







哪怕只是每周一次，  
动手为自己或所爱的人  
做一份早餐吧

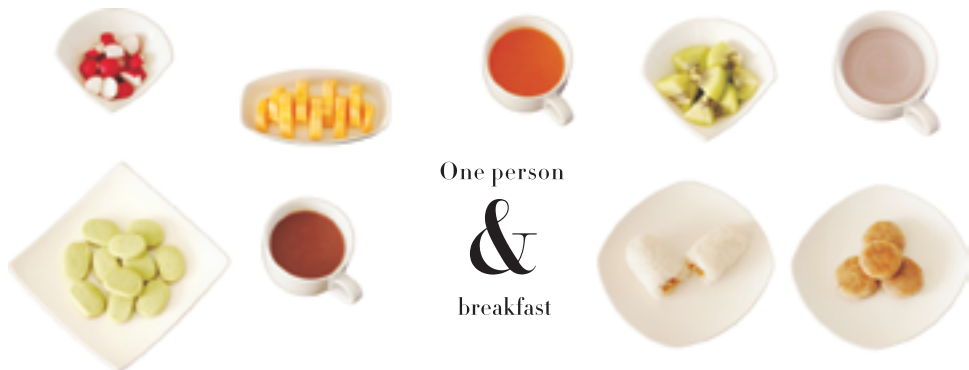


一个人  
也要好好  
吃早饭

One person  
&  
breakfast

苏齐 著

早 餐 厨 房 爱 的 时 光



One person  
&  
breakfast

自序

017

烘焙工具与名词说明

018

---

西柚汁 + 烟熏三文鱼煎蛋卷 + 无酱汁蔬菜色拉

厨房机密 / 烟熏三文鱼煎蛋卷

024

---

小米豆浆 + 辣白菜炒饭 + 蜜渍西红柿

厨房机密 / 辣白菜炒饭

026

---

西芹青瓜汁 + 什锦炒面包

厨房机密 / 什锦炒面包

028

---

## CONTENTS 目录



---

西红柿鸡蛋面 + 生菜玉米色拉

厨室机密 / 西红柿鸡蛋面

030

---

蜜桃红茶 + 蒜蓉法棍 + 鸡蛋什蔬色拉

厨室机密 / 鸡蛋什蔬色拉

032

---

黑咖啡 + 云朵Pancake

厨室机密 / 云朵Pancake

034

---

薄荷茶 + 鸡蛋黄瓜色拉三明治 + 葡萄

厨室机密 / 鸡蛋黄瓜色拉三明治

036

---

牛奶 + 鸡蛋生菜色拉三明治 + 葡萄柚

厨室机密 / 鸡蛋生菜色拉三明治

038

---

酸奶 + 巧克力软曲奇 + 西瓜

厨室机密 / 巧克力软曲奇

040

---

牛奶 + 红豆羊羹 + 樱桃

厨室机密 / 红豆羊羹

042

---



---

黑咖啡 + 柠檬芝士塔

厨房机密 / 柠檬芝士塔

044

---

牛奶 + 紫薯豆沙团子 + 甜玉米

厨房机密 / 紫薯豆沙团子

046

---

红豆豆浆 + 红豆山药饼 + 樱桃萝卜

厨房机密 / 红豆山药饼

048

---

柠檬绿茶 + 牛油果寿司 + 杨桃

厨房机密 / 牛油果寿司

050



---

普洱茶 + 甜心山药 + 牛油果蔬菜色拉

厨房机密 / 甜心山药

052

---

牛奶红豆沙 + 抹茶饼干 + 猕猴桃

厨房机密 / 抹茶饼干

054

---

蜂蜜柠檬水 + 铜锣烧 + 橙子

厨房机密 / 铜锣烧

056

---

## CONTENTS 目录



---

茉莉花茶 + 糯米烧卖 + 芒果

厨室机密 / 糯米烧卖

058

---

全豆豆浆 + 玉米虾仁蒸饺 + 凉拌花生米

厨室机密 / 玉米虾仁蒸饺

060

---

胡萝卜汁 + 粢饭团 + 木瓜

厨室机密 / 粢饭团

062

---

红茶 + 加应子饭团 + 橙子

厨室机密 / 加应子饭团

064

---

咖啡 + 维也纳苹果卷

厨室机密 / 维也纳苹果卷

066

---

白粥 + 鸡蛋煎馒头 + 柠檬汁渍黄瓜

厨室机密 / 鸡蛋煎馒头

068

---

茄汁面包丁 + 咖喱鱼蛋 + 橘子

厨室机密 / 茄汁面包丁

070

---



---

抹茶糯米粥 + 白煮蛋 + 火龙果

厨房机密 / 抹茶糯米粥

072

---

咖啡 + 吐司煎蛋 + 苹果

厨房机密 / 吐司煎蛋

074

---

柠檬茶 + 油炸奥利奥 + 圣女果生菜色拉

厨房机密 / 油炸奥利奥

076

---

牛奶燕麦 + Omelet

厨房机密 / Omelet

078

---

香草奶茶 + 全麦葡萄干司康

厨房机密 / 全麦葡萄干司康

080

---

薄荷茶 + 蒜蓉吐司脆 + 杂蔬色拉

厨房机密 / 蒜蓉吐司脆

082

---

红豆小米豆浆 + 金枪鱼寿司 + 圣女果

厨房机密 / 金枪鱼寿司

084

---



## CONTENTS 目录



---

黑加仑果茶 + 椰香黑糯米饭配木瓜

厨室机密 / 椰香黑糯米饭配木瓜

086

---

蔬菜河粉 + 梨

