

下厨房

唯有美食与爱不可辜负

幸福早餐

给爱的人

让最爱的人醒来闻到早餐香！

摩天文传◎著



人民日报出版社

幸福早餐，给爱的人

摩天文传 著

印章

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福早餐, 给爱的人 / 摩天文传著. -- 北京: 人民日报出版社,
2014.12

ISBN 978-7-5115-2904-6

I. ①幸… II. ①摩… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第273496号

书 名: 幸福早餐, 给爱的人
作 者: 摩天文传

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 孙 祺
封面设计: 摩天文传

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369528

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 10

印 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2904-6

定 价: 34.80元

前

言

精致的早餐是一种生活态度，当庸碌的一天快要开始之前，在厨房里，亲手将食材原料变成一道美味的料理是一种无上的享受。给家人一份爱的早餐，让他在美味中苏醒过来，并带给他一天充沛的精力，通过这样的方式表达自制健康饮食的态度：早餐可以这样吃。

早餐可以在步履匆匆的人群川流中吃，也可以在翻阅文件的时候吃，当然也可以在出门前将就一碗鸡蛋面条稀饭包子。而如果你也认同早餐是通向一天幸福的开始，那么，临睡前，在记事板上写下第二天早餐的菜单，让爱人怀着期待入梦，并在美味中醒来。简单的食材、通俗的做法、创意的摆盘是我们在这本书里想要传达给大家的信息。用最简单的方法做最可口的早餐，让每一个人都爱上吃早餐，爱上自己动手做早餐是我们的希望。早餐不仅要做得好吃、健康、营养，还要做得精致、美丽、巧妙。生活可以过得将就，也可以过得讲究，让我们爱生活从爱上早餐开始。

本书《幸福早餐，给爱的人》精心介绍了各式早餐的做法，从难易程度到食材计量，从中西分类到无限创意，从进餐时间到厨具选择……全面细致，为你提供最优方案，让你的早餐花样不断，创意不断。翻开书页，即使是厨房杀手的你也可以轻松完成一道营养漂亮的早餐。



目 录

C O N T E N T S



Chapter 1

晨间美味

唤醒活力从早餐开始



我们为什么吃早餐	10
巧用半成品，多睡 5 分钟	12
如何自制百搭酱汁	14
可以提前一晚制作的早餐	16
剩饭剩菜大变活力早餐	18
厨房用具简化早餐流程	20

Chapter 2

中式早点

传统美味更值得传承



菠菜干拌面	24
葱油拌面	26
萝卜牛腩面	28
蛋包饭	30
蛋饺	32
豆渣玫瑰馒头	34
豆渣窝窝头	36
韭菜盒子	38

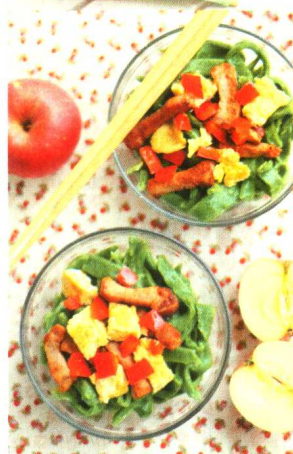
葱油饼	40
山药红豆饼	42
胡萝卜丝蛋饼	44
米饭煎饼	46
面条蛋饼	48
可乐饼	50
糯米丸子	52
生煎包	54
雪花煎饺	56
酸汤面疙瘩	58
猪肝烫粉	60
猪肝粥	62

Chapter 3

西式早餐

清晨带着舌尖去旅行

彩虹披萨	66
贝果汉堡	68
三明治	70
蒜香面包西柚沙拉	72
香蕉吐司卷	74
肉松沙拉吐司卷	76
网纹肉松面包	78





豆沙花形面包	80
蜂蜜面包	82
红豆菠萝包	84
火腿玉米沙拉面包	86
牛油果拌饭与金枪鱼面包	88
培根玛芬	90
戚风蛋糕	92
咖喱海鲜乌冬面	94
炒乌冬面	96
罗宋汤	98
芦笋土豆泥	100
蛋黄酱苏打小饼	102
葡式蛋挞	104
泡芙	106
香蕉松饼	108
原味松饼	110

Chapter 4

创 意 早 餐

动点小心思美味大不同



米汉堡	114
彩椒煎蛋配红豆小丸子	116
云吞蛋饼	118
土豆丝奶酪蛋饼	120

双莓酸奶配吐司烤蛋	122
吐司披萨	124
吐司杯	126
咖喱面包	128
炒面包丁	130
培根浓汤面包盒子	132
面包布丁	134
法棍比萨	136
炒方便面	138
奶香泡面	140
红豆吐司班戟	142
炸馒头配五谷燕麦粥	144
芝士饭团	146

Chapter 5

早餐须知

你不得不知道的健康秘诀

最科学的早餐时间	150
常见早餐热量值	151
最营养的早餐搭配原则	152
早餐的禁忌	154
不吃早餐危害大	156
根据自身需求选择早餐	158



幸福早餐，给爱的人

摩天文传 著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福早餐, 给爱的人 / 摩天文传著. -- 北京: 人民日报出版社,
2014.12

