

我只想和爱的人一起吃早餐



[我只想和爱的人一起吃早餐_下载链接1](#)

著者:[日]星野奈奈子

出版者:化学工业出版社

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787122282859

本书介绍了适合工作日的快捷早餐、适合周末享用的休闲早餐以及各类营养丰富的花式早餐。

在“工作日的快捷早餐”一章中，介绍了如何用平时生活中最常见的食材制作出品种丰富、营养均衡的单碟早餐，并且所用时间非常短，非常适合工作忙碌的上班族。

在“周末的休闲早餐”中，介绍了一些套餐和其他休闲小食的做法，非常适合在周末慢慢享用。

“花式早餐”中的菜谱肯定会令您眼前一亮，不仅大人孩子都爱，制作方法也非常简便。元气满满的一天，从和爱的人一起吃早餐开始。

作者介绍:

星野奈奈子，食物造型师。

在日本IBM作为IT工程师工作期间，开始学习专业料理，辞职后在Le Cordon Bleu代官山分校取得了法国料理资格证书。在祐成阳子料理艺术研讨学校毕业后，自己创业。擅长法国料理、日本料理等。

近来活跃在企业 and 杂志的菜单开发和食物造型创新等领域。著有多本料理食谱。

目录: Part 1工作日的快捷早餐

面包系列

2吐司 + 西式炒鸡蛋、芝麻菜樱桃萝卜沙拉

6热三明治 + 豌豆角拌芥末、季节水果

7牛角面包三明治 + 烤香肠、胡萝卜橙子沙拉

9法式吐司 + 烤番茄、煮西蓝花

饭团系列

13花椒小银鱼饭团 + 大头菜白菜咸菜、日式煎彩椒

14芝麻油饭团 + 凉拌萝卜辣白菜、海带大葱汤

15核桃味噌 + 茗荷黄瓜小银鱼沙拉、半熟鸡蛋

米饭系列

17鲑鱼芝麻茶泡饭 + 灯笼椒拌干木鱼丝

18烤咖喱 + 花椰菜拌明太鱼子酱

汤系列

21蔬菜豆类汤 + 奶酪法式面包

22大头菜浓汤 + 吐司条

23鸡肉小油菜汤

鸡蛋系列

27西式蛋卷 + 苦苣幼苗沙拉

28铁锅煎蛋 + 绿叶生菜彩椒沙拉

蔬菜系列

31吐司沙拉

32烤蔬菜沙拉

33蒸蔬菜沙拉

西式煎饼系列

34苹果肉桂煎饼

36沙拉煎饼

Part 2周末的休闲早餐

40烤鲑鱼套餐

43烤竹荚鱼套餐

46中式稀粥

47鸡蛋泡饭

49玛芬

50法式蛋挞

51鸡蛋土豆泥

Part 3花式早餐

56法式火腿三明治

57土豆饼

58越式法棒三明治

59贝果三明治

60奶油焗面包

63西班牙鸡蛋卷

64茄汁豆

65担担面风味粉丝汤

66芥菜炒饭

67煮小银鱼盖饭

70牛油果鸡蛋

71土豆三文鱼沙拉

72茄子罗勒叶拌橄榄油

72烤南瓜莲藕拌橄榄油

3专栏1 美味吐司的烤法

4专栏2 加菜吐司早餐

吐司玛格丽特 / 小银鱼香葱吐司

日式蘑菇比萨吐司 / 牛油果鸡蛋吐司

香蕉花生酱吐司 / 杏仁吐司

10专栏3 适合早餐的法式吐司

橙子味法式吐司 / 莓类法式吐司

红茶法式吐司 / 火腿奶酪法式吐司

19专栏4 与早餐相配的迷你沙拉

紫色卷心菜玉米粒沙拉 / 生火腿大头菜沙拉

葡萄柚薄荷叶沙拉

24专栏5 与早餐相配简单汤

玉米葱汤 / 秋葵裙带菜汤

芝麻菜番茄汤 / 鸡蛋海带汤

29专栏6 美味煮鸡蛋的做法和吃法

煮鸡蛋 / 调味蛋 / 卤蛋

37专栏7 早餐饮料

小油菜苹果汁 / 风味饮料 / 菠萝酸奶汁

44专栏8 花样味噌汤

茄子藜苳味味噌汤 / 卷心菜荷包蛋味噌汤

南瓜荷兰豆味噌汤 / 生面筋味噌汤

52专栏9 适合早晨饮用的热饮

棉花糖可可 / 印度姜茶 / 柠檬姜水

薄荷茶 / 梅姜番茶 / 热苹果汽水

61专栏10 快速早餐

早餐甜点 / 水果麦片

胡萝卜苹果鲜榨热饮

68专栏11 适合作早餐的盖饭

韩式盖饭 / 纳豆秋葵山药盖饭

猪肉平菇盖饭 / 肉松盖饭

金枪鱼牛油果夏威夷盖饭 / 蘸酱烤沙丁鱼盖饭

73专栏12 与早餐相配的沙拉

含有多种蔬菜的西式泡菜 / 熏鲑鱼紫皮洋葱拌橄榄油

牛蒡沙拉 / 豆类柠檬沙拉 / 日式茄子咸菜 / 罐式沙拉

• • • • • [\(收起\)](#)

[我只想和爱的人一起吃早餐_下载链接1](#)

标签

美食

生活

早餐

日本

评论

看标题就拿起来了。目录和我之前想整理的菜谱类似，也是提醒了我精力有限，拖了俩月还没做。

今年看到的最坑的料理书，74页，定价49.8软妹币。菜谱的内容也很普通，一般做法就是两步。除了书名治愈这一个优点。

[我只想和爱的人一起吃早餐_下载链接1_](#)

书评

[我只想和爱的人一起吃早餐_下载链接1_](#)