



了美国人的喜爱，慢慢在美国流行了起来，后来又传回了英国，此间兜兜转转，不亦乐乎。

欧洲大陆：百早争流，美美与共

前文说到英国贵族喜爱法国厨师，这不是没有道理的。欧洲大陆上，法国人对于吃的研究，一马当先、一骑绝尘，在法国，大厨的地位等同于富豪名流，法国人还创立了世界上第一所西餐与西点的专业培训学校——蓝带厨艺学院。作为精致优雅的法国人对于早餐的态度却意外的轻慢，他们认为只有早上起来要干活的人才需要吃那么多东西——法语没有“早餐”一词，代以“迷你午餐”。所以大多巴黎人的早餐是一个可颂，一杯黑咖啡，或者一段法棍，吃完出门。

这跟法国邻居德国形成了鲜明对比，虽然都是欧洲大陆的居民，但德国古谚语中，历来就有“像国王一样吃早餐，像绅士一样吃午餐，像乞丐一样吃晚餐”的说法，恰好跟法国人倒过来。

平时上班德国人也一样没有时间折腾，但到了周末，德国人就要追求仪式感了。面包作为主食，品种自然少不了：白面包、黑麦面包、全麦面包、牛角，干吃面包自然不可，他们可以在两人早餐桌上，排开十来瓶果酱和酸奶，任君挑选。和英式早餐一样，德国早餐也以熏肉、各类香肠为主，他们对果汁的新鲜度格外挑剔，早上喝不到好果汁，这一天就白过了。

德国的早餐有着明显的南北差

异，德国北部的早餐以甜食为主，南方的早餐则更丰盛一些。这一差别主要是经济原因造成的，在过去肉和香肠是有钱人才吃得起的东西。而德国北部经济相对落后，吃肉比较少，取而代之的就是让口感多变的果酱和蜂蜜等甜食。

对了，鸡蛋也是德国人百吃不厌的必备单品。德国人做鸡蛋要么煮，要么是黄油炒嫩蛋。说起德国人做水煮蛋，可是一门学问，他们认为煮鸡蛋最重要的是对时间的控制——蛋钟应运而生。在德国一般的商店或超市里，大都有蛋钟卖，种类很多，有电子的，有机械的，还有沙漏的——煮鸡蛋时，把它上足发条，立马就会奏出美妙的音乐，一曲曲子奏完，鸡蛋也就煮熟了。

德国制造鼎鼎有名，德国人当然不会满足于制作一个小小的蛋钟，煮鸡蛋还有N种周边，搭配使用，煮出来的鸡蛋更有德国味儿。德国有可调节煮蛋硬度的煮蛋器，有的可以煮一个蛋，有的是两个，有的三个，其中一个装的更受欢迎，下面焊有托盘，加满水，1分钟水就开了，3分钟关火。关火之后利用余热再煮3分钟，把鸡蛋煮到刚刚达到营养价值最高的状态。

上图：德国煮蛋器。



单面煎蛋。



跟中国人直接在桌子上磕碎剥壳不一样，德国人吃水煮蛋也有工具。他们会把蛋放在蛋杯上，用勺子敲碎一端，佐以盐和胡椒挖着吃——鸡蛋还是那个鸡蛋，这一套流程下来，倒的确有一股国王的范儿了。

欧洲再往东，中东风格的早餐和西欧又有不同了。比如土耳其人，他们在饮食上借鉴了许多希腊元素，又因为地理位置的便捷，融合亚洲风俗。典型的土耳其早餐，也就是众所周知的“kahvalt”，黑橄榄和绿橄榄是来自希腊的传承，新鲜奶酪和陈年奶酪截然分开，黄油蜂蜜火腿煎蛋再来点西红柿切片，外加各类面包。

如果家里来了客人，主人家还会加菜：一个“单面煎”的鸡蛋，放在一个叫做“sahan”的小铜煎锅里，还有煎蛋卷、芝麻蜂蜜糖块、切好的番茄、黄瓜、甜椒，以及各种各样的自制面团和奶酪糕点，称为“brek”。到了秋冬天气寒冷的时候，各色肉食被端上早晨的餐桌，吃羊头嚼香肠喝浓汤，快哉快哉。