



雅妍 / 编著

请相信，
早餐真的可以传达满满的爱意
200款早餐组合，
与你分享一种美好积极的生活方式

从今天起， 好好吃早餐



今天的早餐，
你吃好了吗？

从什么时候开始，我们
竟然连好好吃一顿早
餐的时间都没有了？

中国纺织出版社

CONG JINTIAN QI HAOHAO CHI ZAOCAN

从今天起， 好好吃早餐

雅妍 / 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从今天起,好好吃早餐/雅妍编著.——北京:中国纺织出版社,2017.2

ISBN 978-7-5180-3057-6

I. ①从… II. ①雅… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第259707号

全案制作:深圳市无极文化传播有限公司(www.wujiwh.com)

责任编辑:彭振雪

责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422

传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京雅迪彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2017年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:136千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



目录

Contents

第一章

记忆里的味道·经典传统中式早餐

发糕与粽子的情谊 /10

腊肉碱水粽·····	11
香甜发糕·····	11
黄瓜汁·····	12
脆皮肠蔬菜沙拉·····	12

一粥一饼的美味席卷 /13

凉拌萝卜丝·····	13
虾干菜粒粥·····	14
玉米杂粮饼·····	15

馒头加青菜，简简单单就是爱 /16

青芥末菠菜·····	16
黑豆面馒头·····	17

最是那碗焖饭香 /18

香肠焖饭·····	19
黄豆豆浆·····	19

复制儿时的那一抹锅贴焦香 /20

凉瓜排骨汤·····	20
生煎锅贴·····	21

红绿相间的诱惑 /22

菠菜胡萝卜饺·····	23
红薯粥·····	23

萝卜丝与牛奶芝麻的碰撞 /24

牛奶芝麻米糊·····	24
萝卜丝馅饼·····	25

绕不开的儿时味道 /26

雪花珍珠丸子·····	26
蔬菜菌菇粥·····	27
芥胆炒木耳·····	27

唤醒你的回笼觉 /28

韭菜盒子·····	29
蟹味菇排骨汤·····	30
桂花糯米藕·····	30

重温青涩年纪的奶黄晨香 /31

红豆小米浆·····	31
奶黄包·····	32
老醋萝卜皮·····	32

南瓜红豆沙包小米粥套餐 /33

南瓜豆沙包·····	34
小米粥·····	35
鸡毛菜沙拉·····	35

抹不去的街头记忆 /36

武汉豆皮·····	37
炒藕带·····	38
蛋酒·····	38

有故事的艾蒿青团 /39

青团·····	40
牛奶燕麦粥·····	40

奏响夏天的交响乐 /41

鸡丝凉米粉·····	41
芙蓉煎滑蛋·····	42
雪梨山楂果汁·····	42

当热情遇上知性 /43

干炒牛河·····	43
凉拌野蕨菜·····	44
清新素菜汤·····	44

来自大海的灵感 /45

海瓜子芥蓝炒饭·····	45
清香茉莉花·····	46
冬瓜玉米汤·····	46

甜蜜与软糯的结合 /47

豆皮素菜卷·····	47
南瓜香芋煲·····	48
红豆酸奶·····	48

蒸出食物的绝美滋味 /49

蒜蓉蒸河粉·····	49
酱香凤爪·····	50
双皮奶·····	51

清淡甜腻两相宜 /52

拔丝红薯·····	52
素拌面皮·····	53

玉米与桂花的浓情蜜意 /54

牛奶黑米米糊·····	54
