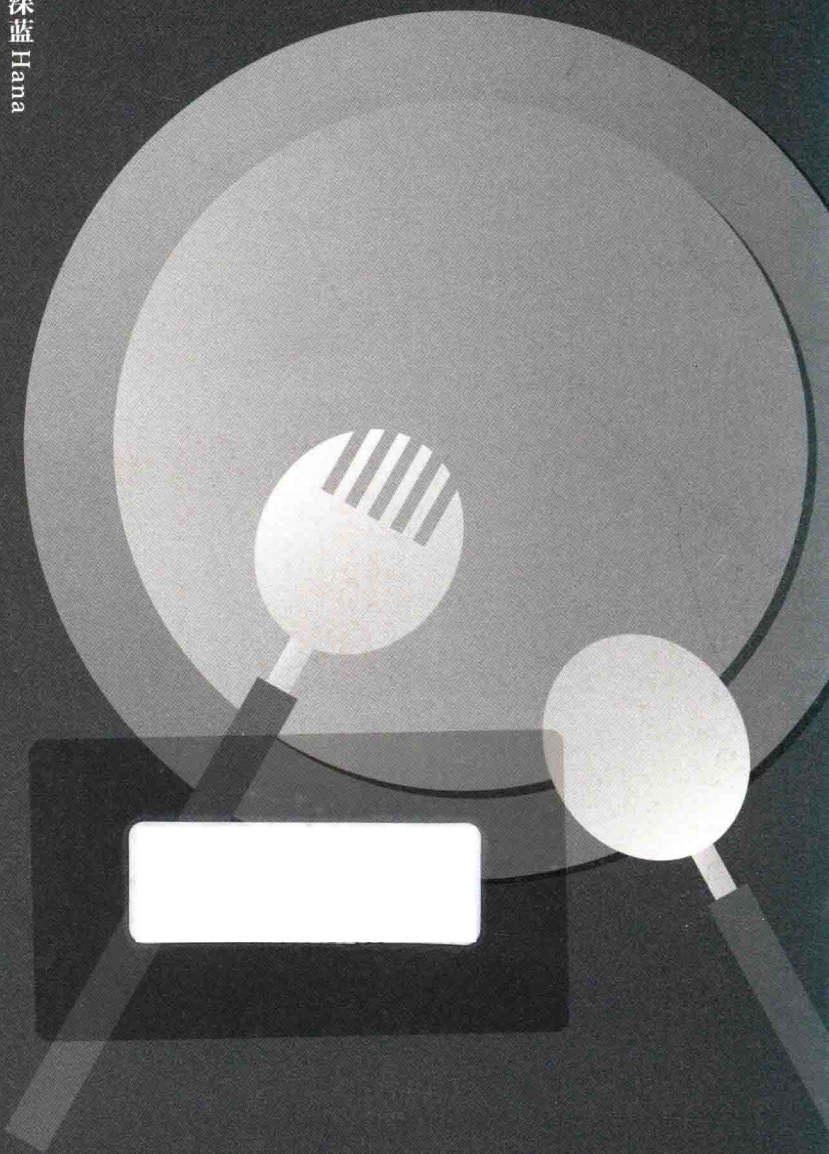


MY SUNSHINE BREAKFAST



深深深藍 Hana

著

卤猫

绘

中国华侨出版社

一个人的 元气早餐

一个人

的

元气早餐



深深深 Hana

著

卤猫

绘

中国华侨出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

一个人的元气早餐 / 深深深蓝 Hana 著 ; 卤猫绘 . —
北京 : 中国华侨出版社 , 2018.5
ISBN 978-7-5113-7663-3

I . ①一… II . ①深… ②卤… III . ①食谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 074096 号

一个人的元气早餐

著 者 : 深深深蓝 Hana
绘 者 : 卤猫
出 版 人 : 刘凤珍
责任编辑 : 付改兰
经 销 : 新华书店
开 本 : 880mm×1230mm 1/32 印张 : 7 字数 : 120 千字
印 刷 : 北京市雅迪彩色印刷有限公司
版 次 : 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号 : ISBN 978-7-5113-7663-3
定 价 : 42.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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 - m a i l : oveaschin@sina.com

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

自序



哈喽，我是 Hana，充满活力并且一点儿都不难搞的处女座。不过，在一些小事上也会执着得要命。坚持记录早餐已经几年了，现在再看最初的早餐，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，并搭配当季出产的各种食材，迎接着一个又一个美好的早晨。当然了，我并不是专业的美食家或料理家，只是单纯地热爱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里学到，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！

虽然很多早餐看着烦琐，但实践起来却很方便哦，特别是当你已经习惯每天为自己料理早餐的时候。我也是一个上班族，早晨的时间并不充裕，所以上班前会尽可能地做些快捷早餐。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匆忙。而如果是需要花时间炖煮或用烤箱烘焙的食物，我们就可以在这期间内洗漱、更衣（但心里一定要惦记着哦，烧焦就没办法了），打点好一切后可以舒舒服服地享用早餐了。不过一切一切的前提还是：尽早跟瞌睡虫说bye，并毫不犹豫地尝试为自己做任何想吃的早餐。起床吃早餐啦，小伙伴们！



