

MORNING

miss kitB 著
香港百万粉丝博客



早安 晨之美！

台湾创作歌手 **卢广仲** 热血力荐

让自己和亲爱的家人们，用愉快的心情展开一天

美味早餐世界版图大公开

100道缤纷早餐

电子工业出版社
<http://www.phei.com.cn>



Welcome to the breakfastland!

早安，晨之美！
藏100道缤纷早餐

miss kitB 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

《早安，晨之美！让人快乐的100道缤纷早餐》中文简体字版©由电子工业出版社发行
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版事业部授权，同意经由电子工业出版社，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-7985

图书在版编目（CIP）数据

早安，晨之美！100道缤纷早餐 / Miss KitB 著. —北京：电子工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-121-25148-1

I. ①早… II. ①M… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第295501号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10.5 字数：263千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



Welcome to the breakfastland!

早安，晨之美！

100道缤纷早餐

miss kitB 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



从吃早餐开始，让每一天都功德圆满吧！

通常是这样的。

买了一个漂亮的沙发，就会想要把家里客厅都打扫干净，
收拾杂物，好有个适合的整齐角落可以放下它。

收到朋友送的一双舒适跑鞋之后，就精心规划每一次的慢跑
行程。三餐不能吃太多，这点铭记在心，以防运动导致胃下垂。

生活永远伴随着蝴蝶效应。

所以当我决定了要每天吃早餐的那一刻起，
每晚都渴望明天苏醒后那有日光洒着的食物，
“熬夜”这名词被双手反绑在地下室好久不见了。
健康的作息犹如铁的纪律，每一天都是那么完整，
踏实感跟随吐司一起在胃里消化！

对着空气说话，叫作“自言自语”；
吃自制的早餐，叫作“自我疗愈”。

如果一天做好一件事情就是功德圆满，
那我选择从吃好早餐开始！
然后好的事情会像骨牌般啪啪啪啪啪地朝自己席卷而来，
美好的一天就此展开了 !!!

