

像国王一样吃早餐

Like King

会飞 著 / 摄

做自己的国王，
从好好吃早餐这件
重要的小事开始。
从存到冬，这本书从无到有。
我遇到了更好的自己。

Spring



Summer



Autumn



Winter



像国王一样吃早餐

Eat breakfast like a king

会飞 著/摄

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

像国王一样吃早餐 / 会飞著. -- 北京: 电子工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-121-26954-7

I. ①像… II. ①会… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192731号

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12 字数: 160千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年10月第2次印刷

定 价: 45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



以诚挚的心

献给

爱我的人和我爱的人

以及

韦伯和卡卡

*Thank you
for
always being there*



Brunch with you

和你一起早午餐

我相信，在路上，无论在哪儿，最美的风景都不是风景，而是人，于生活于美食也一样。

因美食而结识一群可亲可爱的朋友，一起办野餐趴、一起分享家乡味、一起早午餐，一起把日子过得像朵花。感谢遇到如此美好的你们，不仅仅一起分享美食，还有生活，还有我们共同的柴米油盐里的星辰大海。

愿我们一直这样保持热情，保持对食物的热爱和初心，保持对生活的期待，保持爱和分享的能力！

生活，就是和热爱的人和物在一起，感恩懂得！



好像很少这样介绍自己，似乎每个人都有一些特定的标签，而我的是，女，80后，视觉设计师，猫奴之类的。现在的我不想从属于这些标签，2014年好像经历了一场蜕变。生命有很多的偶然和不可思议。遇到一些事，改变一些心态，从而遇到一些人，然后生命的轨迹开始改变。从医学生到设计师，从设计师到美食爱好者（也许以后还会成为美食从业者）。不去预见，只相信、跟随自己的内心走下去，一切都是最好的安排。这也是我对世界的诸多答案之一。

关于我 关于我的这本书

这不是一本食谱书，所以它没有步骤图，只是我这一年来的早餐记录缩影。每个人都有自己的方式记录自己的生活，而我只不过用早餐来讲述我的故事。

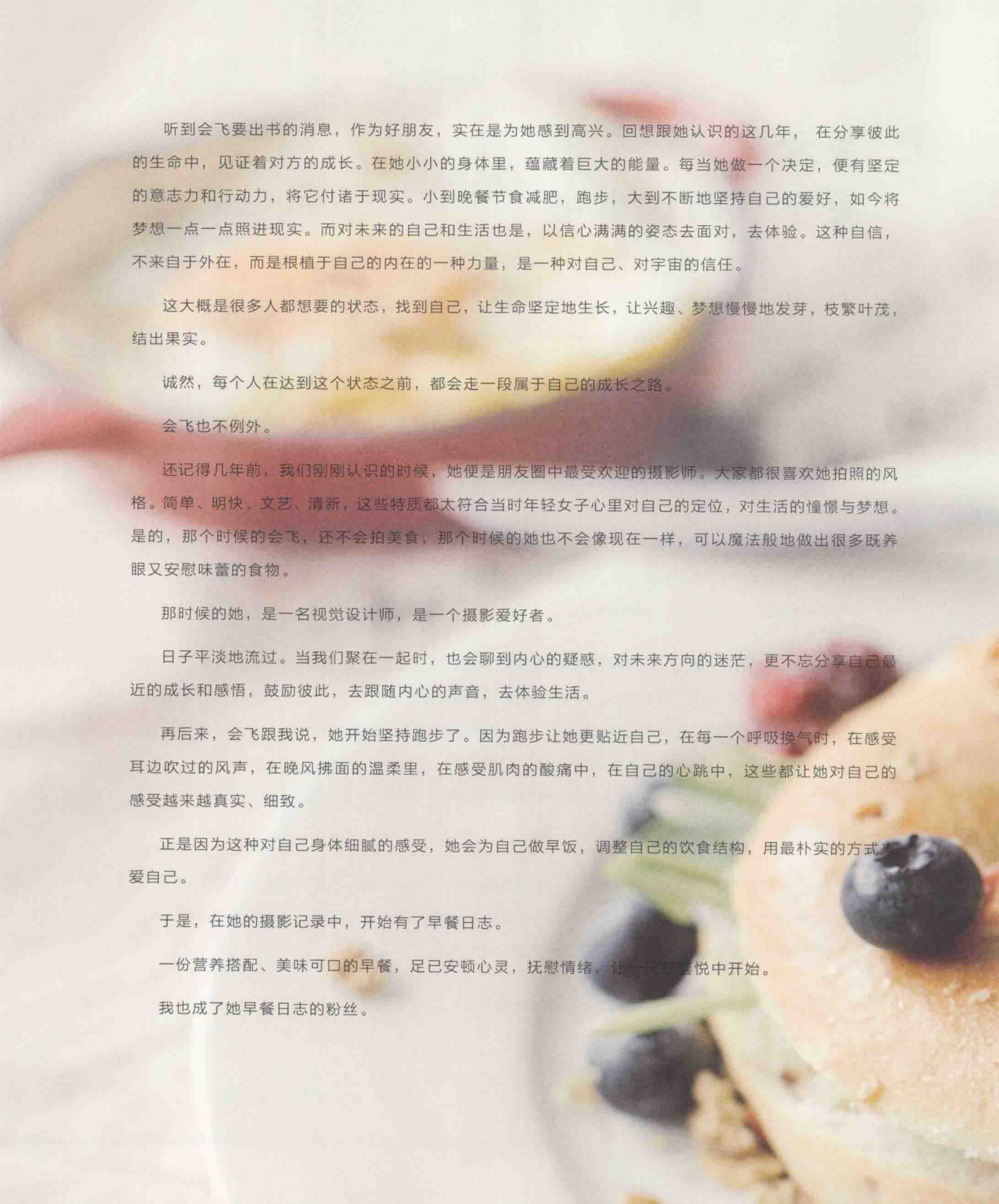
大概在 2012 年底，我在“下厨房”网站建立了一个菜谱专题叫“像国王一样吃早餐”，用来上传早餐作品，没几天就搁浅了。直到 2014 年初，我开始跑步运动，调整饮食结构，于是开始每天做早餐，一直坚持到今天。

