

<<幸福 从早餐开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福 从早餐开始>>

13位ISBN编号：9787564913700

10位ISBN编号：7564913703

出版时间：2014-1-1

出版时间：河南大学出版社

作者：李雯

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>

## <<幸福 从早餐开始>>

### 内容概要

一年四季不同的早餐搭配，80款亲制的创意早餐  
没时间？

起不来？

不知道吃什么？

是否是你吃早餐的第一困惑？

没关系，本书将为你提供一份完整的早餐解决方案，  
让你吃得更营养，更健康，更精致！

## <<幸福 从早餐开始>>

### 作者简介

李雯,80后;网络用名“携手浪迹天涯际”,因坚持每天在微博上晒早餐而拥有众多粉丝,被网友亲切地称为“饭姐”。

有一个温暖幸福的家;

一个开明敦厚的他;

一只折耳猫,很乖很听话;

还有一个阳台花园,种菜养花;

本职是设计,做饭是爱好,烘焙是乐趣;

喜欢自然、质朴、环保、自给自足的生活;

热爱旅行,梦想与他携手浪迹天涯,环游全世界。

更多早餐食谱请移步至新浪微博: @携手浪迹天涯际。

## <<幸福 从早餐开始>>

### 书籍目录

#### 目录

#### Spring

- 1 小时候的味道 香菇鸡蛋羹
- 2 我想陪在你身边 山药枸杞小排汤
- 3 大力水手菠菜饼，潇洒走一个
- 4 一碗热腾腾的安慰 红豆沙汤圆
- 5 妈妈这个词 裙带菜豆腐味增汤
- 6 一个人，也要好好吃早餐 山药红枣赤豆莲子汤
- 7 在特别不好的日子 香菇板栗鸡汤
- 8 你若安好，便是晴天 卤牛肉
- 9 最有情调的三明治 迷你法棍三明治
- 10 一碗白粥，也是幸福
- 11 生活就是做减法 胡萝卜鸡蛋卷
- 12 小胖子的幸福 土豆酸奶油面包
- 13 开启新一周的动力 蘑菇牛肉粥
- 14 最熟悉的重口味 五香豆腐
- 15 甜蜜的味道 燕麦司康配蓝莓酱
- 16 人生的免疫力 培根西兰花
- 17 阴冷的雨天 凉拌黄瓜
- 18 最美不过家里简单的一菜一汤 香菇香肠蛋羹
- 19 早餐可以简单，可以随意 黑咖啡三明治
- 20 心底最温暖的安慰 西葫芦糊塌子

#### Summer

- 1 只有你，最宠我 虾仁蟹味三明治
- 2 可爱而又质朴的回忆 饭团
- 3 迷茫不可怕 火腿鸡蛋芝士三明治
- 4 一个人时，让美味来作伴 红烧胡萝卜牛腩面
- 5 真心会留下香气 牛蒡蔬菜汤
- 6 一直在那里 葱花鸡蛋饼
- 7 没有什么大不了 罗宋汤
- 8 觉得普遍的东西变得可贵 泡菜饼
- 9 爱情向左，生活向右 轻乳酪蛋糕
- 10 我的梦想，你来实现 法棍tapas
- 11 阳光总在风雨后 木瓜花生思慕雪
- 12 伪球迷也疯狂 泡菜土豆丝饼
- 13 有缘再相见 三文鱼寿司卷
- 14 别忘记宠爱自己 玫瑰银耳炖桃胶
- 15 偶然的收获 爽口泡菜
- 16 做最真的自己 苦瓜煎蛋
- 17 失之无忧，得之快乐 杂菜丁可乐饼
- 18 家的味道 金枪鱼口袋三明治
- 19 让思绪飞一会儿 白菜丝鲜虾云吞面
- 20 周末前的小狂欢 自制美味午餐肉

#### Autumn

- 1 与其和时间赛跑，不如悠闲地享受 菠菜鸡蛋汤

<<幸福 从早餐开始>>

- 2 一起郊游吧 港式鸡蛋炒面
- 3 创意无处不在 蘑菇炒蛋
- 4 照顾好自己, 让妈妈放心 烤鸡蛋番茄盅
- 5 生活并不像电影一样轰轰烈烈 午餐肉米粉
- 6 想爱就爱, 想走就走 叉烧鸡蛋面
- 7 我想成为你的坚实的顶梁柱 叉烧三明治
- 8 一碗单纯的安慰 五谷养生米糊
- 9 生活就是一碗青菜豆腐汤
- 10 爱是一种包容 青椒茄子馅饼
- 11 想和秋天谈恋爱 燕麦司康
- 12 有和我一起疯的人吗 五谷银耳米糊
- 13 一个人, 也要过得充盈自在 煎三文鱼
- 14 每个人心里都有一种关于家的味道 胡辣汤
- 15 让生活慢点, 慢点, 再慢点 姬松茸乳鸽汤
- 16 我以我心换你心 米汉堡
- 17 紫甘蓝也要有鲍鱼的范儿 紫甘蓝烙饼
- 18 天生的吃货 鸡蛋蔬菜淋饼
- 19 跑跑更健康 安心油条
- 20 有朋自远方来, 不亦乐乎 薄脆葱油饼

Winter

- 1 自己动手, 丰衣足食 芹香豆渣饼
- 2 阳光来自我们的内心 香菇青菜龙须面
- 3 鸡蛋鸡蛋我爱你 葱花蛋饼
- 4 没有什么不可以 萝卜盒
- 5 一碗热粥, 温暖你的胃 高粱燕麦小米粥
- 6 和你一起慢慢变老 豆沙汤圆
- 7 爱旅行, 爱生活 三文鱼饭团
- 8 毕业前, 来一场毕业旅行吧 蟹肉土豆泥沙拉
- 9 幸福就是你刷碗来我做饭 土豆鸡蛋饼
- 10 百转千回仍是你 香菇干贝瘦肉粥
- 11 浪漫的邂逅 巧克力布朗尼蛋糕
- 12 你在, 我便心安 火腿鸡蛋饼
- 13 没有电, 也可以吃早餐 煎蛋黑橄榄
- 14 城市之美, 在于细节 煎馒头片夹鸡蛋
- 15 清淡的高手 秋葵炒笋
- 16 柔软的时光, 一个人煮饭做羹汤 木耳魔芋丝蛋花汤
- 17 幸福的面包 塔蛋吐司
- 18 做生活的富翁 紫薯小煎饼
- 19 婚姻是一场修行 大虾爆锅面
- 20 我决定相信我自己 蛋炒饭

<<幸福 从早餐开始>>

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>