

学而时习： 年轻克勒们追捧休闲早餐慢生活

在上海，“老克勒”这个词几乎无人不晓。那种源自海派文化的对生活情调的细致追求，从祖辈身上发端，直到今天依旧映射着这个城市骨子里的精致和对一切美好事物的热切追索。老克勒们对生活的要求有很多，而一顿有腔调，极富形式感的早餐，是他们一天品质生活的开端。而现在的上海，年轻的克勒们也在追捧有范儿的休闲早餐，追随老克勒们享受慢生活。

克勒们的“早起有范”

陈丹燕在《上海的金枝玉叶》中，曾描述上海老科勒享用的西式早餐，Ham Omelets（火腿蛋卷）、Bacon & Eggs（烟肉蛋）、Toast（烤吐司）搭配新鲜 Butter（黄油，上海话称之为“白脱”），最后再喝一杯咖啡或是正宗的 English Breakfast Tea（英式早餐茶）。悠远的日子这样拉开序幕，民国的那些女神，比如张爱玲、宋美龄、唐瑛等人，几乎都是从这样一顿早餐开始活色生香的每一天。

虽然属于老克勒们的时代已经远去，但他们的“早起有范”精神正在申城慢慢觉醒。不知何时起，年轻人朋友圈里的“晒早餐”已蔚然成风。当你刚刚睁眼，躺在床上挣扎着是起还是不起的时候，已经有人在朋友圈贴出了照片：面包松软，咖啡的温度也刚好。背景布局是温暖优雅的软质沙发。此时，你不是也在心里暗暗点赞：太小资了！一顿西式休闲早餐，不再只是老克勒们的专享，当下的年轻克勒们也是深谙此道。



早餐
不仅仅是早餐

当然,与老克勒们相比,现在的年轻克勒对于吃饭早就不只是吃饭了。一顿能摆上台面的早饭,除了色香味,还需要经得起镜头、光线、朋友圈的挑剔。

是的，一杯咖啡+45度折射进来的阳光组成的照片，就是时下最流行的早范。这样的早范既有味觉与胃觉的满足，更有小资白领们的拼品味，拼眼光，这就是年轻克勒的慢早餐慢生活。有人说，晒早餐拼美食，更拼环境，那体现的是对生活品质的要求；有人说，晒早餐，更多的是想跟朋友展示一种安逸从容的生活；还有人悠悠地说，早餐请老板喝咖啡，沟通特别顺畅——在安静的早餐餐厅里，老板想提高嗓门都不好意思呢。

必胜客
晒早餐首选餐厅

老克勒们给我们演示的早范必备食物有咖啡,有红茶,有吐司,有火腿……总而言之,那都是优雅的西式早餐。在上海,能优雅的享用西式早餐的餐厅还真不少,比如 MR PANCKE House 里有各种让人垂涎的薄饼、华夫饼和松饼,而 Boxing Cat 里的重口味汉堡+薯条套餐也让

人欲罢不能。

但，动辄人均百元的优雅早餐确实不是普通人能消费得起的。对于上海人而言，能实惠的小资才是真功夫。某杂志时尚达人 **Petite** 推荐的晒早餐首选餐厅，是必胜客。她说，以前提到必胜客，脑中第一个蹦出的词是“下午茶”，当朋友第一次跟她相约必胜客早餐时，她甚至有些恍惚：必胜客还有早餐？

那次早约会让 Petite 成为必胜客早餐的“忠粉”。“它满足了微信控对晒早餐的所有需求”她介绍,通透的玻璃窗将光线打得刚刚好;抽象的壁画做早餐的背景简约大气;经典美式套餐,西式蛋卷套餐,地中海风情套餐,健康燕麦粥套餐……12 种套餐组合,拿来做不同心情的载体再合适不过。特别值得一提的是,必胜客早餐延续了下午茶的高性价比,套餐 15 元起,而一份有吐司,有火腿,有薯棒,有咖啡的“最贵套餐”也不到 30 元,比一杯摩卡咖啡还便宜,并且所有套餐饮料在 7:30 到 10:30 的早餐时间段都提供免费续杯。她说:“这是所有人都消费得起的有范的早餐!”

据悉，必胜客已在全国 700 多家餐厅提供早餐服务，其中上海地区就有 63 家。早起有范，试试从学习老克勒的早餐开始吧。

好吃学院

跟着大师学日料 精致美食巧手烹

寿司有哪几种做法,食用生鱼片需遵循什么顺序,芥末又要怎么蘸才最地道……说起日本料理,很多市民首先想到的就是“精致、美味、健康”,但对于日料的制作方法,以及日本的料理文化,恐怕知之甚少。

经过挑选,20名“吃粉”有幸与大师面对面,走进了由中华职校、新民名厨俱乐部携手日本料理餐厅海外推广协会(JRO)共同开设全球范围内首家日本料理专用教室,体验了一堂内容丰富、生动有趣的料理课。

课程：日本料理

主讲人:金井三郎(上海市餐饮烹饪行业协会日本料理专委会常务副主任)

寿司:

