



Brunch

一起来吃 / 系列

Pan 小月

著

一起来吃 早午餐

睡到自然醒，乐活族的早午餐提案



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

一起来吃 / 系列



Brunch

一起来吃 早午餐

睡到自然醒，乐活族的早午餐提案



Pan 小月 著



中国轻工业出版社

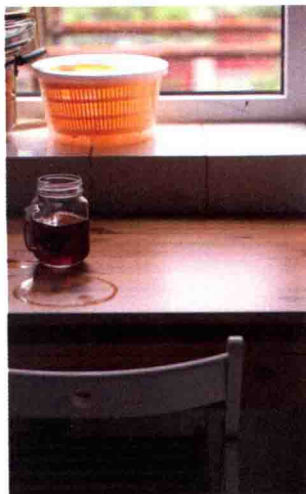
图书在版编目（CIP）数据

一起来吃早午餐：睡到自然醒，乐活族的早午餐提案 / Pan小月著. —北京：中国轻工业出版社，2015.5
（一起来吃）

ISBN 978-7-5184-0407-0

I. ①—… II. ①P… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023975号



策划编辑：王巧丽

责任编辑：王巧丽 张盟初

责任终审：孟寿萱

封面设计：尚书坊

版式设计：尚书坊

责任校对：燕 杰

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年5月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：12.5

字 数：220千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0407-0 定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140344S1X101ZBW

目 录

14 早上好，鸡蛋小子

- 16 单面熟太阳蛋
- 17 溏心蛋
- 18 嫩滑鸡蛋羹
- 20 西式炒蛋
- 21 土豆煎蛋饼
- 22 微波炉虾皮煎蛋
- 23 魔鬼蛋
- 24 日式胡萝卜煎蛋卷
- 26 班尼迪克蛋
- 28 什锦蘑菇欧姆蛋

30 如何吃完一条吐司

- 32 鸡蛋三明治
- 33 香蕉三明治
- 34 卷心菜火腿三明治
- 35 蒜香煎吐司
- 36 经典法式吐司
- 38 港式火腿西多士
- 40 吐司比萨
- 42 面包布丁
- 44 奶酪吐司脆
- 45 煎蛋吐司
- 46 鸡蛋培根吐司盅
- 48 自制面包丁 & 面包糠
- 50 果酱的基本做法
- 52 奶油伯爵酱
- 53 双味牛油果抹酱

速冻半成品也有春天 54

- 速冻煎饺 56
- 桂花红糖年糕 58
- 青菜肉丝炒年糕 60
- 煎馒头片 62
- 金银小馒头 64
- 鸡蛋灌饼 66
- 简易酥皮紫薯派 68
- 焗烤薯条派 70

好米饭有光辉 72

- 南瓜鸡肉焖饭 74
- 酱鸭煲仔饭 76
- 培根时蔬炒饭 78
- 原味蒸菠萝饭 80
- 菠菜猪肝粥 82
- 随心所欲烫饭 83
- 鲜玉米枸杞小米粥 84
- 葱花鸡蛋煎米饼 86
- 辣白菜圆饭团 88
- 香煎三角饭团 90

面条之路 92

- 葱油拌面 94
- 酱油馄饨面 96
- 片儿川汤面 98
- 什锦炒乌冬面 100
- 青酱意面 102

目 录

- 104 面粉的魔法
- 106 白糖发糕
 - 108 豆渣煎饼
 - 110 华夫饼
 - 112 橙皮松饼
 - 114 法式可丽饼
 - 116 火腿蛋皮卷饼
 - 118 快手香蕉蛋糕
 - 120 极简橙香淡奶油司康
- 122 能量汤羹暖人心
- 124 酒酿小圆子
 - 126 红枣雪梨银耳汤
 - 127 绿豆百合汤
 - 128 能量味噌汤
 - 129 辣白菜豆腐汤
 - 130 红糖鸡蛋姜汤
 - 131 牛奶燕麦粥
 - 132 豆浆机红豆莲子银耳羹
 - 134 豆浆机梨子马蹄米浆
 - 136 奶香南瓜浓汤
- 138 沙拉 × 酱汁的低卡搭配
- 140 生菜沙拉 × 百搭油醋汁
 - 142 水果沙拉 × 清爽酸奶酱
 - 144 芒果鲜虾沙拉 × 泰式酸辣汁
 - 146 西葫芦番茄鸡蛋沙拉 × 和风沙拉汁
- 配餐小菜画龙点睛 148
- 快手泡菜 150
 - 自制咸鸭蛋 151
 - 黑椒油煎蔬菜 152
 - 大根烧 153
 - 培根卷一切 154
 - 麻酱菠菜 156
 - 香油笋干丝 157
 - 和风煎豆腐 158
- 有情饮水饱的早午餐饮品 160
- 冷泡茶 162
 - 黄瓜柠檬水 163
 - 百香果蜂蜜绿茶 164
 - 生姜柠檬红茶 165
 - 锅煮港式奶茶 166
 - 手冲泡沫奶茶 168
 - 蓝莓酸奶杯 & 自制酸奶 170
 - 草莓奶昔 171
 - 混合豆浆 172
 - 花生牛奶 173
 - 清甜玉米汁 174
 - 把咖啡馆搬回家 175
 - 百变健康果蔬汁 178
- 小月的趣味厨房 182
- 章鱼香肠 184
 - 兔子苹果 185
 - 螃蟹橙子 186
 - 桃心小番茄 187
 - 巧克力酱 & 番茄酱的爱心手绘 188
 - 厨房百宝箱 189

