

LOVE MYSELF,  
LOVE MY BREAKFAST

# 爱自己， 好好 吃早餐

我的70天早餐日记

简易私家搭配，  
营养幸福满格，  
开启清晨向上正能量

蜜思 编著 / 萨妮儿 绘



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

爱自己,好好吃早餐:我的70天早餐日记/蜜思编  
著;萨妮儿绘.—北京:中国轻工业出版社,2013.4  
(“蜜思”厨房“美食小情书”系列)  
ISBN 978-7-5019-9133-4

I. ①爱… II. ①蜜… ②萨… III. ①食谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316910号

责任编辑:王巧丽

策划编辑:王巧丽

责任终审:劳国强

封面设计:奇文云海   
www.qwyh.com

版式设计:刘碧微

责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2013年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6.25

字数:80千字

书号:ISBN 978-7-5019-9133-4 定价:28.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

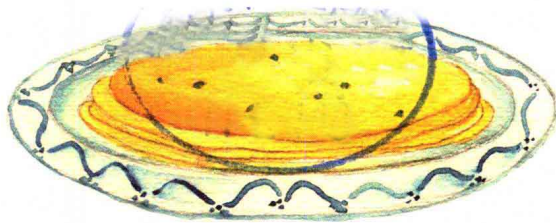
121195S1X101ZBW

“蜜思”厨房“美食小情书”系列

# 爱自己， 好好 吃早餐



我的70天早餐日记



蜜思 编著 / 萨妮儿 绘

 中国轻工业出版社

# 目 录



许一个关于早餐的“愿望”，然后好好实现

## 第一周



- Day 1 完美的一天 ..... 012
- Day 2 告诉自己的身体，我会好好爱你 ..... 014
- Day 3 突然想念妈妈的味道 ..... 016
- Day 4 不管做配角还是做主角，全都是自己 ..... 018
- Day 5 时间再紧，吃饭也很要紧 ..... 020
- Day 6 我要做生活的国王 ..... 022
- Day 7 每一种美味都是一缕乡音 ..... 024

## 第二周



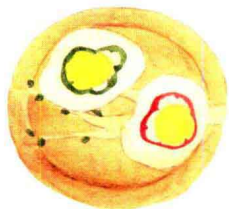
- Day 8 我想要给时间搬一次家 ..... 030
- Day 9 渴望简单又不想太单调 ..... 032
- Day 10 就算是平常的日子，也要有节日的心情 ..... 034
- Day 11 给野心放个假 ..... 036
- Day 12 水边的街巷味道 ..... 038
- Day 13 简单生活 ..... 040
- Day 14 认真做一顿饭，即使是早上 ..... 042

### 第三周



- Day 15 不要忘记，食物最初的意义 ..... 048
- Day 16 突然很想回到小时候 ..... 050
- Day 17 对生活的热情可随时萌生 ..... 052
- Day 18 只要愿意，清晨可以很漫长 ..... 054
- Day 19 幸福和悲伤可能都是“小小”的 ..... 056
- Day 20 面朝大海，春暖花开 ..... 058
- Day 21 一个人的时候也要充盈自在 ..... 060

### 第四周



- Day 22 经典，有时候无须太多粉饰 ..... 066
- Day 23 那些来自母体的温暖 ..... 068
- Day 24 久远的事物，悠长的味道 ..... 070
- Day 25 平平淡淡才是真 ..... 072
- Day 26 与大地紧紧靠在一起，心里才感觉踏实 ..... 074
- Day 27 就是那市井生活之味 ..... 076
- Day 28 童年记忆里的巷口叫卖声 ..... 078

## 第五周



- Day 29 随遇而安，每一天 ..... 084
- Day 30 毫不慌张地醒来，才是日子最美的一面 ..... 086
- Day 31 负重前行，才能走得更远 ..... 088
- Day 32 你的身体里面永远住着一个孩子 ..... 090
- Day 33 生活值得我们为之奋斗 ..... 092
- Day 34 早安，晨之美 ..... 094
- Day 35 有爱就有一切 ..... 096

## 第六周



- Day 36 一碗面的感动 ..... 102
- Day 37 满脑子的天马行空 ..... 104
- Day 38 怎样对自己的身体，身体就会怎样对你 ..... 106
- Day 39 巴黎，一座流动的盛宴 ..... 108
- Day 40 让时间停下来，用一杯茶的时间 ..... 110
- Day 41 闷，不只是王菲的歌里面 ..... 112
- Day 42 改变，任何时候都不晚 ..... 114

