

《食帖10:早餐，真的太重要了》

图书基本信息

书名：《食帖10:早餐，真的太重要了》

13位ISBN编号：9787508662695

出版时间：2016-7

作者：林江 主编

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食帖10:早餐，真的太重要了》

内容概要

《食帖10：早餐，真的太重要了》，不只包含50种早餐解决方案，也分享了来自30位晨间生活家度过早晨的方法，以及他们享受早晨的理由。怎样度过早晨，就怎样度过一生，好好利用清晨30分钟，原来真的可以改变至今为止的生活。如果仍不知道为什么应该享受早晨，怎样才能有动力早起，怎样才能用几分钟搞定一顿营养美味的健康早餐，早晨除了吃早餐还适合做些什么……这些答案，都能在这本有关晨间生活的灵感全书中找到。

《食帖10:早餐，真的太重要了》

作者简介

[受访人]

小山奈那子 / 日本自由摄影师，Every Morning项目发起人。

飞机的坏品位 / 本名杨昌溢，旅行作家。曾游历美国、日本、丹麦、西班牙、土耳其、印度、冰岛等国，著有《香蕉哲学》《薄荷日记》《樱桃之书》《硬糖手册》《犀牛字典》等畅销文集。

南瓜子 / 本名苏楠，艺术家、插画师、设计师、摄影师、实验摇滚乐队“鬼鬼崇崇”主唱，知名形象Miss Nan和Ruby Nan的设计者。

弦子 & 秋荣 / 酿影像创始人。

陈椿荣 / 美食博客“XLBCR”博主，食物摄影师、造型师、咖啡师。

Lesliemint / 本名张家诚，自由摄影师。

[特约撰稿人]

张春 / 一个因常常生病不得不屡获奇功的人，一个怀着充沛深情的失败的发明家。目前的职业是著名冰淇淋师和“犀牛故事”App主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

Nicole / 爱折腾的美食家，闲不住的旅行者，用心拍照的摄影师。

深深深蓝Hana / 喜欢给自己和家人制作料理，与好友卤猫合著有《吃早餐彻底改变了我》。

吕图 / 设计师、自由插画师。

大黑熊子 / 自由设计师、插画师。

野孩子 / 甜牙齿品牌主理人。

Kakeru / 美食与摄影爱好者。

《食帖10:早餐，真的太重要了》

书籍目录

Chapter 1 /

奇迹般的早晨

早安，晨之美

早晨的自己似乎更接近真实

每天早晨都宛若一次新生

努力地生活是我回馈母亲的最好方式

一切都是源自爱

人是该长出三头六臂的

爱情就是一物降一物

可以不用瞬间飞奔出去的感觉，真好！

明天早上吃什么

Chapter 2 /

有时，你真的需要一顿床上的早餐

用早餐告别庸碌：一周7天早餐计划

一片早餐吐司，16种华丽变身

用鸡蛋，开启完美的一天

七城如何过早

一盅两件：岭南人的早茶文化

晨间效率大作战

刻印在历史中的早餐时光

他们用什么叫醒耳朵？

Chapter 3 /

完美格兰诺拉麦片公式

吐司情书

张春专栏001：为什么不得不吃夜宵

拉页 / 度过理想早晨的11种方式

别册 / 晨间圆梦手册

《食帖10:早餐，真的太重要了》

精彩短评

- 1、在书里看到摩卡壶之后，现在天天早上都要煮一杯。还顺便学会了黄油吐司的做法，真好吃。
- 2、太普通了 方子太简单普通几乎都是入门级 看完没什么觉得新奇的 倒是有点恶心里面几个根本不懂吃不知道为什么混进来的装逼怪
- 3、早餐很重要
- 4、好好吃早餐
- 5、对这本书期望有些高。内容好一般啊。
- 6、光是凭“早餐，真的太重要了”这样直白的书名，就应该推荐哇！
- 7、作为一个在减脂期每天啃草的人。。。看这个真令人心身愉悦
- 8、其实就是个纸质版的装逼朋友圈，并没有对自己的生活起到指导，每个人有每个人的时间安排，别人的不一定适用于自己，最重要的是根本没那个闲钱闲时间捣鼓哪那些为了拍好看照片而做的早餐，生活品质是重要，但还没达到进入凡俗生活的地步，就像时尚杂志，告诉我们那些闲得自由自在又不愁钱花的人是怎样吃饭的，很好，却很没用
- 9、三星半吧，实在是不喜欢前半部分的访谈，不是餐饮从业者也不是什么美食大咖，各自谈论早餐习惯什么的，这种讯息不知道有何意义，做宣传嘛？拉回分数的是讲中国各地早餐的部分，唤起了我对热干面和肠粉的想念，此外这一本的别册挺有意思。
- 10、37 85
- 11、是该好好对待早餐了
- 12、2017年一定要重拾做早饭的好习惯。
- 13、比较水，几个采访毫无意义
- 14、赏心悦目，图片漂亮，文字都很优美
- 15、天气冷了早餐就随便应付 真是太对不起自己了
- 16、真是垃圾读物啊，再买mook我就是猪
- 17、早餐，嗯，是我做得最好的一顿
- 18、有些菜谱还是不错的，可以照着试试
- 19、每天幸福从早餐开始。
- 20、读起来很舒服，也很实用的一本杂志体菜谱^_^
- 21、大黑熊子说的，可以不用飞奔出去的感觉，真好！希望我能坚持早起，开始吃脱脂酸奶和格兰诺拉麦片...鸡蛋作为食材真的好万能！
- 22、还行
- 23、想集齐全套
- 24、每期策划真的很好 但太浅表了 而且被访者起的并不早 更喜欢一些起的早未必那么有名的人
- 25、与其说早餐食谱，其实书里更多地是讲不同人各自的早起生活。看完了我也有想早起的念头，去寻找我的晨之美。
- 26、我不会做饭，但我会做早餐，但也是女儿出生后才做早餐，一晃十二年了。总对自己的早餐不满意。2017，我想好好为女儿做早餐，没有理由，因为我想起让她带着满满的爱去学堂。这本书，还行，算不上食谱，也不是饮食文化书。讲述了几个人的生活状态。可以看看，如果银子不多。并不推荐购买。
- 27、10 早餐已经变成一件无比幸福和奢侈的事 以后督促自己认真吃早餐吧
- 28、昨天晚上和室友包了好多饺子，准备当早餐吃，总有一天饺子会吃腻，那就吃点不一样的早餐吧。
- 29、小资情调的废话太多了，有那些篇章就多放一些食谱
- 30、垃圾书 骗钱的东西 没有任何实质的内容 排版粗糙 内容空洞 还敢卖这么贵 去死吧
- 31、不错，画册，翻阅
- 32、看了那么多摆盘好看的西式早餐都无动于衷 知道翻到中国七城的早餐——喇！口水流下来
- 33、毕生为了成为晨型人而奋斗
- 34、学习了很多早餐食谱，可以尝试下

《食帖10:早餐，真的太重要了》

- 35、开始好好生活吧
- 36、有钱小资废话真多
- 37、太美好了，以至于看得一脸羡慕，真的很适合喜欢做饭享受生活的人。早餐那么美，做早餐的人儿也那么有魅力，特别是小两口，以至于恶趣味的我不禁怀疑起这些表面的浮华。对比自己单调枯燥的生活，有时候看到某些光鲜亮丽的人，总会不由自主地去幻想他们过着怎样的人生。没办法，自己就是这么懒和胆小。
- 38、少给星的理由是这些自由职业者的采访和食谱真是太没参考价值又让人生气了
- 39、其实这些书感觉还是有点水啊，情愿看整本早餐食谱哈哈哈。而且都是西餐，我又讨厌吃松饼 面包 土司这些东西。心目中早餐最高还是糯米饭！
- 40、确实是，现在最用心做的就是早餐
- 41、飞机的坏品味、南瓜子这种看上去逼格很高实则没什么内容的interview & self-disclosure，我才不要看！#再也不想做凡事皆可的老好人了！我就是当刺儿头！
- 42、打开短评，飘来一阵酸风
- 43、看完以后连吃了两顿松饼早饭
- 44、谁会一早起来做大阪烧的！
- 45、浪费钱买了几张好看照片
- 46、一如既往的好 想过一个美丽的早晨
- 47、第一次买，以后也不会买了
- 48、一日之计在于晨 晨间最重要的就是吃！早！餐！
- 49、再次燃起做好好做早餐的欲望！厨房啊厨房
- 50、不如買一本家常食譜來的實在。連美食雜誌也有主題和亮點，這本書實在難找出書名所渲染的幸福感。

