



左图：英式早餐。

因为，盎格鲁撒克逊民族的烹饪水平令人不敢恭维。“最好的人生，就是娶个日本女人，雇个中国厨子；最坏的人生，就是娶个美国太太，雇个英国厨子。”

其实这也不是英国厨师的错，毕竟这是一个以消费者为导向的工作。18世纪那会儿，英国人，尤其是上流阶层，除了肉食之外，几乎不对其他菜肴感兴趣。牛排和烤牛肉是最受欢迎的菜式，因为“其他菜一般，只有牛肉美味”。

还有一个法国人在自己的游记写下见闻：“英国人只吃肉。他们几乎不吃面包，自命节俭家，没有炖菜也没有甜点，更没有正餐。”说起来，英国贵族一度最喜欢雇的就是法国厨师，对法国怀着强烈的憧憬，但英法两国历来要争夺欧陆霸主之位，英国开始强烈排斥法国文化。维多利亚女王时期，英式礼

仪那套（其中自然包括所谓正宗的英伦早餐、下午茶了）才得以发展，最后全球闻名。

一直以来，英国菜中鲜有蔬菜。一则因为大家爱吃肉，二也是因为英国本土的蔬菜种类不多，且产量不高。18世纪伦敦的蔬菜，就只有青豌豆、圆白菜、洋葱、葱、胡萝卜、生菜、芦笋之类的，巧妇难为无米之炊。

不过英国菜也不是一无是处的。毛姆曾在自己的作品中声称：想在英国吃得好，就要一天三顿都吃早餐。正宗英式“全早”（Full English Breakfast）的大名可见一斑。

“全早”的雏形，应该要追溯到17世纪，当时，富有的绅士们喜欢在乡间豪宅中炫耀自家高质量的农产品和肉产品，因此他们非常重视早餐。到了19世纪上半叶，维多利亚时代的人把早餐升级成了一天

中的重要日程。早餐菜单的菜品会出现猪脸、烤大比目鱼和山鸡腿等山珍海味。这些早餐还会加入地方特色：苏格兰人会加入肉馅羊肚（羊或牛内脏做的咸味特色布丁）一起吃，威尔士人会加入花蛤。

现代社会，“全早”的内容变得稍微简单些了。如果在家做的话，需要一口大而浅的平底煎锅，因为基本上所有菜品都需要油煎——各种油炸食品、培根、香肠、火腿、煎蛋、血布丁、炒蘑菇、烤番茄……搭配各种的面包、果汁或英式红茶。

说到红茶，这是英式餐点的重头戏。英国女王的一天也是从一杯早茶开始的——清晨7时30分，女王醒来，卧室的女仆端上茶盘。床边的收音机响起BBC的广播，女王喜欢听BBC最有影响的“今日”节目。早餐时，她喜欢和丈夫菲利普亲王一起读《赛马邮报》。享用完早餐后，女王再开始一天的工作。

或许是受到女王的影响，英国人起床第一件事情就是烧开水，冲泡早茶——清早醒来，空肚饮用。值得一提的是，英国人这种直接泡来喝的早餐茶，跟中国有着切不断的联系。

1843年，有个英国人戴维斯移民到了美国纽约，在纽约开了家店面Canton Tea Company，专门卖中国茶叶。但茶叶市场竞争太激烈了，于是他想了个方法，打出了一个广告——本店专卖英国早餐茶（English Breakfast Tea）。其实当时英国是没有早餐茶的概念的，英国贵族阶层的传统习俗是下午茶。但美国人一向向往英国文化传统，于是，这种用中国福建的功夫茶，加上两种乌龙茶混合而成的早餐茶一下子受到