盧廣仲



目录

PART 1 家里一定要有的早餐食材

P012 面包

P013 早餐谷片、鸡蛋

P014 蔬果类

P015 豆浆、乳制品

P016 果酱、抹酱

P017 调味类、果仁类、饮品

PART 2 让人快乐的 100 道早餐

a. 法式吐司

P022 001 美味卷在一起
肉桂苹果法吐卷

P025 002 法吐基本步
枫糖蓝莓酸奶法吐

P026 003 甜甜小魔方
蓝莓香橘子枫糖法吐

P027 004 中间有甜头
巧克力棉花糖法吐

P028 005 考试必胜！
100 分好运造型法吐

P031 006 吃掉你的爱
心心相印造型法吐

P032 007 美味实验室
香橘子酸奶法吐

b. 鸡蛋

P034 008 北欧风情
红果酱奶酪鸡蛋卷

P035 009 美味的外星飞碟
鳄梨番茄奶酪蛋饼

P037 010 营养的黄色小队
玉米奶酪蛋饼

P038 011 点点红
番茄奶酪蛋饼

P040 012 阳光自给自足
煎薯饼配小番茄太阳蛋

P041 013 打破常规
番茄奶酪太阳蛋伪 pizza

P042 014 解剖外星人
银丝卷夹洋葱蛋

P043 015 看见会飞的大象
罗勒番茄炒蛋配竹炭吐司

P044 016 宇宙探险队
小星星鸡蛋盒子

P047 017 每天示爱是良好习惯
爱心鸡蛋盒子

P048 018 爱心系星人
心连心鸡蛋盒子

P051 019 一步一步往上爬
蜗牛造型鸡蛋盒子



P052 020 我爱吉他手
摇滚小吉他鸡蛋盒子

P055 021 抛物线投进奶牛
沥青鸡蛋篮球场

c. 吐司与三明治

P057 022 5分钟上桌
7款简易吐司

MON 榛果酱+花生酱

TUE 奶酪茄酱煎蛋

WED 奶酪番茄片

THU 蘑菇凤梨

FRI 榛果酱+草莓

SAT 蜂蜜

SUN 蘑菇炒蛋

P059 023 横行不霸道
小螃蟹花生酱吐司

P060 024 半融奶酪的感动
烘脆奶酪三明治

P061 025 意想不到的组合
榛果酱烘脆奶酪三明治

P062 026 热带的风味
凤梨片烘脆奶酪三明治

P063 027 完美的组合
玉米烘脆奶酪三明治

P064 028 酸甜的滋味
草莓烘脆奶酪三明治

P065 029 幸福的味道
鳄梨酱烘脆奶酪三明治

P066 030 最佳拍档
小番茄烘脆奶酪三明治

P067 031 简单美味
奶油奶酪番茄三明治

P068 032 营养层层迭
生菜奶酪番茄三明治

P069 033 一起去野餐
鳄梨炒蛋三明治

P070 034 鳄梨小船
花生酱鳄梨三明治

P071 035 智慧之熊的白日梦小岛
奶酪番茄炒蛋三明治

P073 036 香草的味道
罗勒炒蛋三明治

P074 037 丰盛的早餐
生菜豆腐洋葱小汉堡

P075 038 慢条斯理的小蜗牛
鳄梨酱奶酪面包卷

P077 039 长着蘑菇头发的智者
罗勒番茄酱蘑菇彼得包

P078 040 微笑的流星
鳄梨酱太阳蛋三明治

P079 041 酸甜的美味
蜜糖油醋汁鳄梨番茄三明治

P080 042 谁住在深海的大凤梨里？
海绵宝宝炒蛋三明治

P081 043 蘑菇朋友菇魔灵
番茄奶酪三明治

P082 044 融化在银河里
太阳蛋直升机三明治

P083 045 小时候看的卡通
鳄梨恐龙三明治

P084 046 森林里的小鹿
茅屋奶酪花生酱吐司

P085 047 倒下的树
茅屋奶酪鳄梨三明治

P086 048 破晓的青色巴士
炒蛋三明治

P087 049 吃掉喜欢的卡通人物
鳄梨酱卡通造型三明治

d. 酸奶

P091 050 早安实验室
早餐谷麦酸奶

P092 051 浪漫满杯
蓝莓谷片酸奶杯

P093 052 快乐的颜色
芒果谷片酸奶

P094 053 医生远离我
苹果方脆酸奶

P095 054 色彩能量
草莓方脆酸奶杯

P097 055 偷吃特攻队
芒果方脆酸奶

P098 056 自助健康拼盘
什果方脆酸奶

P101 057 将冰山劈开
神秘酸奶杯

e. 沙拉

P104 058 摘流星的松鼠
生菜番茄沙拉

P107 059 不会出错的搭配
鳄梨番茄煎蛋沙拉

P108 060 清凉意大利面
罗勒番茄义粉沙拉

P110 061 满天星星
生菜鳄梨番茄奶酪沙拉

P111 062 梦想小彩虹
五色水果沙拉

f. 松饼

P115 063 明明白白我的心
杂莓松饼

P116 064 眼睛亮晶晶
榛果酱蓝莓塔

P118 065 谁又乘着雪橇飞过?
圣诞鹿造型松饼

P120 066 肚子好饿
毛毛虫造型松饼

P123 067 邪恶核心
棉花糖巧克力松饼

P124 068 保持心脏健康是美德
燕麦巧克力松饼

P127 069 甜美的滋味
芒果枫糖浆松饼

P128 070 心有灵犀一点通
肉桂苹果松饼

P131 071 爱的酸甜
