

# 完美对称早餐

## SYMMETRY BREAKFAST 完美对称早餐

【英】迈克尔·徐 著 王丽丽 姜笑雨 译



[完美对称早餐 下载链接1](#)

著者:迈克尔·徐

出版者:浦睿文化 · 湖南美术出版社

出版时间:2017-10

装帧:精装

isbn:9787535681416

【100份完美对称早餐食谱，365个心动的早晨，送给你亲爱的人】  
每座城市，每一分钟，

都有人正在享受心爱的人所做的早餐，  
知道自己确确实实被爱着。

2013年，住在伦敦的迈克尔为男友做了一份特别的早餐，并分享到了自己的Instagram账号上。这是一份完全对称的早餐，收获了很多网友的赞。从此，迈克尔每天早上都为男友做一份精致的早餐，完全对称，绝不重复，七点准时上传。

英国著名厨师杰米·奥利弗给迈克尔的早餐图片点赞，Instagram创始人也成为他的崇拜者。他说，“这显示了人们是如何度过这一天，并让这一天变得美丽的。”至此，迈克尔的账号有了近70万关注者，每张照片都能获得将近两万个点赞。

接下来，有了这本迈克尔出版的早餐书。这本书已经在英国、美国、台湾出版，既是一本烹饪指南，也是一本精美的时尚生活读物。书中以食谱的形式，介绍了几十种日常易操作的早餐，分地域介绍这些早餐的文化背景，还配有迈克尔自己制作、拍摄的完美对称的精美图片，令人饥肠辘辘的同时也鼓舞人心、让人换一种方式来看待早餐这件“小事”。

作者介绍：

### 【作者介绍】

[英] 迈克尔·徐

英国美食摄影师，自2013年在Instagram上开始“完美对称早餐”的图片连载，每天为恋人做一份完全对称、每天不重样的早餐，至今从未间断。他的美食账号“Symmetry Breakfast”现在已有近70万粉丝。迈克尔和他的伴侣马克现居住在上海。

### 【译者介绍】

王瑞珂 姜昊骞

自由译者。

目录: 引言 在世界的某个地方，一定有人正在吃早餐	006
早餐面包	013
尼日利亚酸粥搭配油炸豆饼	015
木薯粥	019
李子蜜饯	021
牛奶燕麦粥	023
坚果碎	024
脆皮葡式蛋挞	027
脆脆的摩洛哥煎饼	030
北爱尔兰式早餐	033
填满火腿的委内瑞拉羊角包	039
燕麦果汁	041
天下之鲜，莫贪一招尝遍	042
木薯饼	045
巴西芝士面包	046
荷兰酱	050
玉米饼夹蛋	051
姜汁啤酒培根配烤燕麦	055

至尊百吉饼 057  
印第安薄煎饼 060  
源自秘鲁的紫玉米汁 062  
秘鲁玉米粽配萨尔萨辣酱 063  
胖孩豆 069  
炸鸡与比司吉面包 071  
离婚鸡蛋 075  
吉事果加火腿配焦糖蘸酱 077  
玉米面包 081  
魔法玉米粥 084  
纯肉汁 087  
黑咖啡 089  
南方冰茶 091  
法式玉米吐司 095  
荷兰泡芙 097  
一杯迷人的茶 100  
夏威夷米饭汉堡 103  
性别不定的绿衣神仙 106  
传统日式早餐 111  
温泉蛋 113  
大阪烧 115  
飞碟三明治 118  
菲律宾可可粥 121  
泡菜 125  
菲律宾茄子蛋卷 127  
烤香蕉面包 131  
香蕉番茄酱 133  
白粥和油条 137  
简易粥 139  
香港抹茶鸡蛋仔 141  
摆盘的重要性 143  
马来西亚椰浆饭 147  
生煎包 149  
鸳鸯奶茶与港式奶茶 152  
鹰嘴豆咖喱与炸面包 157  
印度南部的蒸米浆糕 161  
泰式叉烧肉串、蒸米饭和辣椒蘸酱 163  
焦特布尔最棒的拉西奶昔 166  
马沙拉奶茶 168  
缅甸鱼板面 171  
孟买五香土豆汉堡 175  
巴格达奇异蛋 181  
俄罗斯芝士煎饼 183  
罗特饼 186  
埃塞俄比亚英吉拉饼与飞飞炖菜 188  
波波利五香粉 192  
羽衣甘蓝 193  
埃塞俄比亚鸡肉炖菜 194  
埃塞俄比亚红扁豆炖菜 195  
埃塞俄比亚辣味黄油 196  
埃塞俄比亚番茄沙拉 197  
犹太卷饼 201  
埃及炖豆 203  
布雷克酥饼 207

蔬菜烘蛋 209  
土耳其薄饼 213  
利比亚甜甜圈 215  
茄酱烘蛋 219  
咸味酸奶 221  
荷式早餐 225  
卡诺里卷 226  
意式早餐 229  
芝士烘蛋饼 233  
恺撒煎饼 236  
布里欧面包与格兰尼塔冰沙 239  
挪威脆饼 241  
阿尔及利亚蜂蜜煎饼 245  
西班牙辣土豆 246  
丹麦酸奶黑麦面包 248  
荷兰小煎饼 251  
盘中世界 253  
单糖浆 258  
美禄马提尼 259  
牡蛎鸡尾酒 260  
僵尸复活2号 261  
血腥玛丽 263  
午后之死 265  
脏脏科米特 267  
我要妈妈 269  
琴酒泡茶 270  
摄政潘趣酒 271  
钢梁酒 274  
伯爵红茶威士忌酸 276  
葡萄柚甜酒 277  
致谢 278  
· · · · · (收起)

