

早安，甜心！
请细细
品尝……



早安甜心

Good
Morning
Sweetheart

吴绣绣 著

一个女孩儿的甜蜜早点
一份点亮心情的色彩早餐

爱笑、爱生活从每一天的味觉苏醒开始
早安，甜心！请细细品尝……

国际文化出版公司

图书在编目(CIP)数据

早安, 甜心 / 吴绣绣著. —北京: 国际文化出版公司, 2011. 5

ISBN 978-7-5125-0201-7

I. ①早… II. ①吴… III. ①食谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第047362号

早安, 甜心

作 者 吴绣绣
责任编辑 宋亚珉
出版发行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 150mm×215mm 32开
7印张 180千字
版 次 2011年5月第1版
2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0201-7
定 价 26.00元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010) 64270995 传真: (010) 64271499

销售热线: (010) 64271187 64279032

传真: (010) 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

目录 Contents



请细细品尝·····	001
你好秋天·····	003
抱怨无用·····	005
吃完漂亮的早饭·····	007
初夏的芒果味·····	009
粗胚也有奶油心·····	011
海豚约会在湛蓝的水池里·····	013
邻居·····	015
糯米糍饭团·····	017
甜蜜的惩罚·····	019
园林游·····	021
怎样拥有白胡子·····	023
原点·····	025
爱用物·····	027
把焦虑一口一口吃下去·····	029
被淋湿的皮箱的故事·····	031
便当剩余物·····	033
博物馆·····	035
薄荷的心事·····	037
不挑食的巧克力君·····	039
藏在六月里·····	041
长颈鹿小学校·····	043
吃到哪儿学到哪儿·····	045
吃太甜容易变成一只球·····	047
吹响小牛角·····	049
大树下·····	051
当我还是小朋友的时候·····	053

囤积食物的夜·····	055
翻山越岭找笑容·····	057
弗郎大叔后来变了·····	059
鼓励不是光说说而已·····	061
乖巧姑娘·····	063
怪老师的素乌冬·····	065
好收成·····	067
好习惯·····	069
河狸姑娘的茶餐厅·····	071
烘焙界看起来很高深·····	073
红豆歌·红豆汤·····	075
后来我才懂你·····	077
记忆水稻田·····	079
捡来的半天·····	081
叫做“11月”的女孩的故事·····	083
聚餐记·····	085
诀窍·····	087
咖啡馆小点心·····	089
可爱女士·····	091
快去找寻它们·····	093
懒惰旅行·····	095
两只瓢虫·····	097
旅游也不是只有爬山·····	099
绿色水培·····	101
馬拉松·····	103
没烦恼·····	105
美貌木制品·····	107

面条的脾气	109
南瓜不说话	111
你是大福	113
让时间慢下来的 Party	115
胖子是世界上可爱的存在	117
朴实最高	119
刚开始是严肃的	121
起床气很重的早晨	123
去年冬天的森林里有场考试	125
让我照顾你	127
认真对待抗议	129
如果你是一杯热可可	131
神秘酱汁	133
淑女吃相	135
特别的缘分	137
天晴去野餐	139
甜甜圈店	141
吐司万般	143
推理大好	145
外卖的事情	147
蜗牛食堂	149
我爱逛超市	151
我爱荤你爱素	153
无精打采的一天	155
无数普通的一天	157
西瓜的心跳	159
喜欢的事物像金鱼吐的泡泡	161
下雨天的周末干什么	163