一起来吃 / 系列



Brunch

一起来吃 早午餐

睡到自然醒，乐活族的早午餐提案



Pan 小月 著

图书在版编目 (CIP) 数据

一起来吃早午餐：睡到自然醒，乐活族的早午餐提案 / Pan小月著.—北京：中国轻工业出版社，2015.5
(一起来吃)

ISBN 978-7-5184-0407-0

I. ①一… II. ①P… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023975号



策划编辑：王巧丽

责任编辑：王巧丽 张盟初

责任终审：孟寿萱

封面设计：尚书坊

版式设计：尚书坊

责任校对：燕 杰

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年5月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：12.5

字 数：220千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0407-0 定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140344S1X101ZBW



像国王一样吃早午餐 关于早午餐的健康二三事

不吃早餐或早午餐的具体危害：

易患胆结石；易得胃病；易导致低血糖；
易使午餐晚餐过量而增加肥胖风险；
易一整天无精打采、无法集中注意力。

一顿完美的早午餐应该包括：

淀粉类主食、
蛋白质（蛋类、奶类、肉类、豆制品，至少有其中的一样）、
蔬菜或水果、
少量坚果或种子、
水。



美食之路的原点，寻常生活的温度

2010年8月，我在豆瓣建了一个相册，记录自己每天吃的早餐。最开始的照片是用手机拍的，现在看来惨不忍睹，但对当时的我来说，重要的不是好看，而是“记录”本身。

后来有越来越多的人开始关注这个相册，给我留言，叫我“早餐达人”，这是我不曾预期的。到了2011年，甚至开始陆续有媒体找我采访，大家似乎都很好奇我如何能坚持做不重样的早餐。

那一年，还有一件重要的事：横空出世了一个与众不同的美食网站——“下厨房”。这个网站改变了我之后的人生轨迹。我曾写过一篇日志，讲述我与“下厨房”那些“不得不说的故事”。假如你感兴趣，可以扫描下方二维码，读一读当时那篇日志原文。

和现在许多“下厨房”的用户一样，当时的我也从一个半桶水的美食爱好者，逐渐自学成为朋友眼中的厨艺高手了。我以前认定自己是个工作狂、女强人，但后来越来越发觉，自己骨子里其实是个向往平淡家庭生活的厨娘。而我的早餐也日渐丰盛，不光只是单纯记录，我也开始在“下厨房”写菜谱，尝试分享一些食物的做法。

没过多久，因为种种机缘巧合，“下厨房”的创始人Tony找到了我，邀请我加入当时还处在初创阶段的团队。我完全没有想到，有一天美食竟然会从业余爱好，变成我全心全意热爱的事业。那之后的一切就发生得太快了，我真的是和“下厨房”一同成长起来的。

我是固执认真的金牛座，但又似乎天性散漫，毕业之后的几份工作，有的不打卡，有的不坐班，都是既有趣又自由的工作内容。如果不喜欢，



薪水再丰厚也没用，或许就是因为能够坚持住这一点，才能一直过得很满足吧。而来到“下厨房”后，这种归属感强烈又开心自在的工作状态似乎达到了巅峰。

我之前出版过两本美食书，但都和早餐无关。然而早餐是我美食之路的原点，也是我寻常生活的温度，因此这一本姗姗来迟的早午餐书，对我而言意义重大。

因为工作弹性自由，我有大把时间与朋友们相处，也与自己相处。“吃”是我们这群小伙伴相聚时永恒的主题，我们一起吃过早午餐，一起吃过下午茶，也一起吃过晚餐和消夜。将“那些年我们一起吃过的食物”集结成册，将是一份完整的“吃货周末生活提案”，这就是此套三本美食书的灵感来源。