[完美对称早餐](#) [下载链接1](#)

标签

美食

食谱

生活

饮食

英国

料理

迈克尔·徐

过生活

评论

羡慕作者的恋人，每天睁开眼都有这么一份美好的早餐在等待（这个食谱真的是太国际风味了竟然连英吉拉都做出来了）

一碗精致好狗粮，N份能量满满的早餐，原来做出美食的秘诀是加入真心爱意，美好不掺假，一切才可能变成我们想象中的样子。

比如作者对于白粥的口味偏好：最重要的是高汤，就知道本书“追求精致完美大”过于“内容”，不过完美对称的摆盘，迎合”我们总希望与完美伴侣吃完美早餐“的完美理想，正是本书的卖点。hmmmm。。。完。美。。。。。

切多厚都行，你已经是个成年人了，一本有爱的书，不愿意早餐天天喝白粥的话，就要开始早起做早餐

食物有着根深蒂固的政治性，它定义着每个人，反映着个人爱好，同时还代表着一种群体认同感。跳出传统才有乐趣，不循常规才会创造新意。由西向东地追随日不落国早餐之旅，迈克尔·徐的这部食书以同性之爱和文化包容为营销卖点，持之以恒的每日对称早餐却更多是出于理性策划之作。读到熟悉的中国和日本部分，不由得怀疑全书的方子有多少是照猫画虎、不伦不类。

观赏性远高于操作性的一本，图文还是很美的。

-----  
感动

-----  
试图把很多很复杂的内容都写进去，包罗万象，这个想法很美好，其实不太可能。而且每个图片都没有完整的介绍。

-----  
强迫症对这本书一本满足，还有这其实是一本宣传酷儿文化的书

-----  
干了这份精致的狗粮

-----  
资糍一下前ins网红

-----  
配料调料劝退系列

-----  
放在饭厅，偶尔吃饭翻翻也总算翻完了。

-----  
圣诞节礼物

-----  
这些早餐让每日清晨都如此意义非凡

-----  
只是看到爱，心境好就会过得好。热爱生活才会好好生活。爱是动力。

本年度食品类书籍最佳，文字好、照片美、书籍设计得也很棒。居然只有41人读过……营销编辑请加把劲好吗！这本书的内容好到超乎想象，作者表明上是在谈早餐，实际上说了很多关于多元化、包容性和爱的事情。暖胃又暖心。

只要有漂亮好吃的东西我就会快乐了

这本“狗粮”哪看得下去啊，居然撼动了我单身已久的独身想法，感动得我只求这辈子能遇见一个这么对我好的人……太用心了，早饭有时候都来不及吃的我看到图片都馋死了，开始学做起来！但作为食谱缺少一些更为精细的步骤图，只给出了夺人眼球的成品图。也祝福这对同性爱人

Michael 徐 式的风味 看看就好 别当真

[完美对称早餐 下载链接1](#)

## 书评

“每座城市，每一分钟，都有人正在享受心爱的人所做的早餐，知道自己确确实实被爱着。”

早餐，做为新的一天的开始，是人一天中最重要的一餐，只有早餐摄取了足够的能量人才能在一整天保持一个较好的状态。而现实中的我们由于现在社会生活节奏的加快，早餐在很多时候反而成为了…

文／芮娜 嘿！朋友，我说你有多久没吃早餐了？

俗话说，一年之计在于春，一日之际在于晨。对于大部分人来说，早餐是一天当中的首餐，也是当日美好的开始。如果这顿饭吃好了吃美了，我们就会满心欢喜地去上班，途中没准嘴里还会哼着小曲儿呢！想想就让人感到惬意，这不禁让我想…

《完美对称早餐》这本书是由在Instagram上坐拥近70万粉丝的迈克尔·徐所著。迈克尔·徐，英国美食摄影师，一个中英混血的摄影师，对于一个手机不能安装Instagram的人来说，这本书不仅能看到迈克尔·徐在Instagram上发布的精美的早餐图，还

能看到这些早餐的制作步骤。因为...

---

“马克，没有你，我的人生再也没有完美对称；没有你，我没有了做早餐的对象，也没有了每日早起的理由。” ——迈克尔

春夏秋冬，四季更替，花开花落，生死轮回，相信对大多数人而言，这些变化早已如习惯般自然，可每天的日子都显得平淡无奇，重复着同样的事情，枯燥到让人厌倦...

---

早餐重要吗？当然重要啦！如今已经有越来越多的人认识到了早餐对于一个人身体健康的重要性，再忙也要吃早餐，顾不上做的就在外面买着吃。更何况，俗话说得好，一年之计在于春，一日之计在于晨。早餐开个好头，一天的工作就有了一个良好的开始。当然，丰俭由人，吃早餐也是这样...

---

看这本书的简介立刻就被甜到了！ Michael

Zee每天都会为他的爱人Mark做一份完全对称、从不重样的早餐。早餐时间也是Michel和Mark一天中极其珍贵的相处时光。Michel说：“从邂逅马克的第一天起，我对马克的爱就从未时间流逝过，反而日日增长。尽管我还等着有朝一日马克也能早起为...

---

[完美对称早餐 下载链接1](#)