芒果芝士蛋糕



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，其间也受到过其他事情的影响而停滞不前，好在最后回归正途！）大学毕业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了对画画的热情。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。

这次和同年同月同日生的 Hana 一起完成这本关于早餐的书，希望提醒忙碌生活中总是忽略了早餐的小伙伴——早餐的重要性！



Alphabet



目录

春

SPRING



1
美好的习惯 | 缤纷吐司盖
002—004

2
每个人都可能是小厨师 | 生煎包
005—007

3
一日三餐 | 芦笋芝士贝果
008—010

4
好好照顾自己 | 香菇虾仁粥
011—013

5
称职的小园丁 | 青酱意面
014—016

6
热爱甜食 | 香草华夫饼
017—019

7
关系线 | 煎三文鱼
020—022

8
挑食的小毛病 | 颜色跳跃的厚蛋烧
023—025

9
记忆碎片 | 香橙可丽饼
026—028

10
美味汉堡排 | 汉堡排定食
029—031

11
塔派情缘 | 香菇腊肠菠菜派
032—035

12
碗碟收集癖 | 番薯茶巾绞
036—038

13
一起来偷会儿懒 | 吐司小人
039—041

14
清新牛油果 | 牛油果三明治
042—044

15
做只美丽的“大水牛” |
菠萝炒饭（2人份）
045—047

16
四季果酱之春天的芒果酱
048—049

夏²

SUMMER



1

卷出你的寿司卷 | 紫菜包饭

052—054

2

甩掉拖延症 | 鸡蛋番茄沙拉

055—057

3

家里有个小裁缝 | 芦笋土豆泥沙拉

058—060

4

美食面前零自控力 | 华夫三明治

061—063

5

坚持中的坚持 | 肉松小饭团

064—066

6

理想生活 | 吐司版玛格丽特 pizza

067—069

7

简单的幸福 | 柠檬蛋糕

070—072

8

永远的儿童节 | 儿童节小饭团

073—075

9

对满满的衣柜说 bye | 五彩凉面

076—078

10

对于法棍 | 牛油果法棍

079—081

11

不自量力也不是什么坏事啊 |

培根鸡蛋吐司盖

082—084

12

理想中的后花园 | 面包沙拉

085—087

13

做个好好吃早餐的上班族 |

熏肠蘑菇番茄意面

088—090

14

料理好心情 | 日式炒面

091—093

15

“外貌协会者” |

小太阳蛋包饭

094—096

16

四季果酱之夏天的蜜桃酱

097

目录

秋³

AUTUMN



1

记忆的味道 | 番薯芋圆甜汤

100—102

2

“生日快乐” | 奶油培根意面

103—105

3

“莫生气” | 面包布丁

106—108

4

梦想中的茶话会 | 总汇三明治

109—111

5

学会爱自己 | 香蕉巧克力吐司

112—114

6

“零食绝缘体” | 培根吐司蛋卷

115—117

7

实实在在的行动派 | 炒乌冬

118—120

8

宅得美好的周末 | 培根土豆饼

121—123

9

理想中的咖啡店 | 肉桂苹果茶

124—126

10

做好一些事 | 太阳蛋吐司

127—129

11

超市控和果酱控 | 葡萄干司康

130—132

12

旅程中的美妙早餐 | 炒蛋三明治

133—135

13

“素食主义者” | 炸酱面

136—138

14

办公室里的三明治 | 鸡蛋三明治

139—141

15

别人的肯定 | 南瓜蔓越莓发糕

142—144

16

四季果酱之秋天的山楂酱

145

冬⁴

WINTER



- 1
《面包和汤和猫咪好天气》 |
五彩杂菜汤
148—150
- 2
我的森林系外婆 | 煎饺
151—153
- 3
春夏秋冬 | 蘑菇浓汤
154—156
- 4
甘当配角 | 菠菜味噌粥
157—159
- 5
冬季里的奶油炖菜 | 奶油炖菜
160—162
- 6
计划小达人与计划盲目者 |
味噌乌冬面
163—165
- 7
食物多样性 | 冬至里的抹茶汤圆
166—168
- 8
来自“茶世家”的好朋友 |
培根蛋酱意面
169—171

- 9
凡食八分饱 | 蘑菇摊蛋
172—174
- 10
“单调”的早餐 | 牛肉丸豆腐粥
175—177
- 11
难以捉摸的变化 | 蒜香法棍
178—180
- 12
赶走小情绪 | 比利时华夫饼
181—183
- 13
被“圈养”的生活 | 红豆饭团
184—186
- 14
小绵羊的圣诞礼物 | 法式吐司
187—189
- 15
梦想 | 凉拌莲藕
190—192
- 16
四季果酱之冬天的肉桂苹果酱
193

春¹

SPRING

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，不断地穿梭于各种小摊子间，心里琢磨着该搭配怎样的菜品。回家前跟一位老奶奶买了束她自家种的小野菊，回家把它们装在透明的小瓶子里，这样家里的餐桌也会染上如春天的颜色吧。