《食帖10:早餐，真的太重要了》

精彩书评

1、说起早餐，我们能有多少有趣的印象或者回忆呢？俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”一日三餐，素来有“早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少”的说法。不过在实际生活中，人们往往会有意无意地忽略了早餐：要么就是匆匆忙忙地路上买点煎饼果子之类的解决掉，要么就是一片面包一袋牛奶解决掉——这些还算是好的；有的干脆就是直接省略了早餐，变成了一天两餐制。一日之计在于晨，作为一天的开始，早上的重要性可想而知，早餐的重要性也不须多说。假如你曾经有过不把早餐放在心上、认为它是可有可无的习惯，那就从今天开始重视起来吧。在《WithEating食帖10·早餐，真的太重要了》这本书里，讲述的就是我们习以为常的早餐的故事。早晨想要做的事情都有什么？这种问题估计会有很多种不同的回答，不外乎一本正经的和奇葩无比两端，然后中间是无数种过渡。书中则为我们列举了晨跑、淋浴、阅读、逛菜市场、瑜伽与冥想、清晨面膜、日计划、培养兴趣爱好、学习语言、整理打扫、开窗通风等11种方式，欣然同意也罢，标新立异也罢，其他的一切都不那么重要，而若是能把早餐作为早上相当重要的一件事，那就足够了。早餐有趣吗？当然，它不仅仅是裹腹之需，更是可以从中看出一个人对待自己和生活态度，也许还有每个人不同的个性。吃什么样的早餐，愿意为这顿早餐做多少准备工作，即使是很简单的一顿早餐也足以提供很多有价值的信息了。对于我们很多忙于工作的人来说，因为早上总是想再多睡那么三五分钟，所以每一个早上经常也都像是打仗一般紧张忙碌，一切都是能省则省、因陋就简；但如果换一种思路，早起半个小时，一切就可以天翻地覆般变个模样，而且一切都会变得相当从容。准备早餐的过程，又何尝不是为新的一年谋划并开始落实的过程呢？！其实也不必把早餐说得就有多么复杂。早上起来，可以煎个鸡蛋，再加两片面包，抹些果酱，这就成为一份早餐了；一杯牛奶或是一杯燕麦片，一块面包，也是一顿不错的早餐；也可以打个鸡蛋汤，再放一个西红柿，几分钟之后，再加一个烧饼，不也是一顿很有营养价值的早餐吗？更不用说，有的人早上就想吃面条——似乎兰州人的一天就是从一碗牛肉拉面开始的，太原人的一天，很多也是从一碗打卤面开始的；更次一点，从一碗方便面开始也可以偶或为之……想要什么样的早餐其实就有是什么样的早餐，只要稍加勤快就什么都有了。不把早餐当回事，经常把它“四舍五入”的人，其实是对自己的一种不负责任。在这本《WithEating食帖10·早餐，真的太重要了》里，我们还可以见到像小山奈那子、杨昌溢、椿荣、南瓜子、Ldsliemint以及弦子和秋荣这些形形色色的“小文艺”们所拥有的各种各样的早餐，也可以像书中介绍的那样，郑重其事地为自己做一个一周7天的早餐计划，或者干脆就拿来为我所用，每天的早餐都不会重样，而且符合营养学说的要求；也可以到北京、成都、福州、南京、上海、武汉、西安甚至岭南，体味一下极富地域特色的早餐文化……这就是这本精致无比的《WithEating食帖10·早餐，真的太重要了》想要告诉给我们的一些有关早餐的相关知识。其实，只要记住早餐不是任务而是一种享受，这些就已经足够了。一般来说，认识决定行动，行动体现意识——早餐也是这样。若是能把早餐再吃出一些文化的味道或是内涵来，那简直就是一种莫大的收获了！

2、记忆里最深刻的早餐就是和家人一起吃的早餐，典型的北方式早餐，疙瘩汤、咸菜、玉米面饼和一道熟菜，离家上学以后再没那么畅快地吃过早饭了。在南京上学的时候，为了吃早餐会专门早起，学校的早餐基本十点关闭，经常是似醒非醒地出了宿舍门，晃悠悠地带着早餐回来，和宿舍的人一周轮着买。吃早餐的毅力就是这么强，当然偷懒的毅力也不弱，现在想想，真是后悔当时没多吃点。如今在北京工作，早餐基本都是在路上解决，曾经以为毕业了就可以好好做饭，不成想竟是应付……《早餐，真的太重要了》出现地太及时，于是从前天开始，重新规划了自己的清晨时光，虽然是上班族，早晨时间紧张，但是时间把握好了，果然能干很多事儿！最重要的是精神好了，很多事情不会去抱怨了，工作效率也提高了，不得不说，效果真的很棒。比起“余生请多多指教”，我觉得更浪漫的情话是“余生，每天都一起约早餐吧”。所以，接下来，就找个不错的人一起约早饭吧！

3、早餐对于每个人的注重程度是不同的，对于我而言，自己的早餐可以很随便，但是孩子的早餐我希望是丰富多彩的，毕竟孩子现在是在长身体的时候，因此孩子的早餐尤为重要，不仅要注重营养搭配，更要有美丽的视觉冲击。这样宝才会看到后便感到有食欲，会吃得更开心。食帖中首先为我们介绍了度过理想早餐的11种方式，哈哈，还真是没有想到早上可以做这么多的事情，而有的事情是我之前从来都没想过会做的。也许我们也可以尝试一下这些事情，看看是不是一天这样的开始会更提高一天的质量呢。奇迹般的早晨。早晨既是开始，又是道别。早晨，既是免费的，又是奢侈的。早晨，每一天都拥有，每一天都失去。确实，想想早晨对我们来说确实很短暂，而每天天的时间也是很短暂的

《食帖10:早餐，真的太重要了》

，而对于这样一个短暂的时间我们要如何去利用它呢。当我们很健康的时候也许我们体会不到它的珍贵，但是当我们身患疾病的时候，真的是希望每天都可以看到太阳升起呀，早晨就是一件奢侈的事情，我们多希望不要失去它。书中介绍了不同职业的人们，不同种类的人们的早晨生活，他们的晨间生活都各有所不同。有每周精心设计的早餐，也有懒人早餐，更有床上早餐，呵呵，单单一个早餐没想到就会有这么多的花样呀。其中我最喜欢的一个章节就是一切都源自爱，从这里不经意的体会到爱，两个人的生活从早餐开始变得不再平凡，不再孤单，让两个人的生活有了共同点，两个人有了共同的语言，他们在一起很快乐的生活着，看看他们的早餐都是丰富多彩的。书中不仅为我们介绍了这些人们的故事，更让我们见识到了他们的早餐，还有详细的步骤教我们如何制作美味好看的早餐，一周的早餐不必担心会重复。除了这些早餐外我们还可以从书中了解到一些城市的美味饮食，我们来到这些城市可以去品尝一下当地的美味呀。早晨的时光总是觉的不够用，转瞬即逝，那么如何提高效率呢？晨间效率大作战，让我们来看一看这些机器吧，这以多适合晨间制作美食的机器，我们可以尝试着去用用呀，这里还告诉了机器的使用方法和时间。刻印在历史中的早餐时光，在这里我们可以了解到许多名人早餐时光的故事，让我们对于这些名人和他们的故事也有所了解。这是一本关于早餐的食帖，在这本书中我们了解到人们的生活，他们的早餐，已经许多美味养眼的早餐是如何制作的，更让我们了解到了许多关于早餐的故事，不仅刺激了我们的味蕾，也给了我们视觉的享受。通过阅读，让我们根据书中的介绍来为宝安排每日可口又美丽的早餐吧。

