睡到中午。“我 11 点起床,这是习惯,然后吃上一个能量充足营养丰富的早午餐,当然有的时候光顾着给别人做早午餐,我自己只能喝上下午茶。”

Alonso 说其实大部分杭州人的周末是适合吃早午餐的,如果是在 1999 这样的露台里,就更有意境了。当然早午餐要特别注重营养搭配,所以西餐更符合营养的组合,也更容易把各种元素结合在一起,于是 Alonso 就端出了他的拿手好戏:六国早午餐。

10 年前为克林顿总统做晚宴

之所以有这样的搭配和创意,全然来自于早年他在各大五星级酒店里的深厚功底。而他最激动的一次经历,据说大概是 10 年前,“那是在香港举行的一个世界银行周年会,当时我做的是东南亚菜,专门是做给克林顿总统吃的。因为过关斩将才进入那样的地方,所以特别激动。”Alonso 说有的大牌厨师会像专业的理发师一样带着自己的一套工具,打开一个箱子,里边齐刷刷的都是刀叉铲,就好比是

武士手中的武器。他在 1999 尽量使用简单的烹饪工具,用最简单的方式做出最美味的搭配。

最遗憾杭州没有正宗私房菜

这个来杭州才一个月的男人,居然告诉我最爱吃的还是位于满陇桂雨的江南驿。“以前在上海的时候经常来杭州,就去江南驿,我还在里边住过两天。”他说江南驿或许有点神似香港的私房菜馆,只是太过商业化了。“我最爱吃的还是香港新街那里的都不知道是什么名字的小饭店,那儿有很多私房菜。香港有很多私房菜馆以特殊的形式存在。”

Alonso 说杭州的私房菜都是不正宗的,他们以一种商业目的存在,真正的私房菜是没有店名的,更没有很醒目的门面,通常只有门牌号码。他最中意的香港的私房菜馆就开在一个小巷子里,要七拐八拐才能找到,店名也不太记得,只知道是开了 10 多年的川菜馆,现在每次回去还一定要去。



美的 Midea 空调

快乐家宴

HAPPY BANQUET

时尚新煮妇从《快乐家宴》起步

【名人厨房】— 孟杨之“八宝肉圆”

在中国的八大菜系中,徽菜的特色品种多达千种以上,其风味包含皖南、皖江、沿淮三种地方菜肴的特色。本期的名人厨房电台名嘴孟杨来为大家一道地道的徽菜——八宝肉圆。

吃八宝肉圆寓意着含有家人所需要的 7 种福气。冬笋含有丰富的纤维,葱叶比葱白更有营养,这些常见的食物你了解吗?本期节目中孟杨就发挥美食主持人的优势,向大家介绍如何吃出健康来。

制作八宝肉圆需要准备的原料有猪肉(肥瘦)250 克、鸡蛋清 25 克、虾米 10 克、鸡蛋 50 克、香菇(鲜)10 克、鸡胸脯肉 50 克、冬笋 25 克、火腿 15 克,再加上若干调料,你就可以做出一道与我们平时吃的大不一样的肉圆!

【两岸咖啡吧】— 之“欧式早餐”

在上期的节目中,我们向大家推荐了一款西厨咖啡的 58 元美式早餐,同样作为西式早餐的一种,欧式早餐和美式早餐的内容大体相似,本期节目中主持人冰泳将带大家一起去到两岸咖啡,品尝一顿丰盛的欧式早餐。

欧式早餐包括柳橙汁或牛奶,牛角面包或丹麦面包配果酱,煎蛋加炒蛋(加奶油、牛排一起炒),咖啡或茶加培根火腿或鸡肉肠,最后就是水果盘啦!

杭州电视台生活频道 10 月 25 日(周六)11 点左右播出