1

美好的习惯

缤纷吐司盖

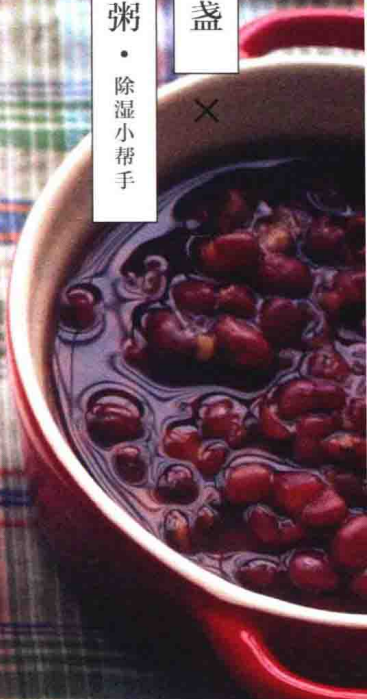
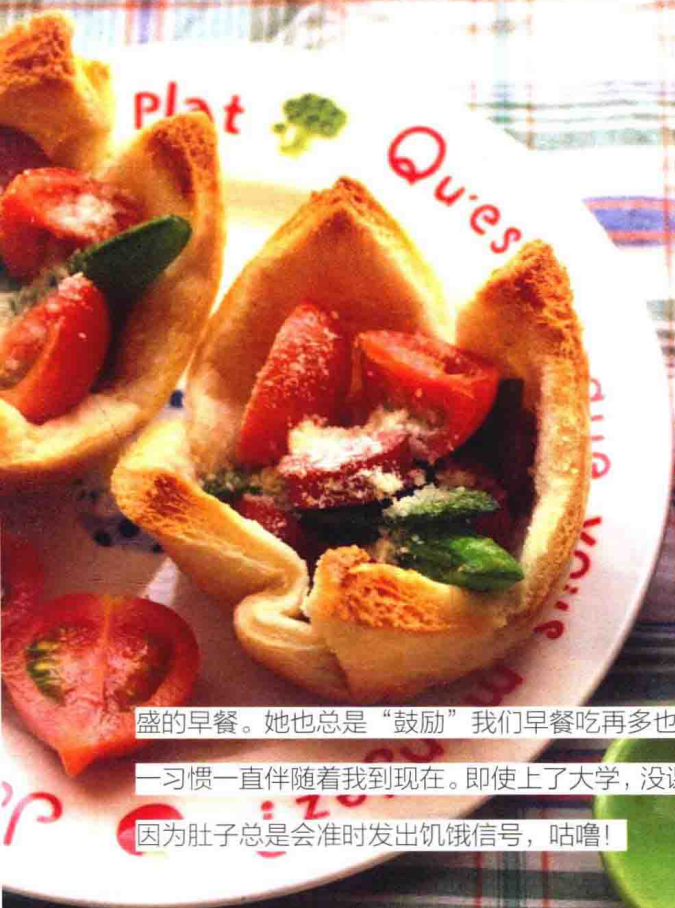


是从什么时候开始把早餐当成一件正经事的呢？

高中的时候，妈妈迷上了养生节目。有一天，她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！为了不因为饿着肚子难受，我都会早早地爬上床睡觉，闭上眼睛幻想着隔天美味早餐。为了奖赏饿了一个晚上的我们，妈妈每天都会准备非常丰

缤纷吐司盏

红豆薏仁粥
· 除湿小帮手



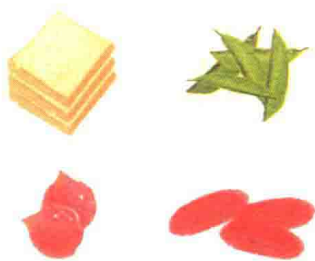
盛的早餐。她也总是“鼓励”我们早餐吃再多也不会发胖。渐渐地，这一习惯一直伴随着我到现在。即使上了大学，没课的早晨我也不会赖床，因为肚子总是会准时发出饥饿信号，咕噜！

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

INGREDIENTS

吐司 6 片，甜豆 12 个，小番茄
12 个，熏肠 3 根，芝士粉、盐和
黑胡椒粉适量



做法

STEP

- 1 吐司切边，塞到玛芬模具中，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，与小番茄一起翻炒，加入盐和黑胡椒粉调味。
- 3 小番茄对切。
- 4 将所有材料加入吐司盏中，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。



2

每个人都可能是小厨师

生煎包



每次在网上听到别人叫我小厨娘或烹饪女王时，我都要害羞半天。要知道，在大学毕业前我真的是十指不沾阳春水，压根儿就没自己做过菜。不过，倒是从小就对烹饪有着浓厚的兴趣。记得小时候最常看的电视节目就是各种厨艺比赛，还经常和妈妈窝在沙发里看私房菜的电视节目。而且，每次逛书店也会在烹饪区逗留好久，家里自然囤积了不少做菜的书。

真正开始下厨则是在大学毕业后，租了房子，也有了一间属于自己的小