

好好吃早午餐! 在家就能享受的124種日X韓X西式異國珍饈



[好好吃早午餐! 在家就能享受的124種日X韓X西式異國珍饈_下载链接1](#)

著者:孔原柱

出版者:博碩文化股份有限公司

出版时间:2013-7-30

装帧:

isbn:9789862017746

結合了52道124種日式、韓式與西式的健康早午餐食譜，

以套餐單元呈現，搭配精美圖文解說，易讀又易學！

套餐多元化，道道美味豐富，且料理不費工。

從現在起，在居家的晨間時光中，也能悠閒地享用各式風味的美食。

分門別類收錄了日X韓X西式早午餐食譜，可根據不同的心情與需求來快速查找合適的料理組合，再也不用費心思。而所提供的完整套餐，不僅色香味俱全，更兼顧營養均衡，讓人吃得安心。

超豐富的600張料理步驟圖，搭配簡易的說明文字與貼心料理提示，讓你一看就明瞭，一學就上手！

以美味又簡單的健康料理為主，解決你早午餐用餐的不便與煩惱，為你增添假日的活力來源，一掃連日來的疲憊感！

在Cen的居家早午餐食譜裡，我們可享用到3大類風味迥異的健康美食。Cen以輕鬆分享的心態從味道獨特的早午餐開始說明起，依序介紹了韓式、西式及日式等充滿異國風味的52道套餐，並透過精美的圖片與簡單的料理過程，讓讀者充分地掌握每一份套餐裡各種料理的烹調方法與製作程序。

若想在閒暇的週末上午，享受個人專屬的悠閒風情；抑或想與朋友共創具有美好回憶的家庭式聚會的話，請挑戰做做看Cen的居家早午餐料理。雖然做法簡單，但味道卻相當獨特，沒有一家Home Cafe的料理能比得上。現在，就與Cen一起來享受不奢華，卻豐富又美味無比的早午餐吧！

作者介绍:

作者簡介

孔原柱

榮獲韓國2008-2010

Naver料理類優質部落客。擔任多數企業的行銷大使，並參與評論家活動、廣告與網路雜誌，著有「幼兒愛的鬆餅」、「咖啡筆記」。

從小開始，不管做什麼，我都喜歡親自動手做，常被稱讚手藝好。國中時，媽媽為了興趣而準備參加烹飪技術士檢定。她從補習班一回來，就會複習當天學過的烹飪方法，當時，我也跟在她身邊學習韓式、日式、西式、中式等各種料理。後來料理成了我的興趣，每個星期我都找朋友到家裡來，準備好吃的料理給朋友吃，這就是我美食生活的開端。

我一邊學習設計，一邊準備就業的同時，著手撰寫部落格並開始經營起料理這塊園地。因為把料理當作興趣，所以開始研究烘焙與餐點。而精心準備的各式料理，常因極富創意且簡單的料理方式而廣受各界好評，也因此朋友訪問次數備增，還榮獲優質部落客的殊榮。未來，我也會繼續努力，以研究更美味的食譜來報答各位。

目录: 韓式早午餐

雞蛋奶油醬油飯 & 涼拌蘿蔔絲 & 小黃瓜鳳梨沙拉

田螺涼拌麵 & 烤培根年糕捲

泡菜菜包飯 & 一口餃子湯

韓式芝麻飯糰 & 年糕肉排 & 東方生菜沙拉

芝麻葉生菜 V.S. 魷魚蓋飯 & 小黃瓜海帶冷湯

鍋巴湯 & 泡菜炒鮪魚 & 起司雞蛋捲

鐵板炒牛肉 & 生菜沙拉 & 紅醋飲

培根蔬菜蓋飯 & 蛤蜊清湯

牛肉壽司 & 乾拌拉麵 & 豆芽湯

芽菜豆腐拌飯 & 涼拌泡菜綠豆涼粉 & 馬鈴薯清湯
牛肉飯糰 & 烏龍冷麵沙拉
珍珠年糕紫蘇海帶湯 & 梅子醋 & 東方豆腐排
燉雞蓋飯 & 白菜大醬湯 & 涼拌泡菜
霜降牛肉沙拉 & 冷麵線 & 豆漿麵茶特調飲料
鮪魚包飯 & 泡菜溫麵
鮪魚蔬菜粥 & 涼拌豆腐菠菜
西式早午餐
希臘式義大利麵沙拉 & 雞蛋蒜香土司
烤雞三明治 & 柳橙奇異果汁
無酒精調味飲料一瑪格麗特 & 莎莎醬 & 酪梨醬
溫蔬菜沙拉 & 烤香腸 & 起司炒蛋
芝麻菜比薩 & 冰茶
焗烤通心粉 & 芝麻菜沙拉
羅勒青醬奶油義大利麵 & 烤茄子奶油起司單片三明治
香腸起司麵包布丁 & 柚子優格奶昔
手工漢堡 & 覆盆子特調飲料 & 肉醬起司薯條
牛排奶油義大利麵 & 雞肉凱薩沙拉 & 薄荷檸檬特調飲料
橄欖油香蒜義大利麵 & 西洋菜排骨
小豆苗沙拉 & 肉桂奶油土司 & 摩卡香蕉果昔
照燒鮭魚 & 蕃茄優格奶昔 & 蘆筍與奶油白醬
雞肉酥皮濃湯 & 番茄乳酪沙拉
肉丸奶油白醬 & 奇異果汁 & 義式醃漬番茄
火雞火腿芝麻菜三明治 & 草莓香蕉優格果昔
水煮蛋培根義大利麵 & 義式烤麵包片
英式炸魚薯條 & 無酒精調味飲料一古巴雞尾酒
義式火腿起司夾餅 & 草莓杯子蛋糕 & 冰奶茶
日式早午餐
炸豬排腰內肉三明治 & 冰綠茶
可樂餅 & 豆腐海帶味噌湯 & 芝麻醬高麗菜絲沙拉
飛魚卵稻荷壽司 & 蟹肉蛋花湯
納豆蓋飯 & 香菇味噌湯
馬鈴薯燉肉 & 日式雞蛋捲
豬肉蔬菜味噌湯 & 日式鐵板豆腐
夏威夷漢堡肉蓋飯 & 冰番茄
炸肉餅 & 烤明太子茶泡飯
明太子御飯糰 & 竹簍烏龍麵
明太子義大利麵 & 豬肉蔬菜捲
日式炒麵 & 照燒雞肉
蛋包飯 & 菠菜油豆腐味噌湯
親子丼 & 梅子茶 & 蒟蒻沙拉
鰻魚丼 & 醃白蘿蔔 & 油豆腐味噌湯
散壽司 & 蟹肉奶油可樂餅
夏威夷飯糰 & 魚串烏龍麵
中華涼麵 & 薑燒豬肉
• • • • • (收起)

[好好吃早午餐! 在家就能享受的124種日X韓X西式異國珍饈_下载链接1](#)

标签

美食

繁體中文

2014

评论

花样多多的 还有整体搭配摆盘

[好好吃早午餐! 在家就能享受的124種日X韓X西式異國珍饈_下载链接1](#)

书评

[好好吃早午餐! 在家就能享受的124種日X韓X西式異國珍饈_下载链接1](#)