回想起每天做早餐的这一年，好像收获的不仅仅是健康的饮食习惯，还有更多。比如让我重新拾起相机，让我热爱上美食研究，让我在“下厨房”拥有了很多朋友……遇到了很多美好的人，让我有了写这本书的机会，最重要它教会我的，其实是一件极为简单的小事，不过是如何坚持，如何变成一个更好的自己。

当你真正热爱上一件事情，坚持是极为容易的，它不需要极强的自制力和自我约束精神。跑步也好，写日记也好，瑜伽也好，其他一切微小的事情也好。这件小事可能没有睡懒觉来的舒服，没有逛淘宝打游戏来的轻松愉悦，也没有看电视刷微博来的随意开怀，但是你去行动了，有足够的耐心，从量变到质变并不漫长。就好像，这一年多好像只有一星期，却是真实的满满地记录了我的生活。而除此之外，我想最大的收获，还是我那些因为美食结缘的朋友，你们才是最美好和最珍贵的。

我想，所谓“像国王一样吃早餐”，并不是多豪华多奢侈多丰盛，而是找到最适合自己的对自己好的饮食习惯，更重要的是，每天能享受早晨那段美好的小时光。在音乐中洗漱，给猫咪喂食，给自己做早餐，然后好心情地开始从容认真的生活和工作。

做自己的国王，从好好吃早餐这件重要的小事开始！



听到会飞要出书的新闻，作为好朋友，实在是为她感到高兴。回想跟她认识的这几年，在分享彼此的生命中，见证着对方的成长。在她小小的身体里，蕴藏着巨大的能量。每当她做一个决定，便有坚定的意志力和行动力，将它付诸于现实。小到晚餐节食减肥，跑步，大到不断地坚持自己的爱好，如今将梦想一点一点照进现实。而对未来的自己和生活也是，以信心满满的姿态去面对，去体验。这种自信，不来自于外在，而是根植于自己的内在的一种力量，是一种对自己、对宇宙的信任。

这大概是很多人都想要的状态，找到自己，让生命坚定地生长，让兴趣、梦想慢慢地发芽，枝繁叶茂，结出果实。

诚然，每个人在达到这个状态之前，都会走一段属于自己的成长之路。

会飞也不例外。

还记得几年前，我们刚刚认识的时候，她便是朋友圈中最受欢迎的摄影师。大家都很喜欢她拍照的风格。简单、明快、文艺、清新，这些特质都太符合当时年轻女子心里对自己的定位，对生活的憧憬与梦想。是的，那个时候的会飞，还不会拍美食，那个时候的她也不会像现在一样，可以魔法般地做出很多既养眼又安慰味蕾的食物。

