

## <<吃早餐，彻底改变了我>>

### 图书基本信息

书名：<<吃早餐，彻底改变了我>>

13位ISBN编号：9787511343512

10位ISBN编号：7511343511

出版时间：2014-3-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：Hana, 卤猫

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>

## <<吃早餐，彻底改变了我>>

### 内容概要

《吃早餐，彻底改变了我》是hana和卤猫一起呈现给我们的提倡健康生活方式的书！

Hana用文字表述了自己多年做早餐的心得，以及因为吃早餐而改变了自己的生活习惯，这些习惯的改变带给自己生活正能量。

卤猫用自己治愈的插画，把hana的早餐制作过程表现出来。  
让读者在欣赏正能量文字的同时，也可以参照hana一年四季的早餐搭配来自己做早餐。

这本书里收录了60个早餐方案，也是60个心情故事。  
一年四季，根据气候的转变来给自己做不同类型的早餐。  
日系早餐，时尚早餐，年轻人喜欢想要学着做的早餐！  
60道早餐做法，营养又方便，更附上一年四季果酱做法。  
60个帮你改变自己的生活习惯小故事。  
温暖、生活、治愈。

#### 【编辑推荐】

首先，非常值得一提的是，这本书的两位作者是同年同月同日生的处女座！  
太可怕了。

从一个平常人（非处女座）的眼光，在各种方面，这本书堪称完美了！

其次，在热爱生活这件事情上，还有什么比美食更能让人欲罢不能。

如果你是个勤劳的吃货，请使用这本书给自己做早餐。  
如果你是个懒惰的吃货，请把这本书送给你的男朋友（女朋友）。

最后，在让生活丰富多彩这件事情上，小编一直身体力行。

自己做早餐真的是一个全新的领域。  
幸运的是比大家早早看到这本书，  
已参照内容实验几次，虽然不善厨艺也成果不错。  
也因此热爱早起。

改变自己，不是一定要多么翻天覆地的变化，就从日常小事开始努力起来吧！

## <<吃早餐，彻底改变了我>>

### 作者简介

我是Hana，是1988年出生的处女座，现在在厦门生活、上班，做着很费脑子的英文翻译工作。你们可以在微博和豆瓣上关注我的最新消息哦：深深深藍Hana。最初在豆瓣发早餐是大学时期，那时候的早餐多半是超市买的面包与燕麦。一开始只是带着好玩、想记录的心情，但是却因此认识到一些有着共同话题的朋友。我们分享着彼此喜欢的食物，抱怨着每天早上多么不愿起床，甚至还聊到学习生活中的种种琐事。而我也因此决定继续将早餐记录进行下去。也是在这样的坚持下，最终才慢慢形成这样的一本书。

