

Zhōngguó rén de zǎocān qíngjié

中国人的早餐情结

shì yí gè zàixiàn yùdìng jiǔdiàn de wǎngzhàn ,
Hotels.com 是一个在线预订酒店的网站，

rújīn tā de Zhōngguó kèhù zhōngxīn yùdào yí gè jíshǒu
如今它的中国客户中心遇到一个棘手 (thorny)

de wèntí : zǎocān zhǔnbèi shénme ? wǎngzhàn
的问题：早餐准备什么？ Hotels.com 网站

de zǒngcái Dàiwéi Luóqí shuō :
的总裁 (president) 戴维·罗奇 (David Roche) 说：

“Bùguǎn jūjiā háishi lǚxíng , sìhū Zhōngguó rén dōu huì zàihu
“不管居家还是旅行，似乎中国人都会在乎

zǎocān yǒu méiyǒu bái zhōu , rúcǐ xiǎo de xìjié què jīngcháng
早餐有没有白粥，如此小的细节却经常

bèi hūshì .” Jù Liánhéguó Shìjiè Lǚyóu Zǔzhī yùjì ,
被忽视。” 据联合国世界旅游组织预计，

nián Zhōngguó dàlù yóukè
2020 年中国大陆游客

shùliàng jiāng dá dào 1
数量将达到 1

yì . Nàme duì chūguó
亿。那么对出国

lǚyóu de dàlù yóukè
旅游的大陆游客



láishuō , tāmen zuì guānxīn de jiùshì nénggòuchī dào tāmen běntǔ de
来说，他们最关心的就是能够吃到他们本土的

càiyáo , bìngqiě zhège wèntí sìhū shì Yàzhōu dúyǒu de xiànxàng .
菜肴，并且这个问题似乎是亚洲独有的现象。

“Wǒmen de Měiguó hé Ōuzhōu yóukè jiù méiyǒuzhèyàng de wèntí .”
“我们的美国和欧洲游客就没有这样的问题。”

Luóqí shuō .
罗奇说。

Dànshì jǐnjǐn yīnwèi méiyǒu chǎojīdàn hé bái zhōu zhèyàng de
但是仅仅因为没有炒鸡蛋和白粥这样的

zǎocān jiù néngshǐ gùkè qǔxiāo zhùdiàn ma ? Shì de ,
早餐就能使顾客取消 (to cancel) 住店吗？是的，

hái zhēnyǒuzhèyàng de shì , duìcǐ Luóqí shífēn kěndìng . Tā juéde
还真有这样的事，对此罗奇十分肯定。他觉得

rúguǒ nàxiē shēn zài yìguó de Zhōngguó dàlù yóukè chī dào le
如果那些身在异国的中国大陆游客吃到了

jiāxiāngcài , gǎnjué dào jiā de wèidào , nà tāmen jiù huì yǒu yì zhǒng
家乡菜，感觉到家的味道，那他们就会有一种





ānquángǎn . Zǒngzhī , duì Zhōngguórénláishuō , zǎocān shì yì tiān
安全感。总之，对中国人来说，早餐是一天
zhōngzuìzhòngyào de yì cān .
中 最重要的一餐。

Zhōngguórén zǎocān de pǐnzhǒng fēngfù duōyàng ,
中国人早餐的品种 (variety) 丰富多样，
bùtóng de rén , yǐnshí de xíguàn bùtóng . Yào xiǎng shuō qīngchū
不同的人，饮食的习惯不同。要想说清楚
Zhōngguórénzǎocānchīshénme , shì hěn nán de wèntí . Búguò cóng
中国人早餐吃什么，是很难的问题。不过从
Zhōngguó jiē shang de fànguǎn , xiǎochītān shang , bù nán kànchū
中国街上的饭馆、小吃摊上，不难看出
yìbān Zhōngguórén de zǎocān chīshénme .
一般中国人的早餐吃什么。