下雨天发生的一件无聊事	165
夏天的细致汉堡	167
向兔子说晚安的狐狸的故事	169
小刺绣	171
小零食	173
小蜜蜂心目中的美花田	175
小雀月饼	177
形式就算赢了也并不光荣	179
幸福卷	181
学不会的本事	183
洋气米汉堡	185
一瞬间被吸引	187
一碗美汤饭	189
一直不说话的男孩的故事	191
以貌取一些东西是不对的	193
用心的礼物	195
优雅年纪	197
友情牌煎饺	199
雨过天晴去寻宝	201
治愈剧	203
重感冒	205
主厨三明治	207
自由市场	209
足够幸运	211
最爱的欧巴桑	213
最爱连衣裙	215
最理想的生活	217
明天	219





recipe

★拌菠菜

材料：菠菜、柴鱼片、酱油。

做法：菠菜洗净放入开水里烫熟，拿出用凉水冲过，然后挤掉多余的水分，切成小段放上柴鱼片，最后浇上酱油。

★煎鸡蛋卷

材料：两个鸡蛋、适量的盐。

做法：在煎蛋锅里热好油，先加入一半蛋液，摊成一张皮，然后用筷子折三下，折成一个长条，再加入另外一半蛋液，同样折起来，最后切成小段。

★白粥

★猕猴桃





请细细品尝



我想为你煮早饭，没有复杂到要飞去哪里找最昂贵食材的过程，也一定要像饭店里的专业厨师那样去精雕细琢；我要做的只是好好地了解手上现有的材料，发现它们的特征，并好好地运用起来，不辜负它们努力长大长得好吃的一番心意。

大家都知道菠菜是很有营养的蔬菜。但是它们里面也有鱼龙混珠的家伙，比如洋菠菜。洋菠菜长得又高又壮，枝繁叶茂，摆在摊头像一颗颗闪亮的明星。但很遗憾的是，它像绣花枕头，一点都不好吃，如果闭着眼睛的话，也许根本吃不出它是什么东西。只有那种个头小小的菠菜才是真正的菠菜，连根也可以保留，不用像洋菠菜那样一把切掉。光是洗菜的时候就能嗅到菠菜的香气，放在水里烫一下，再拿出来嚼一嚼，就能吃到甜味。烫菠菜的汁也可以留下来做浓汤的底汁。

鸡蛋也要仔细挑选，不能用超市里卖的那种鸡蛋，打

开蛋液是奶黄色的，摊成鸡蛋卷又变成白色的了。好的鸡蛋要有特定的供应商，他们用心照顾自己的鸡，给它们吃小麦，吃玉米，就连菜叶子都要帮它们剁碎了才分给它们吃。还搭了大大的棚，鸡们吃饱了就在里面开运动会锻炼锻炼，或者蹲在树底下讨论一下如何生出好吃的蛋。它们想吃的时候就吃，想睡的时候就睡，不必担心在梦里被突然抓起来喂一把不知名的东西。只有这些快乐的没有心事的母鸡们才能生出既好吃又有营养的鸡蛋来。

