

<<爱自己, 好好吃早餐>>

图书基本信息

书名：<<爱自己, 好好吃早餐>>

13位ISBN编号：9787501991334

10位ISBN编号：7501991332

出版时间：2013-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蜜思 编著,萨妮儿 绘

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：<http://www.tushu007.com>

## <<爱自己，好好吃早餐>>

### 前言

许一个关于早餐的“愿望”，然后好好实现没时间？

起不来？

不知道吃什么？

太麻烦？

胡乱对付？

直接忽视？

面对睡醒后的第一餐，你是不是都或多或少有以上困惑。

不用花过多笔墨来描述好好吃早餐有什么好处，就像不用花大量篇幅来说人为什么要吃饭一样。

每个人都知道清晨准时摄取食物对身体的巨大影响，但和大多数理论一样，往往停留在口头和书面，日复一日，我们还在犯着相同的错误。

本书不敢奢望解决这样一个日深月久的问题，但求能为看到它的人做毫厘的贡献，那也是很值得欣喜的了。

早餐日记是个愿望，70天不长，如果每天坚持吃，总会是一个好习惯的养成，这本日记属于每一个把它拿在手上的人。

书中的10周70天不重样早餐提案，都不是可望而不可即的国王吃食，我们忠于日常的琐碎和平淡，每一份早餐都是简单易作的私家搭配：有妈妈做的私房水煮荷包蛋、湖南米粉、自制的武汉热干面，有咖啡，有意面，也有我们自己平常喜欢的麦片和红薯，还有简单的购买建议，因为你可能会没有时间下厨房……我们提倡的不是“食谱”，而是“可能性”，而你自己，本身就会有无限的可能。

“早餐日记”里有200余幅大小的手绘食材图，因为我们不想用千篇一律和冷冰冰的照片来打开清晨的窗户；每一天早餐前都配有主题心情文字，因为我们觉得，吃不仅仅是一件满足生理需要的事情，多彩的世界本身也不应该止于简单的步骤和规则。

这不仅仅是一本书，你可以从任何一天开始记录早餐的天气和心情。

你可以写下自己的独家食谱，而不用理会我们到底写了些什么。

每一周的早餐建议后还给你留了随意书写的空白页，相信你一定有关于吃的小主意需要记录下来，这就是好的开始。

而每周开始前的小画，是一个个关于清晨的小小想象：因为吃食的不同而在脑海中展开旅行，眼前虽只是小小餐桌，世界却都在我们心里。

你会看到樱花飘落、海鸥飞翔、市井生活、水边艳阳……也许这也是让我们认真对待早餐的一个不起眼的小由吧。

## <<爱自己，好好吃早餐>>

### 内容概要

最有力度的“美食小情书”