玉米馒头·····	55
桂香山药·····	55

与米饭共赴柔软时光 /56

蒜香芥蓝·····	56
鸡蛋火腿炒饭·····	57
虫草芦笋清汤·····	58
水果什锦拼盘·····	58

藏在包子里的秘密花园 /59

青菜炒豆渣·····	59
松茸包·····	60
虾仁蒸蛋·····	61

胜却人间无数 /62

地皮菜炒鸡蛋·····	62
葱油饼·····	63
白菜豆腐汤·····	63

慰藉人心的市井美食 /64

木瓜炖银耳·····	64
担担面·····	65

最美不过家常饭 /66

清炒金针菇·····	66
家常酱油茶饭·····	67
龙骨海带汤·····	67

对生活饱满的热爱 /68

番茄汤·····	68
沙茶牛肉炒面·····	69
芹菜炒香干·····	69

一碗热腾腾的关心 /70

蒜蓉炒丝瓜·····	70
阳春面·····	71

旧时光的芝麻香味 /72

麻油拌豆芽·····	72
芝麻烧饼·····	73
海带黄豆排骨汤·····	74

第二章

给生活加点料·甜蜜浪漫西式早餐

披萨里藏不住的爱 /76

菠萝培根芝士披萨····· 77

走出少女漫画的萌动 /78

抹茶草莓卷····· 79

南瓜浓汤····· 79

牛排和芦笋的真性情 /80

黑椒牛排····· 81

给你舌尖上的柔软爱恋 /82

戚风蛋糕····· 83

香煎芦笋香肠····· 84

水煮鹌鹑蛋····· 84

瓜果的百转千回 /85

南瓜饼····· 86

水果奶昔····· 87

培根玉米荷兰豆····· 87

裹着牛油果吃意面 /88

牛油果虾仁意面····· 89

鲜榨胡萝卜汁····· 89

追求爱与自由的浓郁 /90

迷你咕咕霍夫蛋糕····· 91

秋葵香肠····· 91

吐司和烤翅在说情话 /92

烤布丁吐司····· 93

新奥尔良烤翅····· 94

烫秋葵····· 94

田园风味的画卷 /95

金枪鱼面包····· 96

芦笋培根卷····· 97

凉拌黄瓜····· 98

自制酸梅汤····· 98

焗饭与水果的意外相遇 /99

草莓酸奶汁····· 99

地中海海鲜焗饭····· 100

脆皮香蕉····· 100

茶餐厅的头牌 /101

奇异果双皮奶····· 101

芝士菠萝包····· 102

水果沙拉····· 102

你的能量超乎你的想象 /103

时蔬沙拉····· 103

黑椒牛柳炒意面····· 104

鸡肉蘑菇汤····· 104

第三章

上班族的福音·快手速成早餐搭配

香蕉、吐司和鸡蛋的华丽转身 /106

香蕉吐司面包····· 107

香葱鸡蛋卷····· 107

简单才是硬道理 /108

煎蛋吐司····· 109

什锦酸奶杯····· 109

有滋有味，面条控的最爱 /110

牛腩鸡蛋面····· 111

蜂蜜柠檬茶····· 111

恋上卷饼的小心思 /112

黄瓜胡萝卜卷饼····· 113

讨巧的“小可爱” /114

紫菜芝士饭团····· 115

牛奶谷物杯·····	115
心有灵犀一点通 /116	
红豆牛角面包·····	117
空心菜梗炒鸡蛋·····	118
仍是记忆中的味道 /119	
凉拌酸辣木耳·····	119
皮蛋瘦肉粥·····	120
在清晨卖萌的小家伙 /121	
椰蓉糯米糍·····	122
新鲜木瓜牛奶·····	122
公仔面是美好的日常 /123	
牛肉公仔面·····	123
珍惜食物的原味 /124	
快蒸地瓜·····	125
五谷杂粮粥·····	125
秋葵煎鸡蛋·····	126
生活需要质朴的共鸣 /127	
鲜榨橙汁·····	127
葱花鸡蛋面·····	128
蒜炒豌豆苗·····	128

第④章

一周不用动脑子·为你定制每日早餐

周一：我们需要元气满满 /130	
虾干紫菜汤·····	130
蛋包饭·····	131
周二：熨帖人心的温柔 /132	
香菜豆腐皮·····	132
山药小米粥·····	133

