

早餐礼赞

朝ごはんの献立

[日] 饭岛奈美

吴绣绣 译

歌颂生活的方式有很多，
热爱早餐便是其中一种

早餐礼赞

朝ごはんの献立

[日] 饭岛奈美

吴绣绣 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

早餐礼赞 / (日) 饭岛奈美著 ; 吴绣绣译. -- 北京 :

北京时代华文书局, 2014.12

ISBN 978-7-80769-943-9

I. ①早… II. ①饭… ②吴… III. ①长篇小说—日

本—现代 IV. ①I313.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267539号

著作权合同登记: 图字 01-2014-7326

ASAGOHAN NO KONDATE by Nami Iijima

Copyright © Iijima Nami 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Ikeda Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

早餐礼赞

著 者 (日) 饭岛奈美

译 者 吴绣绣

出 版 人 田海明 朱智润

选题策划 读客图书

责任编辑 张国平 梁 静

特约编辑 读客杨菊蓉 读客朱双南

装帧设计 读客李子琪 读客陈宇婕

出版发行 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011

印 制 北京卡乐富印刷有限公司

开 本 890mm×1270mm 1/32

印 张 3.125

字 数 60千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-943-9

定 价 34.80元

※ 版权所有 侵权必究

※ 如有印刷、装订质量问题, 请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

前言



你每天吃早餐吗？

还是什么都不吃，匆忙地开始新的一天？

早晨醒来身体空空的，头脑也尚未清醒，整个人也还处于迟缓的状态。

这个时候，吃适量的早餐让自己清醒，你的身体会自然而然地活动起来。

不吃早饭的日子我总觉得没有什么力气，一天的节奏也好像有点被打乱。

不吃早餐就不能持续地集中注意力，会心神不定地急切盼望午餐时间快点到来。

吃午餐的时候又不知不觉吃太饱，到了下午就会进入迷迷糊糊的状态……

有时甚至会昏昏欲睡。

能改善这些情况的，就是一顿早餐。

滋滋响的煎蛋声，烤三文鱼的香味。

刚煮好的闪闪发亮的米饭，热腾腾的味噌汤。

用这样的早餐迎接早晨，就算那一天有令人讨厌或者消沉的事情，也能马上产生继续努力信心。

我觉得，吃早餐是一件能够提醒自己充实而不虚度每一天的事情。

一个人一生吃饭的次数，约90000回。

好吃的食物能让人产生幸福感，所以，为了能让更多人享受这样的时刻，我思考并写下了这本书。

读完后，如果能让你产生“想吃早饭！”的念头，我会感到非常愉快。

前言

1

制作12个场景 早餐菜单

- 01 烤三文鱼的清爽早餐 10
 - 02 炒鸡蛋魷仔鱼饭 14
 - 03 柔软煎蛋和酸甜腌菜 18
 - 04 竹荚鱼干的经典早餐 26
 - 05 香脆荷包蛋的菜谱 30
 - 06 芝士法式吐司和四种蔬菜的综合色拉 34
 - 07 芝麻醋煮沙丁鱼和清口小钵菜 42
 - 08 鸡蛋卷饭的假日 46
 - 09 菌菇鸡蛋烧和充满大豆的早饭 50
 - 10 玉米薄烤饼和两种色拉 58
 - 11 蒸蔬菜和蛋饼三明治 62
 - 12 肉酱饭和五彩蔬菜的早午饭 66
-

早餐专栏

基础米饭 20

基础味噌汤 22

方便的常备调味料 36

方便的常备小菜 38

享受季节风味的鸡蛋烧 52

低糖的简单果酱 54

适合早餐使用的器皿 68

做早餐时使用便捷的厨房用品 70

早餐快照 72

后记 90

前言



你每天吃早餐吗？

还是什么都不吃，匆忙地开始新的一天？

早晨醒来身体空空的，头脑也尚未清醒，整个人也还处于迟缓的状态。

这个时候，吃适量的早餐让自己清醒，你的身体会自然而然地活动起来。

不吃早饭的日子我总觉得没有什么力气，一天的节奏也好像有点被打乱。

不吃早餐就不能持续地集中注意力，会心神不定地急切盼望午餐时间快点到来。

吃午餐的时候又不知不觉吃太饱，到了下午就会进入迷迷糊糊的状态……

有时甚至会昏昏欲睡。

能改善这些情况的，就是一顿早餐。

滋滋响的煎蛋声，烤三文鱼的香味。

刚煮好的闪闪发亮的米饭，热腾腾的味噌汤。

用这样的早餐迎接早晨，就算那一天有令人讨厌或者消沉的事情，也能马上产生继续努力的信心。

我觉得，吃早餐是一件能够提醒自己充实而不虚度每一天的事情。

一个人一生吃饭的次数，约90000回。

好吃的食物能让人产生幸福感，所以，为了能让更多人享受这样的时刻，我思考并写下了这本书。

读完后，如果能让你产生“想吃早饭！”的念头，我会感到非常愉快。



本书的使用方法

- 菜单中的分量以2人份为基准。
- 计量的单位是1杯=200毫升，1大勺=15毫升，1小勺=5毫升。
- 微波炉的加热时间以600瓦为基准。根据机器的型号，可能会有些微的差别，请根据实际情况自行调节加热时间。
- 菜单里出现的“自制高汤酱油”和“昆布盐”的做法，请参照第37页的内容。

制作**12**个场景
早餐菜单



