



吃早餐

彻底改变了 我

从早餐开始的
正能量生活
好习惯



改变自己，从亲手做一道
营养又治愈的早餐开始

中国华侨出版社

Hana◎著 卤猫◎绘

正能量小女生Hana一年四季的营养早餐

画师卤猫绘制制作过程

系早餐健康营养搭配

果酱做法



吃早餐

彻底改变了我

从早餐开始的
正能量生活
好习惯



Hana◎著 卤猫◎绘

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃早餐, 彻底改变了我 / Hana 著; 卤猫绘. —北京:
中国华侨出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5113-4351-2

I . ①吃… II . ①H… ②卤… III . ①食谱
IV . ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310415 号

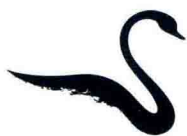
吃早餐, 彻底改变了我

著 者: Hana 卤猫
出 版 人: 方 鸣
责任编辑: 付改兰
封面设计: 刘红刚
经 销: 新华书店
开 本: 787mm×1092mm 1/24 印张: 7 字数: 120 千字
印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-4351-2
定 价: 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

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

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



BLACK SWAN 黑天鹅图书

..... 为人生提供领跑世界的力量

BLACK SWAN



自序



哈喽，我是 Hana，充满活力且一点都不难搞的处女座，不过，在一些小事上也会执着得要命。坚持记录早餐已经两年多了，这时再看最初的早餐，竟也是个典型的励志故事呀。从最初吃的速成品到现在样样自己张罗，从一开始只求吃饱到现在想着怎样吃好、吃得开心。每天抱着把想吃的东西都捣鼓起来的想法，并搭配四季所培育的各种食材，展开了一个又一个美好的早餐小小时光。当然了，我并不是专业的美食家或料理家，只是单纯热衷于为自己和家人烹制食物。所以这并不能算是一本食谱哦，很多做法都是我在网上或者各种书籍里学习到，并根据自己拥有的食材与设备加工出来的。我只希望能够借此帮助大家感受早餐的重要与美好，并获得满满的正能量，带着最愉悦的心情开始崭新的一天！ Good morning！

P.S 很多早餐看着烦琐，但实践起来却很方便哦，特别是当你已经习惯于每天为自己料理早餐的时候。因为我也是上班族，早晨的时间并不充裕，所以上班时间会尽可能做些快捷早餐。前一天晚上把所需材料准备好，例如用电饭煲预热好杂粮粥或做饭团寿司所需的米饭，那么隔天早上便不会太过匆忙。而如果是需要花时间炖煮或烤箱烘培的食物，我们就可以在这期间内洗漱更衣，打点好一切后便可以舒舒服服地享用早餐了。



卤猫，出生于福建寿宁，小时候受到家姐的影响开始画画，一画就画到了现在。（当然期间也有受到其他事情的影响停滞不前，好在最后回归正途！）大学毕业之后没有从事与专业相关的室内设计，而是选择了到游戏公司学习3D动画制作，和画画没有很大的关系，不希望因为选择了画画的工作而消磨掉对画画的热情。动画也是一直希望尝试和学习的，并且把它结合进插画中做成GIF，可以让画面更生动起来。



这次希望和同年同月同日生的 Hana 一起完成关于早餐的这本书，来提醒忙碌生活中总是忽略了早餐的小伙伴——早餐的重要性！





Handwritten Alphabet





目录



1 春

1.1 美好的习惯	2	1.9 记忆碎片	18
缤纷吐司盒	3	香橙可丽饼	19
1.2 每个人都可能是小厨师	4	1.10 美味汉堡排	20
生煎包	5	汉堡排	21
1.3 一日三餐	6	1.11 塔派情缘	22
芦笋芝士贝果	7	香菇腊肠菠菜派	23
1.4 好好照顾自己	8	1.12 碗碟搜集癖	24
香菇虾仁粥	9	番薯茶巾绞	25
1.5 称职的小园丁	10	1.13 一起来偷会儿懒	26
青酱意面	11	吐司小人	27
1.6 热爱甜食	12	1.14 清新牛油果	28
香草华夫饼	13	牛油果三明治	29
1.7 关系线	14	1.15 做只美丽的“大水牛”	30
煎三文鱼	15	菠萝炒饭	31
1.8 挑食的小毛病	16	1.16 四季果酱之春天的芒果酱	32
颜色跳跃的厚蛋烧	17		