鲜草莓酱松饼

P132 072 铁塔下手牵手
巧克力浆松饼塔

P135 073 善良松饼塔
芒果酸奶松饼

P136 074 缤纷游园会
香橙酸奶草莓酱松饼

P139 075 万圣节早餐
香橙酸奶南瓜燕麦松饼

P140 076 早安算术题
数字苹果松饼

g. 贝果

P144 077 幼滑好朋友
鳄梨酱炒蛋贝果

P145 078 简易营养组合
番茄炒蛋贝果

P146 079 丰盛人生
生菜番茄炒蛋贝果

P147 080 5分钟上桌
奶酪小番茄贝果

P148 081 企鹅司令最爱
奶酪番茄炒蛋贝果

P149 082 好想戳破蛋黄啊
奶酪番茄太阳蛋贝果

P150 083 粉红星球
草莓奶油奶酪贝果

P151 084 零技巧的美味
奶油奶酪酱番茄贝果

P152 085 黄色星球
炒蛋烘脆奶酪贝果

P153 086 营养乐园
鳄梨酱番茄贝果

P154 087 香脆滋味
鳄梨酱烘脆奶酪贝果

P155 088 墨西哥风情画
鹰嘴豆酱番茄贝果

P156 089 满满能量
花生酱鳄梨贝果

P157 090 好学小猫咪
茅屋奶酪贝果

h. 汤

P160 091 早安拼字游戏
番茄字母汤

P162 092 暖暖的早晨
意大利面番茄汤

P163 093 浓情傻猪猪
奶油南瓜浓汤

i. 麦片

P166 094 夏日透心凉
芒果免煮麦片

P167 095 点点控的早餐
蓝莓麦片

P169 096 吃掉流星许愿吧！
苹果肉桂麦片

P170 097 快乐的色系
芒果草莓麦片

P172 098 芒果星人的爆炸头
芒果豆浆麦片

j. 饭团

- P174 099 早餐桌上的三角几何
香菇小饭团

k. 节日特制版

- P175 valentine 01 爱心冰冰
草莓酸奶特饮
- P176 valentine 02 爱神之箭
棉花糖热可可
- P177 valentine 03 融化在一起
草莓棉花糖吐司
- P178 valentine 04 藏不住的爱
心形太阳蛋配鳄梨墨西哥卷
- P179 christmas 01 红色圣诞
鳄梨蕃茄意面
- P180 christmas 02 下雪了
蓝莓酱雪人松饼
- P181 christmas 03 立体圣诞树
番茄鳄梨配印度式薄饼

PART 3 小技巧，让早餐变得更可爱

- | | |
|---------------------|------------------|
| P184 a 实用小道具 | P207 f 松饼造型技巧 |
| P190 b 各种纯天然的美味“颜料” | P211 g 可以吃的字母 |
| P197 c 煎不同形状的鸡蛋 | P215 h 自制模板为食物造型 |
| P200 d 简易动物造型图鉴 | P217 i 活用卡棒的立体技巧 |
| P204 e 为早餐加上笑脸 | P218 j 特别形状的蛋饼 |

P222 01 小空间也 OK！

自己搭设简易摄影棚

P222 02 不必打灯，自然光线就很美

P222 03 背景设置及道具收集

P224 04 让人食指大动的食材色彩配置

P224 05 尝试不同摆放方式和摄影角度

P225 06 less is more！选择性入镜

P225 07 添加动态

P226 08 多尝试、勤练习、不怕犯错

P226 09 多参考他人创意

P227 10 计划与构图

P227 11 培养幽默感

P231 香港

合益泰小食 · 公和豆品 · 新香园 · 维记咖啡粉面 · 澳洲牛奶公司 · 华星冰室
 中国冰室 · 金华冰厅 · 星座冰室 · 兰芳园 · Frying Pan · 土司工坊 · Cafe Deadend
 Triple-O's · 翠华茶餐厅

P238 台北

阜杭豆浆 · 陈根找茶 · 丰盛号 · 周记肉粥 · NY Bagel · 乐子 · hi, 日楞 Ryou Cafe
 台式连锁早餐店

P242 大阪

丸福咖啡 · 星乃咖啡店 · 吃茶 american · Eggs'n Things

P244 京都

Smart Coffee · Rhinebeck Café · 伊右卫门茶沙龙 · Inoda's Coffee · Anteroom Meals

P246 上海

cafe vienna · glo London bakery cafe · origin

P248 北京

Grandma's Kitchen 祖母的厨房 · element flesh 新元素

P249 其他

维也纳 × Cafe Demel · 布拉格 × Bageterie Boulevard
 芬兰 × 地球最北的麦当劳 · 芬兰 × Karelian pies · 土耳其 × 街头的面包圈
 土耳其 × 健康风味早餐 · 曼谷 × Spa 早餐