猕猴桃们来自阳光充沛的南半球，柴鱼们来自深深的太平洋里。

只有以这些天生就好的材料为前提条件，才能做出好的早餐。

每天都能被这样优秀的食材包围，我们有福气极了。请细细品尝。




★桂花小圆子汤

材料：双色小圆子（龙凤）、桂花、白糖。
做法：小圆子入滚水烧开，再加两遍冷水烧开，等全浮到表面就说明熟了。然后立即去楼下采桂花，洗净撒在汤上，加入少许白糖。

★猕猴桃（每天吃都不厌倦）

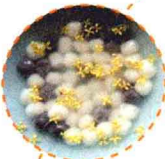
★荷包蛋（加点胡椒粉）

※自说自话经验谈：煎蛋的中心思想是火候，不大不小。还有，要保持蛋黄在中间，下锅时马上轻轻用筷子把它移到中间。







你好秋天



还没来得及把衣柜里所有夏天的衣服拿出来美滋滋地穿一遍，秋天就像长了肉垫的爪子，悄然无息地来了。



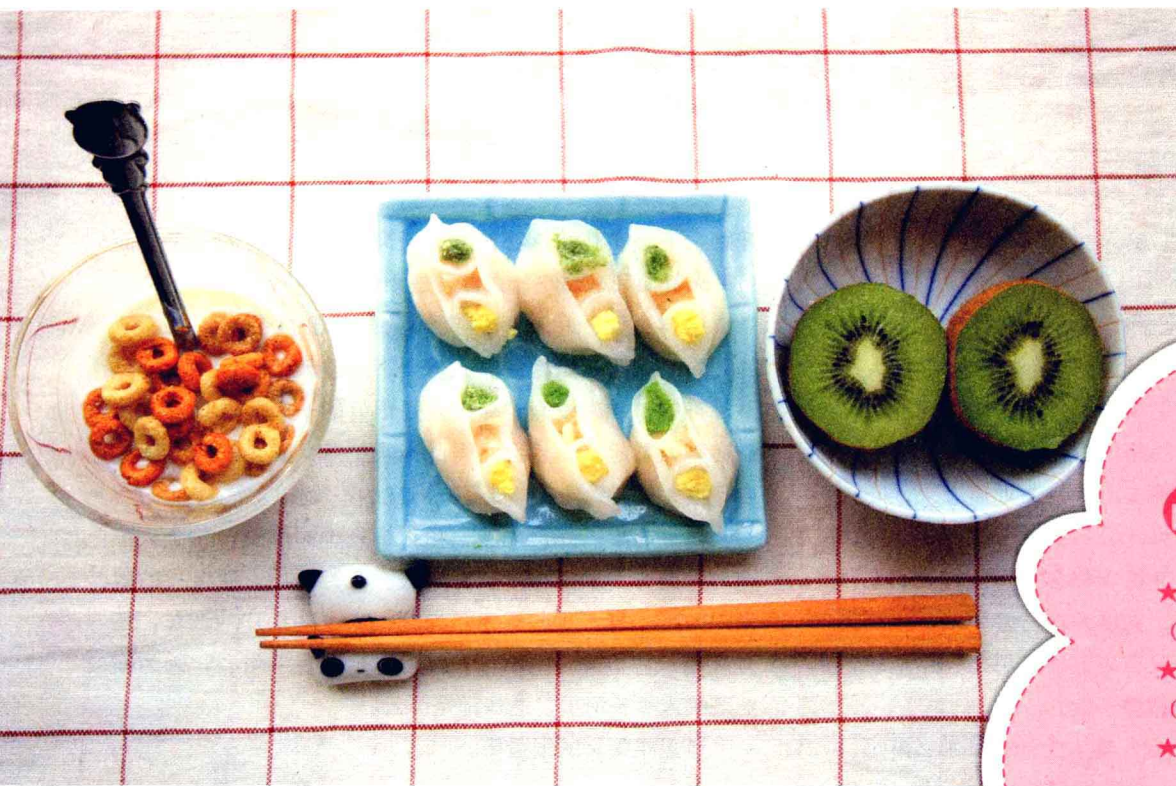
桂花香也如约飘来。大闸蟹则被张家阿姨李家姆妈们扎好，出现在各家的餐桌上。夏天很拽的猫咪，也开始靠在三十七度恒温的主人身边打起小盹来。一到中午，便利店里就站满了排队买东西去煮的甲乙丙丁。银杏叶变得像薯片一样，又黄又脆。布料市场里堆了一个夏天的棉布，被换成了厚实的麻料。时髦姑娘们的靴子蹬得咚咚响。百年老面店里坐满了吃红汤爆鱼面或扁尖肉丝面的老少爷们儿。胖胖的柚子，被裹上黄色的玻璃纸放在了水果店里，正耐心地考验着购买者的品味。床单换成质地软软的。人们的脾气因为气候宜人和天气晴好变得和蔼可亲。总之，秋天的一切都是那么的安逸和谐。



又一个长假。早上起来，完全有时间不喝冰饮料、不吃生冷的食物，胃在深情召唤和呼喊着暖暖的食物。洗漱完毕，开火烧水，从冰箱的角落里找出一包糯米小圆子，煮到全漂在水面上的时候，和浓稠的汤一起捞起来，放在碗里加一点点白糖。突然灵光一闪，跑去楼下的桂花树上摘下若干桂花，洗干净随意撒在上面，变成真正和秋天相符的早餐。

