



# 被改变的不仅是家人

■林 蔚

林琳家的“早餐改革”发生在一年前。在那之前，家里的早餐不是豆浆加包子就是牛奶加面包——标准版的“国民早餐”。可不是吗，双职工家庭的早上永远像打仗，能在家吃顿早餐已经算不错了。林琳的女儿说，有的同学是在路上买了面包，边走边吃来上学的。

有阵子女儿迷上了面包房的吐司，天天都吃不厌。林琳一开始觉得挺好，简单，看上去营养价值也挺高的。但她有天看了看吐司的配料表，吓了一跳：植物油、各种添加剂，还不如馒头呢。

朋友推荐了面包机，说现在都流行在家自己做，方便又健康。林琳一听到“健康”二字，立马秒杀了一台回来。

一开始是觉得新鲜。几个朋友在网上晒自制的早餐，互相交流经验。成功的成品被点赞，新鲜的花样被叫好。新鲜感再加上成就感，大家晒早餐的兴致越来越高，晒的内容也越来越丰富。有面包，有蔬果，还有各种健康饮品。

林琳也在社交媒体上关注了不少“早餐达人”。有人晒早餐摆盘像卡通画，小朋友一看就喜欢；有人主张天然食材，单是各种搭配就令人觉得营养丰富；还有人创意高手，持续几个月早餐不重样。

原来还能这么做！

晒早餐晒出了一个新天地。林琳以前只关注晚餐烧什么，现在早餐也成了重点。“多方学习模仿，选购食材时会有灵感迸发，今天是手擀面，明天是煎果子，接着又学做寿司来个日式早餐……”如今林琳也成了朋友圈里的“早餐达人”，有几天没发，就有朋友来问“今天的早餐呢？”

朋友们点赞并不是林琳坚持晒早餐的动力。能让她一直坚持下去的，是早餐带来的幸福感。“以前我们会觉得一天之中晚餐最重要，但现在观念改变了，早吃金，午吃银。”林琳说，“吃一份元气满满的早餐，一天都会有好心情，有精神！”

元气爱心早餐最先改变了女儿。以前女儿觉得面包加牛奶吃饱就好，现在每天晚上睡前会问“妈妈我们明天吃什么？”早上起床看到精心搭配的早餐，她也会大声赞美说谢谢。周末，女儿会主动要求“明天的早餐我做”，也正儿八经地摆好餐具做好造型，注意食材的搭配，比如“今天有香肠要搭配一些水果和坚果”。

母女俩的早餐热情也感染了林琳的先生。他对“早餐改革”最不感冒，甚至觉得有这时间还不如多睡一会儿。但后来看到女儿吃得那么开心，营养又很全面，渐渐也改变想法。“现在还能帮忙摆个什么的。”林琳笑道。

还有身边的朋友。一开始不少朋友觉得林琳家的早餐不错，但是搞花样的成分多。“每天要花很多时间吧，能坚持下来吗？”林琳乐于跟大家分享早餐经验。面包机可以预设，电饭煲有预约功能……生活里有很多统筹安排的小窍门。林琳每天6点45起床，7点10分女儿就能吃上早餐了。在林琳的激励下，现在不少朋友也会尽量早起给家人做早餐，“不一定精致美观，但营养全面食材新鲜不是更重要吗？”

无关多少准备时间，无关多少花样创意，林琳觉得晒早餐其实是一种珍爱生活的态度。

# 就是一个食物视觉派又如何

■郭韶明

偶尔晒晒早餐，那都是心血来潮，一来告诉大家我也是有闲的，二来展示一下我也是有手艺的。生活中太多这样的晒早餐了，没什么特别要说的。我甚至只看个大概，如果你下次再晒，远远看一眼就好，没必要打开去看啥细节。

君君家的早餐不一样。我是个视觉派，本能地对漂亮的东西有一种偏爱，管你不好吃，好看就好。君君的早餐漂亮极了。从她的早餐里，你可以看到她对漂亮生活的热爱。谁说早餐一定是用来吃的，君君的早餐就是用来看的。作为观众，我看得很快乐，并为之着迷，就像我追的英剧一样，总在期待下一季。好在君君的下一季并不漫长，她会在每个周末的9点半到10点半之间，准时给你端上来。