那时候的她，是一名视觉设计师，是一个摄影爱好者。

日子平淡地流过。当我们聚在一起时，也会聊到内心的疑惑，对未来方向的迷茫，更不忘分享自己最近的成长和感悟，鼓励彼此，去跟随内心的声音，去体验生活。

再后来，会飞跟我说，她开始坚持跑步了。因为跑步让她更贴近自己，在每一个呼吸换气时，在感受耳边吹过的风声，在晚风拂面的温柔里，在感受肌肉的酸痛中，在自己的心跳中，这些都让她对自己的感受越来越真实、细致。

正是因为这种对自己身体细腻的感受，她会为自己做早饭，调整自己的饮食结构，用最朴实的方式来爱自己。

于是，在她的摄影记录中，开始有了早餐日志。

一份营养搭配、美味可口的早餐，足已安顿心灵，抚慰情绪，让一天从喜悦中开始。

我也成了她早餐日志的粉丝。

我喜欢那些健康又好看的食物，那些或朴素或精美的餐具，那些拍照时新鲜的创意和有趣的组合，我更喜欢透过照片，传递出来的爱自己，认真、坚持、专注、创意，敢于尝试，用心品味生活，善于发现美等这些美好的品质。我相信，每一张会飞拍出来的照片，每一盘食物，都融合了她身上这些特质，才会散发出光芒，吸引着每一个喜欢她作品的朋友。

其实，我们每个人都可以发现自己身上美好的特质，将这些特质带到任何一件普通又平凡的事情中，你会发现，原本枯燥的事情，变得有趣；原本普通的物品，开始变得发光；原本平淡的日子，开始变得生动起来。

正如会飞跟我说：每个人都是自己的人生造梦师、人生设计师，最核心的作品是我们自己。

是的，在对未来充满迷茫的时候，不妨先从发现自己细小而美好的特质开始，发展这些特质，并将这些特质带到每天的生活中。而生命就这样变得不一样。

当你让自己发光，便能照亮了脚下通往未来的路。

All things bright and beautiful

一切明媚又美好

文 /Nana



和你一起早午餐

自序：关于我，关于我的这本书

推荐序：一切明媚又美好

春

001

从春天开始，做一个 morning person

/01 酸奶、蓝莓和吐司	003
/02 面包蔬菜鸡蛋沙拉	005
/03 寿司之晨——安静的 brunch 吧	007
/04 hi，我在清迈	008
/05 水果沙拉杯——简单的能量杯	010
/06 饼干只是配角	011
/07 幸福的南瓜	012
/08 凉拌荞麦面	013
/09 玉米芝麻菜沙拉——阳光布满的清晨	014
/10 polenta 三明治	015
/11 薄荷土豆泥沙拉	017
/12 西瓜汁、沙拉和卡卡	018
/13 西红柿烤蛋	019
/14 爱上雪山西瓜汁	021
/15 简简单单的真实	022
/16 只要阳光就好	023
/17 到郊外去吃早餐	025
/18 鸡肉洋葱卷饼	027
/19 蜂蜜南瓜荞麦面	028
/20 紫薯遇见法棍	029
/21 给自己一个绿色的春天	031
/22 只有一个玉米的早餐也很美好	033
/23 只有水果的清肠日	034
/24 Overnight Oatmeal	035
/25 牛油果的迷恋	037

夏 039

那些真实与美好

/26 给你一杯芒果冰沙	040
/27 有乌冬面的早晨	043
/28 随意的开放式三明治	045
/29 麦片水果酸奶	047
/30 盆栽酸奶和鸡蛋火腿三明治	049
/31 palenta 和煎蔬菜	050
/32 超软吐司	053
/33 牛油果酱拌面	055
/34 难得的放纵——榴莲酥和芒果汁	056
/35 巴沙鱼胡萝卜鸡蛋饼	057
/36 palenta 和水波蛋	059
/37 牛油果面包丁沙拉	061
/38 培根卷芦笋——周末好好犒劳自己	063
/39 茄子卷土豆泥	065
/40 来一份烤燕麦吧	066
/41 阳光下的水波蛋	067
/42 蔬菜春卷	069
/43 简单的丰富——水果三明治	070
/44 幸福感爆棚的土豆小煎饼	071
/45 小小法棍三明治	073
/46 可爱的小面包	075
/47 食物是最好的爱的表达方式——烤彩椒	077
/48 牛油果酱墨西哥玉米片	078
/49 小小法棍和酸奶能量杯	079
/50 酸奶水果	081