周三：吹来一抹小清新 /134

菠菜面包·····	135
脆皮肠苦苣沙拉·····	136
芒果汁·····	136

周四：瓜果飘香的季节 /137

杏鲍菇炒甜玉米·····	137
木瓜酥·····	138

周五：踏踏实实的小日子 /139

清炒南瓜苗·····	139
酱肉包·····	140

周六：让幸福感飙升 /141

蓝莓土豆泥·····	141
肉酱意面·····	142
花旗参乌鸡汤·····	142

周日：人人都爱肠仔包 /143

沙拉肠仔包·····	144
秋葵煎蛋拼盘·····	144

第⑤章

特别的惦记·特殊人群早餐照顾

老人：轻食养生套餐 /146

蒸紫薯·····	146
腐竹白果荞麦粥·····	147

老人：滋养补益套餐 /148

白灼西兰花·····	148
清蒸陈村粉·····	149
山药桂圆汤·····	149

老人：从五谷中走出来的健康 /150

猕猴桃汁·····	150
五谷捞饭·····	151

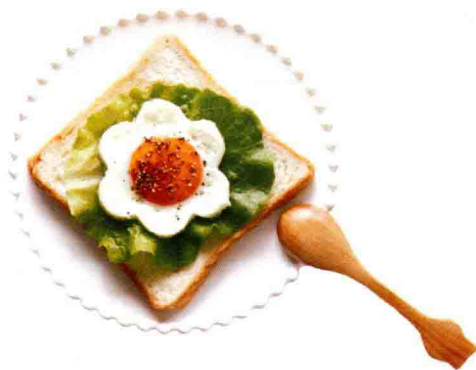
青菜炒毛豆·····	151
老人：难忘家常的味道 /152	
咸鱼炒芥蓝·····	152
家常馄饨·····	153
芝麻卷·····	153
儿童：盛起孩子的童趣 /154	
橄榄菜炒虾仁·····	154
蘑菇鱼片粥·····	155
玫瑰馒头·····	156
儿童：饭团与三文鱼的故事 /157	
肉松饭团·····	158
香煎三文鱼·····	159
苦苣圣女果沙拉·····	159
儿童：撒娇的小时光 /160	
奶香土豆饼·····	160
蔬菜火腿玉米粥·····	161
孕妇：唇边的那抹清澈 /162	
蒜蓉炒菜心·····	162
水晶虾仁包·····	163
风味钙骨汤·····	164
孕妇：最是质朴粗粮饭 /165	
豆浆燕麦粥·····	165
粗粮紫米虾饺·····	166
蜜豆炒百合·····	167
孕妇：平凡中的真味 /168	
菠萝西芹蔬果汁·····	168
三鲜饺子·····	169
五谷营养膳·····	170
学生：让小宇宙爆发 /171	
火腿鸡蛋三明治·····	171
滑蛋牛肉粥·····	172
学生：妈妈的良苦用心 /173	
健脑豆浆·····	173
香菇炖鸡面·····	174

蚕豆米韭黄炒蛋·····	174
学生：悄然安放的关怀 /175	
百合西芹炒腰果·····	175
鳕鱼豆腐粥·····	176
玉米核桃仔排骨汤·····	176
学生：早餐时间的小狂欢 /177	
巧手香芹苗·····	177
香脆水煎包·····	178
鲜味菌菇汤·····	178
三高人群：健脾降血压套餐 /179	
山药山楂粥·····	180
蒜香茄子·····	180
三高人群：粗粮细食更养生 /181	
清炒番薯叶·····	181
高粱蒸饺·····	182
荞麦山楂豆浆·····	182
三高人群：身体的“清道夫” /183	
西芹蔬菜汁·····	183
银耳木瓜糙米粥·····	184
鸡汁黑木耳·····	184
糖尿病人：健康食品的最佳拍档 /185	
苦瓜汁·····	185
玉米窝窝头·····	186
青瓜桃仁白玉菇·····	186
糖尿病人：轻盈无负担套餐 /187	
爽口莴笋·····	187
大麦馒头·····	188
黄瓜糙米粥·····	189
糖尿病人：适合的就是最好的 /190	
荞麦桂圆粥·····	190
翡翠蒸饺·····	191
西芹拌核桃仁·····	192
荷叶绿茶豆浆·····	192

CONG JINTIAN QI HAOHAO CHI ZAOCAN

从今天起， 好好吃早餐

雅妍 / 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从今天起,好好吃早餐 / 雅妍编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5180-3057-6

I. ①从… II. ①雅… III. ①食谱 IV.

① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259707 号

全案制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

责任编辑: 彭振雪

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422

传真: 010 — 87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. Com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo. com/2119887771