可能有很多人会觉得自己做饭太麻烦，的确，买菜、洗菜和做菜都很费时，但我却是把这些过程都当成生活中的乐趣在享受着。

看过很喜欢的饭岛奈美桑的一本书，《家庭味》。

其实在自己的料理过程中，最想呈现的也是这种“家庭味”。

使用简单、干净、新鲜的食材烹调出质朴的味道，没有过多的装饰的讨喜外观，让自己和家人每天一大早便能感受到满满的安心与愉悦。

也希望陌生的你们能够喜欢我和卤猫（作为同年同月同日生的小伙伴）一起完成的这本小书，并在自己的生活中做出一些小小的美好改变。

“hi，我是卤猫。

”这似乎是我所有简介的开场，我真的很不擅长用文字来归纳自己，因为我总是用绘画来表达想法。

我会不定期给自己画一个自画像，来展现自己的最新状态。

看到温暖的新闻会立马画出脑内出现的动人画面，也是促成我第一本绘本《找到这颗星球》。

旅行后会画一些路上遇到的风景和人。

看完一场喜欢的电影会听着原声画下印象深刻的一幕。

享受了美食也是一样，每次吃到hana做的美食就会很想画下来，因为吃完就很难保留这用心的舌尖艺术。

也会好奇如何制作。

于是这次就是最好的满足了心愿的合作！

## &lt;&lt;吃早餐，彻底改变了我&gt;&gt;

## 书籍目录

## 1春 1

- 1.1 美好的习惯 缤纷吐司盖 3
- 1.2 每个人都可能是小厨师 生煎包 5
- 1.3 一日三餐 芦笋芝士贝果 7
- 1.4 好好照顾自己 香菇虾仁粥 9
- 1.5 称职的小园丁 青酱意面 11
- 1.6 热爱甜食 香草华夫饼 13
- 1.7 关系线 煎三文鱼 15
- 1.8 挑食的小毛病 颜色跳跃的厚蛋烧 17
- 1.9 记忆碎片 香橙可丽饼 19
- 1.10 美味汉堡排 汉堡排 21
- 1.11 塔派情缘 香菇腊肠菠菜派 23
- 1.12 碗碟搜集癖 番薯茶巾绞 25
- 1.13 一起来偷会儿懒 吐司小人 27
- 1.14 清新牛油果 牛油果三明治 29
- 1.15 做只美丽的“大水牛” 菠萝炒饭 31
- 1.16 四季果酱之春天的芒果酱 32

## 2夏 33

- 2.1 卷出你的寿司卷 紫菜包饭 35
- 2.2 甩掉拖延症 鸡蛋番茄沙拉 37
- 2.3 家里有个小裁缝 芦笋土豆泥沙拉 39
- 2.4 美食面前零自控力 华夫三明治 41
- 2.5 坚持中的坚持 肉松小饭团 43
- 2.6 理想生活 吐司版玛格丽特pizza（比萨） 45
- 2.7 简单的幸福 柠檬蛋糕 47
- 2.8 永远的儿童节 儿童节小饭团 49
- 2.9 对满满的衣柜说bye 五彩凉面 51
- 2.10 对于法棍 牛油果法棍 53
- 2.11 自不量力也不是什么坏事啊 培根鸡蛋吐司盖 55
- 2.12 理想中的后花园 面包沙拉 57
- 2.13 做个好好吃早餐的上班族 熏肠蘑菇番茄意面 59
- 2.14 料理好心情 日式炒面 61
- 2.15 “外貌协会者” 小太阳蛋包饭 63
- 2.16 四季果酱之夏天的蜜桃酱 64

## 3秋 65

- 3.1 记忆的味道 地瓜紫薯圆甜汤 67
- 3.2 “生日快乐” 奶油培根意面 69
- 3.3 “莫生气” 面包布丁 71
- 3.4 梦想中的茶话会 总汇三明治 73
- 3.5 学会爱自己 香蕉巧克力吐司 75
- 3.6 “零食绝缘体” 培根吐司蛋卷 77
- 3.7 实实在在的行动派 炒乌冬 79
- 3.8 宅得美好的周末 培根土豆饼 81
- 3.9 理想中的咖啡馆 肉桂苹果茶 83
- 3.10 做好一些事 太阳蛋吐司 85

## <<吃早餐，彻底改变了我>>

- 3.11 超市控和果酱控 葡萄干司康 87
- 3.12 旅程中的美妙早餐 炒蛋三明治 89
- 3.13 “素食主义者”炸酱面 91
- 3.14 办公室里的三明治 鸡蛋三明治 93
- 3.15 别人的肯定 南瓜蔓越莓发糕 95
- 3.16 四季果酱之秋天的山楂酱 96
- 4冬 97
- 4.1 《面包和汤和猫咪好天气》五彩杂菜汤 99
- 4.2 我的森林系外婆 煎饺 101
- 4.3 春夏秋冬 蘑菇浓汤 103
- 4.4 甘担配角 菠菜味噌粥 105
- 4.5 冬季里的奶油炖菜 奶油炖菜 107
- 4.6 计划小达人与计划盲目者 味噌乌冬面 109
- 4.7 食物多样性 冬至里的抹茶汤圆 111
- 4.8 来自“茶世家”的好朋友 培根蛋酱意面 113
- 4.9 凡食八分饱 蘑菇摊蛋 115
- 4.10 “单调”的早餐 牛肉丸豆腐粥 117
- 4.11 难以捉摸的变化 蒜香法棍 119
- 4.12 赶走小情绪 比利时华夫饼 121
- 4.13 被“圈养”的生活 红豆饭团 123
- 4.14 小绵羊的圣诞礼物 法式吐司 125
- 4.15 梦想 凉拌莲藕 127
- 4.16 四季果酱之冬天的肉桂苹果酱 128
- 作者介绍 129

<<吃早餐，彻底改变了我>>

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>