食毕，开始劳作。趁秋高气爽，打扫房间翻晒衣物被褥。不称心的不美的东西统统扔掉，看不顺眼的家具重新排排位置，累了，就坐在窗边，边喝热可可，边与试图抢小点心的馋猫打架。

晚上散个步，走在有点凉意的路上，嗅着风里香甜的空气，除了与刚刚出炉的糖炒栗子分享以外，还有我大大的羊毛披肩。



recipe

- ★酸奶酪麦片圈
(伊利、雀巢)
- ★三色虾饺
(祯祥, 隔水蒸十分钟即可)
- ★猕猴桃



抱怨无用

一开始我也是个喜欢抱怨的人。从早到晚，简直每天都生活在抱怨之中。

早上出门开始抱怨交通。路口总是堵得要命，有些人就是很拽地认为世界上的路都是为他们而造的，他们大驾一光临，整条路上的其他一切事物都变成透明的。红绿灯的时间根本就不合理，很堵的路口通常都只有可怜的十几秒。又或者旁边突然冒出新手车，直愣愣地逼过来，吓人不轻。便利店的店员，你们为什么不把盖子好好地盖好，害得客人总是把豆浆撒掉。又每次都会问客人有没有零钱（没有零钱开什么便利店啊，直接开银行好了）。电梯为什么老是那么慢，二楼根本就不应该停。总之一路抱怨，直到坐到位子上，才稍微停一会儿。

开始上班了，又抱怨客人为什么都那么麻烦，要求干吗不一起提，非要想到一出是一出。等你全部做完以后，人家的想法又变了，于是又要从头

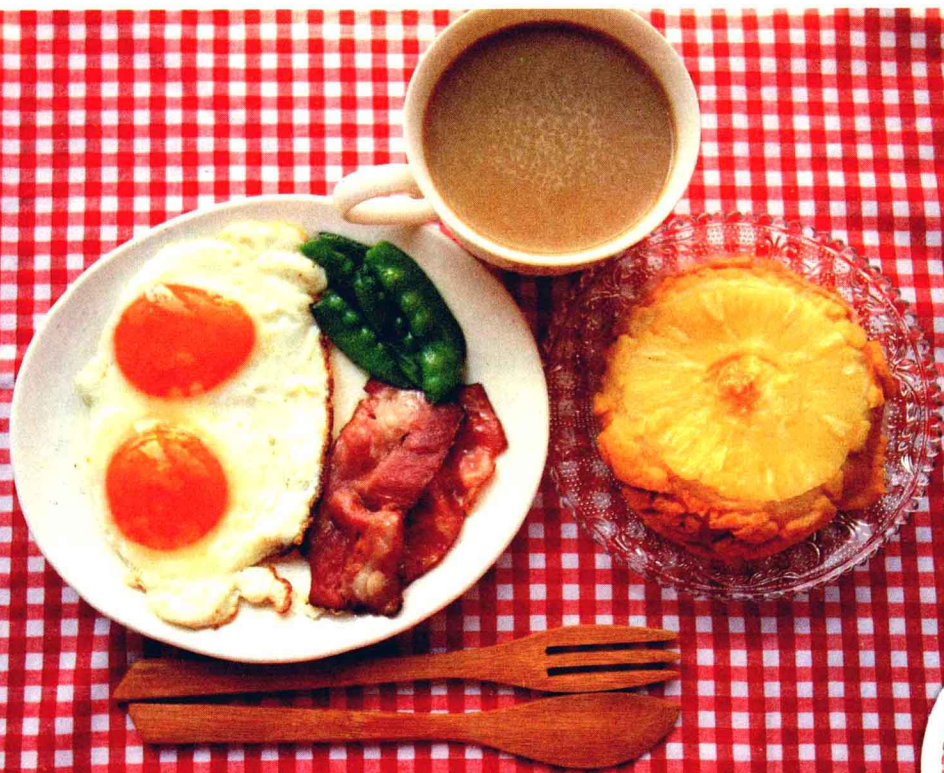
开始。下班又开始抱怨，这一天又是没有意思的一天，而且每天都要我来想吃什么，真是太伤脑筋啊！