遗憾的是，所有极致漂亮的东西都是无法用语言描述的，好像你一描述它原本的面貌就会有所损失。那就说一个主题吧。

君君小姐的家里有一个7岁的男孩，所以多数早餐主题都是充满童趣的儿童剧。

比如，海底探险这一款。西葫芦鸡蛋饼很平常吧，在君君这里就一点也不平常，它是小鱼的躯体、尾巴和鱼鳍。小鱼身上的波浪条纹和圆嘟嘟的嘴巴是用胡萝卜做成的，小鱼的眼睛是黑色的海苔。海底当然还要有大场面，那就是海草珊瑚礁啊之类的，在君君的早餐盘里，海草是弯弯曲曲的黄瓜丝儿，珊瑚礁是开心果。描述至此，我承认语言过于苍白，再现不了君君小姐盘中的大片。

这些食物如果换个人来布局，可能会是这样的：一盘开心果，一盘西葫芦饼，一盘黄瓜，一盘胡萝卜。那么，还有什么值得说的呢？我们对生活的态度，我们对细节的挑剔，就体现在我们的早餐盘里。在别人觉得这只是食物的时候，在5分钟后就被风卷残云再也看不清面貌的时候，你却愿意花一两小时的时间把它做成一场视觉盛宴。这不仅仅是有闲那么简单吧。

如果你有幸翻看君君小姐的早餐，你会发现，高规格的晒早餐必须有的几个要素。

一定要有三套以上的餐具。就像衣服的混搭一样，君君有些基本款，也就是欧式的白色餐盘，你可以在这样的餐盘上随意发挥，它们是最好搭的，就像衣橱里的白衬衫。君君还有创意印花餐盘，那么她会恰到好处地依托这个印花，在上面做出花样，既与食物浑然一体，又在别处跟它有一个呼应，就像一个特别出彩的配饰，一下就亮了。

一定要备齐各种厨房创意工具。那种你转发在朋友圈里，只是感叹一下，哦，这个神器太有创意了，那个东西可以考虑弄一个，这些，君君小姐全部都有。否则你无法解释那些规整的花瓣，漂亮的苹果切片，完美的水滴从何而来。

一定要不厌其烦再不厌其烦。当你的不厌其烦已经让人叹为观止的时候，你已

经成功植入了自己的生活态度，那就是，对美的追求是没有止境的。就是要美美地存在着，又何妨？谁说一定要有用，谁说一定要为了什么。如果你不断问这些基本问题，那就是对好看的生活太缺乏想象力了。

最后发布一些实用一点的信息，关于早餐美学。就是胡萝卜很好用，黄瓜皮超有魅力，开心果很百搭，海苔能完成很多绘图任务，核桃仁也不错但要很完整，大面积构图一定要摊张鸡蛋饼或者买好面包片。

当然，就算我们都知道所有这些技巧，我们也没有君君小姐的心性。就像我们都知那么多东西可以很美，可是你并不愿意花那么多的时间真正去做。君君小姐在两年的时间里，每个周末持续诞生两个早餐作品。真的是作品。这些作品虽然最终都进了她家小哥哥的肚子里，可是她依然保持最佳兴致。

作为一个负责任的旁观者，我甚至有点担心，那个每次都在如此美好的周末清晨，享受如此美妙的食物的小男孩，将来如果面对一盘西葫芦饼一盘黄瓜的时候，会不会有点失落。

## 【我晒】



牛奶煮混合水果麦片，土豆黄瓜虾仁沙拉，苹果。最近没有采购的欲望，吃的食材翻来覆去就那么几样。周一，早安！——悠游天空ZJ



早！红糖姜茶，炒薏仁水，花生豆浆，煎南瓜，红糖桂圆全麦面包，苹果。今天的南瓜不好吃。——豆豆妈



芦笋，芝麻米糊(炒熟的芝麻+米饭+温水)，全麦面包。早。——糊糊同学



早安，周一！为了给冰箱腾出点空间，今天用的都是库存。馄饨+菜包+鸭蛋。——大瑞的开心果



番茄牛肉手擀面。第一次自己擀面条，真的好好吃，给自己赞一个！一定要先番茄切丁入锅，她出番茄浓汁，再下面条煮哦。我想，一个人在业余时间只做一两件事，几年后一定会有很多收获。坚持、积累！——想要小蛮腰的妹妹



