

简单的食材

一点心思与创意

早餐就能散发治愈的气息

一颗恒心，少许坚持

与许多努力

三年中每个清晨都不再单调、重复

每日晨起做早餐的姑娘

总是那么美——

李唯 / 著

早餐女王驾到

不重样的早餐 / 给不一样的你



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社



早餐女王驾到

不重样的早餐 / 给不一样的你

李唯 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

当你还在执着地与棉被缠绵时，已有人沐浴在清晨的阳光中，享受着女王般的早餐。
一点点心思，一点点时间，今天就从早餐开始美丽。营养搭配、制作巧妙、造型独特的 48 款美味早餐，
给一天充满正能量与好心情。
慢下来，从精致的早餐开始，生活也跟着精彩起来。

图书在版编目 (CIP) 数据

早餐女王驾到 / 李唯著 . -- 北京 : 化学工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-122-30356-1

I. ①早… II. ①李… III. ①食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 183785 号

责任编辑: 丰 华 李 娜

整体设计: 周周设计局

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

889mm × 1194 mm 1/16 印张 7 字数 250 千字 2017 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

PART

1

不想做早餐又不想 凑合自己的时候

牛油果软欧水果塔	· ~ · 010 ·
火烧云鸡蛋早餐	· ~ · 012 ·
秋葵土豆饼早餐	· ~ · 014 ·
紫薯山药早餐	· ~ · 016 ·
网格西多士	· ~ · 018 ·
菠萝炒饭	· ~ · 020 ·
梅子樱花饭团	· ~ · 022 ·
不用手捏的饭团	· ~ · 024 ·
芋头蛋卷早餐	· ~ · 026 ·
香蕉烤吐司	· ~ · 028 ·
兔子吐司	· ~ · 030 ·

PART

2

好天气带来的 美丽

樱花寿司	· ~ · 034 ·
紫薯草莓大福	· ~ · 036 ·
彩虹比萨早餐	· ~ · 038 ·
小清新牛油果芦笋意面	· ~ · 040 ·
芦笋厚蛋烧	· ~ · 042 ·
花篮西多士	· ~ · 044 ·
鸡蛋荷兰豆三明治	· ~ · 046 ·
培根土豆泥卷	· ~ · 048 ·
迷你蘑菇汉堡	· ~ · 050 ·
小蜜蜂寿司	· ~ · 052 ·
鸭子寿司	· ~ · 054 ·
四海寿司	· ~ · 056 ·
西瓜寿司	· ~ · 058 ·

PART

3

小日子里 最温暖的治愈

青团早餐	· ~ · 062 ·
开放式水果缤纷吐司	· ~ · 064 ·
草莓戚风裸蛋糕	· ~ · 066 ·
龙猫便当	· ~ · 068 ·
糯米蛋早餐	· ~ · 070 ·
小猪寿司	· ~ · 072 ·
饥饿小鸡油酱面	· ~ · 074 ·
波点蛋包饭	· ~ · 076 ·
杂蔬御饭欧姆蛋	· ~ · 078 ·
芋头饭	· ~ · 080 ·
风琴土豆	· ~ · 082 ·
小鸡蛋糕	· ~ · 084 ·
小粉猪饭团	· ~ · 086 ·

PART

4

嫁给 爱情

虾仁肠粉早餐	· ~ · 090 ·
抹茶紫薯铜锣烧	· ~ · 092 ·
三色蒸蛋早餐	· ~ · 094 ·
玫瑰饺子	· ~ · 096 ·
虾仁芝士爱心玉子烧	· ~ · 098 ·
口袋面包早餐	· ~ · 100 ·
酸奶淋水果紫薯环	· ~ · 102 ·
鞋子蛋包饭	· ~ · 104 ·
爱心草莓酱奶酪吐司	· ~ · 106 ·
苹果玫瑰吐司	· ~ · 108 ·
麦当劳汉堡套餐	· ~ · 110 ·