2

夏 33

- | | | | | | |
|-----|--------------------|----|------|--------------|----|
| 2.1 | 卷出你的寿司卷 | 34 | 2.9 | 对满满的衣柜说 bye | 50 |
| | 紫菜包饭 | 35 | | 五彩凉面 | 51 |
| 2.2 | 甩掉拖延症 | 36 | 2.10 | 对于法棍 | 52 |
| | 鸡蛋番茄沙拉 | 37 | | 牛油果法棍 | 53 |
| 2.3 | 家里有个小裁缝 | 38 | 2.11 | 自不量力也不是什么坏事啊 | 54 |
| | 芦笋土豆泥沙拉 | 39 | | 培根鸡蛋吐司盖 | 55 |
| 2.4 | 美食面前零自控力 | 40 | 2.12 | 理想中的后花园 | 56 |
| | 华夫三明治 | 41 | | 面包沙拉 | 57 |
| 2.5 | 坚持中的坚持 | 42 | 2.13 | 做个好好吃早餐的上班族 | 58 |
| | 肉松小饭团 | 43 | | 熏肠蘑菇番茄意面 | 59 |
| 2.6 | 理想生活 | 44 | 2.14 | 料理好心情 | 60 |
| | 吐司版玛格丽特 pizza (比萨) | 45 | | 日式炒面 | 61 |
| 2.7 | 简单的幸福 | 46 | 2.15 | “外貌协会者” | 62 |
| | 柠檬蛋糕 | 47 | | 小太阳蛋包饭 | 63 |
| 2.8 | 永远的儿童节 | 48 | 2.16 | 四季果酱之夏天的蜜桃酱 | 64 |
| | 儿童节小饭团 | 49 | | | |

II

吃早餐，彻底改变了我



- | | | | | | |
|-----|----------|----|------|-------------|----|
| 3.1 | 记忆的味道 | 66 | 3.9 | 理想中的咖啡馆 | 82 |
| | 地瓜紫薯圆甜汤 | 67 | | 肉桂苹果茶 | 83 |
| 3.2 | “生日快乐” | 68 | 3.10 | 做好一些事 | 84 |
| | 奶油培根意面 | 69 | | 太阳蛋吐司 | 85 |
| 3.3 | “莫生气” | 70 | 3.11 | 超市控和果酱控 | 86 |
| | 面包布丁 | 71 | | 葡萄干司康 | 87 |
| 3.4 | 梦想中的茶话会 | 72 | 3.12 | 旅程中的美妙早餐 | 88 |
| | 总汇三明治 | 73 | | 炒蛋三明治 | 89 |
| 3.5 | 学会爱自己 | 74 | 3.13 | “素食主义者” | 90 |
| | 香蕉巧克力吐司 | 75 | | 炸酱面 | 91 |
| 3.6 | “零食绝缘体” | 76 | 3.14 | 办公室里的三明治 | 92 |
| | 培根吐司蛋卷 | 77 | | 鸡蛋三明治 | 93 |
| 3.7 | 实实在在的行动派 | 78 | 3.15 | 别人的肯定 | 94 |
| | 炒乌冬 | 79 | | 南瓜蔓越莓发糕 | 95 |
| 3.8 | 宅得美好的周末 | 80 | 3.16 | 四季果酱之秋天的山楂酱 | 96 |
| | 培根土豆饼 | 81 | | | |



