

# 早安，早餐



[早安，早餐 下载链接1](#)

著者:蒋三寻

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787537753029

《早安，早餐》作者蒋三寻是新浪微博美食人气博主，这是她的首本分享她制作早餐方式的图书！其中收录了70余道高颜值健康早餐，集合中式香饼、美式甜点、韩式拉面、日式饭团等风格各异的精致早餐，每一道早餐的背后都有一段温情的故事。

生活中那些来自家人的一汤一饭，都是爱的体现，也许它很细微，但只要用心了就会感受到。用心去生活，就是不辜负这些温暖和爱。

-----

在这个国际化的时代，你的早餐是否还一成不变？其实看似烦琐的华丽美食都可以在早上完成，早餐既要有高颜值，也要吃得健康。

新浪微博美食人气博主蒋三寻尊崇的正能量早餐法则，首次分享70余道高颜值健康早餐；早餐是一天的开始，更是选择的一种生活态度。

吃货编辑忍不住亲身实践，参照书中的方法轻松做出多道美美哒早餐，发朋友圈晒图后获得无数个赞！

在美食里，早餐更像个仪式，看着窗外车水马龙，在晨曦里大嚼大咽，你会发现，生活中大部分的悲伤与失落都是不必要的，可能只是没吃饱而引起的不良反应。喂饱了肚子，一天都不会太糟。

★友情提示：参照本书做早餐时，请留意家中的喵星人和男朋友！

作者介绍:

蒋三寻，本名蒋瑶，80后，南漂的北方人。新浪微博美食人气博主，下厨房美食达人，资深媒体工作者。喜欢摄影和绘画，迷恋烹饪，希望每天都能吃到自己亲手做的早餐。钟情于充满人间烟火味的人生。如果你想认识她，和她学习制作美食，请关注她的新浪微博：@蒋三寻

豆瓣：蒋三寻

目录: Chapter 1 早餐是旧时光在心里的味道

虾仁蒸蛋  
大骨汤豆腐脑  
放心油条  
鸡蛋灌饼  
家常酱香饼  
煎饼果子  
韭菜盒子  
腊汁白吉馍  
麻酱芝麻饼  
西红柿鸡蛋疙瘩汤  
香菇鸡肉红油馄饨  
豆角焖面  
皮蛋瘦肉粥  
家常炸酱面  
麻酱鸡丝荞麦面  
西红柿鸡蛋打卤面  
抱蛋煎饺  
猪肉生煎包

Chapter 2 浪漫西式早餐，让日子闪闪发光

冰淇淋蜂蜜厚多士  
草莓松饼  
玛格丽特饼干

法式煎吐司  
三色意面沙拉  
什锦肉丸意粉  
番茄鸡肉焗饭  
牛油果吐司  
提拉米苏  
香蕉蓝莓吐司  
樱桃奶油千层酥  
蝴蝶酥  
纸杯小蛋糕  
油炸甜甜圈  
肉丸热狗  
虾仁汉堡  
贝果三明治  
洋葱圈

### Chapter 3 质朴的食材让早餐平凡而美好

蛋黄酥  
朴素的华夫饼  
土豆丝什锦蛋饼  
土豆洋葱煎饼  
菠菜手擀面  
春笋香菇肉丝炒面  
橄榄菜意面  
和风鸡丝素面沙拉  
牛肉酱拌面  
秋葵金针菇荞麦面  
日式荞麦面  
沼三明治  
日式炸鸡  
炸鸡柳  
土豆丝火腿煎蛋  
春笋杂蔬素锅  
土豆泥沙拉  
香辣卤鸡爪  
漫画肉

### Chapter 4 温暖相伴，治愈孤独的早餐

蛋包饭  
虾仁炒意面  
鲜虾番茄炒面  
鲜虾乌冬面  
腊肉煲仔饭  
榴莲酥  
辣白菜五花肉炒饭  
奶酪片烤饭团  
秋葵蛋炒饭  
日式亲子丼  
日式炸猪排  
家常印尼炒饭  
虾仁菠萝炒饭  
鲜虾粥  
挂面煎饼  
韩式拉面  
特别篇：万圣节南瓜灯  
• • • • • [\(收起\)](#)