厨室机密 / 蔬菜河粉

088

---

柠檬姜茶 + 金枪鱼三明治 + 香草芝士冻

厨室机密 / 金枪鱼三明治

090

---

咖啡 + 香草芝士小蛋糕 + 草莓

厨室机密 / 香草芝士小蛋糕

092

---

小米粥 + 玉米小窝头 + 柚子

厨室机密 / 玉米小窝头

096

---

可可奶 + 巧克力杏仁棒

厨室机密 / 巧克力杏仁棒

098

---

皂角米粥 + 鸡蛋烙饼

厨室机密 / 鸡蛋烙饼

102

---



---

提拉米苏 + 草莓

厨房机密 / 提拉米苏

104

---

黑芝麻糊 + 粢饭糕

厨房机密 / 粢饭糕

106

---

椰汁西米露 + 玛格丽特小饼 + 香蕉

厨房机密 / 玛格丽特小饼

108

---

小米豆浆 + 玉米面烙饼

厨房机密 / 玉米面烙饼

110

---



红豆汤 + 蓝莓玛芬

厨房机密 / 蓝莓玛芬

112

---

红豆小米豆浆 + 玉米色拉寿司 + 猕猴桃

厨房机密 / 玉米色拉寿司

114

---

牛奶 + 蛋烧 + 梨

厨房机密 / 蛋烧

116

---

## CONTENTS 目录



---

全豆豆浆 + 手撕饼 + 奶油黄桃

厨室机密 / 手撕饼

118

---

红豆糯米粥 + 抹茶酥

厨室机密 / 抹茶酥

120

---

柠檬水 + 芝士蛋糕

厨室机密 / 芝士蛋糕

122

---

咖啡 + Stollen

厨室机密 / Stollen

126

---

柚子茶 + 蜂蜜烤吐司

厨室机密 / 柚子茶

130

---

牛奶 + 鸡蛋吐司脆 + 苹果

厨室机密 / 鸡蛋吐司脆

132

---

三润米浆 + 胡萝卜丝薄饼

厨室机密 / 胡萝卜丝薄饼

134

---



---

高粱豆浆 + 糯米红豆饭团

厨房机密 / 糯米红豆饭团

136

---

柠檬水 + 抹茶戚风蛋糕

厨房机密 / 抹茶戚风蛋糕

138

---

红豆糯米糕 + 蔬菜色拉

厨房机密 / 红豆糯米糕

140

---

牛奶 + 南瓜玛芬蛋糕 + 蜂蜜烤香蕉

厨房机密 / 南瓜玛芬蛋糕

142

---

椰奶 + 焗烤英式布丁

厨房机密 / 焗烤英式布丁

144

---

红豆煮年糕 + 雪梨紫甘蓝色拉 + 蓝莓小饼

厨房机密 / 蓝莓小饼

146

---

高粱玉米粥 + 苹果派

厨房机密 / 苹果派

148

---



---

五谷豆浆 + 鸡蛋炒馒头

厨房机密 / 鸡蛋炒馒头

152

---

作品索引

154





PREFACE

早餐一直是我生活里必不可少的一部分。

中学的时候早餐总是由母亲准备，每日变换花样煮不同的粥装在保鲜盒里让我带到学校去，班主任每次看见都忍不住夸赞我有一个用心的母亲。后来到了别的城市念大学，在寝室里也偷偷备一个小电饭锅，包揽了自己以及室友的早餐。再后来搬出学校，有了烹饪工具齐全的厨房，再加上过生日母亲送的相机，就渐渐有了书中这些早餐和照片。只是抱着记录生活的想法把照片发到网上，却很意外地受到网友喜欢，收到无数鼓励、认可的邮件和留言，也让我结识了很多同样喜欢下厨的朋友。

说到书中的这些早餐，完全是按照自己嗜甜和不吃鱼虾以外肉类的饮食习惯来制作的。早餐是迎接新一天的第一餐，吃到自己喜欢的食物才是最重要的事，所以书里的早餐会有芝士蛋糕、提拉米苏、油炸奥利奥这些看起来有些任性的食物，但它们总是让我一整天心情都很好。

书中还推荐了许多关于美食的电影和书籍，它们不仅给予我制作食物的灵感和下厨的动力，也让我更清楚食物与生活、食物与心灵的紧密关系。书中同时还推荐了一些我喜欢的音乐，希望它们也可以陪伴你度过美好的早餐时光。

无论是工作忙碌，还是不谙厨艺，这些都不应该是享受早餐的阻碍。哪怕只是每周一次，动手为自己或所爱的人做一份早餐吧！希望拥有这本书的你们，都能感受到早餐的快乐。