## 第七周



- Day 43 华丽过后，还得回归平凡的生活 ..... 120
- Day 44 胃温暖了，便不会那么想家 ..... 122
- Day 45 青春就是拿着吐司赶公交 ..... 124
- Day 46 夜宵当成早餐吃，发现另一个角度的味道 ..... 126
- Day 47 王家卫的电影，那不代表香港 ..... 128
- Day 48 有些细节，会一直记得 ..... 130
- Day 49 当豪迈汉子遇上窈窕淑女 ..... 132

## 第八周



- Day 50 就让我胡乱搭，我来吃，你来看 ..... 138
- Day 51 谁说只有人靠衣装，食物也是 ..... 140
- Day 52 一个短暂的早上，像读了一整本书 ..... 142
- Day 53 人生就像一碗青菜汤 ..... 144
- Day 54 除了心灵，身体也需要净化 ..... 146
- Day 55 味至浓时是故乡 ..... 148
- Day 56 时间都慢了 ..... 150



## 第九周



- Day 57 跟身体做好朋友 ..... 156
- Day 58 幸福得飘飘然 ..... 158
- Day 59 停下来，享受美丽 ..... 160
- Day 60 不起床，不代表不面对 ..... 162
- Day 61 为什么不可以再从容一点 ..... 164
- Day 62 爱上老照片的颜色 ..... 166
- Day 63 幸福莫过自然醒 ..... 168

## 第十周



- Day 64 人生，就是要去战斗 ..... 174
- Day 65 想念奶奶的背影 ..... 176
- Day 66 雾都不孤单 ..... 178
- Day 67 不用太紧张，每件事情都有一个解决方法 ..... 180
- Day 68 生活没有偶像剧那么完美 ..... 182
- Day 69 生活就是起起伏伏 ..... 184
- Day 70 微笑前行，从容过活 ..... 186

## 许一个关于早餐的“愿望”，然后好好实现

没时间？起不来？不知道吃什么？太麻烦？胡乱对付？直接忽视？面对睡醒后的第一餐，你是不是都或多或少有以上困惑。不用花过多笔墨来描述好好吃早餐有什么好处，就像不用花大量篇幅来说人为什么要吃饭一样。每个人都知道清晨准时摄取食物对身体的巨大影响，但和大多数理论一样，往往停留在口头和书面，日复一日，我们还在犯着相同的错误。本书不敢奢望解决这样一个日深月久的问题，但求能为看到它的人做毫厘的贡献，那也是很值得欣喜的了。

早餐日记是个愿望，70天不长，如果每天坚持吃，总会是一个好习惯的养成，这本日记属于每一个把它拿在手上的人。

书中的10周70天不重样早餐提案，都不是可望而不可即的国王吃食，我们忠于日常的琐碎和平淡，每一份早餐都是简单易作的私家搭配：有妈妈做的私房水煮荷包蛋、湖南米粉、自制的武汉热干面，有咖啡，有意面，也有我们自己平常喜欢的麦片和红薯，还有简单的购买建议，因为你可能会没有时间下厨房……我们提倡的不是“食谱”，而是“可能性”，



而你自己，本身就会有无限的可能。

“早餐日记”里有200余幅大小的手绘食材图，因为我们不想用千篇一律和冷冰冰的照片来打开清晨的窗户；每一天早餐前都配有主题心情文字，因为我们觉得，吃不仅仅是一件满足生理需要的事情，多彩的世界本身也不应该止于简单的步骤和规则。

这不仅仅是一本书，你可以从任何一天开始记录早餐的天气和心情。你可以写下自己的独家食谱，而不用理会我们到底写了些什么。每一周的早餐建议后还给你留了随意书写的空白页，相信你一定有关于吃的小主意需要记录下来，这就是好的开始。

而每周开始前的小画，是一个个关于清晨的小小想象：因为吃食的不同而在脑海中展开旅行，眼前虽只是小小餐桌，世界却都在我们心里。你会看到樱花飘落、海鸥飞翔、市井生活、水边艳阳……也许这也是让我们认真对待早餐的一个不起眼的小理由吧。