[早安，早餐\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

早餐

吃

做饭

从早餐

美丽

lifestyle

文艺

## 评论

很漂亮，看着好有食欲，而且都是简单易学的早餐。面食、米饭、面包、粥等等好多种类，家庭必备良品。

-----  
对食物上心的人心肠必定是温柔的

-----  
嘿嘿，超美的书哦，我还照着做了几道，赶明秀图！

-----  
梦想着买一本早餐书就会做早餐实在是太天真了

-----  
看了@蒋三寻  
微博美食精致的视频，再去寻了她的书来看，惊喜发现这个南漂的北方女子在这本书里第一部分就是北方的常见美食，图文介绍很详细，很有操作性。觉得在自己二十多本美食书里最具指南意义的了，决定一样一样的学着做下去，这是最后一本早餐书了……

-----  
2017|05颜值很高，纸张特别棒，图片看着舒服，文字温暖，关键是菜谱也简单。准备照着做一些，实用的一本美食书哦。春夏秋冬，70几道美食纳入囊中。

-----  
整本书创意不多 比较中规中矩  
更像是个食谱。第一章介绍作者童年记忆里的美食；第二章和第三章分别是一些西式早餐和中式早餐的制作方法；第四章是一些适合一人食的炒饭和面类的主食。如果不是研究早餐 下厨房这类免费友好的食谱绝对够用 不推荐买书 不如直接关注作者微博。

-----  
非常喜欢这本

-----  
食物的颜值那是没得说，看的我一直咽口水。论家里有人会做饭做的还好吃的重要性，以后一定要找个会做饭的

-----  
最喜欢的食谱。清晰明了。

-----  
忘记标了，在豆瓣的日记里看觉得挺好看的，放在书上就觉得分量不足了和先生的日常挺好玩的

-----  
不喜欢铜版纸。内容也华而不实。

-----  
感觉自己离厨神不远了

-----  
这本书会伴随我很多个周末的早晨～

-----  
嗨，早上好。

-----  
每天早上起来做早餐都发愁，不知道做什么，这本书可给我解决了大麻烦，材料也随处可见，操作非常详细和简单

-----  
华而不实的料理书

-----  
一个人也要好好吃早餐吧。特别是在忐忑地每日每夜地赶了几日论文之后……常常是两个人的早餐会暖，可是吧 一个人的早餐 也要暖才好吧。

-----  
超级喜欢这本书，实用与文艺结合，过好每一天！

-----  
颜值超高的一本早餐书，实用

-----  
[早安，早餐\\_下载链接1](#)

## 书评

用亲手做的早餐和每一天道早安 文/妄若尘

我有个儿子，是个吃货，虽有一半云南血统，却是一副十足的陕西胃，喜欢吃饼，面食，喜欢醋，然而家里除了我都是云南人，只吃米线米饭，百吃不腻。早餐煮米线，中餐晚餐米饭炒菜，日日又年年，任凭再爱吃米饭的北方人，也有偶尔想念乡味...

书很漂亮，印刷精美，照片精美，排版也很舒服。可是……我的的确确是想买本早餐菜谱的，看了高评分高评价买到手。大！失！所！望！你要是不以早餐为标题这是一本很好的菜谱没什么可说，但以早餐来说……一半以上是高糖高油脂或者重口味的菜品，大多数是半小时以内没法做好的，...

早安早餐这本书不类似于其他类别的早餐书，书中的菜谱都是比较贴近生活的，一些食材很容易就能备全，做法也相对容易而且都是比较受欢迎的食物。美味中带着一丝文艺气息，吸引人继续看下去，一拿到这本书，就控制不住想要一个一个按照食谱来做。是一本非常不错的书。我和妈妈都...

拿到书的时候真的是很惊喜，因为这本书无论是装帧封面设计还是拿在手上的质感，都让我感觉到了诚意。首先说卖相。这也是对本书的第一印象，占很重要的部分。我对纸质的了解就仅限于画画用的各种水彩纸素描纸的分类了，所以书页用的是什么纸还真是不敢断言，貌似是铜版纸吧，挺...

清晨醒来，摸摸饿的瘪瘪的肚子，如果能有一份精致的早点来安抚自己的胃，或许一天都不会太糟，在匆忙的学生时代中，早餐仿佛总是可有可无，即使去刻意回忆也是隐隐约约抓不住影子，机缘巧合下看到的作者写的这本书，才恍然大悟早餐的学问是这样的深奥，也让我明白了早上妈妈起...

在习惯了豆浆、杯奶。烧饼里脊、鸡蛋灌饼的早餐世界，我们把时间更多的留给疲倦的身体，怎么睡也睡不醒的睡眠。我们向往着优质的生活，喋喋不休的说着远方和诗，却从来不去想的起点，要从哪里开始。《早安，早餐》这本书呢，首先吸引我的不是精致的外表，版面设计和华丽的色彩...

[早安，早餐\\_下载链接1](#)