

# Transcript in Traditional Chinese

## EP02: Breakfast in Taiwan

哈囉大家好，歡迎大家來到第二集的 Cathy Speaking Chinese Podcast!

今天要跟大家分享的主題是台灣的早餐店。不知道大家有沒有吃早餐的習慣呢? 我想應該很多人都有吧! 對台灣人來說，早餐更是生活中不可或缺的一部分，究竟早餐對台灣人來說有多重要呢? 其實仔細觀察台灣的流行音樂、影視文化，還有生活中的對話，就會發現早餐其實佔有**很重要的地位**。在我好像國小還是國中的時候盧廣仲(一位台灣歌手)就有一首歌跟早餐有關，在我第一次聽的時候真的覺得天啊這個人也太有創意了吧! 然後還有周杰倫的《等你下課》的歌詞中也描寫了男生幫心儀的女生做早餐的場景。

最近喜劇演員博恩也有一首歌叫《早餐店阿姨》，這首歌我真的推薦大家要去聽，因為真的太貼合生活太好笑了。總之，早餐文化在台灣是真的很盛行。什麼種的早餐都有，不管是西式、中式還是台式早餐都很容易找到，我想這是生活在台灣的小確幸之一啦! 所以今天這集的內容就要跟大家介紹在台灣可以吃到什麼樣的早餐、台灣人最常點的早餐、關於吃早餐這件事的一些有趣現象，跟我想推薦給大家來台灣一定要試試看的早餐! 那我們就開始吧!

所以在台灣可以吃到怎樣的早餐呢? 早餐的種類真的**應有盡有**，有**選擇障礙**的人在看到菜單的時候真的會**心很累**。那簡單的來說就有西式早餐，但是在台灣我們所謂的西式早餐其實就是美式早餐，不包含英式早餐。所以這些西式早餐包含了像是培根、炒蛋、各種烤麵包、火腿、咖啡、牛奶、麥片等等。那中式早餐就有清粥小菜、油條、燒餅、包子、饅頭等等基礎品項再加上一些額外的配料，就此延伸出各種不同的吃法。如果**口袋比較深**一點的話可以去早上就開始營業的港式茶樓，裡面的早餐聽說非常精緻又**道地**。

台式早餐裡面最有名的就是蛋餅了吧! 還有台式飯糰、刈包、米漿、鹹豆漿。如果你是很早起的人的話，我會推薦你去一些傳統市場，在那裡可以吃到牛肉湯、麵線、肉羹湯等等。以上舉的這些台式早餐的例子都是大家比較**耳熟能詳**的，但是我個人覺得台灣的早餐店文化在這幾年來改變了很多。以上舉的那些早餐的例子越來越難找到了，我覺得啦! 當然我自己認為**多樣化**是好事，不過有時還是會比較想吃原汁原味，沒有任何**五花八門**的食材的早餐。這邊插一個**題外話**，我個人絕對不點那些品項名稱太華麗的食物跟飲料，因為我覺得**踩到雷**的機率超級高。

那身為台灣人最愛吃的早餐大概有哪些呢? 根據身邊親朋好友或是網路上的觀察，最受歡迎跟最常點的**品項**大概有以下這些: 蛋餅、漢堡、吐司還有飯糰。關於蛋餅真的超級多可以說，我以後想要專門做一個 podcast 來講解蛋餅，那今天就先簡單帶過。首先呢，蛋餅它的種類有分成兩種，第一種是粉漿蛋餅，那第二種是一般人比較常吃到的餅皮蛋餅。粉漿蛋餅口感比較濕潤一點，外表也有點透明透明的，特別是餅皮的部分有彈性，吃起來有點像是沒有那麼硬的蘿蔔糕。我其實不是很喜

歡粉漿蛋餅，因為我總是感覺很像在咬**橡皮筋**，所以我都比較喜歡吃另一種的餅皮蛋餅。這種蛋餅可以煎至表面微微的焦，酥脆又不柴的口感我很喜歡! 然後蛋餅的經典**口味**，其實我們在講口味的時候就指大是蛋餅裡面加的配料。所以這些經典的口味有原味，就是什麼都不加的，還有鮭魚、玉米、培根、豬排，燻雞跟洋蔥。但我有時候會請早餐店阿姨幫我**客製化**超豐富的蛋餅，所以每次都能吃到菜單上沒有的品項，我覺得超級幸福的! 所以跟大家推薦一個小撇步，如果你想要吃到非常特別的早餐，你可以想辦法跟早餐店阿姨混熟