北京雅迪彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 12

字数: 136 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



清晨里温煦的晨光悄然洒进刚刚开启的窗户，升腾着的薄雾漾着一份安宁，一天就在眼前徐徐展开，分外迷人。

早餐是我们健康的第一道大门，一顿丰盛营养的早餐，不仅让身体的每一个细胞都充满着能量，还能让我们精神抖擞地迎接新的一天，并以最佳的状态开始学习和工作。然而，早餐如此重要，却最容易被我们所忽视。我们给自己灌输了太多理由，没时间？不知道吃什么？不会做？这些应该是大多数人吃早餐的困惑。因此，我们准备了这本书，给广大为早餐犯愁的读者提供了良好的借鉴。

本书精心搭配了一份份完整的早餐解决方案，美味营养而多花样，更将它们分门别类，有经典传统的中式早餐，有甜蜜浪漫的西式早餐，有为上班族准备的快手速成早餐，有让懒人满意的每日定制早餐，还有为特殊人群特别准备的健康早餐，

每类早餐均包含食材清单、营养解密、详细做法等方面，让您按需要寻找、搭配之余，更能够根据书中的详细做法轻松烹制，为自己、为家人准备一份用心的早餐。



书中所选的早餐搭配都是大众所喜闻乐见的食品，使早餐更贴近您的生活。还有分享一些笔触轻盈温馨的生活感悟，增强趣味性，美食抵心，也会让人怦然心动。

我们希望，翻开本书的读者都可以搭配出自己心仪合适的早餐；我们还希望，有这本书在手，烹制早餐对您来说不再是一件苦差事；我们更希望，从您捧起这本书的今天起，懂得悉心照顾自己和家人，学会好好吃早餐。