4、@中信出版社现在人的生活节奏快，来自各方面的压力大，一日三餐的时间往往都不能保证，既然一家人的午餐都在单位工作餐，晚餐又不能饮食过量，所以丰盛的早餐，就是一家人元气满满的来源了。食品专业毕业的我，对食物有着不同寻常的迷恋，尤其是可以自己做主的早餐，更是恨不得做出千奇百怪的花样。总之，在我的认识里，仅占每天营养摄入量30%的早餐，担负着一天70%精神力量的来源，是切不可忽视的。这一点与《食帖10：早餐，真的太重要了》不谋而合了。继食帖品牌的九本纸质出版物面市，第十本书依旧沿袭了前9本书的创意格调，带领读者以早餐为切入点，深入探讨晨间更加美妙的生活方式，正所谓美味早餐引爆味蕾，圆梦晨间一生康健。翻开书，一道道美味，首先吸引了我的眼球，引爆了味蕾，小娇也恨不得立刻把精致的食物送入口中，大快朵颐。一直觉得自己还蛮会生活的，看完这本书顿觉差异悬殊，如果说我这样（早餐一般是包子/画卷/面条/馅饼/油条/锅贴，配上白煮蛋/自己制作的酱蛋/咸鸭蛋/鸡蛋羹，如果可以买到当天的新鲜的豆腐，还会搭配一小盘豆腐，或者小咸菜或者一块豆腐乳，当然还少不了各式各样的粥，如白米粥，菜粥，绿豆粥，红豆粥，八宝粥，玉米粥，豆浆，玉米汁等等，在我的潜意识里，如果那顿饭没有粥，似乎这顿饭都不够完整了。早上的水果必不可少，最近都是桃子搭配梨子或者西瓜，补充一晚上体内流失的水分。）也能称之为生活的话，那么书中他们真是艺术格调的生活家了。图图旅的面包早餐是我的大爱，一周的早餐在她那里营养丰富全面，丝毫不会重复。周一的黄油吐司、酸奶和烤蔬菜；周二的芝士海鲜三明治，柠檬水；周三的美式炒蛋、牛奶；周四的水波蛋汉堡配樱桃汁；周五的羊角包夹蛋饼、蔬菜沙拉，配一碗抹茶；周六法棍火腿桃子三明治，奶油浓汤；周日逛市场，综合三明治、芦笋厚蛋烧..... 每一天都有不同的期待呢。相信吃过这样的早餐，一天的心情都会美美的吧，书中还有一片土司的十六种华丽变身，每一种都让你食欲大增。真心羡慕起弦子和秋荣的那份朴素的协调。文艺女和实作男的结合，朴素的浪漫扑面而来，表现在早餐桌上就是素色的食物器皿，鲜亮的果蔬麦片充盈期间，告诉我们，这才是稳稳地幸福。同样为南瓜子亮丽的色彩美食吸引，为素食的二人拍案叫好。如果说一种生活养成了一种饮食习惯的话，是否一种饮食也引领了一种生活风尚呢？我觉得南瓜子源于爱的灵性生活是我一直期待的。作为奶蛋素食者，两人各自负责一周饮食，并且不断挑战，花样百出，尝试着一直不重样的菜式，是不是想像一下就令人激动不已？认真对待早餐的人，也一定会认真对待生活。没结婚以前一直羡慕早起的人，每当我懒懒的从床上爬起来的时候，人家早已晨跑，早餐，温书完成，似乎多的不止一个早晨，而是比我多过了一天！所以我发誓改变，早晨起来悠闲自在逛市场，亲手触摸新鲜的食材，美美得准备好营养丰富的早餐，然后叫大懒小懒起床.....看着还无食欲的二人，看到我每天的早餐，瞪大眼睛，食欲顿时被激发的劲头，幸福感爆棚了。虽然不及西式早餐的色调丰富，但是足够了解家人的喜好，贵在出奇制胜。试想，当你睡饱，被一段美妙的音乐唤醒，一阵香味自厨房中飘来，那是怎样美妙的时刻呀。所以，做一个早起的人，把晨间的生活计划起来，不管你是在南京、北京、武汉、上海、西安、福州，不管你吃了哪种特色早餐，21天晨间圆梦手册会陪伴你养成晨间好的生活习惯，无论是瑜伽冥想，跑步锻炼，还是学习阅读，兴趣计划都是不错的选择。干净清爽的封面南瓜子的色彩大宴图图旅的美食印刻在历史中的早餐时光晨间音乐吐司的16种华丽变身七

《食帖10:早餐，真的太重要了》

城如何过早奇迹般的早晨食帖家族21天晨间养成手册

5、我常常是在吃饭之前都会很感恩地看着我老公，那个样子我想可能是跟一个摇尾乞怜的狗有的一拼吧。吃完饭，我就会变得精力充沛，气血很足，说话也有底气了，我老公常常嘲笑我，看见了吗，这就是吃饱了，开始长毛病了啊。我们家一直混迹在这样底层的需求上，吃东西，吃饱，吃得开心点。我的一个亲戚也是当年的梦幻少女，小清新。现在说起她老公，很甜蜜的脸上，微笑着‘他每天六点就起床，炒两个菜。’当然，这不是我能享受到的福气，但是我还是从中感受到，即使你是局级的干部，你老婆最满足的还是你早上给她炒的那两个菜。这就是饮食男女。我们家的早餐，都是面条，清水面，多少年如一日，从抗拒到无感，到现在接受。今天早上，我和妞妞起床，看到碗里的面条真是一点胃口都没有，妞妞说：“爸爸用心做的吉祥面，我们就别抱怨了，吃吧。”然后她去冰箱里拿了2颗卤蛋，给了我一颗，就自己吃起来。早餐，真的是太重要了。我们都是从很匮乏的时候过来的。我小时候，真的是连一碗带着香油的面条都是有回忆的那种穷困。所以我能接受我们这样的早餐，但是我还是想要有点改变。看着《食帖》之《早餐，真的是太重要了》，我忽然有一种想要去厨房为心爱的人做一个早餐的念头。里面的50种早餐的解决方案，让我们看到了生活不一样的风景。常常，我都想能在夏天为家人下厨房的人都是天使，因此我想，无论我老公做成什么样子，我都会开心地吃，并夸赞。我老公也信以为真，自己以为自己是了了不起的大厨。但是看看食帖这样的早餐特集，真是感慨浪费了好多可以享受的好时光和美味。希望我也可以作出这样的美食，为家里人提供更充沛的精力早餐。新的一天从为家人准备一顿活力早餐开始。

6、@中信出版社现在人的生活节奏快，来自各方面的压力大，一日三餐的时间往往都不能保证，既然一家人的午餐都在单位工作餐，晚餐又不能饮食过量，所以丰盛的早餐，就是一家人元气满满的来源了。食品专业毕业的我，对食物有着不同寻常的迷恋，尤其是可以自己做主的早餐，更是恨不得做出千奇百怪的花样。总之，在我的认识里，仅占每天营养摄入量30%的早餐，担负着一天70%精神力量的来源，是切不可忽视的。这一点与《食帖10：早餐，真的太重要了》不谋而合了。继食帖品牌的九本纸质出版物面市，第十本书依旧沿袭了前9本书的创意格调，带领读者以早餐为切入点，深入探讨晨间更加美妙的生活方式，正所谓美味早餐引爆味蕾，圆梦晨间一生康健。翻开书，一道道美味，首先吸引了我的眼球，引爆了味蕾，小娇也恨不得立刻把精致的食物送入口中，大快朵颐。一直觉得自己还蛮会生活的，看完这本书顿觉差异悬殊，如果说我这样（早餐一般是包子/画卷/面条/馅饼/油条/锅贴，配上白煮蛋/自己制作的酱蛋/咸鸭蛋/鸡蛋羹，如果可以买到当天的新鲜的豆腐，还会搭配一小盘豆腐，或者小咸菜或者一块豆腐乳，当然还少不了各式各样的粥，如白米粥，菜粥，绿豆粥，红豆粥，八宝粥，玉米粥，豆浆，玉米汁等等，在我的潜意识里，如果那顿饭没有粥，似乎这顿饭都不够完整了。早上的水果必不可少，最近都是桃子搭配梨子或者西瓜，补充一晚上体内流失的水分。）也能称之为生活的话，那么书中他们真是艺术格调的生活家了。图图旅的面包早餐是我的大爱，一周的早餐在她那里营养丰富全面，丝毫不会重复。周一的黄油吐司、酸奶和烤蔬菜；周二的芝士海鲜三明治，柠檬水；周三的美式炒蛋、牛奶；周四的水波蛋汉堡配樱桃汁；周五的羊角包夹蛋饼、蔬菜沙拉，配一碗抹茶；周六法棍火腿桃子三明治，奶油浓汤；周日逛市场，综合三明治、芦笋厚蛋烧……每一天都有不同的期待呢。相信吃过这样的早餐，一天的心情都会美美的吧，书中还有一片土司的十六种华丽变身，每一种都让你食欲大增。真心羡慕起弦子和秋荣的那份朴素的协调。文艺女和实作男的结合，朴素的浪漫铺面而来，表现在早餐桌上就是素色的食物器皿，鲜亮的果蔬麦片充盈期间，告诉我们，这才是稳稳地幸福。同样为南瓜子亮丽的色彩美食吸引，为素食的二人拍案叫好。如果说一种生活养成了一种饮食习惯的话，是否一种饮食也引领了一种生活风尚呢？我觉得南瓜子源于爱的灵性生活是我一直期待的。作为奶蛋素食者，两人各自负责一周饮食，并且不断挑战，花样百出，尝试着一直不重样的菜式，是不是想像一下就令人激动不已？认真对待早餐的人，也一定会认真对待生活。没结婚以前一直羡慕早起的人，每当我懒懒的从床上爬起来的时候，人家早已晨跑，早餐，温书完成，似乎多的不止一个早晨，而是比我多过了一天！所以我发誓改变，早晨起来悠闲自在逛市场，亲手触摸新鲜的食材，美美得准备好营养丰富的早餐，然后叫大懒小懒起床……看着还无食欲的二人，看到我每天的早餐，瞪大眼睛，食欲顿时被激发的劲头，幸福感爆棚了。虽然不及西式早餐的色调丰富，但是足够了解家人的喜好，贵在出奇制胜。试想，当你睡饱，被一段美妙的音乐唤醒，一阵香味自厨房中飘来，那是怎样美妙的时刻呀。所以，做一个早起的人，把晨间的生活计划起来，不管你是在南京、北京、武汉、上海、西安、福州，不管你吃了哪种特色早餐，21天晨间圆梦手册会陪伴你养成晨间好的生活习惯，无论是瑜伽冥想，跑步锻炼，还是学习阅读，兴趣计划都是不错的选择。度过