秋 083

秋的收获

/51 烟熏三文鱼菠菜蛋卷	085
/52 香煎鳕鱼和 Detox water	087
/53 自由自在的 tartine	089
/54 芦笋和水波蛋	091
/55 第一次做松饼	093
/56 柿柿如意	094
/57 主角是鸡蛋	097
/58 朋友送的早餐	099
/59 polenta 培根	100
/60 分享的幸福	103
/61 无花果、酸奶、蓝莓	105
/62 无花果烤法棍脆	107
/63 法棍牛油果小食	109
/64 红薯焗彩椒	110
/65 无花果培根三明治	113
/66 卡卡都喜欢的牛油果拌面	114
/67 鸡胸肉鸡蛋烤彩椒	115
/68 简单的欧包配鸡蛋	116
/69 金黄南瓜盅	117
/70 清爽可口的鸡蛋别样吃法	119
/71 polenta 和水波蛋	121
/72 水波蛋芦笋三明治	122
/73 鹅油拌面	123
/74 无花果酱法棍	125
/75 哈密瓜生火腿佐法棍	127



冬

129

遇到了更好的自己

/76 浓香满屋的牛奶南瓜汤	131
/77 美式炒蛋	133
/78 南瓜芝麻菜荞麦面	135
/79 第二次做松饼	137
/80 冬日里的金太阳	139
/81 冰火两重天的法棍	141
/82 简单的丰富	143
/83 waffle 的惊喜	145
/84 土豆丝摊鸡蛋	147
/85 无比熟悉的西红柿鸡蛋面	148
/86 麦脆片水果牛奶	151
/87 清新小蓝莓派	153
/88 土豆泥焗彩椒	155
/89 “矫情”的小面包	157
/90 蛋包饭	158
/91 鸡蛋培根三明治	161
/92 冬至的汤圆	163
/93 法棍圣女果开放式三明治	165
/94 圣诞快乐——吐司伪装裸蛋糕	166
/95 吐司 finger food	169
/96 烤南瓜牛油果沙拉	170
/97 华夫饼和牛奶	171
/98 清口的苹果派	173
/99 酸酸甜甜蓝莓派	175
/100 圆满的一年，满满的爱和祝福	177

春

从春天开始，
做一个 morning person

春天总是能让人欣喜的，尤其是初春的清晨。因为工作的关系，我以前常常喜欢看书或者做设计到很晚，早晨也是无比贪恋被窝里舒适的温暖，作为一个标准的朝九晚五的上班族，既然决定要开始自己做早餐，早起也是必然的一件事情，也就是从这时开始，我发现了清晨给予的欢乐。

天气的好坏对于早晨的体验悬殊很大，在北京的春天，大部分时候还是阳光明媚的。我家在一层，东北朝向，早上的阳光大约可以照射 2 小时左右，在这 2 个小时里就好像上天的恩赐，让我格外珍惜。开着厨房的窗户做早餐，卡卡和韦伯也早早地坐在窗棂上发呆，窗外偶尔一声鸟叫声，偶尔有晨跑或者遛狗的人经过，很平常又极好的感觉。所有的一切都以人们熟悉的形态展现自己，我不自觉地爱上这种感觉。

当然，也有坏天气的时候，但不管怎么样，每一天早起就像赚了很多的时间。在一天的时光里，清晨、中午、晚上和人生阶段之间都有某种一致性，每一天每一个美好的清晨，就像人生里的新阶段，充满许诺和期望。如果你喜欢，一整天都可以是延续的早晨，一整天都可以保持着黎明的纯洁和鲜嫩。

GALLETTE



Day 1

酸奶、蓝莓和吐司

某一天，我决定每一天都要好好吃早餐，但是我并不会做，也不知道吃什么。冰箱里只有蓝莓和酸奶，还有几片昨天晚上用面包机做的吐司，样子很难看，不知道是酵母放少了还是水放多了，总之，它不是很完美但是味道尚可。就这样吧，没想到搭配起来很好吃，酸甜、松软，清爽。以前吃惯了粥、馒头和咸菜，没想到早餐还可以这么简单和美味，于是不经意间，这三样东西开启了我的西式早餐之路。

❶ 面包切好。

❷ 铺一层酸奶，放上洗好的蓝莓即可。



都说一年之际在于春，一天之际在于晨。那在这样一个大好阳光的春天早晨没有理由不早起呢！如果时间比较充裕，我的早餐也会相当丰富。之前曾看到一句话大致意思是：每一个不起舞的早晨都是对一天的辜负。我想我的起舞可能是安安静静地做一顿早餐，然后元气满满地开始一天的工作吧。只要吃好了，其他事情都不会太坏。