这是一本早餐食谱，但更恰当地说，这是邀请读者进入美好生活的一张请帖，无论您是钟情美食还是热爱生活，这本书被您遇见，都应为您所喜爱。





目录

Contents

第一章

记忆里的味道·经典传统中式早餐

发糕与粽子的情谊 /10

腊肉碱水粽·····	11
香甜发糕·····	11
黄瓜汁·····	12
脆皮肠蔬菜沙拉·····	12

一粥一饼的美味席卷 /13

凉拌萝卜丝·····	13
虾干菜粒粥·····	14
玉米杂粮饼·····	15

馒头加青菜，简简单单就是爱 /16

青芥末菠菜·····	16
黑豆面馒头·····	17

最是那碗焖饭香 /18

香肠焖饭·····	19
黄豆豆浆·····	19

复制儿时的那一抹锅贴焦香 /20

凉瓜排骨汤·····	20
生煎锅贴·····	21

红绿相间的诱惑 /22

菠菜胡萝卜饺·····	23
红薯粥·····	23

萝卜丝与牛奶芝麻的碰撞 /24

牛奶芝麻米糊·····	24
萝卜丝馅饼·····	25

绕不开的儿时味道 /26

雪花珍珠丸子·····	26
蔬菜菌菇粥·····	27
芥胆炒木耳·····	27

唤醒你的回笼觉 /28

韭菜盒子·····	29
蟹味菇排骨汤·····	30
桂花糯米藕·····	30

重温青涩年纪的奶黄晨香 /31

红豆小米浆·····	31
奶黄包·····	32
老醋萝卜皮·····	32

南瓜红豆沙包小米粥套餐 /33

南瓜豆沙包·····	34
小米粥·····	35
鸡毛菜沙拉·····	35

抹不去的街头记忆 /36

武汉豆皮·····	37
炒藕带·····	38
蛋酒·····	38

有故事的艾蒿青团 /39

青团·····	40
牛奶燕麦粥·····	40

奏响夏天的交响乐 /41

鸡丝凉米粉·····	41
芙蓉煎滑蛋·····	42
雪梨山楂果汁·····	42

当热情遇上知性 /43

干炒牛河·····	43
凉拌野蕨菜·····	44
清新素菜汤·····	44

来自大海的灵感 /45

海瓜子芥蓝炒饭·····	45
清香茉莉花·····	46
冬瓜玉米汤·····	46

甜蜜与软糯的结合 /47

豆皮素菜卷·····	47
南瓜香芋煲·····	48
红豆酸奶·····	48

蒸出食物的绝美滋味 /49

蒜蓉蒸河粉·····	49
酱香凤爪·····	50
双皮奶·····	51

清淡甜腻两相宜 /52

拔丝红薯·····	52
素拌面皮·····	53

玉米与桂花的浓情蜜意 /54

牛奶黑米米糊·····	54
玉米馒头·····	55
桂香山药·····	55

与米饭共赴柔软时光 /56

蒜香芥蓝·····	56
鸡蛋火腿炒饭·····	57
虫草芦笋清汤·····	58
水果什锦拼盘·····	58

藏在包子里的秘密花园 /59

青菜炒豆渣·····	59
松茸包·····	60
虾仁蒸蛋·····	61

胜却人间无数 /62

地皮菜炒鸡蛋·····	62
葱油饼·····	63
白菜豆腐汤·····	63

慰藉人心的市井美食 /64

木瓜炖银耳·····	64
担担面·····	65

最美不过家常饭 /66

清炒金针菇·····	66
家常酱油茶饭·····	67
龙骨海带汤·····	67

对生活饱满的热爱 /68

番茄汤·····	68
沙茶牛肉炒面·····	69
芹菜炒香干·····	69

一碗热腾腾的关心 /70

蒜蓉炒丝瓜·····	70
阳春面·····	71

旧时光的芝麻香味 /72

麻油拌豆芽·····	72
芝麻烧饼·····	73
海带黄豆排骨汤·····	74

第二章

给生活加点料·甜蜜浪漫西式早餐

披萨里藏不住的爱 /76

菠萝培根芝士披萨····· 77

走出少女漫画的萌动 /78

抹茶草莓卷····· 79

南瓜浓汤····· 79

牛排和芦笋的真性情 /80

黑椒牛排····· 81

给你舌尖上的柔软爱恋 /82

戚风蛋糕····· 83

香煎芦笋香肠····· 84

水煮鹌鹑蛋····· 84

瓜果的百转千回 /85

南瓜饼····· 86

水果奶昔····· 87

培根玉米荷兰豆····· 87

裹着牛油果吃意面 /88

牛油果虾仁意面····· 89

鲜榨胡萝卜汁····· 89

追求爱与自由的浓郁 /90

迷你咕咕霍夫蛋糕····· 91

秋葵香肠····· 91

吐司和烤翅在说情话 /92

烤布丁吐司····· 93

新奥尔良烤翅····· 94

烫秋葵····· 94

田园风味的画卷 /95

金枪鱼面包····· 96

芦笋培根卷····· 97

凉拌黄瓜····· 98

自制酸梅汤····· 98

焗饭与水果的意外相遇 /99

草莓酸奶汁····· 99

地中海海鲜焗饭····· 100

脆皮香蕉····· 100

茶餐厅的头牌 /101

奇异果双皮奶····· 101

芝士菠萝包····· 102

水果沙拉····· 102

你的能量超乎你的想象 /103

时蔬沙拉····· 103

黑椒牛柳炒意面····· 104

鸡肉蘑菇汤····· 104

第三章

上班族的福音·快手速成早餐搭配

香蕉、吐司和鸡蛋的华丽转身 /106

香蕉吐司面包····· 107

香葱鸡蛋卷····· 107

简单才是硬道理 /108

煎蛋吐司····· 109

什锦酸奶杯····· 109

有滋有味、面条控的最爱 /110

牛腩鸡蛋面····· 111

蜂蜜柠檬茶····· 111

恋上卷饼的小心思 /112

黄瓜胡萝卜卷饼····· 113

讨巧的“小可爱” /114

紫菜芝士饭团····· 115

牛奶谷物杯·····	115
心有灵犀一点通 /116	
红豆牛角面包·····	117
空心菜梗炒鸡蛋·····	118
仍是记忆中的味道 /119	
凉拌酸辣木耳·····	119
皮蛋瘦肉粥·····	120
在清晨卖萌的小家伙 /121	
椰蓉糯米糍·····	122
新鲜木瓜牛奶·····	122
公仔面是美好的日常 /123	
牛肉公仔面·····	123
珍惜食物的原味 /124	
快蒸地瓜·····	125
五谷杂粮粥·····	125
秋葵煎鸡蛋·····	126
生活需要质朴的共鸣 /127	
鲜榨橙汁·····	127
葱花鸡蛋面·····	128
蒜炒豌豆苗·····	128