《食帖10:早餐，真的太重要了》

理想早晨的11种方式

7、（原创，未经允许不得转载！如有需要请豆邮联系本人）俗话说：一日之计在于晨。早上，是一个人精力最充沛的时候，也是做事最有效率的时候，当然，也最需要给身体提供充足的能量。因而，早餐，是很重要的。我喜欢给自己和家人准备一份美美的早餐，只是因为身在职场，大部分时候，匆匆忙忙赶着上班，早餐也敷衍了事了；天冷的时候，又想着给自己找着赖床的理由，因而用心准备早餐的次数也不多。但是现在科技发达了，可以用电饭煲预约，提前就熬好八宝粥，起床再煎个蔬菜荷包蛋，或者配上培根，对家人和孩子来说，也算是极不错的早餐。周末、节假日，则是我们可以慢悠悠享受丰盛早餐的时候；我们一家出门旅游时，喜欢预订含丰盛早餐的酒店，既然是去度假，肯定不能亏待自己的肠胃，所以我们喜欢选择早餐口碑好的酒店，最好是自助式的，选择花样多，可以在每天游玩前好好享受早餐。《食帖：早餐，真的太重要了》正是为我们这些热爱早餐、享受早餐，或者是为那些想着早餐却没时间好好吃早餐的人准备的。很庆幸，我可以一边吃着早餐一边翻阅着它。它可以给我更多的启发。我常常为早餐吃什么而绞尽脑汁，又不想大费周折准备太多的食材，但是又想每顿早餐有些新花样，而且还想早餐做出来美美的。所以，这本关于早餐的食帖对我来说既赏心悦目，又实用、可参考。翻开书，我们首先看到的是“度过理想早晨的11种方式”，给我们提供了健康过早晨的建议。包括了晨跑、淋浴、阅读、瑜伽、开窗透气等等。这样的建议，再加上之后好好享用早餐，可以让我们一天精神倍嘉。书中采访了数位各界达人，并邀请数位美食爱好者撰稿，向我们介绍了他们的早餐理念、以及他们是如何为自己制作美味早餐的。有人说理想的早晨就是准时在凌晨的某个时间点（5点或6点）起床，然后看着日出，慢悠悠地准备美味的早餐，可以是中式，也可以是西式，总之是自己喜欢的味道，这样的方式是愉悦自己的。在书里，我们看到有的人的早餐是比较简单的，可能是水果麦片酸奶，也可能是蔬菜沙拉，还有的是面条，不论是哪一种，只要是自己喜欢的，那就是美好的早餐。有的人是蛋奶素食者，也就是除了蛋和奶，不食其他的荤菜，但是照样可以把早餐以及其他正餐做得丰盛多样。听着他们的故事，看着他们的早餐，那些美食制作的背后，也是有故事的。有些人生活并不如我们想象的那样风光，有的人生活中也会有酸楚，但是要放下苦恼，善待自己，那么就为自己制作一顿精致的早餐开始。再来看看达人们向我们介绍北京、上海、福州……等七城的人们早餐都吃些什么，南京的鸭血粉丝汤、武汉的热干面……那些当地人每天早餐必点的食物，在异地人看来也都是极美味的。我吃过其中的一些，至今一直怀念。早餐是美好的，它主宰了一个人第一餐摄入的营养，也影响着一个人一天的心情和精神。享受精致早餐，从这里开始，让《食帖：早餐，真的太重要了》带我们去寻找早晨真实的自己。

8、一年之计在于春，一日之计在于晨。太阳初生的清晨，是每个人的一天开始，清晨，我们可以晨跑、阅读、锻炼、逛菜市场、整理打扫房间……做自己想做的事情，有效利用早晨的短暂时间，将自己调整到最佳状态。其实，早晨还有一件最重要的事情，那就是享用早餐。《早餐，真的太重要了》一书共收纳了36个人的早晨生活以及他们的早餐，从每个人度过早晨的方式里，接近自己向往的生活的真谛。在全球化不断扩张的今天，我们穿着相似的衣服，吃着相似的食物，但我们仍旧不同，仍旧各自独立在每一个早晨。日本自由摄影师小山奈那子，早晨比较喜欢轻一些的速食食物。独自置身于异国的“飞机的坏品味”杨昌溢，总是用心对待和记录每一份早餐，度过每一个转瞬即逝却又异常美好的早晨时光，与那些悲伤午夜的时刻道别。努力生活是椿荣回馈母亲的最好方式，他的食谱风格多样，其中涉及不少中式料理，在他的食谱中，常常会发现很多新的小细节，不按常理出牌也是椿荣的魅力所在。大黑熊子用“绘画日记”的形式，记录自己的生活，记录自己每一个早晨的点点滴滴，给自己留下一份美好的回忆。你尝试过在床上吃东西吗？其实在床上吃早餐，不只意味着慵懒、舒服、放松，更多的其实是向传统早餐场景的挑战，张婷婷用她那一套安全而美的方式很好地证明了，床上就餐，可以让自己的一天变得与众不同。南瓜子和Dan的素食早餐，用简单的食材巧妙搭配，制作出既营养又美味的美食，再加上富有爱心的摆盘，是不是有一种口水飞流直下三千尺的感觉？民以食为天，饮食对每一个人来说是一天中必不可缺的。一片早餐土司，16种华丽变身，没有你想不到的，只有你做不到的，告别慵懒，动动我们的手指，一份精美的早餐就会呈现在我们的餐桌上。这本书还吸引了我家的小公主，别看她年龄小，也是一个小吃货，看见美食就管不住自己的小嘴巴。宝贝在看到这本书中的美食时，那双大眼睛直发光，嘴里不停地说道：我要吃这个，我也要吃这个，妈妈，你给我做吧！这些我还没有吃过呢？不要说宝贝了，里面的好些食物我还没有吃过呢！看完这本书，激起了我做饭的动力，告别以前的我，开始行动，让一天美好的心情从做早餐开始。

9、早餐，真的很重要。如今在这个快节奏的生活环境里，很多人为了节约时间，早餐愿意喝一杯冷

《食帖10:早餐，真的太重要了》

饮或者牛奶匆匆填饱肚子。有些人愿意睡到自然醒，起来就中午了，早餐都直接省了。而也有一些人为了准备早餐会起个大早，还会为明早的早餐晚上就开始忙碌的。就说我吧，有一段时间为了给孩子长长肌肉，每天绞尽脑汁的想早餐吃什么？为了准备早餐，晚上就要开始准备食材，比如烘焙面包、吐司、豆沙蒸包、红糖包、营养粥象这些食物晚上就要准备起来，要是到早上在开始准备时间上就不允许了。但是在给孩子精心做这些早餐的同时，我也发现了一个小问题，平时爱挑食的孩子变得不在挑食了，每天能吃到这么丰富多样的早餐貌似还乐在其中。看到这些觉得自己每天付出的都是值得的。收到这本书在从喜欢上这本书，就象生活中遇到了一位有共同话题的亲密朋友。书本中给我们展示了不同职业对早餐的完美追求，这种热爱生活的朋友，不管在何时何地都对早餐都抱着一种积极的态度。我喜欢这样的生活，从而也要向他们学习。最喜欢的就是书本中还给我们提供了很多食物的搭配配方和制作流程，这到让我从中学到不少知识。就说鸡蛋他是我们早餐中必不可少的食材，我和孩子都喜欢煮着吃，但是每次在煮鸡蛋的过程中总是把握不好时间。在这本书中我就找到了理想的煮蛋方法，实在是太激动了。这么美妙的办法必定也要跟大家一起分享的。要想煮出理想中的鸡蛋第一步：将鸡蛋置于冷水中，水应没过鸡蛋2~3厘米。第二步：将水加热，烧至沸腾，立刻关火，盖上锅盖。第三步：将鸡蛋取出，放入冰水中冰1分钟，这是起到在剥壳的时候容易掉落蛋壳。就只要简单的三步我们就能煮出理想的鸡蛋，当然在时间上也要有个很好的把握。书里面都有一一举例告诉我们。还包括鸡蛋是否新鲜的方法以及小波蛋的制作方法、怎样煎出高颜值的鸡蛋、炒出完美的蛋花、日式厚蛋烧.....实在是太多了。这可都是我的最爱啊。还例举了七个城市的早餐搭配，看的我都想马上回家露一手。。。。。。美丽的一天从早餐开始，自己的早餐自己作主。相信看过这本书的朋友对早餐一定会有一个新的认知。

