

微博、豆瓣红人“携手浪迹天涯际”，让你好好爱自己，享受早餐盛宴，开启幸福正能量！

幸福 从早餐 开始

爱自己，从一份用心的早餐开始！
爱生活，始于每一个有爱的清晨！

李雯 | 著



幸福从早餐开始

李雯 | 著



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福从早餐开始 / 李雯著. — 郑州: 河南大学出版社, 2014.1 (2014.3重印)
ISBN 978-7-5649-1370-0

I. ①幸… II. ①李… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第247606号

幸福从早餐开始

责任编辑 申小娜
责任校对 阮林要
封面设计 李 雯

出版发行 河南大学出版社
地 址 郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号
邮 编 450046
电 话 0371-86059750 (职业教育出版分社)
0371-86059701 (营销部)
网 址 www.hupress.com
排 版 保利设计工作室
印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年3月第2次印刷
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 11
字 数 203千字
定 价 39.00元

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

幸福从早餐开始

李雯 | 著



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福从早餐开始 / 李雯著. — 郑州: 河南大学出版社, 2014.1 (2014.3重印)
ISBN 978-7-5649-1370-0

I. ①幸… II. ①李… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第247606号

幸福从早餐开始

责任编辑 申小娜

责任校对 阮林要

封面设计 李 雯

出版发行 河南大学出版社

地 址 郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号

邮 编 450046

电 话 0371-86059750 (职业教育出版分社)

0371-86059701 (营销部)

网 址 www.hupress.com

排 版 保利设计工作室

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年3月第2次印刷

开 本 787mm × 960mm 1/16

印 张 11

字 数 203千字

定 价 39.00元

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

写在前面

我不是厨子，只是一个普通的上班族。

这不是一本专业的菜谱，只是一位姑娘的早餐和心情记录。

一个简单的初衷，开始为他做早餐。

一次随性的微博记录，有了后来的收获。

整个过程，我在慢慢学习，逐渐丰富，对食物的了解也渐渐深入。

多谢大家的支持，让我多了一个坚持下来的理由。

随缘有了这本小书，希望借这本书能给你的早餐搭配带来灵感，

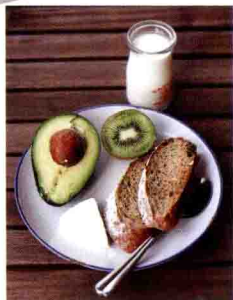
也希望能打破人们通常对早餐“老三样”的单一印象，

如果你还能额外感受到生活的平静与美好，

那于我来说是莫大的荣耀。

每一天，当太阳升起的时候，为他准备早饭，温暖的心情，

新的一天，开始了。



Contents 目录

春 Spring

1 小时候的味道 香菇鸡蛋羹	10
2 我想陪在你身边 山药枸杞小排汤	12
3 大力水手菠菜饼。潇洒走一个	14
4 一碗热腾腾的安慰 红豆沙汤圆	16
5 妈妈这个词 裙带菜豆腐味增汤	18
6 一个人，也要好好吃早餐 山药红枣赤豆莲子汤	20
7 在特别不好的日子 香菇板栗鸡汤	22
8 你若安好，便是晴天 卤牛肉	24
9 最有情调的三明治 迷你法棍三明治	26
10 一碗白粥，也是幸福	28
11 生活就是做减法 胡萝卜鸡蛋卷	30
12 小胖子的幸福 土豆酸奶油面包	32
13 开启新一周的动力 蘑菇牛肉粥	34
14 最熟悉的重口味 五香豆腐	36
15 甜蜜的味道 燕麦司康配蓝莓酱	38
16 人生的免疫力 培根西兰花	40
17 阴冷的雨天 凉拌黄瓜	42
18 最美不过家里简单的一菜一汤 杂粮粥	44
19 早餐可以简单，可以随意 黑咖啡三明治	46
20 心底最温暖的安慰 西葫芦糊塌子	48