第④章

一周不用动脑子·为你定制每日早餐

周一：我们需要元气满满 /130	
虾干紫菜汤·····	130
蛋包饭·····	131
周二：熨帖人心的温柔 /132	
香菜豆腐皮·····	132
山药小米粥·····	133

周三：吹来一抹小清新 /134

菠菜面包·····	135
脆皮肠苦苣沙拉·····	136
芒果汁·····	136

周四：瓜果飘香的季节 /137

杏鲍菇炒甜玉米·····	137
木瓜酥·····	138

周五：踏踏实实的小日子 /139

清炒南瓜苗·····	139
酱肉包·····	140

周六：让幸福感飙升 /141

蓝莓土豆泥·····	141
肉酱意面·····	142
花旗参乌鸡汤·····	142

周日：人人都爱肠仔包 /143

沙拉肠仔包·····	144
秋葵煎蛋拼盘·····	144

第⑤章

特别的惦记·特殊人群早餐照顾

老人：轻食养生套餐 /146

蒸紫薯·····	146
腐竹白果荞麦粥·····	147

老人：滋养补益套餐 /148

白灼西兰花·····	148
清蒸陈村粉·····	149
山药桂圆汤·····	149

老人：从五谷中走出来的健康 /150

猕猴桃汁·····	150
五谷捞饭·····	151

青菜炒毛豆·····	151
老人：难忘家常的味道 /152	
咸鱼炒芥蓝·····	152
家常馄饨·····	153
芝麻卷·····	153
儿童：盛起孩子的童趣 /154	
橄榄菜炒虾仁·····	154
蘑菇鱼片粥·····	155
玫瑰馒头·····	156
儿童：饭团与三文鱼的故事 /157	
肉松饭团·····	158
香煎三文鱼·····	159
苦苣圣女果沙拉·····	159
儿童：撒娇的小时光 /160	
奶香土豆饼·····	160
蔬菜火腿玉米粥·····	161
孕妇：唇边的那抹清澈 /162	
蒜蓉炒菜心·····	162
水晶虾仁包·····	163
风味钙骨汤·····	164
孕妇：最是质朴粗粮饭 /165	
豆浆燕麦粥·····	165
粗粮紫米虾饺·····	166
蜜豆炒百合·····	167
孕妇：平凡中的真味 /168	
菠萝西芹蔬果汁·····	168
三鲜饺子·····	169
五谷营养膳·····	170
学生：让小宇宙爆发 /171	
火腿鸡蛋三明治·····	171
滑蛋牛肉粥·····	172
学生：妈妈的良苦用心 /173	
健脑豆浆·····	173
香菇炖鸡面·····	174

蚕豆米韭黄炒蛋·····	174
学生：悄然安放的关怀 /175	
百合西芹炒腰果·····	175
鳕鱼豆腐粥·····	176
玉米核桃仔排骨汤·····	176
学生：早餐时间的小狂欢 /177	
巧手香芹苗·····	177
香脆水煎包·····	178
鲜味菌菇汤·····	178
三高人群：健脾降血压套餐 /179	
山药山楂粥·····	180
蒜香茄子·····	180
三高人群：粗粮细食更养生 /181	
清炒番薯叶·····	181
高粱蒸饺·····	182
荞麦山楂豆浆·····	182
三高人群：身体的“清道夫” /183	
西芹蔬菜汁·····	183
银耳木瓜糙米粥·····	184
鸡汁黑木耳·····	184
糖尿病人：健康食品的最佳拍档 /185	
苦瓜汁·····	185
玉米窝窝头·····	186
青瓜桃仁白玉菇·····	186
糖尿病人：轻盈无负担套餐 /187	
爽口莴笋·····	187
大麦馒头·····	188
黄瓜糙米粥·····	189
糖尿病人：适合的就是最好的 /190	
荞麦桂圆粥·····	190
翡翠蒸饺·····	191
西芹拌核桃仁·····	192
荷叶绿茶豆浆·····	192



第一章 记忆里的味道

经典传统中式早餐