寿司是日本的传统食物之一，主要是用醋调味过的冷饭，加上鱼肉、海鲜、蔬菜或鸡蛋等配料制作而成，味道鲜美，深受日本人的喜爱。

寿司也分好多种做法，其中卷寿司和握寿司是最常见的两类。制作卷寿司时，需将紫菜平铺在展开的竹帘上，然后把捏软的米饭均匀地平摊在紫菜上（米饭厚度大约0.5cm），压瓷实，再加入蟹肉、黄瓜、芦笋、三文鱼等，最后用竹帘卷起切成块即可。相比之下，手握寿司则简单了许多，无需任何定型工具，只要将新鲜的三文鱼、金枪鱼等海鲜切成片放在雪白香糯的饭团上，用手一揉一捏之后再抹上鲜绿的芥末酱就大功告成了。

寿司的吃法同样是一门学问，真正的行家是不用筷子的，因为用

编者按>>>

教你吃，教会你吃，教你吃！亲爱的“好吃”读者们，经过数月的精心筹备，由新民晚报名厨俱乐部与中华职校共同打造的“好吃学院”终于与您见面了。今后，“好吃学院”将定期开课，带您尝遍天下美食，学习烹饪技艺，共赴一场舌尖上的环球旅行。

今天第一站，我们首先来到位于中华职校内的日本料理专用教室，一边跟着大师学做料理，一边感受魅力十足的日本饮食文化。



筷子的力道，容易把寿司弄得四分五裂，“我们可以用拇指与中指轻轻掐住寿司，食指按住鱼片与米饭，然后把鱼肉端蘸上酱油，一口吞下。切忌不要用米饭处蘸，那样饭粒会吸收过多酱汁，容易潮湿松脱的。”

刺身：

刺身也叫生鱼片，是将新鲜的鱼、贝肉等，依照适当的刀法切成，享用时佐以酱油与芥末的一种菜式，堪称日本料理中的“精品”。

刺身最常用的材料是鱼，而且是最新鲜的鱼。常见的有金枪鱼、鲷鱼、比目鱼、三文鱼、鲈鱼等海鱼，此外，像螺蛤类（包括螺肉、牡蛎肉和鲜贝），虾和蟹，海参和海胆也可以成为制作刺身的原料。

既然刺身种类如此丰富，那么问题来了：一份刺身拼盘上桌后，到底该从哪样开吃呢？金井大师揭晓了答案：吃生鱼片应从油脂较少、肉色较浅的鱼片开始，比如白色的鲷鱼，而油脂较多、肉色较深的，如三

文鱼、鲑鱼等,适宜留到最后吃,这样一来,口味由轻到重,可以准确抓住每种鱼肉的味道,如果顺序搞反了,那味觉也就被打乱了。此外,食客在吃每一道刺身前,可以喝一口大麦茶清清口,以便获得最佳的品尝效果。

调料：

一顿日料的品质，除了取决于食材新鲜度和制作技艺外，调料的选择同样至关重要，如果调料配得好，食物的口感将大大提升。

在日本料理中，芥末和酱油是最常见的两种调料，芥末负责提供刺激味，解除生食的腥异味；酱油则提供咸味、鲜味，调和整体的美味。

“很多人吃生鱼片，习惯将芥末放到酱油碟里搅一搅，再拿鱼片去蘸，事实上，这种方法并不可取。”正确的做法是：先将芥末涂到生鱼片上，再用生鱼片去蘸着酱油吃。需要注意的是，蘸佐料时，应轻轻蘸取，不要贪多，佐料少一点，才能吃出鱼

片的原味。

再比如，吃寿司应根据寿司的种类来搭配调料。卷寿司因馅料中有生鱼片、鲜虾等，适宜蘸浓口酱油并涂抹适量的绿芥末；而吃手握寿司时则最好不要蘸酱油，这样才能吃出它的原味。除了酱油和芥末，寿司还有一种调料——醋姜。吃寿司时佐一片醋姜，不仅有助于佐味，而且能使寿司变得更加清新味美。

礼仪：

领略日本料理的魅力，光用嘴尝一尝、动手做一做还远远不够，只有沉下心，抱着学习的态度，去了解日本料理的饮食文化，才能真正抓住其精髓。而在一国饮食文化中，餐饮礼仪就是很重要的组成部分，日本料理也不例外，我们特地撷取了几条食用日料时的礼仪规范，与读者分享：

男性斟酒时,可用单手,女性则一定要用双手,拿酒杯亦然;
取盖碗时应以左手扶碗,用右手打开,用餐时,盖面朝上放在膳盘



外,用毕将碗盖盖回原位;

从筷袋中取完筷子，筷袋应纵排于食物左侧，或放置坐垫旁，筷子则横摆，用餐中途要将筷子放回筷枕，一样要横摆，不能正对他人。筷子如果沾有残余菜肴，可用餐巾纸，将筷子擦干净，不可用口去舔筷子。

为避免高贵的餐具受损，用毕的碗盘切记不要叠放。 房浩

为了满足更多“吃粉”想要跟着大师学习厨艺的愿望,“好吃学院”今后还将适时对社会开放,市民如有兴趣,可以通过“新民好吃”官方微信报名,也许下一个聆听大师授课的就是你!