4

冬 97

- | | | | | | |
|-----|--------------|-----|------|---------------|-----|
| 4.1 | 《面包和汤和猫咪好天气》 | 98 | 4.9 | 凡食八分饱 | 114 |
| | 五彩杂菜汤 | 99 | | 蘑菇摊蛋 | 115 |
| 4.2 | 我的森林系外婆 | 100 | 4.10 | “单调”的早餐 | 116 |
| | 煎饺 | 101 | | 牛肉丸豆腐粥 | 117 |
| 4.3 | 春夏秋冬 | 102 | 4.11 | 难以捉摸的变化 | 118 |
| | 蘑菇浓汤 | 103 | | 蒜香法棍 | 119 |
| 4.4 | 甘担配角 | 104 | 4.12 | 赶走小情绪 | 120 |
| | 菠菜味噌粥 | 105 | | 比利时华夫饼 | 121 |
| 4.5 | 冬季里的奶油炖菜 | 106 | 4.13 | 被“圈养”的生活 | 122 |
| | 奶油炖菜 | 107 | | 红豆饭团 | 123 |
| 4.6 | 计划小达人与计划盲目者 | 108 | 4.14 | 小绵羊的圣诞礼物 | 124 |
| | 味噌乌冬面 | 109 | | 法式吐司 | 125 |
| 4.7 | 食物多样性 | 110 | 4.15 | 梦想 | 126 |
| | 冬至里的抹茶汤圆 | 111 | | 凉拌莲藕 | 127 |
| 4.8 | 来自“茶世家”的好朋友 | 112 | 4.16 | 四季果酱之冬天的肉桂苹果酱 | 128 |
| | 培根蛋酱意面 | 113 | | 作者介绍 | 129 |

春天，是早市上买来的小野菊

早市弥漫着浓浓的初春气息，点缀着新上市的五彩蔬果。我和许多阿姨像忙碌的小蜜蜂，不断穿梭于各种小摊子间，心里琢磨着该搭配怎样的菜色。回家前从一位老奶奶那里买了一束自家种的小野菊，装在透明的小瓶子里，这样家里的餐桌也会染上如此春天的颜色吧。



1.1 美好的习惯

是从什么时候开始把早餐当成一件正经事的呢？

高中的时候，妈妈迷上了养生节目。有一天听说，晚上吃夜宵很容易得胃癌，便勒令全家人过了晚上8点不准进食。那时候的我也因为沉迷于各种垃圾食品而越来越圆润，也就干脆趁着这个机会减肥了！而为了不因为饿着肚子难受，我都会早早爬上床睡觉，闭上眼睛幻想着隔天的美味早餐。为了奖赏饿了一个晚上的我们，妈妈都会准备非常丰富的早餐。她也总是“鼓励”我们早餐吃再多也不会发胖。这一习惯一直伴随着我到现在。即使上了大学，没课的早晨我

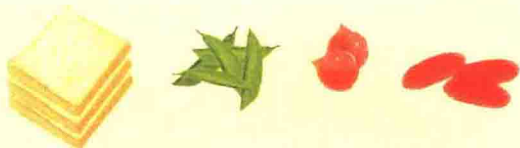


也不会赖床。因为肚子总是会准时发出饥饿信号，咕噜！

想想如果我们都能把一些对自己有帮助的事当成习惯，如每天起床先拉拉筋，刷完牙喝杯蜂蜜水，饭后站着看书15分钟，看电脑1小时后闭上眼睛休息一会儿，等等，那最终所获得的好处便会是双倍的吧！

▷用料:

吐司6片, 甜豆12个, 小番茄12颗,
熏肠3根, 芝士粉适量



▷做法:

①吐司切边, 塞到玛芬磨具中, 送到180摄氏度预热好的烤箱中烤5分钟。②熏肠切块, 甜豆去丝洗净, 与熏肠一起翻炒, 加入盐和黑胡椒调味。③小番茄对切。④将所有材料加入吐司盖中, 最后撒上芝士粉, 再送到180摄氏度预热好的烤箱中烤5分钟。



▷搭配:

除湿小帮手——红豆薏仁粥