PART 1
家里一定要有
早餐食材





家里一定要有的早餐食材



【麵包】



常常成为早餐主角的面包先生是淀粉质的主要来源。它的种类繁多，有圆的、有扁的、有雪白的、有健康肤色的、有松软的、有扎实的，无论烤吐司、夹三明治或是煎法式吐司都需要它出场。购买时可依个人口味选择，除了特定造型的食谱外，书中使用的面包都可以随意变换喔！



★新鲜面包

烘焙店每天出炉的新鲜面包，不冷藏的话保鲜期约在1~3天，越快吃完越好，通常于前一天晚上购买，然后隔天早晨吃掉为佳。

★冷冻面包

没时间去采购新鲜食材的时候，这些长期在冰箱待命的好朋友就派上用场啦！我家冰箱的冷冻室有进口的冷冻贝果、北欧家具店出品的冷冻面包和包装的台式蛋饼皮，从冷冻室取出后，利用微波炉解冻或用不沾锅加热即可食用，简单又方便。

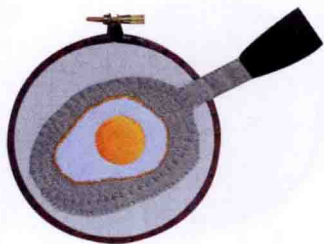


【早餐穀片】

如果可以一次享用好几款不同形状的早餐谷片，就会有幸福的感觉。这种简单的快乐，只要平常多买几盒谷片回家，就能轻易满足。将包装拆掉，把谷片倒进玻璃瓶子内储存，还可以当作美化居家的小摆饰呢！

★桂格燕麦方脆

我最喜欢的一种早餐麦片，外形像一个个小枕头，味道甜甜的、咬下去脆脆的，让人莫名其妙地迷恋。除了早餐吃，午餐、晚餐不想开伙时吃，无聊时也会当零食吃，家里有一盒在就很安心！



【雞蛋】

炒蛋、太阳蛋、荷包蛋、水煮蛋、温泉蛋、水波蛋、烘蛋……数之不尽的做法，鸡蛋实在是早餐界的巨星，而且它搭配什么都好吃。太阳蛋那未熟的蛋黄，更适合作为各种早餐菜式的酱汁，将盘子上各种食材胡乱混杂在一起，也是吃早餐的一大乐趣。

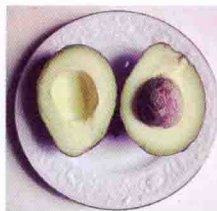
市面上可以买到的鸡蛋五花八门，选择时可留意产地、饲料和饲养方式，最理想的当然是本地出产、自由饲养和食用非基因改造饲料的鸡出产的蛋。





【蔬果類】

要维持营养均衡，早餐桌上的蔬果必不可少，它们更是纤维与维生素的重要来源！不同颜色的蔬果含不同种类的营养成分，让你的早餐色彩缤纷，除了视觉效果好看，也有助身体健康。苹果、橘子、芒果、草莓和蓝莓都是我喜欢的水果，切好当沙拉、配酸奶吃。或加点糖煮，制成果酱，配松饼也很不错。



★ 番茄

无论大番茄还是小番茄，都含有丰富茄红素和维生素C，既抗氧化也美颜。炒熟或做汤的番茄所含的茄红素有利于人体吸收，生吃时其维生素C含量比较丰富。番茄可切片夹三明治，也可切碎做沙拉，平常赶时间洗干净直接吃也可。鲜艳的红色更可为盘子添加色彩。

鳄梨（牛油果）

★ 吃过一次之后就变成早餐水果榜第一位的“传奇人物”。第一次动刀切鳄梨时无从下手，到现在我可是得心应手了！它有一种淡淡的、油滑的独特香味，营养成分高的同时还含有大量优质脂肪。将它压成酱可以取代奶油涂面包，滋味鲜甜之外也更健康。