这个点儿才想起来发早餐，也是醉了。朋友寄来的荔浦芋头，超糯超粉。黄金炒蛋+雪梨+坚果碟。——一颗M鱼



周末慢慢折腾一个多小时，11点弄好当午饭了。妈妈不爱吃这些，就弄了两份，一份给爸爸，一份给自己。作为主食的面包煎蛋和小麦胚芽黑燕麦玉米片，牛奶是一人份。爸爸等不及先开动了。有了食品秤，做菜热量更精准，速度明显更慢了。——曾有一个陈先生



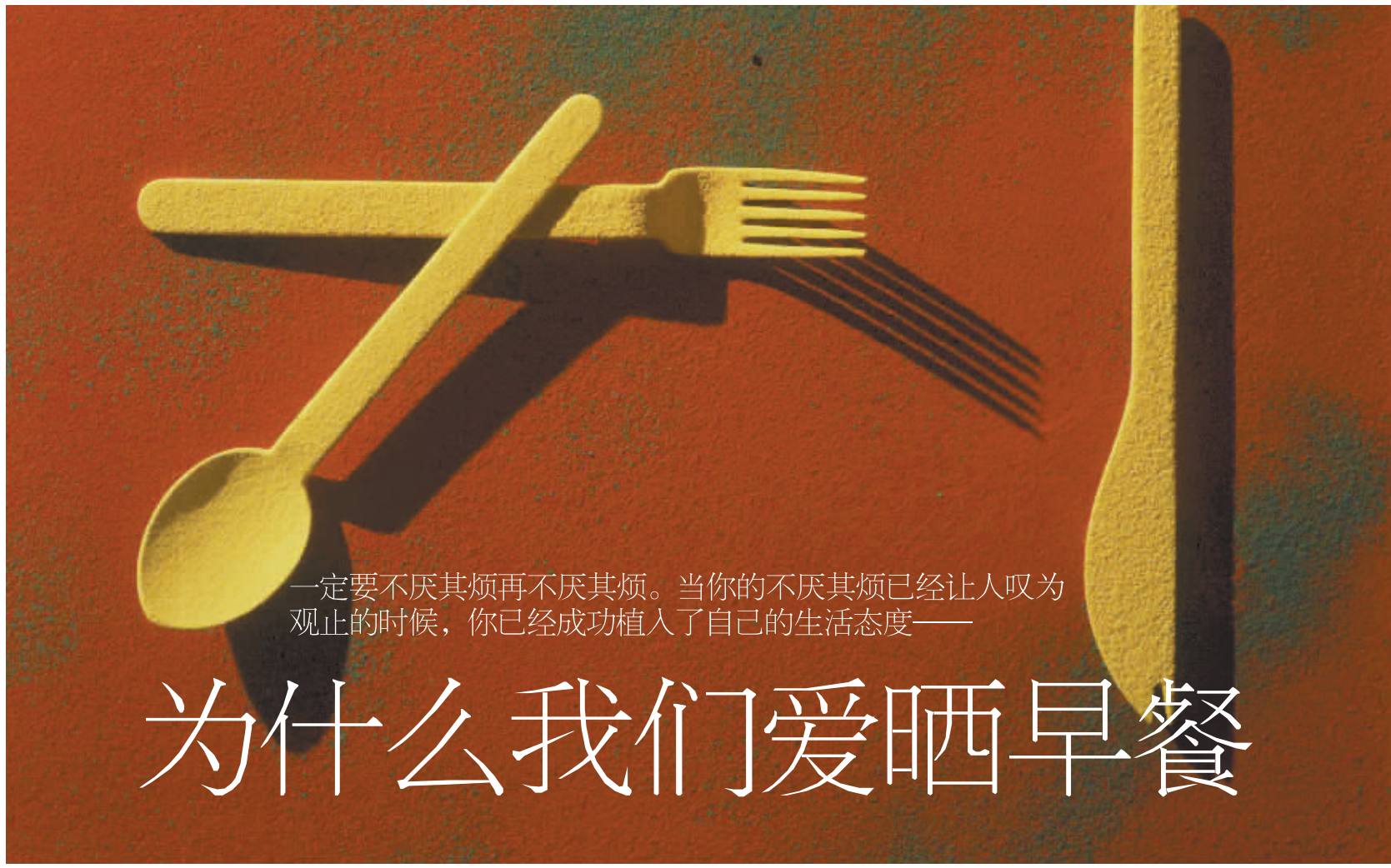
今日早餐：草莓蓝莓松饼+炸春卷+红豆糙米浆。4月，雨一直下一直下，天气阴沉沉沉的，周末这个天气真的太适合睡觉了。——慧慧的私房小厨



