



早餐只需喝三杯水？

还巨贵，一顿就要 48 元

文 / 摄 本报记者 金梁

早餐吃什么？大饼、油条、稀饭、三明治……或者是肯德基早餐。如果说，早餐只要喝三杯水足矣，估计被一堆人用板砖拍死，先不论营养够不够，这能吃饱吗？

还真有人做第一个吃螃蟹的人，而且是有钱人。

为啥是有钱人？你看看这三杯水的价格就知道了，一份早餐共三杯水，没额外附加任何食物，一共 48 元，包月 1280 元。居然还真有不少人包月、包季，还有包年来吃的。

三杯水的早餐生意

梁红鹰是新华路长庆街三杯水营养餐吧的老板，台州人，据说她是杭州最早引进三杯水早餐概念的那群人之一。

她家的早餐店开在社区楼下，马路对面就是一个很热闹的菜市场，这样的位置跟普通的早餐店没多大区别。“早餐店”这个名字是我替她取的，本来她卖的就是一种早餐嘛。不过她自己店里有个不错的名字，叫“营养餐吧”，这档次与早餐店就天壤之别了。

早上 7 点多，梁红鹰的店里开始人流攒动，时不时有私家车停在店门口。据说刚开张的那会，有人冲进店里，问有什么好吃的，结果发现这店连个厨房都没，别说中式的包子、油条了，西式的三明治、荷包蛋都拿不出来。

“你们到底有什么吃的啊？”对方纳闷道。

“我们这里只卖水的，营养早餐，你听说过没？”服务员解释。这话把对方听得云里雾里，喝水也能当早饭啊？

这故事是听梁红鹰讲的，她说刚开张那会，这样的笑话闹过好几次。每天的 7 点至 10 点，店里是最忙的，这跟普通早餐店的时间差不多，最大的区别是人家小二忙得要命，而这里的服务员只需要安静的花四五分钟时间，折腾出三杯水来，就能搞定一位客人。

中午 11 点之后，傍晚 5 点半之后，这里总会有人过来喝水。当然，我必须再强调一下，所谓的喝水，人家就是当作吃饭，喝三杯水当作吃一顿饭，有些女孩子一天只喝这三杯，权当作减肥。

三杯什么样的水？

其实我也纳闷，这水还能当饭吃啊？

难不成是三杯营养剂？

梁红鹰让伙计端了这三杯水上来，这回更把人给看糊涂了。第一杯水跟白开水没多大区别；第二杯水就是一杯奶昔，样子还没肯德基里卖的好看；第三杯就是一杯红茶。

“这三杯水大有来头，在美国、日本等国家非常流行。去年还在温州热卖，今年杭州才有这类店开出来。目前杭州一共有四五家这三杯水的营养早餐店，我这一家是今年 1 月 8 日开张的，算是全杭州最早做这个行业的店。”梁红鹰介绍说。她一边跟我聊天，一边有电话进来，好像是在忙开三杯水新店的事。

第一杯水看似白开水一样，难不成就是白开水或盐水？

“第一杯是纤维水，在白开水的基础上溶入了纤维素。人体经过 8 小时睡眠，消耗了大量的水分和营养，早晨起床后处于一种生理性缺水状态，在开始一天的活动前，最好喝 250 毫升暖开水，以补充水分让肠胃慢慢恢复活动。若在水中加入适量膳食纤维粉，可帮助调节肠胃，排毒畅通。”纤维水的作用就是在餐前帮助肠胃做一下运动。

第二杯水是奶昔，没错，真的是奶昔。

“一杯富含营养蛋白和各种矿物质的细胞营养餐能帮助你保持精力充沛。如果没有时间烹调传统的早餐，那就自己动手打造营养早餐吧，将蛋白粉加入豆浆、牛奶，并根据个人的口味爱好，再加上喜爱的水果或果仁一起搅拌，几分钟内，便可轻松调制出一杯营养齐全、易于消化、美味可口的营养早餐。”梁红鹰继续解释说，这杯水的口味很多，每天都会有不同的口味。当然你别单纯认为这只是奶昔，她说里面加入了多种的营养元素。

第三杯到底是绿茶还是红茶，我也琢磨不定。

“这是一杯健康时尚的草本茶饮。红茶和绿茶提取物中富含茶多酚等成分具有抗氧化作用，能帮助促进新陈代谢，让您保持充沛的精力。”平时前面两杯水喝完之后，可以把这杯水打包带走，不一定非要早上喝下去的。

谁在喝这三杯水早餐？

“每次有人来打听这个三杯水，我总是先问他一个问题：你要早餐吃饱还是吃好。其实很多营养方面的专家都说过，早餐是最重要的，油条、稀饭等营养单一，面包、蛋糕等油脂量高。”梁红鹰说。

“就算能吃好，那早上就这三杯水能吃饱吗？最多是喝撑着了。”记者问。

“有个很简单的例子，如果你是吃了早餐来的，只要喝完第一杯水，那第二杯水肯定是喝不下了。为什么？因为这三杯水的营养非常全面，足够补充你一天的能量和营养元素。有专家曾说过，吃饱不一定是好事。”

梁红鹰说：“北京大学人民医院内分泌科主任、美国康宝莱营养咨询委员会顾问纪立农教授认为，这‘三杯水’，是在这几大营养基础上归纳出的早餐完美解决方案。”

记者后来联系过浙江省营养学会的专家，对方称并未研究过这三杯水的样本，因此不好发表意见。

营养不营养暂且不表，我好奇的是到底谁会来喝这三杯水早餐，这价格与普通的早餐相比，有点吓人。

一付烧饼油条加起来是 2 块钱，一个三明治在 10 元以内，肯德基的油条汉堡也是 15 元左右搞定。可这三杯水居然要卖 48 元。

“我们附近小区很多人来吃的，主要是 30 至 45 岁之间的年龄层。年纪轻的不习惯吃早饭，年纪大的又很难改变他们的早餐习惯。而这中间的年龄层来喝这三杯水的，经济条件都不错，对饮食的营养非常注重，他们都觉得，一份好的早餐比那些营养品好得多。还有一些白领，早上打个电话过来多少时间后到，然后打包带着三杯水去单位喝。”

梁红鹰说，他们这里单独来吃一份三杯水早餐是 48 元，但很多人都习惯包月，包月的价格是 1280 元。另外包季度、包整年的也不在少数，光新华路长庆街这个店就有三四十人。