早餐女王驾到

不重样的早餐 / 给不一样的你

李唯 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

世界上最会做早餐的姑娘

我愿过着力所能及的简单生活，精神富足雀跃地徜徉在我狭隘的世界里闪闪发光。

——李唯

你梦想中的生活是什么样子的呢？

在工资跑不赢房价的如今，你是不是早已失去了做梦的勇气，整日被困在繁杂重复的工作中身心俱疲？每个早晨都在匆忙和喧嚣拥挤中度过，毫无朝气？

有人曾说“梦想照进现实，生活不是诗”，可有这样一个姑娘却偏偏要与现实对抗，为自己梦想中的生活坚持和努力，还闯出了一片天地。

她就是李唯。

李唯有一个霸气的名字——“早餐女王”，看看这些如童话般浪漫美好的早餐，就知道她实至名归。到今天，李唯已经做了 600 天不重样的早餐了。

或许很多人都会好奇，“她哪来这么多时间，一定很闲吧？”恰恰相反，李唯有自己的工作和事业，忙起来时昏天黑地都来不及喝一口水。

只是无论多累多忙，她每天都会早起 1 小时，做做运动，然后用余下的 35 分钟为自己准备一份美好的早餐，换来一整天满满的能量。

也有人很不理解，“就你一个人，早餐吃得这么正式有意义吗？”可对于李唯来说，一个人的时候更应该学会疼爱自己、取悦自己。其实有很多快乐的感受，自己都可以给自己。虽然大部分的节假日李唯都要在工作中度过，但充满“仪式感”的早餐一定要有。

她认真享受着每个红日初升、晨雾渐薄，阳光唤醒房间的早晨，她说这才是自己想要的生活。

李唯曾在一家不错的外企工作，虽然收入可观，却因为终日的奔波忙碌和饮食无规，落下了严重的胃病。她思考了很长时间，决定辞掉高薪的外企工作，用自己的全部积蓄开了一家手工糖果店。虽然工作并不比从前轻松多少，有时在店里做切糖一站就是10小时，晚上回家还要研究第二天的食谱，她却觉得充实而快乐。

她会把自己每天做的早餐传到网上作为记录并与大家分享，很快她的早餐在网络上广泛传播，越来越多的人开始找她学习食谱，也因此结缘了现在的合作伙伴，经营了一家名为“遇见”的生活馆，有温暖的装饰和慵懒醉人的旋律，大概每个女孩都有一个开生活馆的梦想吧，可李唯却把它实现了。

李唯明白拼梦想很重要，但是有个好身体才能作为支撑。她抓紧一切空隙时间健身，练习瑜伽。工作如果太累了，就给自己放个假，出去旅行，看看更广阔的世界。除了买喜欢的餐具，李唯把自己挣来的大部分钱，都用在了旅行上。

的确，生命的长度虽然很有限，但生命的宽度却可以通过自己的修为无限拓展。她自学油画，为自己画了自画像；玩起尤克里里来，很有文艺女青年的味道；你千万别以为李唯是柔弱的小女生，她喜欢尝试一切刺激的极限运动：蹦极、潜水……她说还有跳伞一直没有实现。

李唯的闺蜜曾告诉她，“这世界上有另一个你，在坚持你曾放弃的梦想，做着你不做的事儿，过着你想要的生活”，可李唯却觉得，只要够努力，够坚持，生活和梦想也可以兼得。

从当初的糖果屋，到如今的生活馆，李唯最大的梦想其实是有个大院子，有爱人在侧，可以种花种菜，做美食。

虽然如今已经有花有菜种，有美食做，但她知道，在自己的努力下，院子很快会有的。至于爱人，她也不急，因为不愿将就。但她相信，那个人一定会来。

“当我们往前看时，感觉岁月悠长、遥不可及，而往后看时，却咫尺可量”。

在很多人感慨青春易老、生活毫无意义的时候，李唯却在追梦的路上从未停歇脚步，她身兼好几份工作，养活自己的梦想，乐在其中。

李唯早已在追梦的人生路上，变成了更好的自己，正如同她生活馆的名字——“遇见”，遇见生活的美好，遇见最好的自己。

就如同何炅所说，“梦想存在的意义不仅仅只是为了拿来实现的，而是有一件事儿在远远的地方提醒我们，还可以去努力变成更好的人。”

愿所有的姑娘都能在漫漫的人生路上，遇见最好的那个自己，爱对的人，不负此生。

相信美好
才能遇見美好
人字若只是初見
人人都可以很美好
我是李唯
我想告訴你
世界上所有的堅持
都是因为熱愛
正如我喜歡并堅持的瑜伽也是如此
不必去做一個人人喜歡的姑娘
只要做自己喜歡的姑娘就好
不管你做什么、選擇什麼
表達什麼、呈現什麼
總會有人喜歡或不喜歡