10、美好的一天从早晨开始，可是对于我这个属于夜猫子型的人来说，一天却从上午甚至中午才算开始。早晨几乎都在睡梦中度过，更别提吃早餐了。持续一段时间后，发现不仅身体变差，连精神都好不到哪里去，每天浑浑噩噩地，干什么都觉得无趣。后来，逐渐意识到这个问题的严重性，便决定改掉这个坏习惯。在早起之后，我发现连空气都是如此清新，再配上一顿可口的早餐，一切似乎也变得美好起来。正如这本书的书名《早餐，真的太重要了》，它不仅给人补充能量，也带我们心情愉悦的幸福感。若说这世间有什么值得我特别珍惜的事情，那就唯有美食与爱不可辜负！早上，一般都是我和孩子两人的早餐，所以准备起来并不复杂，但偶尔也会有懒得动的时候，没办法，想想就算不为自己也要为了孩子坚决起床。因此，他也算是我的一大动力吧！在书中，介绍了多种理想早晨的度过方式，比如去跑步、阅读一本好书、打扫卫生；分享了不同地区多种早餐的解决方式，如北京的豆腐脑+糖油饼、成都的稀饭+包子、上海的混沌；讲述了30位不同职业的人的晨间生活，其中包括他们各自度过早晨的方式以及做早餐的动力。这些美食，这些美好的生活，让人心动有向往，原来枯燥乏味的生活也会因为一点小小的改变而变得与众不同。随书还附赠了21天晨间圆梦手册，只要坚持，那么最终就一定有可能实现。这是一本汇集了众多美食的书籍，让人忍不住流口水，这也是一本诉说生活态度的书籍，引导人快乐生活。也许你现在仅仅是走出一小步，但在未来的人生中，绝对是一个新的开始！

11、目前下厨房的理由只有这两个：周末给男票改善午饭，工作日给自己做早餐。其实我是那种喜欢围着厨房转的人，但目前还没有牛逼到能胜任freelance work，或者老到退休专职负责家人一日三餐的程度。或许，如果真的退休或者找到个闲差，反倒不如现在见缝插针做点小吃食来得幸福。6：30的闹钟，6：45起床，7：10完成洗漱，打开音箱，检查一下冰箱里的食物，护肤，化妆，把头发理顺散下来自然风干。7：25启动咖啡机，磨粉，填粉，安装，从冰箱拿出奶倒入奶缸，一切就绪，但并不开始做咖啡。7：30从纸袋子或者冰箱冷冻室取出切好的法棍，开火，放平底锅烧热，转小火，码入面包片。7：35拿出一串葡萄或者两个油桃或者半颗火龙果或者沙拉菜，洗洗切切，中途得想着给面包翻个面。7：40水果沥水控干放进今天最喜欢的盘子里，再拿一个第二喜欢的盘子，装烤好的面包，记得关火。锅里的面包渣倒进仓鼠的食盆里，一般这时候东东都卡在窝和笼子的缝隙间睡觉，醒了以后就能发现我给他的加餐了，我真是天使。7：45最近家里罗勒长得有点儿疯，所以冰箱里有青酱，用勺子挖出一小碟，放回青酱罐子，把勺子上的酱舔干净，端两盘一碟到餐桌上。7：47开始做浓缩咖啡，此时有30s左右的空闲，只能盯着热气儿发呆。咖啡好了，预热奶泡机打奶泡，杯中奶膨胀到2倍大，磕一磕让奶泡均匀。然而我并不会拉花，混合这棕白两种各液体，家常拿铁就做好了。7：50摆拍5-10分钟不等，买了新的餐具和餐布，或者买到了很赞的面包，或者做了新的沙拉和酱会矫情得久一些。然后5分钟吃完所有。8：05收拾家伙事到厨房，并不洗碗，吹干头发，整理上班要带的东西，关音箱

《食帖10:早餐，真的太重要了》

，关灯，锁门，开始卖命的一天。8：15地铁上，挑几张最满意的图P-P，不发朋友圈，偶尔发给男票馋他一下。其余角度不好的图也都留在手机里，嗯，怎么说呢，感觉打开相册随便一刷就能看见早餐，还是挺治愈的。啊，提到男票，好像并没木有篇幅留给改善伙食这一部分。嗯，有点儿想嫁了。毕竟两个人的早餐，凹起造型来会更上相吧。以上。感谢食帖新书成全了我们。

12、@中信出版社现在人的生活节奏快，来自各方面的压力大，一日三餐的时间往往都不能保证，既然一家人的午餐都在单位工作餐，晚餐又不能饮食过量，所以丰盛的早餐，就是一家人元气满满的来源了。食品专业毕业的我，对食物有着不同寻常的迷恋，尤其是可以自己做主的早餐，更是恨不得做出千奇百怪的花样。总之，在我的认识里，仅占每天营养摄入量30%的早餐，担负着一天70%精神力量的来源，是切不可以忽视的。这一点与《食帖10：早餐，真的太重要了》不谋而合了。继食帖品牌的九本纸质出版物面市，第十本书依旧沿袭了前9本书的创意格调，带领读者以早餐为切入点，深入探讨晨间更加美妙的生活方式，正所谓美味早餐引爆味蕾，圆梦晨间一生康健。翻开书，一道道美味，首先吸引了我的眼球，引爆了味蕾，小娇也恨不得立刻把精致的食物送入口中，大快朵颐。一直觉得自己还蛮会生活的，看完这本书顿觉差异悬殊，如果说我这样（早餐一般是包子/画卷/面条/馅饼/油条/锅贴，配上白煮蛋/自己制作的酱蛋/咸鸭蛋/鸡蛋羹，如果可以买到当天的新鲜的豆腐，还会搭配一小盘豆腐，或者小咸菜或者一块豆腐乳，当然还少不了各式各样的粥，如白米粥，菜粥，绿豆粥，红豆粥，八宝粥，玉米粥，豆浆，玉米汁等等，在我的潜意识里，如果那顿饭没有粥，似乎这顿饭都不够完整了。早上的水果必不可少，最近都是桃子搭配梨子或者西瓜，补充一晚上体内流失的水分。）也能称之为生活的话，那么书中他们真是艺术格调的生活家了。图图旅的面包早餐是我的大爱，一周的早餐在她那里营养丰富全面，丝毫不会重复。周一的黄油吐司、酸奶和烤蔬菜；周二的芝士海鲜三明治，柠檬水；周三的美式炒蛋、牛奶；周四的水波蛋汉堡配樱桃汁；周五的羊角包夹蛋饼、蔬菜沙拉，配一碗抹茶；周六法棍火腿桃子三明治，奶油浓汤；周日逛市场，综合三明治、芦笋厚蛋烧……每一天都有不同的期待呢。相信吃过这样的早餐，一天的心情都会美美的吧，书中还有一片土司的十六种华丽变身，每一种都让你食欲大增。真心羡慕起弦子和秋荣的那份朴素的协调。文艺女和实作男的结合，朴素的浪漫扑面而来，表现在早餐桌上就是素色的食物器皿，鲜亮的果蔬麦片充盈期间，告诉我们，这才是稳稳地幸福。同样为南瓜子亮丽的色彩美食吸引，为素食的二人拍案叫好。如果说一种生活养成了一种饮食习惯的话，是否一种饮食也引领了一种生活风尚呢？我觉得南瓜子源于爱的灵性生活是我一直期待的。作为奶蛋素食者，两人各自负责一周饮食，并且不断挑战，花样百出，尝试着一直不重样的菜式，是不是想像一下就令人激动不已？认真对待早餐的人，也一定会认真对待生活。没结婚以前一直羡慕早起的人，每当我懒懒的从床上爬起来的时候，人家早已晨跑，早餐，温书完成，似乎多的不止一个早晨，而是比我多过了一天！所以我发誓改变，早晨起来悠闲自在逛市场，亲手触摸新鲜的食材，美美得准备好营养丰富的早餐，然后叫大懒小懒起床……看着还无食欲的二人，看到我每天的早餐，瞪大眼睛，食欲顿时被激发的劲头，幸福感爆棚了。虽然不及西式早餐的色调丰富，但是足够了解家人的喜好，贵在出奇制胜。试想，当你睡饱，被一段美妙的音乐唤醒，一阵香味自厨房中飘来，那是怎样美妙的时刻呀。所以，做一个早起的人，把晨间的生活计划起来，不管你是在南京、北京、武汉、上海、西安、福州，不管你吃了哪种特色早餐，21天晨间圆梦手册会陪伴你养成晨间好的生活习惯，无论是瑜伽冥想，跑步锻炼，还是学习阅读，兴趣计划都是不错的选择。度过理想早晨的11种生活方式度过理想早晨的11种生活方式