可乐周末爱心早餐：西葫芦鸡蛋饼、水煮蛋、胡萝卜、芒果、开心果、红薯小米粥。主题：海底探险。——君君



早饭，《末代佳人》是本好书。年轻时候觉得菲茨杰拉德太惨了，不忍心看。现在可以看了，他好歹富过，花钱见的面比我几辈子都多啊。伤感。——毛利



一定要不厌其烦再不厌其烦。当你的不厌其烦已经让人叹为观止的时候，你已经成功植入了自己的生活态度——

# 为什么我们爱晒早餐

## 晒早餐的人通常比晒晚餐的人更可爱

■席 越

作为一个职场妈妈，我每天早上的时间表是：比孩子们早起半个小时做瑜伽，然后把孩子们喊起来，给她们换下睡衣，穿上去幼儿园的校服——这个程序可长可短。现在一岁半的小姑娘已经爱美了，她会口齿不清地喊：“安娜，安娜——”假若你找不到那件《冰雪奇缘》中安娜公主的卡通上衣，那么安抚工作常常要花上5到10分钟。随后，她们坐在儿童座椅上吃饭，而我开始梳洗打扮。等到打扮好之后，基本上孩子们也已经吃完饭，等着穿鞋穿外衣上幼儿园了。当然这个过程也可长可短，基本上和她们今天在去幼儿园的路上看见几只小狗小猫，她们是不是乖乖地走路而不是逗狗狗有关……

一个职场妈妈的早餐基本都是在手袋里装上一个谷物蛋糕，在办公桌前边看邮件边喝咖啡解决。

正因为如此，我发现了晒早餐的人和自己有多少距离感。

首先，晒早餐的很少有男性。晒自己的一杯燕麦粥加一片巧克力酱吐司的男人，就算旁边摆着一本《新闻周刊》，也掩饰不住那种奇异的自恋。

晒早餐的多半也不会是已婚职业女

性，假如她还没有孩子，那么那个早上她可能宁愿少花一点时间吃饭也要在脸上涂抹抹，或者给老公煎一个鸡蛋。如果已经有孩子，还能够有时间好好地坐下来吃一口早饭，她要么是被小朋友吃的一脸的酸奶吸引，在朋友圈发出第一个晒娃帖，要么是和已经长大一点的小朋友讨论，《冰雪奇缘》中安娜公主的卡通上衣。那么告诉你们一个秘密吧，我朋友圈里晒早餐的基本都是年轻单身女性，而那些早餐看起来都颜色鲜艳，摆放整齐，食材健康……基本上可以直接进入17、18世纪的静物油画。即使在冬天，她们的早餐盘中也会有红莓、蓝莓那种最贵最最高尚的水果，当春天郁金香花开放的时候，第一朵一定出现在她们早餐的图片里。最为美好的是，她们的早餐中，你永远看不到雾霾或者沙尘暴，好像每一个清晨都是如此清新、美好。

这些晒早餐的姑娘比起晒鞋子晒衣服的小姑娘们要内秀含蓄得多，你可以知道她们的生活是多么有规律，即使一朝朝九晚五，甚至还要加班到很晚。但，每一天都是新的一天，她们依然用一盘水果加吐司，麦片加酸奶，配牛奶或者一杯黑咖啡。周末，你甚至能看到她们晒一碗温润如玉，洁白诱人的大米粥，配小小的酱黄