赞成或反对、支持或推翻
很少人能够认真深究与理解他人的发心和用意
既然如此，一意孤行是最简单的方式
就是按照自己的方式去做
前提是需要检查自己的发心和用意
我只懂得用自己的方式
面对梦想毫无保留，一步一踏实
愿你在自己存在的地方成为一束光
照亮世界的一角
每一个早晨
所花的时间和努力
都是为了爱人和爱
都给自己给生活的一种仪式感
还有入口那一刻幸福和满足的笑容
但愿我所坚持的态度
少以被世界温柔地对待

李唯

PART

1

不想做早餐又不想 凑合自己的时候

牛油果软欧水果塔	· ~ · 010 ·
火烧云鸡蛋早餐	· ~ · 012 ·
秋葵土豆饼早餐	· ~ · 014 ·
紫薯山药早餐	· ~ · 016 ·
网格西多士	· ~ · 018 ·
菠萝炒饭	· ~ · 020 ·
梅子樱花饭团	· ~ · 022 ·
不用手捏的饭团	· ~ · 024 ·
芋头蛋卷早餐	· ~ · 026 ·
香蕉烤吐司	· ~ · 028 ·
兔子吐司	· ~ · 030 ·

PART

2

好天气带来的 美丽

樱花寿司	· ~ · 034 ·
紫薯草莓大福	· ~ · 036 ·
彩虹比萨早餐	· ~ · 038 ·
小清新牛油果芦笋意面	· ~ · 040 ·
芦笋厚蛋烧	· ~ · 042 ·
花篮西多士	· ~ · 044 ·
鸡蛋荷兰豆三明治	· ~ · 046 ·
培根土豆泥卷	· ~ · 048 ·
迷你蘑菇汉堡	· ~ · 050 ·
小蜜蜂寿司	· ~ · 052 ·
鸭子寿司	· ~ · 054 ·
四海寿司	· ~ · 056 ·
西瓜寿司	· ~ · 058 ·

PART

3

小日子里 最温暖的治愈

青团早餐	· ~ · 062 ·
开放式水果缤纷吐司	· ~ · 064 ·
草莓戚风裸蛋糕	· ~ · 066 ·
龙猫便当	· ~ · 068 ·
糯米蛋早餐	· ~ · 070 ·
小猪寿司	· ~ · 072 ·
饥饿小鸡油酱面	· ~ · 074 ·
波点蛋包饭	· ~ · 076 ·
杂蔬御饭欧姆蛋	· ~ · 078 ·
芋头饭	· ~ · 080 ·
风琴土豆	· ~ · 082 ·
小鸡蛋糕	· ~ · 084 ·
小粉猪饭团	· ~ · 086 ·

PART

4

嫁给 爱情

虾仁肠粉早餐	· ~ · 090 ·
抹茶紫薯铜锣烧	· ~ · 092 ·
三色蒸蛋早餐	· ~ · 094 ·
玫瑰饺子	· ~ · 096 ·
虾仁芝士爱心玉子烧	· ~ · 098 ·
口袋面包早餐	· ~ · 100 ·
酸奶淋水果紫薯环	· ~ · 102 ·
鞋子蛋包饭	· ~ · 104 ·
爱心草莓酱奶酪吐司	· ~ · 106 ·
苹果玫瑰吐司	· ~ · 108 ·
麦当劳汉堡套餐	· ~ · 110 ·



P A R T 1

不想做早餐又不想 凑合自己的时候

吃好一顿早餐，才能有精力充沛的一天。所以我主张早餐要吃得像女王一样，丰富，精致，荤素搭配，营养全面。同时本书用精美的图片、时尚大方的版式，为您带来不一样的视觉体验。





PART1

冬日里，
阳光就是食物最好的摄影师。

牛油果软欧 水果塔

准备
食材

牛油果 1个
(熟一些的)

法棍

芒果

鸡蛋

蓝莓

(自己喜欢的就
可以)

黑胡椒粉

柠檬汁

橄榄油



步骤

- 1 · 牛油果切开，用勺子把果肉挖出来，捣成泥。
- 2 · 在牛油果泥上撒上黑胡椒粉，淋上柠檬汁和橄榄油，搅拌均匀。
- 3 · 法棍切块，用勺子将拌匀的牛油果泥平铺在法棍块上。
- 4 · 再铺上芒果，水煮鸡蛋切片，蓝莓，或者其他喜欢的水果。

搭配推荐

鲜榨橙汁



早餐 火烧云鸡蛋



吐司 1片
鸡蛋 1枚
砂糖 10~15g