13、刚刚看到书名的时候——《早餐，真的太重要了》，我还以为这是一本食谱，教大家怎样做早餐。当我打开书大致浏览了一番，发现这不仅仅是一本食谱，而是围绕早餐这件事，分享晨间的生活方式，传达了不同的生活态度。正如腰封上的话：怎样度过早晨，就怎样度过一生。早晨，这两个最平凡不过的字眼，却也是最珍贵的。一日之计在于晨，新的一天即将开启，无数的可能等待着我们，让人充满期待。想想自己每天的早晨都是怎样度过的呢？有时候是睡到快到上班的点了，匆匆忙忙赶到单位去，根本来不及对一天的工作、生活进行思考。有时候醒的比较早，会躺在床上看一会儿手机，无数的鸡汤、八卦让人无加迷茫，这些都不是健康的生活方式。读《早餐，真的太重要了》这本书，让我重新思考，该怎样度过每一个珍贵的清晨时光。在书的一开始，就为我们介绍了11种度过理想早晨的方式。如：晨跑、淋浴、阅读、学习语言、整理打扫等，这是我们随时就可以尝试的小事。本书介绍了30位晨间生活家怎样度过他们的早晨，早餐，当然也是其中很重要的一部分。他们之中大多数是自由工作者，如摄影师、旅行作家、画家等，这使得他们的早晨更加的从容。有些人的早晨很有意思，如旅行作家——飞机的坏品位，喜欢在不同的国度醒来，感受陌生和新鲜感。有些

《食帖10:早餐，真的太重要了》

人的早晨是平和而又温暖的，南瓜子是一名插画师和摄影师，早晨的第一件事是喂猫、然后做瑜伽，享受早餐。Lesliemint的早晨也很悠闲，遛狗、买菜、洗澡，做饭，而有些人的早晨，估计我辈子大概不会去尝试的吧，比如吃一顿床上的早餐，即使再舒服、放松，还是不太能接受。早餐，真的很重要，可以为我们补充开启一天新生活的能量。有时候早晨还真的不知道吃什么好，这本书有告诉我们哦。如《一周7天早餐计划》，从周一到周日，都为我们安排好了。周一草莓麦片酸奶、周二味噌乌冬面、周三牛油果鸡蛋、周四南瓜浓汤、周五松饼、周六蒜香虾仁意面、周日大阪烧。可以照着做，不用自己去想了。如果觉得难的话，下面还有更简单的——《一片早餐吐司，16种华丽变身》，只需要一片吐司，加上几种简单的食材，如黄瓜、火腿、芝士片等，一周的快手早餐就能够完美解决。

书中还介绍了七个城市的特色早餐，北京、成都、福州、南京、上海、武汉和西安，我住在南京附近，所以对书中介绍的南京早点很熟悉，其中成都和武汉的早餐最让我向往，想吃成都的肥肠粉和武汉的热干面，真是读着读着就要流口水呀。随书还附有一本《晨间圆梦手册》，填上三个梦想，每天早上为之努力10分钟，并坚持21天。拿到这本《晨间圆梦手册》我迟迟没也填上自己的梦想，因为自己似乎早已忘记了梦想，每天都是浑浑噩噩地重复着工作和生活。这本《早餐，真的太重要了》，我想，它不仅仅告诉了我们早餐吃什么，更重要的是，重新唤起了我们对生活的热情。

14、这次的食贴主题是‘早餐，真的太重要了’这本食贴的内容一如即往的很吸引人，平时早餐还没想到早上的时间可以这么棒的度过，要可以晨跑，淋浴，阅读，逛市场，瑜伽，面膜，学习语言等等。美好的生活从早晨开始。第二个很棒的内容就是这里有丰富的各地的早餐特色介绍，特别是现在，我正在进行阅读，边读这本好饿啊，这就去找找早上的美食吧，其实还没想好吃什么，今天先外面吃吃，之后准备充足了再来照着这本食贴来准备花式早餐吧。书中还有一周7天早餐计划，面包土司的各种吃法，还有一本21DAYS晨间圆梦手册，接下来，我要列出我的计划了，希望坚持这21天先吧。早餐真的太重要了

15、带着一份认真和一份仰慕，看完了这本食贴，原来每一天的每个时刻都可以过的很优质，在很多人宁愿多睡一分钟也不会料理早餐的快生活中，我们失去了太多美好的感受。一年之计在于春，一天之计在于晨，微露初晴的早上，打开一扇窗，呼吸着明媚的空气，换上跑鞋围着街心公园跑一圈，会发现此刻和平日遇到的熙攘不一样，宁静的公园里，叽叽喳喳的鸟叫，风儿吹过耳边的轻柔声，传入身体的音乐，或者自己的心跳声，周围的世界很安静，很清澈，很绿意。晨读，让我们的心不再浮躁，喝着咖啡，品读一本早就想读的书，那是心灵的满足，意识也在逐渐清晰，上班后的思路也很明朗，不再是从惺忪的睡眼中打起鸡血的战斗力。如果爱上了早餐时刻，就会想方设法的度过每一个早晨，晨起，锻炼，做饭，打扫，看书，听音乐，听英语，当一切体验过后，坐在干净的窗前，平静满足的享用一份自制早餐，无论是咸菜白粥，还是火腿三明治，亦或创意早餐，那都是我们爱自己和爱家人的方式。早餐的地方不同，心境也不同，唯一相同的就是对生活的一份热爱和尊敬，科学来说，早餐最应该讲究，早晨做事效率最高，无论身处何方，都要拿出一些时间来认真的度过晨光，太阳初升，会照亮每一个角落，我们要做好每个角落里的自己，享用每个独一无二的今晨，这本书教给我一些美味精致的早餐做法，教给我一些适用的度过早晨的方法，但更是让我学到了一种有品质的生活，更让我在忙碌中学会如何真正的热爱生活。

16、女儿第一次看到食贴10《早餐，真的太重要了》，问我：“妈妈，你买了做饭但是书，是准备给我做好吃的饭啊？”臭美妈自信的说：“是啊。”但是心里想的却是：哪天为你做饭不好吃，不费心啊？！但是我的确没有看过特意写早餐的书。尤其是在快节奏的城市生活、工作压力之下，很多人的早餐都被睡眠取代了，也有人只是在早餐摊点上买个肉夹馍、鸡蛋灌饼、煎饼、豆浆、包子之类的快餐，然后形色匆匆踏上忙碌的地铁。我也是个懒人，但有了女儿之后，做饭成了休息日的头等大事，营养和美味都要。食贴10《早餐，真的太重要了》以文图形式汇集了各个国家的代表早餐，在介绍早餐的同时介绍了食客的背景故事，让我明白一个真理：早餐不只是为了填饱肚子，更是为了补充体力，恢复能量，增添活力。想象一下早起半小时，洗漱过后，站在厨房，为自己煮碗鸡蛋面、做个三明治，然后听着音乐进餐，满血复活进入工作，不只是肚子饱，更是心情美。有一个美美的早餐作为开始，这一天都会充实。每一位关于早餐的访谈背后都有一个人对早餐的态度，“我们渴望更美好的生活，殊不知提高生活幸福感的最直接方式就是吃一顿屯好的早餐，在早餐时光里将自己的焦灼情绪慢下来，就在刹那间，忘掉自己的身份、过去未来……”看看，这样的文字是食贴吗？好像好像在朗诵散文，通过早餐同时也窥探到一个人对待自己的方式。你以为只是食谱，那就错了，还有很多很多，比如……如果你去其他城市旅游，别忘了看看食贴10《早餐，真的太重要了》中的七个著名城市的代

《食帖10:早餐，真的太重要了》

表早餐，通过早餐和早餐的故事，你会更理解那座城市。如果你不知道早餐吃什么，哦，看看食帖10《早餐，真的太重要了》一片，吐司都有16种华丽变身，别说是什，我不剧透。如果你想利用晨间的美好给自己养成某个好习惯，看看食帖10《早餐，真的太重要了》“度过理想早晨的11种方式”，比如晨跑、阅读、冥想……还有晨间圆梦手册，帮你哦。晚上再看食帖10《早餐，真的太重要了》，看到了西安早餐的肉夹馍、凉皮，睡意渐起的女儿说：“妈妈，我想吃肉夹馍了，也想吃凉皮。”好的，妈妈明天给你做，刚好今天发了面。女儿继续要求：“我想吃放麻酱的凉皮。”滚犊子，在陕西人面前说，凉皮放麻酱，找揍！

