

Transcript in Simplified Chinese

EP02: Breakfast in Taiwan

哈啰大家好，欢迎大家来到第二集的 Cathy Speaking Chinese Podcast!

今天要跟大家分享的主题是台湾的早餐店。不知道大家有没有吃早餐的习惯呢？我想应该很多人都有吧！对台湾人来说，早餐更是生活中不可或缺的一部分，究竟早餐对台湾人来说有多重要呢？其实仔细观察台湾的流行音乐、影视文化，还有生活中的对话，就会发现早餐其实占有很重要的地位。在我好像国小还是国中的时候卢广仲(一位台湾歌手)就有一首歌跟早餐有关，在我第一次听的时候真的觉得天啊这个人也太有创意了吧！然后还有周杰伦的《等你下课》的歌词中也描写了男生帮心仪的女生做早餐的场景。最近喜剧演员博恩也有一首歌叫《早餐店阿姨》，这首歌我真的推荐大家要去听，因为真的太贴合生活太好笑了。总之，早餐文化在台湾是真的很盛行。什么样的早餐都有，不管是西式、中式还是台式早餐都很容易找到，我想这是生活在台湾的小确幸之一啦！所以今天这集的内容就要跟大家介绍在台湾可以吃到什么样的早餐、台湾人最常点的早餐、关于吃早餐这件事的一些有趣现象，跟我想推荐给大家来台湾一定要试试看的早餐！那我们就开始吧！

所以在台湾可以吃到怎样的早餐呢？早餐的种类真的应有尽有，有选择障碍的人在看到菜单的时候真的会心很累。那简单的来说就有西式早餐，但是在台湾我们所谓

的西式早餐其实就是美式早餐，不包含英式早餐。所以这些西式早餐包含了像是培根、炒蛋、各种烤面包、火腿、咖啡、牛奶、麦片等等。那中式早餐就有清粥小菜、油条、烧饼、包子、馒头等等基础品项再加上一些额外的配料，就此延伸出各种不同的吃法。如果口袋比较深一点的话可以去早上就开始营业的港式茶楼，里面的早餐听说非常精致又道地。台式早餐里面最有名的就是蛋饼了吧！还有台式饭团、刈包、米浆、咸豆浆。如果你是很早起的人的话，我会推荐你去一些传统市场，在那里可以吃到牛肉汤、面线、肉羹汤等等。以上举的这些台式早餐的例子都是大家比较耳熟能详的，但是我个人觉得台湾的早餐店文化在这几年来改变了很多。以上举的那些早餐的例子越来越难找到了，我觉得啦！当然我自己认为多样化是好事，不过有时还是会比较想吃原汁原味，没有任何五花八门的食材的早餐。这边插一个题外话，我个人绝对不点那些品项名称太华丽的食物跟饮料，因为我觉得踩到雷的机率超级高。

那身为台湾人最爱吃的早餐大概有哪些呢？根据身边亲朋好友或是网路上的观察，最受欢迎跟最常点的品项大概有以下这些：蛋饼、汉堡、吐司还有饭团。关于蛋饼真的超级多可以说，我以后想要专门做一个 podcast 来讲解蛋饼，那今天就先简单带过。首先呢，蛋饼它的种类有分成两种，第一种是粉浆蛋饼，那第二种是一般人比较常吃到的饼皮蛋饼。粉浆蛋饼口感比较湿润一点，外表也有点透明透明的，特别是饼皮的部分有弹性，吃起来有点像是没有那么硬的萝卜糕。我其实不是很喜欢粉浆蛋饼，因为我总是感觉很像在咬橡皮筋，所以我都比较喜欢吃另一种的饼皮蛋饼。这种蛋饼可以煎至表面微微的焦，酥脆又不柴的口感我很喜欢！然后蛋饼的

经典口味，其实我们在讲口味的时候就指大是蛋饼里面加的配料。所以这些经典的口味有原味，就是什么都不加的，还有鲔鱼、玉米、培根、猪排，熏鸡跟洋葱。但我有时候会请早餐店阿姨帮我客制化超丰富的蛋饼，所以每次都能吃到菜单上没有的品项，我觉得超级幸福的！所以跟大家推荐一个小撇步，如果你想要吃到非常特别的早餐，你可以想办法跟早餐店阿姨混熟

说到汉堡的话最经典的应该就是卡啦鸡腿堡了吧！卡啦鸡就是炸鸡排的意思，因为他的外表就炸到酥酥脆脆的，吃起来会有咯啦咯啦的声音所以才叫卡啦鸡。对我来说最有罪恶感的早餐组合就是卡啦鸡腿堡配大冰奶。我以前国中的时候有一阵子早餐都这样吃，所以那个时候的体重就直线上升，胖到人生的巅峰，还长了满脸痘痘。所以呢，真的不要太常吃这么油腻的食物，对皮肤跟身体都不好。

