



早餐 叫醒你

好的一天，从吃好早餐开始；吃好早餐，就是好好爱自己

黄 予 著



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列



早餐 叫醒你

黄予 著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

早餐叫醒你 / 黄予著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-7226-4

I. ①早… II. ①黄… III. ①食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 226776 号



早餐叫醒你

著者	黄予
主编	汉竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐键萍 许冬雪 王雅平
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	南京精艺印刷有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	12
字数	100000
版次	2017年1月第1版
印次	2017年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-7226-4
定价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



GOOD
MORNING

目 录

Contents



汤汤粥粥，胃好舒服 / 11

家常菜泡饭 / 12

奶香蘑菇汤 / 14

目鱼鲜虾粥 / 16

杂谷养生粥 / 18

家常味咸豆浆 / 20

酸辣汤 / 22

咖喱牛肉粉丝汤 / 24

姜汁红糖炖鲜奶 / 26





家常热面唤醒你 / 29

糟卤鸡丝拌面 / 30

葱油拌面 / 32

南瓜毛豆面片 / 34

中式酱油炒面 / 36

雪菜肉丝面 / 38

香菇面筋面 / 40

鲜虾云吞面 / 42

素高汤乌冬面 / 44

牛腩汤河粉 / 46





面包还是三明治，你喜欢就好 / 49

鲜虾法棍塔 / 50

羊角三明治 / 52

菠菜水波蛋 / 54

恰巴塔三明治 / 56

鸡蛋脆培根三明治 / 58

法式枫糖吐司 / 60

金枪鱼彩蔬三明治 / 62

牛肉汉堡 / 64

牛油果夹心贝果 / 66

早餐肉松包 / 68

走进沙拉花园 / 71



猕猴桃酸奶果昔 / 72

酸奶思慕雪 / 74

烤南瓜菌菇沙拉 / 76

田园沙拉 / 78

考伯沙拉 / 80

无花果沙拉 / 82

鸡蛋土豆沙拉 / 84

藜麦混合沙拉 / 86

米饭, 粒粒皆长情 / 89

五彩炒饭 / 90

台式卤肉饭 / 92

茄汁牛肉蛋包饭 / 94

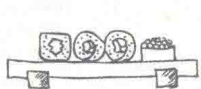
香酥鸡块盖饭 / 96

椰浆菠萝饭 / 98

三文鱼碎芝麻饭团 / 100

海鲜泡饭 / 102

荠菜炒年糕 / 104



饼和蛋, 做得香香的 / 107

中式蛋饼 / 108

椒盐葱油饼 / 110

焦香蛋米饼 / 112

京葱肉饼 / 114

鸡蛋培根烧饼 / 116

溏心卤蛋 / 118

馄饨、饺子、包子和圆子 / 121

花卷 / 122

青菜木耳包子 / 124

冰花牛肉玉米煎饺 / 126

虾肉生煎包 / 128

台式牛肉锅贴 / 130

凉拌红油抄手 / 132

泡菜猪肉水饺 / 134

无锡拌馄饨 / 136

绉纱小馄饨 / 138

赤豆糊桂花小圆子 / 140

南瓜包馅小圆子 / 142



GOOD MORNING



异国频道的早午餐 / 145

照烧鸡墨西哥卷饼 / 146

大阪烧 / 148

蔬菜笔管面 / 150

菇菇虾芝士意面 / 152

海鲜罗勒松子酱意面 / 154

泡菜炒拉面 / 156

肉酱比萨 / 158

红酒油醋螺丝粉沙拉 / 160

三文鱼昆布高汤泡饭 / 162

咖喱什锦炒饭 / 164

法式迷迭香鸡翅 / 166

三文鱼水波蛋 / 168

椰香柠檬鸡 / 170

金枪鱼牛油果塔 / 172

面包碎甜派 / 174

全家人的早餐拼盘 / 176



周末, 玩个烘焙 / 179

蜂蜜松饼 / 180

巧克力能量玛芬 / 182

木糠杯 / 184

甜蜜大爆炸华夫饼 / 186

香蕉磅蛋糕 / 188

红糖燕麦饼 / 190



汉竹 ● 健康爱家系列



早餐 叫醒你

黄予 著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





自序

当时接到编辑电话，想让我把“早餐计划”集结成册，心里也有过小小的犹豫。我并非专业厨师，严格说就是个热忱的行动派，喜欢吃，舍得吃，懒得出门那就自己做。

每个爱吃的“祖宗”都有一个会倒腾的爹或妈，从小也是在厨房盯着看妈妈做饭，耳濡目染，自己学着开煤气灶，炒蛋炒饭，冲酱油汤。可以说，我从小到大从未苛刻过自己的胃和对吃的欲望（这好像并不是什么好事）。