这样过了一段时间，突然觉得自己整个人都是浑浊的，除了抱怨还是抱怨。回想一下一整天的生活，就觉得黏答答的，从来没有“今天真是很好的一天”的感觉。而且在别人看起来，也会觉得此人既刻薄又挑剔吧。结果是自己根本没得到什么，除了一肚皮的不愉快以外。

早上起早一点，先吃一顿早饭赶走起床气，整个人都神清气爽，然后摸摸肚皮出门去。吃饱以后，看世界的眼光颇为不一样。那些肆无忌惮的行人、胡乱开的汽车，还有其他一切不开心的事情，都可以给以足够耐心，因为在茫茫的人生长河里，这些都是浮云。

可见早餐真的很重要。





recipe

★咖啡

★升级版煎蛋、荷兰豆、培根

※自说自话经验谈：上面三样东西放一个锅里煎，各占圆锅一角，最后把它们混合。早上节省时间很重要。

★菠萝面包（85度C）





吃完漂亮的早饭



在出发的前一晚，准备好行李，打扫好房间，比平日提前睡觉。

第二天早上起来，用冰箱里剩下的材料做份简单的早饭，祝自己出差一路顺风。然后坐上司机的车，一路看着窗户上的冰霜渐渐消失。一路毫无交通压力地到达机场，托运行李，过海关检查，然后上飞机。两个多小时就到了，下了飞机开手机报平安，跟着又是一系列的填表格、排队、入关。

拿着地图也看不懂（全世界都没有一张我能看得懂的地图），亲切地问导游小姐，最后一路顺利地到达了宾馆，只是在地铁上热得要命，怪不得这个城市里的人们，即便是冬天都穿得很单薄。天空非常蓝，空气也很新鲜，每个人都行色匆匆。宾馆对面就是总公司大楼，仰头看看那栋帅气的建筑，想想除了这栋以外，别的地方还有很



多规模差不多的大楼，即刻觉得自己从非常渺小变得极端渺小。

培训是每天从早上到晚上都关在房间里上课、提问、听演讲。连买饮料都不能放松，因为自动贩卖机里的品种实在是太多了，光看看就已经让有“多项选择无能症”的我抓狂了。只有晚饭时间可以略微歇息一会儿，以前的老板带我们去车站前的站立式烧烤店去吃，非常有意思。吃完晚饭再想买东西，大概只能去便利店，其他的店基本打烊了，店员和老板早下班去享受生活了。

最后一天，终于有时间逛一下了。在一间可爱的杂货店里待了很久，每一样都想买，最终只能面对现实，选了最喜欢的几样，现在仍然非常喜欢。后来像一台起重机一样地拖着东西回来了，回来即刻去吃了一顿中餐，最好吃的永远是中国菜呀！

这是今年唯一的一次出差，一切顺利，是托漂亮早饭的福吗？



recipe

★豆皮烧卖(祯祥)

自己做需要的材料：豆腐皮、猪肉糜、虾肉糜、洋葱粒、香菇粒、荸荠粒、玉米粒、豌豆。

做法：所有的材料混在一起，加入鸡蛋搅拌均匀，放盐和料酒调味。豆腐皮切成小四方块，包入馅料，头顶放一颗豌豆，然后包成烧卖的样子，蒸十分钟就可以了。

芒果、曲奇和牛奶是好朋友

材料：芒果、曲奇（丹麦蓝罐）、牛奶（光明特浓）

做法：就这么放着。





初夏的芒果味

睡眠惺忪地在冰箱角落里找到了三个烧卖，准备解决它们。

梳洗打扮完毕，水已经烧得滚开，关火出锅。这是我最喜欢的烧卖，如果全世界只有一个，好吧，我大方地给你三分之二。

前一晚忍着困意抱着饼干桶，边吃边看你中意的球队的比赛，结果赢了，立刻跳起来扑向手机，发短消息告诉你。真是场漫长的比赛，半盒曲奇最后只剩下了两片，成为今天早饭的小配角（小配角你很秀气哟，牛奶表示它很喜欢你）。