17、@中信出版社现在人的生活节奏快，来自各方面的压力大，一日三餐的时间往往都不能保证，既然一家人的午餐都在单位工作餐，晚餐又不能饮食过量，所以丰盛的早餐，就是一家人元气满满的来源了。食品专业毕业的我，对食物有着不同寻常的迷恋，尤其是可以自己做主的早餐，更是恨不得做出千奇百怪的花样。总之，在我的认识里，仅占每天营养摄入量30%的早餐，担负着一天70%精神力量的来源，是切不可忽视的。这一点与《食帖10：早餐，真的太重要了》不谋而合了。继食帖品牌的九本纸质出版物面市，第十本书依旧沿袭了前9本书的创意格调，带领读者以早餐为切入点，深入探讨晨间更加美妙的生活方式，正所谓美味早餐引爆味蕾，圆梦晨间一生康健。翻开书，一道道美味，首先吸引了我的眼球，引爆了味蕾，小娇也恨不得立刻把精致的食物送入口中，大快朵颐。一直觉得自己还蛮会生活的，看完这本书顿觉差异悬殊，如果说我这样（早餐一般是包子/画卷/面条/馅饼/油条/锅贴，配上白煮蛋/自己制作的酱蛋/咸鸭蛋/鸡蛋羹，如果可以买到当天的新鲜的豆腐，还会搭配一小盘豆腐，或者小咸菜或者一块豆腐乳，当然还少不了各式各样的粥，如白米粥，菜粥，绿豆粥，红豆粥，八宝粥，玉米粥，豆浆，玉米汁等等，在我的潜意识里，如果那顿饭没有粥，似乎这顿饭都不够完整了。早上的水果必不可少，最近都是桃子搭配梨子或者西瓜，补充一晚上体内流失的水分。）也能称之为生活的话，那么书中他们真是艺术格调的生活家了。图图旅的面包早餐是我的大爱，一周的早餐在她那里营养丰富全面，丝毫不会重复。周一的黄油吐司、酸奶和烤蔬菜；周二的芝士海鲜三明治，柠檬水；周三的美式炒蛋、牛奶；周四的水波蛋汉堡配樱桃汁；周五的羊角包夹蛋饼、蔬菜沙拉，配一碗抹茶；周六法棍火腿桃子三明治，奶油浓汤；周日逛市场，综合三明治、芦笋厚蛋烧……每一天都有不同的期待呢。相信吃过这样的早餐，一天的心情都会美美的吧，书中还有一片土司的十六种华丽变身，每一种都让你食欲大增。真心羡慕起弦子和秋荣的那份朴素的协调。文艺女和实作男的结合，朴素的浪漫铺面而来，表现在早餐桌上就是素色的食物器皿，鲜亮的果蔬麦片充盈期间，告诉我们，这才是稳稳地幸福。同样为南瓜子亮丽的色彩美食吸引，为素食的二人拍案叫好。如果说一种生活养成了一种饮食习惯的话，是否一种饮食也引领了一种生活风尚呢？我觉得南瓜子源于爱的灵性生活是我一直期待的。作为奶蛋素食者，两人各自负责一周饮食，并且不断挑战，花样百出，尝试着一直不重样的菜式，是不是想像一下就令人激动不已？认真对待早餐的人，也一定会认真对待生活。没结婚以前一直羡慕早起的人，每当我懒懒的从床上爬起来的时候，人家早已晨跑，早餐，温书完成，似乎多的不止一个早晨，而是比我多过了一天！所以我发誓改变，早晨起来悠闲自在逛市场，亲手触摸新鲜的食材，美美得准备好营养丰富的早餐，然后叫大懒小懒起床……看着还无食欲的二人，看到我每天的早餐，瞪大眼睛，食欲顿时被激发的劲头，幸福感爆棚了。虽然不及西式早餐的色调丰富，但是足够了解家人的喜好，贵在出奇制胜。试想，当你睡饱，被一段美妙的音乐唤醒，一阵香味自厨房中飘来，那是怎样美妙的时刻呀。所以，做一个早起的人，把晨间的生活计划起来，不管你是在南京、北京、武汉、上海、西安、福州，不管你吃了哪种特色早餐，21天晨间圆梦手册会陪伴你养成晨间好的生活习惯，无论是瑜伽冥想，跑步锻炼，还是学习阅读，兴趣计划都是不错的选择。南瓜子的色彩盛宴图图旅的美食

18、@中信出版社现在人的生活节奏快，来自各方面的压力大，一日三餐的时间往往都不能保证，既然一家人的午餐都在单位工作餐，晚餐又不能饮食过量，所以丰盛的早餐，就是一家人元气满满的来源了。食品专业毕业的我，对食物有着不同寻常的迷恋，尤其是可以自己做主的早餐，更是恨不得做出千奇百怪的花样。总之，在我的认识里，仅占每天营养摄入量30%的早餐，担负着一天70%精神力量的来源，是切不可忽视的。这一点与《食帖10：早餐，真的太重要了》不谋而合了。继食帖品牌的九本纸质出版物面市，第十本书依旧沿袭了前9本书的创意格调，带领读者以早餐为切入点，深入探讨晨间更加美妙的生活方式，正所谓美味早餐引爆味蕾，圆梦晨间一生康健。翻开书，一道道美味，首先吸引了我的眼球，引爆了味蕾，小娇也恨不得立刻把精致的食物送入口中，大快朵颐。一直觉得自己还蛮会生活的，看完这本书顿觉差异悬殊，如果说我这样（早餐一般是包子/画卷/面条/馅饼/油

《食帖10:早餐，真的太重要了》

条/锅贴，配上白煮蛋/自己制作的酱蛋/咸鸭蛋/鸡蛋羹，如果可以买到当天的新鲜的豆腐，还会搭配一小盘豆腐，或者小咸菜或者一块豆腐乳，当然还少不了各式各样的粥，如白米粥，菜粥，绿豆粥，红豆粥，八宝粥，玉米粥，豆浆，玉米汁等等，在我的潜意识里，如果那顿饭没有粥，似乎这顿饭都不够完整了。早上的水果必不可少，最近都是桃子搭配梨子或者西瓜，补充一晚上体内流失的水分。）也能称之为生活的话，那么书中他们真是艺术格调的生活家了。图图旅的面包早餐是我的大爱，一周的早餐在她那里营养丰富全面，丝毫不会重复。周一的黄油吐司、酸奶和烤蔬菜；周二的芝士海鲜三明治，柠檬水；周三的美式炒蛋、牛奶；周四的水波蛋汉堡配樱桃汁；周五的羊角包夹蛋饼、蔬菜沙拉，配一碗抹茶；周六法棍火腿桃子三明治，奶油浓汤；周日逛市场，综合三明治、芦笋厚蛋烧……每一天都有不同的期待呢。相信吃过这样的早餐，一天的心情都会美美的吧，书中还有一片土司的十六种华丽变身，每一种都让你食欲大增。真心羡慕起弦子和秋荣的那份朴素的协调。文艺女和实作男的结合，朴素的浪漫扑面而来，表现在早餐桌上就是素色的食物器皿，鲜亮的果蔬麦片充盈期间，告诉我们，这才是稳稳地幸福。同样为南瓜子亮丽的色彩美食吸引，为素食的二人拍案叫好。如果说一种生活养成了一种饮食习惯的话，是否一种饮食也引领了一种生活风尚呢？我觉得南瓜子源于爱的灵性生活是我一直期待的。作为奶蛋素食者，两人各自负责一周饮食，并且不断挑战，花样百出，尝试着一直不重样的菜式，是不是想像一下就令人激动不已？认真对待早餐的人，也一定会认真对待生活。没结婚以前一直羡慕早起的人，每当我懒懒的从床上爬起来的时候，人家早已晨跑，早餐，温书完成，似乎多的不止一个早晨，而是比我多过了一天！所以我发誓改变，早晨起来悠闲自在逛市场，亲手触摸新鲜的食材，美美得准备好营养丰富的早餐，然后叫大懒小懒起床……看着还无食欲的二人，看到我每天的早餐，瞪大眼睛，食欲顿时被激发的劲头，幸福感爆棚了。虽然不及西式早餐的色调丰富，但是足够了解家人的喜好，贵在出奇制胜。试想，当你睡饱，被一段美妙的音乐唤醒，一阵香味自厨房中飘来，那是怎样美妙的时刻呀。所以，做一个早起的人，把晨间的生活计划起来，不管你是在南京、北京、武汉、上海、西安、福州，不管你吃了哪种特色早餐，21天晨间圆梦手册会陪伴你养成晨间好的生活习惯，无论是瑜伽冥想，跑步锻炼，还是学习阅读，兴趣计划都是不错的选择。

19、书到手后粗翻了一遍，挑最感兴趣的杨昌溢的采访先读了起来。对他了解不多，只知道是金牛座的，本人很少曝光，采访也少见。他的每本书封面都很好看，有时会为了封面买，文字没有全部读完过。但这篇食帖新书里的采访，倒是从头读到尾了。或许我们想了解一个人的时候，都会倾向于去问第三者。有段话印象很深，“早晨，对我来说就是午餐之前的时间段，允许自己可以不修边幅的时段。它是一天的开始，还很有力量。比如昨夜也许你正在思考一些终极问题，觉得活着没什么意义，对一些人或事处于悲观态度，觉得过不去了。但第二天清晨，阳光照进房间时，你还是会有新生的感觉，发现，原来明天会来。”杨昌溢说的。嗯，有些夜里会希望一觉睡去不醒来。但当醒来时还是觉得，新的一天了，可能会不太一样。也有些夜里，心里鼓噪着喜悦、兴奋，对第二天的早晨迫不及待。惦记着冰箱里第二天的早餐，恨不得一眨眼，天就亮起来。作为一个多深夜型人，早晨六七点钟的光景其实很少见到。一年里偶尔“被迫”享受几次，都觉得美好异常，跟旅行似的。不仅早晨美好，连带着一整天都很奇妙，效率极高，一天能当成两天活。那为什么不每天都“晨间旅行”一场？也问过自己，却始终下不了决心。看到食帖这本书时，动力突然足了。就以此开始吧，先坚持早起一周，看看生活会会有什么改变。#一篇流水账#