LǎoZhāngshì diǎnxíng de Běijīng rén , tā měitiānchī de shì běifāng
老张是典型的北京人，他每天吃的是北方

chuántǒng de zǎocān , Bǐrú yóutiáo ,
传 统 的 早 餐 ， 比 如 油 条 (deep-fried dough stick)、
bāozi , dòufunǎo
包 子 (steamed stuffed bun)、 豆 腐 脑 (jellied bean
curd)、 鸡 蛋 、 粥 (porridge) 等 等 。 他 一 个 星 期 要
chī liǎng cì dào sān cì yóutiáo , chī yóutiáo de shíhou , tā xǐhuan hē
吃 两 次 到 三 次 油 条 ， 吃 油 条 的 时 候 ， 他 喜 欢 喝
dòujiāng huòzhěchī dòufunǎo , zài jiāshàngyì-liǎng
豆 浆 (soya-bean milk) 或 者 吃 豆 腐 脑 ， 再 加 上 一 两
fèn xiǎocài , yí gè jīdàn , jiù chàbùduō le . Ér shèngyú de nà jǐ
份 小 菜 、 一 个 鸡 蛋 ， 就 差 不 多 了 。 而 剩 余 的 那 几
gè zǎochén , tā yǒushíhou chī bāozi , mántou ,
个 早 晨 ， 他 有 时 候 吃 包 子 、 馒 头 (steamed bun)、
huājuǎn shénme de , chī zhèxiē zhǔshí de
花 卷 (steamed twisted roll) 什 么 的 ， 吃 这 些 主 食 的
shíhou , tā xíguàn dāpèi yì wǎn xiǎomǐzhōu , dòufunǎo shénme de .
时 候 ， 他 习 惯 搭 配 一 碗 小 米 粥 、 豆 腐 脑 什 么 的 。
Yóutiáo , dòufunǎo děng yìbān shì zài gōngsī fùjìn de fànguǎn li
油 条 、 豆 腐 脑 等 一 般 是 在 公 司 附 近 的 饭 馆 里
mǎi , yǒushíhou zhíjiē zài fànguǎn li chī . Mántou , huājuǎn děng
买 ， 有 时 候 直 接 在 饭 馆 里 吃 。 馒 头 、 花 卷 等
yǒushíhou jiù zài jiā li rè yì rè , zhōu yě chángcháng zìjǐ áo
有 时 候 就 在 家 里 热 一 热 ， 粥 也 常 常 自 己 熬
Rúguǒ zài jiā li chīfàn , cài de pǐnzhǒng huì gèng duō
(to boil) 。 如 果 在 家 里 吃 饭 ， 菜 的 品 种 会 更 多
yìxiē . Zhè jǐ nián suízhe niánlíng de zēngdà , LǎoZhāng de àirén
一 些 。 这 几 年 随 着 年 龄 的 增 大 ， 老 张 的 爱 人



chángcháng ràng tā duō hē niúǎi , shuō niúǎi kěyǐ bǔchōng gài
常 常 让他多喝牛奶，说牛奶可以补充钙

hé gè zhǒng wéishēngsù , duì réntǐ yǒu hěn
(calcium) 和 各 种 维 生 素 (vitamin)， 对 人 体 有 很

dà de hǎochù , yóuqí shì duì lǎoniánrén hé háizi . Suǒyǐ Lǎo Zhāng
大 的 好 处 ， 尤 其 是 对 老 年 人 和 孩 子 。 所 以 老 张

yě jiù chángcháng hē niúǎi , dànshì tā zǒngshì bù néng jiānchí ,
也 就 常 常 喝 牛 奶 ， 但 是 他 总 是 不 能 坚 持 ，

yǒushíhòuxiǎng qǐlái jiù hē , yǒushíhòu jiù wàng le 。
有 时 候 想 起 来 就 喝 ， 有 时 候 就 忘 了 。

Niánqīng de Xiǎo Liú yì jiā shēnghuó fāngshì zé wánquánbùtóng 。
年 轻 的 小 刘 一 家 生 活 方 式 则 完 全 不 同 。

Tā xǐhuan chī xīshì de zǎocān , yǒushíhòu yě chī zhōng-xī jiéhé de
他 喜 欢 吃 西 式 的 早 餐 ， 有 时 候 也 吃 中 西 结 合 的