吐司跟厚片也是很多人推的台湾早餐店必点品项。所谓厚片就是厚一点的吐司，那烤久一点真的很好吃！大部分的吐司跟厚片都是甜的，可以抹巧克力、奶油、果酱、花生酱，也有咸的口味，但是我目前只有吃过香蒜的啦！香蒜的也不错吃。以台北为例，早餐店的吐司跟厚片价钱大概落在新台币的十五元到五十元左右，非常便宜，但是早餐吃这个不太健康就是了。

还有一个我个人非常喜欢的品项就是饭团，台式的饭团。它跟便利商店卖的三角形的日式饭团不一样，它是圆形的，有的时候是长形的圆柱体。它吃起来口感真的非常扎实，里面配料也非常多。我最推的就是紫米鲔鱼饭团配米浆这个组合。紫米，

又称黑米，是糯米的一种，英文是 black rice，不知道大家有没有看过。吃起来的口感比一般的白米稍微硬一些，也有不一样的风味，我个人很喜欢。那米浆的话其实是冰的喝跟热的喝都好喝的一种饮料。饭团除了米之外，最重要的就是里面的馅料了，这些馅料一般都有油条、香菜、卤蛋、花生粉、菜圃跟肉松。我相信这些食材应该对各位听众来说有点陌生，不过不知道也没关系，先吃吃看再说，搞不好你会喜欢上这个味道!

跟饭团搭配的饮料有豆浆、刚刚提到的米浆、薏仁浆，还有常见的红茶跟奶茶。我现在都还会特别花时间去找传统的卖饭团的餐车，为的就是喝上一杯用塑胶杯盖装的古早味奶茶!但现在我越来越少看到这种奶茶了，可能再过几年就看不到了，有点感伤。总觉得随着年纪增加，关于小时候的饮食记忆好像只会越来越鲜明，而且不管吃过再好吃的东西，那些滋味都比不上以前有的很简单、甚至有些粗糙的食物。

那最后跟大家分享几个有关台湾早餐店的有趣的现象。其实我不知道应该把这些称为现象还是文化的一部分，总之就是听到之后会让台湾人瞬间产生共鸣的东西。像是早餐店阿姨、大冰奶，帮忙买早餐之类的。不过我打算把这些内容留到下礼拜再讲，那就这样啰!大家有机会的话要去试试看台湾的早餐店喔!那我们下礼拜再见! 掰掰!

Words and phrase list

1. 占有很重要的地位(zhàn yǒu hěn zhòng yào de dì wèi) to play an important role
2. 小确幸 (xiǎo què xìng) little good things
3. 应有尽有(yīng yǒu jìn yǒu): everything you can think of
4. 选择障碍 (xuǎn zé zhàng ài): decidophobia
5. 心很累 (xīn hěn lèi): slang, to describe someone who's not physically but mentally tired of something
6. 口袋比较深 (kǒu dài bǐ jiào shēn): the nicer way to say someone's filthy rich
7. 耳熟能详 (ěr shú néng xiáng): very familiar with
8. 多样化 (duō yàng huà): diversity
9. 五花八门 (wǔ huā bā mén): a variety of
10. 题外话 (tí wài huà): a digression
11. 踩到雷 (cǎi dào léi): literally, it means to step on the mine; metaphorically, it means to have chosen an unsavory food/drinks in this episode's context.
12. 品项 (pǐn xiàng): the item
13. 橡皮筋 (xiàng pí jīn): the rubber band
14. 客制化 (kè zhì huà): to customize
15. 说到 A 的话，就是 B 了吧! (shuō dào...de huà, jiù shì...le ba!):

When it comes to A, we could quickly think of B.

16. 所谓 A 就是 B (suǒ wèi...jiù shì...): The so-called A is B.
17. 对我来说 (duì wǒ lái shuō) : for me, in my opinion
18. 油腻的食物 (yóu nì de shí wù): greasy food
19. 长痘痘 (zhǎng dòu dòu): to have pimples
20. 讲到... (jiǎng dào...): speakng of...
21. 最推的 (zuì tuī de) : the most recommended
22. 餐车 (cān chē): food truck
23. 产生共鸣 (chǎn shēng gong míng): to resonate
24. 总之(zǒngzhī): after all
25. 人生的巅峰(rén shēng de diān fēng): the peak of one' s life