20、@中信出版社现在人的生活节奏快，来自各方面的压力大，一日三餐的时间往往都不能保证，既然一家人的午餐都在单位工作餐，晚餐又不能饮食过量，所以丰盛的早餐，就是一家人元气满满的来源了。食品专业毕业的我，对食物有着不同寻常的迷恋，尤其是可以自己做主的早餐，更是恨不得做出千奇百怪的花样。总之，在我的认识里，仅占每天营养摄入量30%的早餐，担负着一天70%精神力量的来源，是切不可忽视的。这一点与《食帖10：早餐，真的太重要了》不谋而合了。继食帖品牌的九本纸质出版物面市，第十本书依旧沿袭了前9本书的创意格调，带领读者以早餐为切入点，深入探讨晨间更加美妙的生活方式，正所谓美味早餐引爆味蕾，圆梦晨间一生康健。翻开书，一道道美味，首先吸引了我的眼球，引爆了味蕾，小娇也恨不得立刻把精致的食物送入口中，大快朵颐。一直觉得自己还蛮会生活的，看完这本书顿觉差异悬殊，如果说我这样（早餐一般是包子/画卷/面条/馅饼/油条/锅贴，配上白煮蛋/自己制作的酱蛋/咸鸭蛋/鸡蛋羹，如果可以买到当天的新鲜的豆腐，还会搭配一小盘豆腐，或者小咸菜或者一块豆腐乳，当然还少不了各式各样的粥，如白米粥，菜粥，绿豆粥，红

《食帖10:早餐，真的太重要了》

豆粥，八宝粥，玉米粥，豆浆，玉米汁等等，在我的潜意识里，如果那顿饭没有粥，似乎这顿饭都不够完整了。早上的水果必不可少，最近都是桃子搭配梨子或者西瓜，补充一晚上体内流失的水分。）也能称之为生活的话，那么书中他们真是艺术格调的生活家了。图图旅的面包早餐是我的大爱，一周的早餐在她那里营养丰富全面，丝毫不会重复。周一的黄油吐司、酸奶和烤蔬菜；周二的芝士海鲜三明治，柠檬水；周三的美式炒蛋、牛奶；周四的水波蛋汉堡配樱桃汁；周五的羊角包夹蛋饼、蔬菜沙拉，配一碗抹茶；周六法棍火腿桃子三明治，奶油浓汤；周日逛市场，综合三明治、芦笋厚蛋烧……每一天都有不同的期待呢。相信吃过这样的早餐，一天的心情都会美美的吧，书中还有一片土司的十六种华丽变身，每一种都让你食欲大增。真心羡慕起弦子和秋荣的那份朴素的协调。文艺女和实作男的结合，朴素的浪漫扑面而来，表现在早餐桌上就是素色的食物器皿，鲜亮的果蔬麦片充盈期间，告诉我们，这才是稳稳地幸福。同样为南瓜子亮丽的色彩美食吸引，为素食的二人拍案叫好。如果说一种生活养成了一种饮食习惯的话，是否一种饮食也引领了一种生活风尚呢？我觉得南瓜子源于爱的灵性生活是我一直期待的。作为奶蛋素食者，两人各自负责一周饮食，并且不断挑战，花样百出，尝试着一直不重样的菜式，是不是想像一下就令人激动不已？认真对待早餐的人，也一定会认真对待生活。没结婚以前一直羡慕早起的人，每当我懒懒的从床上爬起来的时候，人家早已晨跑，早餐，温书完成，似乎多的不止一个早晨，而是比我多过了一天！所以我发誓改变，早晨起来悠闲自在逛市场，亲手触摸新鲜的食材，美美得准备好营养丰富的早餐，然后叫大懒小懒起床……看着还无食欲的二人，看到我每天的早餐，瞪大眼睛，食欲顿时被激发的劲头，幸福感爆棚了。虽然不及西式早餐的色调丰富，但是足够了解家人的喜好，贵在出奇制胜。试想，当你睡饱，被一段美妙的音乐唤醒，一阵香味自厨房中飘来，那是怎样美妙的时刻呀。所以，做一个早起的人，把晨间的生活计划起来，不管你是在南京、北京、武汉、上海、西安、福州，不管你吃了哪种特色早餐，21天晨间圆梦手册会陪伴你养成晨间好的生活习惯，无论是瑜伽冥想，跑步锻炼，还是学习阅读，兴趣计划都是不错的选择。<图片1><图片2><图片3><图片4><图片5><图片6><图片7><图片8><图片9><图片10><图片11>

21、唯爱与早餐不可辜负——品鉴《食帖10 早餐真的太重要了》文/全心爱我的梦里都是美食，早晨我都是被肚子的咕咕声吵醒的！所以，我对早餐的渴望，你无法想象！——来自因想要减肥而不吃晚饭同事的“肺腑之言”请原谅，你要的文件我明天才能完成给你，今天的我头晕得厉害，有随时都会晕倒的可能。别问我为什么，请怪我的闹钟今天闹脾气，以致于我迟到了，没吃早餐的后果就是这般无精打采！——来自因迟到而没有吃早餐，全天无精神、没能量的同事肚子饿，肚子饿，我肚子超级饿呀！你不知道我有十几个小时没有吃东西了吗？我想要吃一个奶黄包，两碗豆浆，还要再吃一个大大的鸡蛋，如果可以，我还想吃一大盆葡萄。——来自我家的吃货女儿，每天早晨晚那么一点儿准备早餐，她就俨然饿死鬼投胎“一日之计在于晨”的古训你我都耳熟能详，成功人士大多也都能够好好利用早晨的时光做好一日乃至一星期、一个月的工作计划。可是要是说能有谁把这句经典用在了吃饭上，恐怕就没有那么多人了吧，对于一日三餐的计划，十有八九都会忽略，无非就是吃，填饱肚子而已，何必重视，何必计划，甚至于费尽心思。《食帖10》就是要给大家警醒：早餐，真的太重要了！“民以食为天”“掌握早晨的人方能掌握人生”综合而言：早餐不可辜负。《食帖10》的开篇给我们“度过理想早晨的11种方式”，从来没有像现在这般感觉早餐的重要性，因为在我的脑海里，早晨除了学生时代的晨读以外，最好的方式莫过于赖床了。带着好奇仔细阅读这些理想形式，恍然大悟：原来别人的早晨可以做这么多事情，并且还不仅限于这么11种！阅读，一直都以为晚上临睡前是最好的时机，没想到早晨也可以读一些充满正能量的书籍来给一天带来美好；淋浴，从来也只认可睡前的大冲洗，原来在早晨的高质量的淋浴可以让身心充分放松和苏醒，算是对身体和肌肤即将开始一天“辛苦”工作的犒劳；整理打扫，从小的习惯都是在晚间进行，总感觉这一天中可有可无的事情放在了早晨会是对时间的浪费，也许，仅仅是个人习惯问题吧……学习语言、培养兴趣爱好、冥想等等，既然这些被认为是最理想，何不试试？从明天早晨开始，迎接更朝气的我。从封面的简约风就让我隐约感受到了书中内容的“清雅和高品质”，书中不只包含50种早餐解决方案，也分享了来自30位晨间生活家度过早晨的方法，以及他们享受早晨的理由。世界各地的人们，他们的早晨都是丰富多彩，而书中给我们呈现的仅是冰山一角，倒是这一角让我捕捉到的相似之处便是“爱”，对于自己的爱，对于家人的爱，甚至于对生活的爱。旅行作家杨昌溢游历了世界各地，也完成了多册畅销文集，从他的微博可以窥见他是个极爱早餐的人，他说“提高生活幸福感的最直接方式就是吃一顿好的早餐”；来自新加坡的90后椿荣酷爱美食和摄影，是个美食名博，他最爱的早餐是松饼和班尼迪克蛋，不仅注重美食，

《食帖10:早餐，真的太重要了》

而且好的餐具能体现一道菜的故事感，书中给我们带来了多份早餐食谱，布兰黄油酸奶松饼、黄油虾班尼迪克蛋等；南瓜子和DAN、弦子和秋荣是两对有爱、有着深爱的夫妻，不仅各自忙着出色的事业，还注重生活的品质，从每天的两份营养早餐开始，互爱互信……唯爱与美食不可辜负，爱自己、爱家人、爱生活就从早餐开始吧，它的重要性也许从你开始尝试美味早餐，并且体会到了它的美好，你才会有所领悟。因为我是“过来人”，一个曾经以为赖床睡懒觉是早餐的最佳方式，而现在已经已被爱和早餐熏陶得幸福感十足。

《食帖10:早餐，真的太重要了》

章节试读

1、《食帖10:早餐，真的太重要了》的笔记-第48页

过着从瓦砾里开出花来的日子。

《食帖10:早餐，真的太重要了》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com