**說到漢堡的話最經典的應該就是卡啦雞腿堡了吧!** 卡啦雞就是炸雞排的意思，因為他的外表就炸到酥酥脆脆的，吃起來會有咯啦咯啦的聲音所以才叫卡啦雞。**對我來說最有罪惡感的早餐組合就是卡啦雞腿堡配大冰奶。** 我以前國中的時候有一陣子早餐都這樣吃，所以那個時候的體重就直線上升，胖到**人生的巔峰**，還長了滿臉**痘**。所以呢，真的不要太常吃這麼**油膩的食物**，對皮膚跟身體都不好。

吐司跟厚片也是很多人大推的台灣早餐店必點品項。**所謂厚片就是厚一點的吐司**，那烤久一點真的很好吃! 大部分的吐司跟厚片都是甜的，可以抹巧克力、奶油、果醬、花生醬，也有鹹的口味，但是我目前只有吃過香蒜的啦! 香蒜的也不錯吃。以台北為例，早餐店的吐司跟厚片價錢大概落在新台幣的十五元到五十元左右，非常便宜，但是早餐吃這個不太健康就是了。

還有一個我個人非常喜歡的品項就是飯糰，台式的飯糰。它跟便利商店賣的三角形的日式飯糰不一樣，它是圓圓的，有的時候是長形的圓柱體。它吃起來口感真的非常扎實，裡面配料也非常多。**我最推的就是紫米鮭魚飯糰配米漿**這個組合。紫米，

又稱黑米，是糯米的一種，英文是 black rice，不知道大家有沒有看過。吃起來的口感比一般的白米稍微硬一些，也有不一樣的風味，我個人很喜歡。那米漿的話其實是冰的喝跟熱的喝都好喝的一種飲料。飯糰除了米之外，最重要的就是裡面的餡料了，這些餡料一般都有油條、香菜、滷蛋、花生粉、菜圃跟肉鬆。我相信這些食材應該對各位聽眾來說有點陌生，不過不知道也沒關係，先吃吃看再說，搞不好你會喜歡上這個味道!

跟飯糰搭配的飲料有豆漿、剛剛提到的米漿、薏仁漿，還有常見的紅茶跟奶茶。我到現在都還會特別花時間去找傳統的賣飯糰的**餐車**，為的就是喝上一杯用塑膠杯蓋裝的古早味奶茶! 但現在我越來越少看到這種奶茶了，可能再過幾年就看不到了，有點感傷。總覺得隨著年紀增加，關於小時候的飲食記憶好像只會越來越鮮明，而且不管吃過再好吃的東西，那些滋味都比不上以前有的很簡單、甚至有些粗糙的食物。

那最後跟大家分享幾個有關台灣早餐店的有趣的現象。其實我不知道應該把這些稱為現象還是文化的一部分，**總之**就是聽到之後會讓台灣人瞬間**產生共鳴**的東西。像是早餐店阿姨、大冰奶，幫忙買早餐之類的。不過我打算把這些內容留到下禮拜再講，那就這樣囉! 大家有機會的話要去試試看台灣的早餐店喔! 那我們下禮拜再見! 掰掰!

### Words and phrase list

1. 佔有很重要的地位(zhàn yǒu hěn zhòng yào de dì wèi) to play an important role
2. 小確幸 (xiǎo què xìng) little good things
3. 應有盡有(yīng yǒu jìn yǒu): everything you can think of
4. 選擇障礙 (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. 口袋比較深 (kǒu dài bǐ jiào shēn): the nicer way to say someone' s filthy rich
7. 耳熟能詳 (ěr shú néng xiáng): very familiar with
8. 多樣化 (duō yàng huà): diversity
9. 五花八門 (wǔ huā bā mén): a variety of
10. 題外話 (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. 品項 (pǐn xiàng): the item
13. 橡皮筋 (xiàng pí jīn): the rubber band
14. 客製化 (kè zhì huà): to customize

15. 說到 A 的話 · · 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. 所謂 A 就是 B (suǒ wèi...jiù shì... ): The so-called A is B.

17. 對我來說 (duì wǒ lái shuō) : for me, in my opinion

18. 油膩的食物 (yóu nì de shí wù): greasy food

19. 長痘痘 (zhǎng dòu dòu): to have pimples

20. 講到... (jiǎng dào... ): speakng of...

21. 最推的 (zuì tuī de) : the most recommended

22. 餐車 (cān chē): food truck

23. 產生共鳴 (chǎn shēng gong míng): to resonate

24. 總之(zǒngzhī): after all

25. 人生的巔峰(rén shēng de diān fēng): the peak of one' s life