第一周





## 关于旅行的清晨幻想

起床

不纠结

因为有一场旅行等着我

空间，很有限

但想法，可以自由奔跑

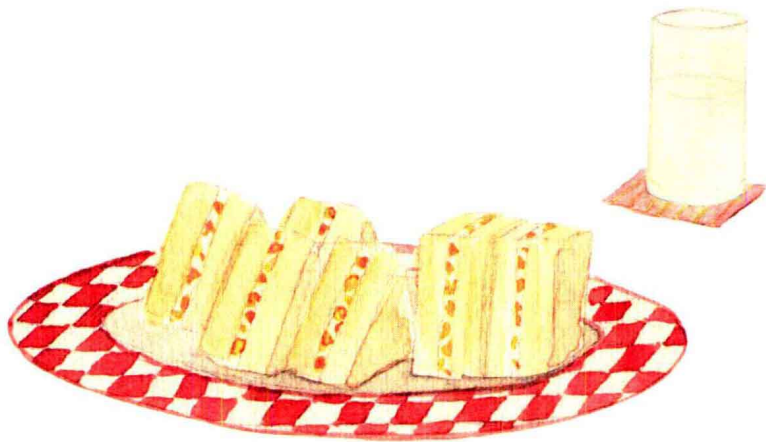
爱上醒来

只要一个很简单的理由

## 完美的一天



虽然没有一所大房子，也没有大大的落地窗户，但还好有阳光洒进来，温暖我的被子，也温暖了整个清晨。或许昨天已很暗淡，明天会很沮丧，那有什么关系，能认真度过的每一天，都是完美的一天。





## 鸡蛋三明治

用料：

鸡蛋

沙拉酱

吐司



♥ 煮鸡蛋：锅中加水放入鸡蛋，水开后5分钟就可以了。

♥ 把煮好的鸡蛋切成小丁（还可加入芹菜丁），拌好沙拉酱。

♥ 吐司去边，将拌好的鸡蛋丁等均匀铺在一片吐司上，盖上另一片，切成三角形，大功告成。

鲜牛奶



圣女果



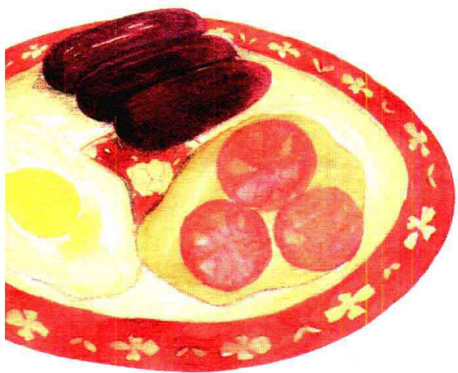
### TIPS

三明治其实像个衣服架子，穿什么都会很好看，就算只是生菜番茄沙拉放进去也会令味蕾惊艳，火腿培根更不在话下。在太多事情都无法做主的情况下，对待三明治，可以尽情发挥想象力。





## 告诉自己的身体，我会好好爱你



没有时间真的只是一个借口，请不要急着反驳，也不要急着辩解。“一个人走不开，不过因为他不想走开；一个人失约，乃因他不想赴约。”亦舒这样来说爱情，而重视自己的身体，也是如此。

有些爱情错过就不会再有，而时光带走我们的神种，譬如健康，也不复再来。告诉自己的身体，我会好好爱你。





## 奶茶

用料：

红茶包、鲜牛奶、白糖



- ♥ 取一个红茶包用热水泡好，如果可以自己煮红茶，效果会更好。
- ♥ 准备一杯鲜牛奶，待到茶水变红，边倒入牛奶边搅拌。
- ♥ 最后加入糖拌匀就OK。

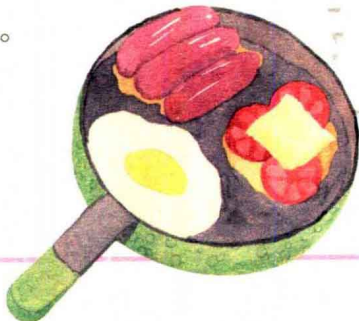
### TIPS

泡红茶的同时，可以抓紧时间洗脸刷牙，等到奶茶搞定，一边喝奶茶，一边做早餐的“另一半”，是不是很惬意？



## 煎鸡蛋、香肠、番茄

- ♥ 锅中倒油加热。
- ♥ 油热后，依次加入食材，煎熟就可食用。



的确，我们这里用的是外面买的香肠，鉴于市场上黑心商品泛滥，建议购买时注意香肠的色泽以及肠衣是否跟肉馅紧密相连。大品牌的质量保障也相对高一些。

如果能在番茄上加一点芝士，闭着眼睛都能想到那香味，是一天多么好的开始。