瓜，三五个小笼包。看到这些，每个人都会感叹照片后面那个会生活，爱自己爱世界的叫做“静静”的姑娘。

然后，大家会记起这个姑娘虽然会生活但是依然单身，忍不住盘算起身边那些还单身的男同事和远房男亲戚。这些姑娘实在太可爱了，晒的早餐就是她们写给这个世界的求爱信。

有一天我发现富太太们也爱晒早餐，那往往已经是11点钟的早餐了。有一次

看见晒早餐的人写着：“今天早上实在想吃半岛的早茶了，就飞了过来。”如此这般并不是为了炫富，因为炫富的人多半晒晚餐，然后还会恶俗地晒上皇帝蟹或者2007年的法国红酒。那些晶莹剔透的水晶虾饺，或者金黄甜蜜的叉烧酥怎么样都是一副邻家师母的圆润平和模样。照片中出镜的还有她们的师妈闺蜜，同样放松圆满的样子，她们繁忙的夫君十之八九不会出镜。

终于明白，晒早餐其实是晒一个人的浪漫，晒对这个世界的心安。

晒早餐的人，通常比晒晚餐的人可爱。

## 把某些重要的起点截屏

■韩晓晨

晒早餐，大概是每日朋友圈里最早开始的主题活动。

每天6点到9点之间，或简或繁的早餐带着热气新鲜出“图”，正好发布在上班族的通勤路上，或是亮相于你在办公桌前坐定、开始享用自己那份早餐的时间。翻看朋友圈，看着张三的油饼豆浆李四的汉堡包薯条，你大概也会响应群众的召唤，拿起手机拍下自己眼前的食物，一起凑个热闹。

绝大多数早餐是带着故事亮相的。李小忙在券商工作，时不常晒一张丰盛的西式早餐图，咖啡杯压着厚重的卷宗。照片顶上写着“奋斗吧新的一天”，底下带着某豪华酒店的地址定位。券商的新项目多在远离市中心的高新区，李小忙没有社交又缺少休息，早餐时间是他在朋友圈里刷存在感的机会，之后便埋头工作不见了踪影。

王小瘦求学在美国，上课啊打工啊每天起早贪黑的。半年顾不上吃早餐，结果得了胃病。为了敦促自己持续改变，王小瘦开始了一个“健康早餐计划”，每天自己做好中式早餐，挂面或清粥小菜，按时在朋友圈报到，并附烹饪方法，总能收获点赞无数。

黄小成创业在北京，他算不上早餐晒图的死忠粉。五年前的毕业季，他发布了自己在学校食堂的最后一顿早餐，宣告了学生时代的终结。三年前某个跑业务的早晨，他上传了路边买到的鸡蛋灌饼，抱怨北京的物价，交通水泄不通。前些天准备招股书，他晒出了办公室通宵后的商务早茶，这次，桌边有了热腾腾的同伴。黄小成的早餐照零零落落，结果没在朋友圈的喧哗里。这些照片的存在只有他自己记得：早餐的变化谱就是他成长的曲线图。

朋友圈是一个围观者的世界，晒图

发文的仪式里，早餐本身永远不是焦点。李小忙们的早餐相册是和朋友圈保持联通的窗口，长期缺席聚会的他用这种方式参与社交，图片里的光鲜是自我暗示亦是自我塑造。王小瘦们有计划的晒图形成了朋友圈里有规律的期待。黄小成们的偶尔冒泡隐藏着阶段性成长后的色彩。早餐是一天的起点，把人生中某些重要的“起点”截屏，意义鲜明而回味无穷。

晒早餐的背后其实是晒姿态，是当事人和围观者的隐形沟通。一杯咖啡一份报纸，给行色匆匆的上班族晒一种从容的心境。一份自制的糕点或是意面，给排队打豆浆买油条的同事晒一份DIY的情调。哪怕只是一碗泡面的早餐，也有晒的劲头：给同事和老板晒一股勤奋忘我的冲劲。本是日常所需，却又各有不同，早餐吃什么和怎么吃，便打上了鲜明的个人烙印。

不过，晒出来的早餐也不一定是常态。无论什么样的食物和场景，天天如此也就没有了记录和曝光的心情。拿出来晒的，往往不是日常的人生，而是向往的状态，就好比李小忙的忙里偷闲，王小瘦的持之以恒，黄小成的事业起步拾阶而上。美国哈佛大学心理学家丹·吉尔伯特就曾提醒朋友圈里的旁观者：与其说社交网络透露了博主的真实状况，不如说它折射出博主心目中粉丝们的价值取向。