Summer

- 1 只有你。最宠我 虾仁蟹味三明治 52
- 2 可爱而又质朴的回忆 饭团 54
- 3 迷茫不可怕 火腿鸡蛋芝士三明治 56
- 4 一个人时。让美味来作伴 红烧胡萝卜牛腩面 58
- 5 真心会留下香气 牛蒡蔬菜汤 60
- 6 一直在那里 葱花鸡蛋饼 62
- 7 没有什么大不了 素罗宋汤 64
- 8 觉得普遍的东西变得可贵 泡菜饼 66
- 9 爱情向左。生活向右 轻乳酪蛋糕 68
- 10 我的梦想。你来实现 法棍tapas 70
- 11 阳光总在风雨后 木瓜花生思慕雪 72
- 12 伪球迷也疯狂 泡菜土豆丝饼 74
- 13 有缘再相见 三文鱼寿司卷 76
- 14 别忘记宠爱自己 玫瑰银耳炖桃胶 78
- 15 偶然的收获 爽口泡菜 80
- 16 做最真的自己 苦瓜煎蛋 82
- 17 失之无忧。得之快乐 杂菜丁可乐饼 84
- 18 家的味道 金枪鱼口袋三明治 86
- 19 让思绪飞一会儿 白菜丝鲜虾云吞面 88
- 20 周末前的小狂欢 自制美味午餐肉 90



秋 Autumn

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 与其和时间赛跑，不如悠闲地享受 薄脆葱油饼 | 94 |
| 2 一起郊游吧 港式鸡蛋炒面 | 96 |
| 3 创意无处不在 塔蛋土司 | 98 |
| 4 照顾好自己，让妈妈放心 烤鸡蛋番茄盅 | 100 |
| 5 生活并不像电影一样轰轰烈烈 午餐肉米粉 | 102 |
| 6 有朋自远方来，不亦乐乎 水晶肴肉 | 104 |
| 7 想爱就爱，想走就走 叉烧鸡蛋面 | 106 |
| 8 一碗单纯的安慰 五谷养生米糊 | 108 |
| 9 生活就是一碗青菜豆腐汤 | 110 |
| 10 爱是一种包容 青椒茄子馅饼 | 112 |
| 11 想和秋天谈恋爱 鸡蛋牛油果沙拉 | 114 |
| 12 有和我一起疯的人吗 五谷银耳米糊 | 116 |
| 13 一个人，也要过得充盈自在 煎三文鱼 | 118 |
| 14 每个人心里都有一种关于家的味道 胡辣汤 | 120 |
| 15 让生活慢点，慢点，再慢点 姬松茸乳鸽汤 | 122 |
| 16 我以我心换你心 米汉堡 | 124 |
| 17 紫甘蓝也要有鲍鱼的范儿 紫甘蓝烙饼 | 126 |
| 18 天生的吃货 鸡蛋蔬菜淋饼 | 128 |
| 19 跑跑更健康 安心油条 | 130 |
| 20 我想成为你的坚实的顶梁柱 叉烧三明治 | 132 |



- 1 自己动手，丰衣足食 芹香豆渣小饼 136
- 2 阳光来自我们的内心 香菇青菜龙须面 138
- 3 鸡蛋鸡蛋我爱你 葱花蛋饼 140
- 4 没有什么不可以 萝卜盒 142
- 5 一碗热粥，温暖你的胃 高粱燕麦小米粥 144
- 6 和你一起慢慢变老 豆沙汤圆 146
- 7 爱旅行，爱生活 三文鱼饭团 148
- 8 毕业前，来一场毕业旅行吧 蟹肉土豆泥沙拉 150
- 9 幸福就是你刷碗来我做饭 土豆鸡蛋饼 152
- 10 百转千回仍是你 香菇干贝瘦肉粥 154
- 11 浪漫的邂逅 巧克力布朗尼蛋糕 156
- 12 你在，我便心安 火腿鸡蛋饼 158
- 13 没有电，也可以吃早餐 煎蛋黑橄榄 160
- 14 城市之美，在于细节 煎馒头片夹鸡蛋 162
- 15 清淡的高手 秋葵炒笋 164
- 16 柔软的时光，一个人煮饭做羹汤 木耳魔芋丝蛋花汤 166
- 17 幸福的面包 香蕉花生酱土司三明治 168
- 18 做生活的富翁 紫薯小煎饼 170
- 19 婚姻是一场修行 大虾爆锅面 172
- 20 我决定相信我自己 蛋炒饭 174