ISBN 978-7-5115-2904-6

I. ①幸… II. ①摩… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第273496号

书 名: 幸福早餐, 给爱的人
作 者: 摩天文传

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 孙 祺
封面设计: 摩天文传

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369528

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 10

印 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2904-6

定 价: 34.80元

前

言

精致的早餐是一种生活态度，当庸碌的一天快要开始之前，在厨房里，亲手将食材原料变成一道美味的料理是一种无上的享受。给家人一份爱的早餐，让他在美味中苏醒过来，并带给他一天充沛的精力，通过这样的方式表达自制健康饮食的态度：早餐可以这样吃。

早餐可以在步履匆匆的人群川流中吃，也可以在翻阅文件的时候吃，当然也可以在出门前将就一碗鸡蛋面条稀饭包子。而如果你也认同早餐是通向一天幸福的开始，那么，临睡前，在记事板上写下第二天早餐的菜单，让爱人怀着期待入梦，并在美味中醒来。简单的食材、通俗的做法、创意的摆盘是我们在这本书里想要传达给大家的信息。用最简单的方法做最可口的早餐，让每一个人都爱上吃早餐，爱上自己动手做早餐是我们的希望。早餐不仅要做得好吃、健康、营养，还要做得精致、美丽、巧妙。生活可以过得将就，也可以过得讲究，让我们爱生活从爱上早餐开始。

本书《幸福早餐，给爱的人》精心介绍了各式早餐的做法，从难易程度到食材计量，从中西分类到无限创意，从进餐时间到厨具选择……全面细致，为你提供最优方案，让你的早餐花样不断，创意不断。翻开书页，即使是厨房杀手的你也可以轻松完成一道营养漂亮的早餐。



目录

C O N T E N T S



Chapter 1

晨间美味

唤醒活力从早餐开始



我们为什么吃早餐	10
巧用半成品,多睡5分钟	12
如何自制百搭酱汁	14
可以提前一晚制作的早餐	16
剩饭剩菜大变活力早餐	18
厨房用具简化早餐流程	20

Chapter 2

中式早点

传统美味更值得传承



菠菜干拌面	24
葱油拌面	26
萝卜牛腩面	28
蛋包饭	30
蛋饺	32
豆渣玫瑰馒头	34
豆渣窝窝头	36
韭菜盒子	38

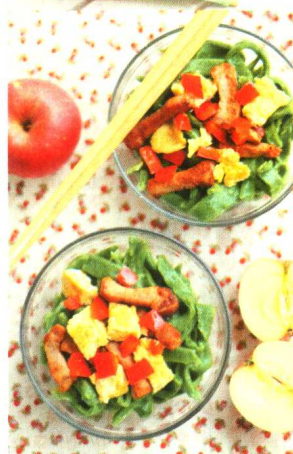
葱油饼	40
山药红豆饼	42
胡萝卜丝蛋饼	44
米饭煎饼	46
面条蛋饼	48
可乐饼	50
糯米丸子	52
生煎包	54
雪花煎饺	56
酸汤面疙瘩	58
猪肝烫粉	60
猪肝粥	62

Chapter 3

西式早餐

清晨带着舌尖去旅行

彩虹披萨	66
贝果汉堡	68
三明治	70
蒜香面包西柚沙拉	72
香蕉吐司卷	74
肉松沙拉吐司卷	76
网纹肉松面包	78





豆沙花形面包	80
蜂蜜面包	82
红豆菠萝包	84
火腿玉米沙拉面包	86
牛油果拌饭与金枪鱼面包	88
培根玛芬	90
戚风蛋糕	92
咖喱海鲜乌冬面	94
炒乌冬面	96
罗宋汤	98
芦笋土豆泥	100
蛋黄酱苏打小饼	102
葡式蛋挞	104
泡芙	106
香蕉松饼	108
原味松饼	110

Chapter 4

创 意 早 餐

动点小心思美味大不同



米汉堡	114
彩椒煎蛋配红豆小丸子	116
云吞蛋饼	118
土豆丝奶酪蛋饼	120

双莓酸奶配吐司烤蛋	122
吐司披萨	124
吐司杯	126
咖喱面包	128
炒面包丁	130
培根浓汤面包盒子	132
面包布丁	134
法棍比萨	136
炒方便面	138
奶香泡面	140
红豆吐司班戟	142
炸馒头配五谷燕麦粥	144
芝士饭团	146

Chapter 5

早餐须知

你不得不知道的健康秘诀

最科学的早餐时间	150
常见早餐热量值	151
最营养的早餐搭配原则	152
早餐的禁忌	154
不吃早餐危害大	156
根据自身需求选择早餐	158



幸

福

早

餐

Chapter 1

晨间美味

唤醒活力从早餐开始

在薄雾渐消的清晨，

让家人在美味香甜的食物气息中与阳光一同苏醒，

这是种可以品尝得到滋味的幸福。

学会几个快速做好早餐的小秘诀，

让美好的一天从爱的早餐开始。