之后很长一段时间，旅行的意义对我来说，也常常是从“去哪玩”变成“去哪吃”。有了家庭后，外卖机会变少，在家下厨的机会就多了。而我也正乐意下厨房。下厨是一件你可以完全投入，并能立刻和家人朋友分享成果的事。

之前因为工作特性，我基本不吃早餐，跟大多数上班族一样，情愿多睡一会儿，也懒得去照看自己的胃。

当然，现代人总是不停地在反省如何活得更健康，早餐记录也还是刷爆朋友圈。对我来说，开始早餐记录还是因为有了孩子后，下厨的愿望变得更加迫切，其实更是一种无奈。小朋友五点半就醒了，你不吃点什么怎么有力气跟他拼到晚上八点？

渐渐习惯早起的我开始享受一家人的早餐时光。周末，孩儿爸通常会带小朋友早早出门遛弯。对我来说，那是最轻松愉快的早晨，一碗菜泡饭，煎饼小馄饨，热咖啡配羊角三明治，无论两个人还是一人独享，这十五分钟是一整天的动力和美好心情的开始。

写这本书的意义并非教你做饭。一开始我总纠结于怎么可能一下子写出百来道早餐菜谱，写到中后期我也惊讶于早餐可以有如此丰富多变的组合，并且每一道都很好吃。到后期，我又简直欲罢不能，创意源源不断：“其实这样也不错啊”“要不再试试这么做”……直到编辑命令“停停停”。所以我在记录分享的同时也希望能启发各位一些新的可能，相信你也会跟我一样，面对早餐，灵感根本停不下来，因为那是每天都会与家人打照面的食物。

黄子

2016.8.6



GOOD
MORNING

目 录

Contents



汤汤粥粥，胃好舒服 / 11

家常菜泡饭 / 12

奶香蘑菇汤 / 14

目鱼鲜虾粥 / 16

杂谷养生粥 / 18

家常味咸豆浆 / 20

酸辣汤 / 22

咖喱牛肉粉丝汤 / 24

姜汁红糖炖鲜奶 / 26





家常热面唤醒你 / 29

糟卤鸡丝拌面 / 30

葱油拌面 / 32

南瓜毛豆面片 / 34

中式酱油炒面 / 36

雪菜肉丝面 / 38

香菇面筋面 / 40

鲜虾云吞面 / 42

素高汤乌冬面 / 44

牛腩汤河粉 / 46





面包还是三明治，你喜欢就好 / 49

鲜虾法棍塔 / 50

羊角三明治 / 52

菠菜水波蛋 / 54

恰巴塔三明治 / 56

鸡蛋脆培根三明治 / 58

法式枫糖吐司 / 60

金枪鱼彩蔬三明治 / 62

牛肉汉堡 / 64

牛油果夹心贝果 / 66

早餐肉松包 / 68

走进沙拉花园 / 71



猕猴桃酸奶果昔 / 72

酸奶思慕雪 / 74

烤南瓜菌菇沙拉 / 76

田园沙拉 / 78

考伯沙拉 / 80

无花果沙拉 / 82

鸡蛋土豆沙拉 / 84

藜麦混合沙拉 / 86

米饭, 粒粒皆长情 / 89

五彩炒饭 / 90

台式卤肉饭 / 92

茄汁牛肉蛋包饭 / 94

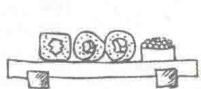
香酥鸡块盖饭 / 96

椰浆菠萝饭 / 98

三文鱼碎芝麻饭团 / 100

海鲜泡饭 / 102

荠菜炒年糕 / 104



饼和蛋, 做得香香的 / 107

中式蛋饼 / 108

椒盐葱油饼 / 110

焦香蛋米饼 / 112

京葱肉饼 / 114

鸡蛋培根烧饼 / 116

溏心卤蛋 / 118

馄饨、饺子、包子和圆子 / 121

花卷 / 122

青菜木耳包子 / 124

冰花牛肉玉米煎饺 / 126

虾肉生煎包 / 128

台式牛肉锅贴 / 130

凉拌红油抄手 / 132

泡菜猪肉水饺 / 134

无锡拌馄饨 / 136

绉纱小馄饨 / 138

赤豆糊桂花小圆子 / 140

南瓜包馅小圆子 / 142



GOOD MORNING