春
Spring



● 猫宁，6点30，第一个闹铃响起，6点40，第二个，6点三刻起床，10分钟洗漱，20分钟做早餐。开油烟机时，住在里面的小鸟扑啦扑啦飞出来，今天送牛奶的小工好像迟到了。

今日餐单 menu

香菇鸡蛋羹，红枣杏仁糯米粥，猕猴桃，芒果。

材料 ingredient

红枣杏仁糯米粥（红枣4颗，杏仁、糯米共一杯），鸡蛋羹（鸡蛋3只、香菇1朵、玉米粒若干、130g左右的凉开水、盐少许、料酒少许），猕猴桃1个，芒果半个。

制作过程 recipe

- 1 将泡好的糯米、杏仁一同放进酷彩铸铁锅内，注入适量清水，大火煮沸后放入红枣转中小火慢慢熬至粘稠。
- 2 香菇洗净切丝，蛋打散，加盐和几滴料酒搅匀，再倒入凉开水搅匀。
- 3 将蛋液倒入蒸碗，轻轻震几下将里面的气泡震出。
- 4 蒸碗加盖或裹上耐高温锡纸，入蒸锅。大火水开后放入香菇丝和玉米粒转小火蒸10分钟，关火后略焖。



- 糯米、杏仁、大枣提前泡一下会熟得更快，节约早上时间。
- 用铸铁锅熬粥可以节约一半时间，只是熬的过程中要盯着，因为锅子导热快、密封性好，很容易烧干，所以及时转小火免得溢出。
- 蒸蛋羹要用凉开水，因为未烧开过的冷水里有空气，蒸蛋的过程中水被烧开后，空气排出，蛋羹就会出现蜂窝。水开后一定要转小火慢蒸，不然会出现蜂窝。
- 餐垫购于无印良品，餐具购于宜家 and 淘宝。
- 彩色鸡蛋盅购于网上，可搜索关键词“带盖汤盅、汤碗、布丁碗、烘焙工具”。

我想陪在你身边 山药枸杞小排汤



●猫宁，喜欢坐在对面，看着你认真地把我做的早餐统统吃光，然后摸摸肚皮，打个响亮的饱嗝，冲我嘿嘿傻乐。尤其是遇到你格外爱吃的东西时，你那赞不绝口忙不迭的吃相，更是让我得意得要飞起来。然后在心里默默念着，就这样，让我为你做一辈子早餐吧。