10周70天不重样早餐提案，开启清晨向上正能量。

吃早餐比谈恋爱更重要！

不做说教的大师，不当装懂行的圣人，我们都不是做饭的高手，只是认真生活的平常人。

10周70天早餐全部来自生活日常，不华丽、不复杂，有的不过是提前买好放冰箱、第二天取出食用而已，它们平凡得就像我们平凡的日子一样。

本书以天为单位独立成章，有简便快捷的做法介绍、绝对私家的搭配建议，清新全手绘插图，迎接清晨好心情。

这是专属于你的早餐日记书，留够空白供你随心书写。

好好吃饭，好好上班，也不忘记录每日的奇思妙想，你会更爱自己，也更爱生活本身。

Day1：或许昨天已很暗淡、明天会很沮丧，那有什么关系，能认真度过的每一天，都是完美的一天。

Day24：我们种植、收获、烹煮，不断获得生命的延续，这是福祉，我们需要心怀感恩，朴实前行。

Day27：你还记得小时候吃过的泡饭吗？

你还记得你的出生之地吗？

Day30: 我要毫不慌张地醒来，享受最美好的清晨时光。

Day59：无论有多忙，都需要给自己一点时间，停下来，听听内心的声音。

<<爱自己，好好吃早餐>>

作者简介

蜜思=miss。

蜜思是我们，也是你们。

蜜思是所有女孩们。

蜜思工作室是六个女孩的小小乌托邦，致力于通过图书为所有女孩提供实现美好生活以及追逐梦想的各种支持。

甜蜜生活，我们一起创造。

<<爱自己，好好吃早餐>>

书籍目录

第一周 Day 1 完美的一天 Day 2 告诉自己的身体，我会好好爱你 Day 3 突然想念妈妈的味道 Day 4 不管做配角还是做主角，全都是自己 Day 5 时间再紧，吃饭也很要紧 Day 6 我要做生活的国王 Day 7 每一种美味都是一缕乡音 第二周 Day 8 我想要给时间搬一次家 Day 9 渴望简单又不想太单调 Day 10 就算是平常的日子，也要有节日的心情 Day 11 给野心放个假 Day 12 水边的街巷味道 Day 13 简单生活 Day 14 认真做一顿饭，即使是早上 第三周 Day 15 不要忘记，食物最初的意义 Day 16 突然很想回到小时候 Day 17 对生活的热情可随时萌生 Day 18 只要愿意，清晨可以很漫长 Day 19 幸福和悲伤可能都是“小小”的 Day 20 面朝大海，春暖花开 Day 21 一个人的时候也要充盈自在 第四周 Day 22 经典，有时候无须太多粉饰 Day 23 那些来自母体的温暖 Day 24 久远的事物，悠长的味道 Day 25 平平淡淡才是真 Day 26 与大地紧紧靠在一起，心里才感觉踏实 Day 27 就是那市井生活之味 Day 28 童年记忆里的巷口叫卖声 第五周 Day 29 随遇而安，每一天 Day 30 毫不慌张地醒来，才是日子最美的一面 Day 31 负重前行，才能走得更远 Day 32 你的身体里面永远住着一个孩子 Day 33 生活值得我们为之奋斗 Day 34 早安，晨之美 Day 35 有爱就有一切 第六周 Day 36 一碗面的感动 Day 37 满脑子的天马行空 Day 38 怎样对自己的身体，身体就会怎样对你 Day 39 巴黎，一座流动的盛宴 Day 40 让时间停下来，用一杯茶的时间 Day 41 闷，不只是王菲的歌里面 Day 42 改变，任何时候都不晚 第七周 Day 43 华丽过后，还得回归平凡的生活 Day 44 胃温暖了，便不会那么想家 Day 45 青春就是拿着吐司赶公交 Day 46 夜宵当成早餐吃，发现另一个角度的味道 Day 47 王家卫的电影，那不代表香港 Day 48 有些细节，会一直记得 Day 49 当豪迈汉子遇上窈窕淑女 第八周 Day 50 就让我胡乱搭，我来吃，你来看 Day 51 谁说只有人靠衣装，食物也是 Day 52 一个短暂的早上，像读了一整本书 Day 53 人生就像一碗青菜汤 Day 54 除了心灵，身体也需要净化 Day 55 味至浓时是故乡 Day 56 时间都慢了 第九周 Day 57 跟身体做好朋友 Day 58 幸福得飘飘然 Day 59 停下来，享受美丽 Day 60 不起床，不代表不面对 Day 61 为什么不可以再从容一点 Day 62 爱上老照片的颜色 Day 63 幸福莫过自然醒 第十周 Day 64 人生，就是要去战斗 Day 65 想念奶奶的背影 Day 66 雾都不孤单 Day 67 不用太紧张，每件事情都有一个解决方法 Day 68 生活没有偶像剧那么完美 Day 69 生活就是起起伏伏 Day 70 微笑前行，从容过活

<<爱自己，好好吃早餐>>

章节摘录

版权页： 插图： 私家水煮荷包蛋用料：鸡蛋两枚、花生、核桃、枸杞、大枣、蜂蜜 锅中烧水，待水快开的时候（锅底开始有很小的泡泡往上冒的时候），轻轻把两枚鸡蛋打入锅中。

随后将花生、核桃切成小粒（大小随个人喜好），大枣掰成小块备用。

煮一会儿，可用电饭煲的饭勺轻轻翻面再煮，同时加入花生、核桃、大枣、枸杞，再煮2分钟，就可起锅。

加入蜂蜜拌匀就可吃了。

养乐多 各个超市都能看到它的身影。

养乐多可随身带着，不用吃完鸡蛋立马喝，这货是冷的，最好放在早午餐时间。

<<爱自己, 好好吃早餐>>

编辑推荐

<<爱自己, 好好吃早餐>>

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:<http://www.tushu007.com>