早餐照和任何一张朋友圈里的照片一样，往往不是写实主义，而是泛泛理想色彩，迎合着社交圈的期待，装饰着当事人的自我。正如摄影大师理查德·艾维顿的论断：当情绪或者事实定格为照片，它便不再是事实，而只是观点。所有的照片都很精确，却没有一张是真相。

晒早餐之于当事人，则是匆忙人生的一分存在感，热爱生活的一种高姿态，或是艰苦奋斗中的一点小确幸。无论缘由如何，朋友圈里的早餐风光总是有益无害。围观者凑个热闹，却也不必照单全收。

## 没有人会与美食为敌

■毛 利

首先坦白一件事，虽然我总是忍不住要挪用几下小清新，但要是给个机会，我不知道多想做一个十全十美的小清新。

这就好像当年张爱玲说，每个女人都痛恨荡妇，但是如果给她们一个机会扮演那个角色，每个女人都跃跃欲试的。

荡妇与小清新，是现代女性生活的两极。荡妇依然备受唾弃，现在她有了一种全新的诠释方式，人们恶意指称之为“绿茶婊”；小清新则相反，她代表了一种少女体验，少女生活里所有东西都是崭新的。

最崭新的就数每天的早餐。我想你一定见过无数小清新诚意奉献上的早餐照片，精致，美貌，色彩夺目，你不禁想象吃着这种早餐的人生，该是多么成功又快活啊。

我决定试试。没什么困难的，更何况整个3月我都在小清新之都大理。鲜花怒放，阳光正好，起码拥有了被人羡慕的先决条件。住的客栈又有一个完美的开放式厨房，老板娘操着厨灶说：德国进口的，最好的，只能简单蒸煮，做不了油烟重的菜。

我请她一定放心，你看我这副样子，像是会做中国菜的人吗？

第一天的早餐非常简单，只需要切碎一些草莓、火龙果，把打包好的粥放到自家碗里，两片吐司面包，外加一只煮鸡蛋，以完美的摆放方式装在盘子里，加上厨房桌上盛开的雏菊。真没想到晒早餐这么简单，看起来只需要多洗几个盘子，把刚买的大包子藏起来偷偷吃掉。

当然，网友马上提出了改进意见：缺果酱、牛油瓶、蛋杯，食物的数量看起来似乎太多了，你不能讨好所有人。也一定会有一部分忠实的传统观众告诉你，早餐最好就是油辣子汤加一屉小笼包，或者烙上半打韭菜鸡蛋饼就着绿豆粥。也会有节食的人跑来说：你怎么吃那么多？还会有大爷爷们儿义正辞严：吃这么少，怎么上班？

但小清新的规则就是少，盘子要大，食物要少，如果满满铺了整个盘子，就像刘姥姥牛饮三杯，不仅不小清新，而且还很蠢。所以，永远不要把自己真实的食量透露给观众。当年，满满一桌花样繁多的早餐是最受欢迎的，多品种看起来让人感觉幸福感，但是看看就好了，真吃下去就会完蛋。

人们只喜欢轻盈的、骨瘦如柴的小清新。

我逐渐学会了如何当一名晒早餐的小清新。买点色彩鲜艳的进口食物，越贵越好，蓝莓、牛油果、黑提，略摆放几颗，主食是面包或者粥都没关系，只要量少就行。剩下的点缀考验人心，袋泡茶绝对不行，果汁可以，但必须是鲜榨的，盒装酸奶也是降低格调的表现。你需要有块花纹清新的餐垫，还需要有当前流行的面包包，像裸蛋糕一样制造出一种粗犷的美，但是要粗犷到直接用案板就完蛋了。

学会这一切后，他们说，你需要一个新相机，拍出来的照片才可能完美。于是我只好抛弃了这全套的小清新。每天早上忙碌的摆盘就像最繁重的工作，摆盘后的洗碗更像灾后重建，作为一个忙碌的普通人，我开始意识到小清新早餐对我是多么沉重的负担。

不过吧，比起晒房、晒车、晒名牌，小清新早餐是所有成功项目中耗费最少、成效最大的晒幸福。

毕竟，没有人会与美食为敌。我不禁幻想着某一天，携带所有装备，重装归来。