今日餐单 menu

山药枸杞小排汤，三鲜饺子。

材料 ingredient

剩饺子若干只，山药、枸杞、小排。

制作过程 recipe

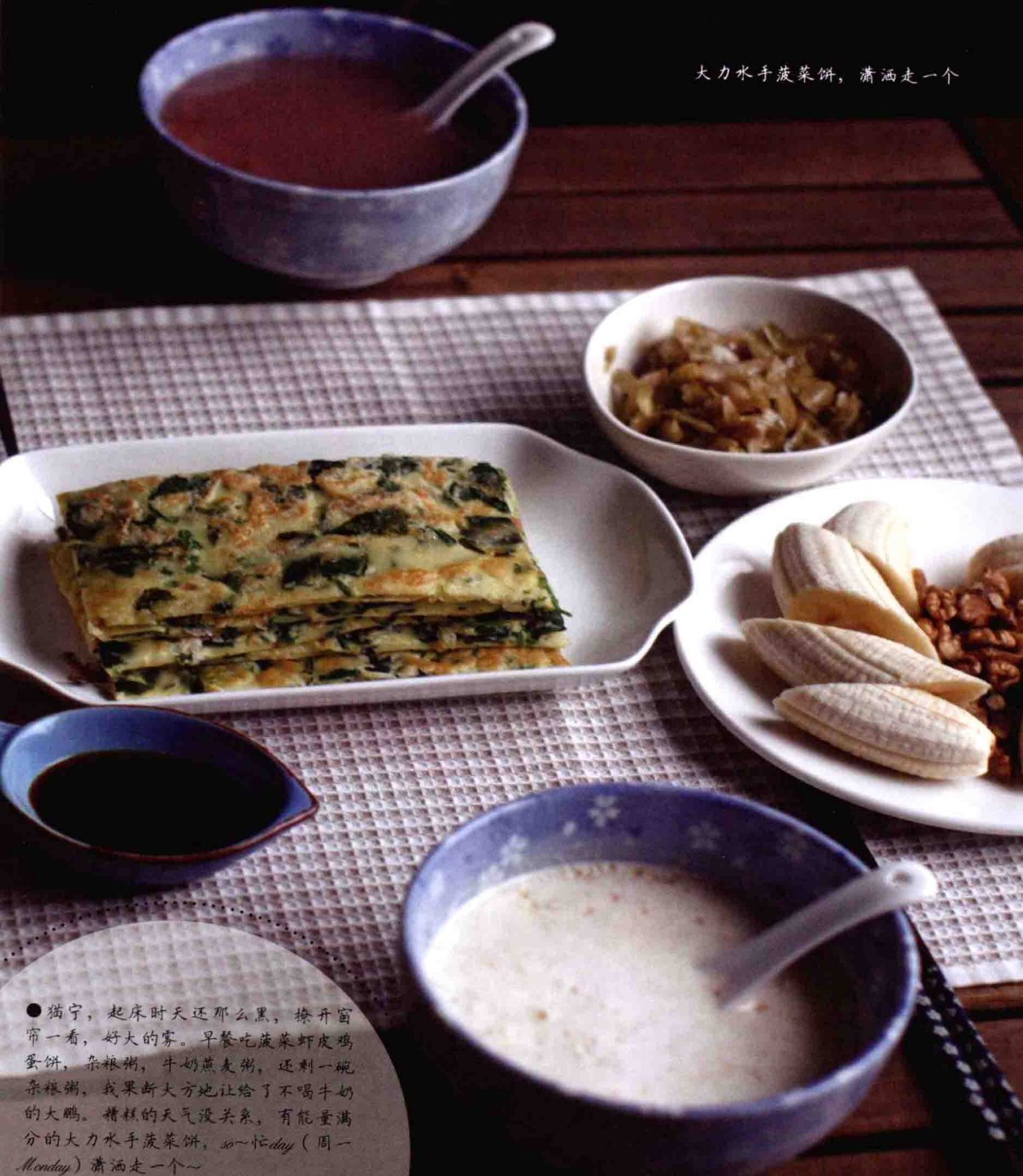
- 1 山药洗净去皮切滚刀块，放到盐水里防止氧化。
- 2 锅内烧开水，小排洗净后焯烫去血水，枸杞洗净。
- 3 将小排、山药、枸杞装入汤煲，注入清水，大火烧开后转文火慢炖2个小时。

三鲜饺子

- 1 韭菜洗净切碎，鸡蛋摊成蛋饼切碎，虾皮备用。
- 2 锅内倒入3茶匙油，烧到7成热，丢几粒花椒炸香，关火将花椒取出，待油冷却后倒入备好的鸡蛋和虾皮并拌匀。
- 3 2勺糖、适量姜粉、1茶匙生抽、2勺盐调味。
- 4 倒入韭菜拌匀，包成饺子。
- 5 平底锅倒适量油，烧热后将煮好的饺子整齐地码在锅底，中小火煎到金黄即可。



大力水手菠菜饼，潇洒走一个



●猫宁，起床时天还那么黑，撩开窗帘一看，好大的雾。早餐吃菠菜虾皮鸡蛋饼，杂粮粥，牛奶燕麦粥，还剩一碗杂粮粥，我果断大方地让给了不喝牛奶的大鹏。糟糕的天气没关系，有能量满分的大力水手菠菜饼，so~忙day（周一Monday）潇洒走一个~