“早午餐”在英文中叫“brunch”，是早餐“breakfast”和午餐“lunch”结合在一起创造出的单词，吃早午餐的时间介于早餐与午餐之间。在西方国家，早午餐最初是在起床晚了，或者早起做礼拜的时候，把早餐时间挪后而逐渐形成的一种生活习惯，后来变成了一种社交方式，朋友们在上午聚在一起，一边吃早午餐，一边聊天谈事。

这种“上下不靠”的吃饭时间，在世界各地都越来越流行，也诞生了许多专门供应早午餐的餐厅。虽说也可以当成午餐吃，但早午餐时所吃的食物，大多还是传统的早餐菜式，比如三明治、华夫饼、鸡蛋火腿吐司的拼盘等。

在我的早餐相册里，总有许多朋友提问：你要几点起床啊？做这些要多久啊？虽说我能坚持早起做早餐，并且积累了一些节省时间的小妙招，但对许多疲于奔波的白领来说，牺牲宝贵的睡眠时间起床做早餐，确实很难做到。

我认为 DIY 美食无论什么时候都应该是随性的、令人享受的，假如变成了一种负担，那还不如不做。如何把负担变成享受，固然重要，但





“不强求”也很重要啊。忙碌的工作日里没有时间做早餐，那也没关系，就让我们在周末睡到自然醒，轻松自在地做一顿早午餐吧！

这本书里收录的，都是我从 2010 年刚开始记录早餐时就很喜欢的菜式，精挑细选筛出了近一百道，其中有许多都是第一次认真介绍做法。它们有的非常快手，比如第三章速冻半成品也有春天，工作日的早上吃完了再出门也不会手忙脚乱；有的稍微有点复杂，比如第六章面粉的魔法，但情调满满、心意满满，特别适合周末的时候不紧不慢做来享用。还有不少在我这四年坚持做早餐的过程中，自己觉得特别值得分享的经验，比如第二章如何吃完一条吐司。我也尽可能在菜谱中介绍一些延伸做法、烹饪知识，虽然书中是近一百道食谱，但举一反三灵活应变，可能会是无限多。

一两个人吃的话，推荐从主食、小菜、饮品中分别挑选一道，组合成一顿营养全面的早午餐。但更推荐的，是和朋友们一起举办早午餐会，多做几道美食，以自助餐的形式开心享用，我认为这才是早午餐真正的意义所在。





扫描二维码，直达我的“下厨房”主页，
我的最新食谱都会第一时间独家更新在“下厨房”。



送给 Brant:
我终于失去了你，在拥挤的人群中。

目 录

14 早上好，鸡蛋小子

- 16 单面熟太阳蛋
- 17 溏心蛋
- 18 嫩滑鸡蛋羹
- 20 西式炒蛋
- 21 土豆煎蛋饼
- 22 微波炉虾皮煎蛋
- 23 魔鬼蛋
- 24 日式胡萝卜煎蛋卷
- 26 班尼迪克蛋
- 28 什锦蘑菇欧姆蛋

30 如何吃完一条吐司

- 32 鸡蛋三明治
- 33 香蕉三明治
- 34 卷心菜火腿三明治
- 35 蒜香煎吐司
- 36 经典法式吐司
- 38 港式火腿西多士
- 40 吐司比萨
- 42 面包布丁
- 44 奶酪吐司脆
- 45 煎蛋吐司
- 46 鸡蛋培根吐司盅
- 48 自制面包丁 & 面包糠
- 50 果酱的基本做法
- 52 奶油伯爵酱
- 53 双味牛油果抹酱

速冻半成品也有春天 54

- 速冻煎饺 56
- 桂花红糖年糕 58
- 青菜肉丝炒年糕 60
- 煎馒头片 62
- 金银小馒头 64
- 鸡蛋灌饼 66
- 简易酥皮紫薯派 68
- 焗烤薯条派 70

好米饭有光辉 72

- 南瓜鸡肉焖饭 74
- 酱鸭煲仔饭 76
- 培根时蔬炒饭 78
- 原味蒸菠萝饭 80
- 菠菜猪肝粥 82
- 随心所欲烫饭 83
- 鲜玉米枸杞小米粥 84
- 葱花鸡蛋煎米饼 86
- 辣白菜圆饭团 88
- 香煎三角饭团 90

面条之路 92

- 葱油拌面 94
- 酱油馄饨面 96
- 片儿川汤面 98
- 什锦炒乌冬面 100
- 青酱意面 102