我买的小芒果根本不甜，看来只有酸奶能让它的味道突出一点。不知道为什么我总是在买水果方面遭遇滑铁卢。比如去年，一整个夏天，总共只买到过一次好吃的西瓜，其他时候我都拥有“只能找到不好吃水果的怪力量”。

幸运的是，你和我完全相反，永远挑得到好吃的水果。那天，买完东西我们都饿了，回到车里，我们拆开了



包装盒，分享了你挑的澳芒，最后一口你给了我。我记得当时整个车里充满了甜蜜的香气，后车厢里还有我买的一盆枝繁叶茂的薄荷，这是我坐过的最愉快的芒果薄荷车。

后来的晚饭我做了三文鱼竹笋饭、麻婆鸡蛋和桂花南瓜给你吃。你连锅底的饭都讨来吃光了，洗碗的时候，我得意得要飞起来了，当然后果就是手一抖，摔坏了一只平时最爱用的碗（捧心泪流）。

果然，任何时候都要保持谦虚谨慎呐。

我记得所有的细节，并把它们分门别类，排好日期锁在脑子里，恰当的时候拿出来看看，抖抖灰尘晒晒太阳，还要喷点心爱的香水再叠好收起来。

回来的时候，请带点更好的内容给我的大脑扩容一下，因为以后肯定会有更多点滴，那些是我们最重要的财宝，要好好保存。



recipe

- ★俄罗斯奶油面包（家乐福自制）
- ★蓝莓果酱（Bonne Maman）
- ★蜜柑橘酸奶酪

材料：罐头蜜柑橘（新鲜馆）、酸奶酪（伊利）。

做法：蜜柑橘去掉多余的水分，整齐地排在酸奶酪上。

咖啡（KIRIN 直火烘焙奶咖）

- ★乌梅（天喔）





粗胚也有奶油心

大多数时候，我都被你的粗心，气得胡子都翘起来了（一生气我就自动变身成一只把屁股撅得高高的猫）。

你记不得我喜欢什么东西，我告诉你的事情，一转身，你就能忘得一干二净。对像我这样一个凡事都顶真的姑娘来说，那是很沮丧的时刻，觉得你和一只咬也咬不动的面包一样。

于是，路过面包房，故意买了一只硬邦邦的面包，想扔给你说：“喂，看它像不像你？”看起来，就像做错事情被扔在西伯利亚，冻了三天三夜不值得同情的样子嘛。

但是，当我心不在焉地咬开它，才发现，原来它心里藏着奶油，不甜不腻恰到好处。面包也不能貌相。

我忽然想起来，对呀，你会帮我洗手。涂好肥皂，用大手包起我的手，仔仔细细地洗，冲掉泡沫擦干水。我没有讲过，就是你这个简单到几乎微不足道的举动，让再怎么生气的我，立马就原谅你了。

今天我还吃了蜜柑橘罐头。我以前还常常嘲笑你是不是罐头吃多了，记性才会变那么差。想起你当时点头说是，我立刻警觉起来，我还是尽量少吃点吧，这样，以后你要是记性越来越差，我还能够帮你记些开心的事情，绘声绘色地讲给你听。那些不开心的事情呢，经过我魔法大脑的加工，会变成一些“经历就是福气”的故事，你听后会哈哈大笑，觉得原来你的人生根本没有遗憾。

还有，出门前要记得吃几颗梅子，这样，一整天倒霉之神都会觉得你是个充满了正义力量的家伙，而离你远远的。

大概我们普通人的爱，从来不是一颗打造得完美无瑕的闪亮钻石，而是用无数像珍珠一样的细节串成的一根项链，低调贴心，能搭配衣柜里所有的衣服。

