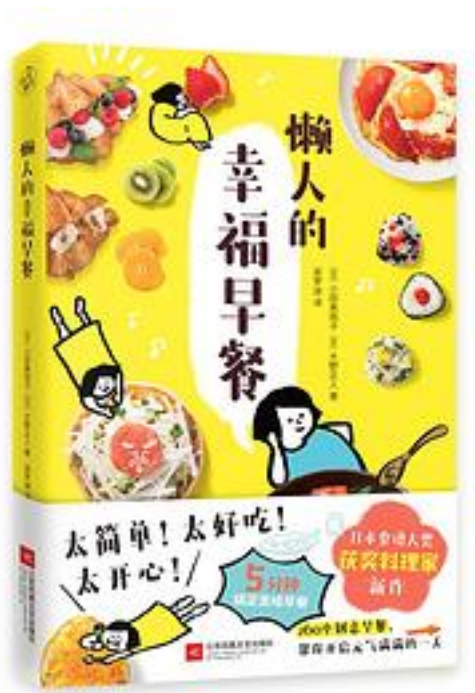


# 懒人的幸福早餐



[懒人的幸福早餐 下载链接1](#)

著者:[日] 小田真规子, [日] 大野正人

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:

装帧:软精装

isbn:9787559440662

日本食谱大奖获奖料理家教你利用日常食材就能做出美味、时尚又健康的元气早餐。

本书从简单快手出发，介绍了三明治、沙拉、饭团、甜点等元气早餐食谱，260个小创意，美味早餐变着花样轻松做，不使用砧板，甚至不用火，只需微波炉就可以做出美味、时尚、充满创意的早餐，简单、快手又有营养，还能少洗餐具。周末选好食材，只要5分钟，就能让你的早餐充满惊喜和期待，新手、懒人一学就会！

作者介绍:

小田真规子

料理家、营养师

日本食谱大奖in Japan 2016获奖料理家

料理教室Studio nuts

的创始人，主要负责食谱研发。曾参与日本初中家政课课本（2016年度）的编著与修订工作。以“每个人都能轻松制作出健康且美味的料理”为宗旨，出版了近百本畅销食谱，内容包括基础料理和小菜制作等，其系列作品更是深受读者喜爱。

定期在杂志及电视节目中分享料理创意，浅显易懂、好操作的食谱让她拥有众多读者。

大野正人

作家、绘本作家

1972

年出生于日本东京。其作品文字简明易懂，视角深远且合乎逻辑。参与创作的书籍的总销量已超过300万册。其中，“快乐学习”系列的累积发售量已突破200万册。

目录: 周一的活力早餐……2

一大早就要做好下巴掉下来的思想准备

日思夜想的水果三明治……4

只要改变做法，就可以听到噼啪声！

最佳口感的香肠……6

热乎乎、黏糊糊、香气四溢

别有风味的热三明治……8

细腻×新鲜×松脆

只要三种材料，就可以做圣代……12

浓缩的甘甜

糖渍水果……14

早、中、晚，成就三次美味

甜咸鸡蛋卷……16

剥开、打碎，赏心悦目

水煮蛋的六大活用法……18

米饭从“○时代”进入“□时代”

方块米饭用处多……20

感受季节的变化吧！

玛芬日历……22

谁是大最后的大赢家？！

早餐的终极对决……24

单手可吃的早餐……26

软软糯糯，口味丰富

温柔的饭团……28

鲜嫩、脆爽

夜切蔬菜条……36

或热或冷，都好吃

松松软软的馒头……38

直接吃也很好吃

咸饼干也是一种选择……40

创意法棍，感受巴黎风情

开放式三明治 .....42  
吐司的酱料盘 .....46  
夹入配料，1秒钟变甜点  
派风味的牛角包 .....48  
摄取水分吧  
适合早上喝的饮品 .....50  
只要××，早餐就完成了.....52  
只要预约、睡觉、早上盛饭即可  
新鲜的七品焖饭 .....54  
只要稍微加点料即可  
昨日之菜盖饭 .....56  
只要夜间冷却即可  
吐司冰淇淋蛋糕 .....58  
只要用微波炉加热即可  
热乎乎、滑溜溜的温豆腐 .....60  
只要晚上混合在一起即可  
需要睡一晚的汤 .....62  
只要盛到盘子上即可  
一层层叠放的常备菜 .....64  
只要淋上甜味调料即可  
浓厚的酸奶甜点 .....66  
唤醒活力的早餐 .....68  
简单却营养十足  
黏稠的窝蛋 .....70  
美容、通便、提高注意力  
重量级沙拉 .....72  
给你有菜有热汤的满足感  
蔬菜味噌汤 .....74  
味噌其实是“食物”！  
不加任何食材也美味的味噌汤 .....76  
舌尖上的冒险  
乘坐牛油果船 .....78  
温暖肠胃，放松身心  
香草粥 .....82  
双倍摄取优质蛋白质  
两种不同风味的纳豆生鸡蛋拌饭.....84  
让疲惫的身体恢复精神的幕后主角  
添加少许铁元素 .....86  
不再需要暖宝宝  
让身体由内而外暖烘烘的汤 .....88  
被遗忘的主食  
年糕的逆袭！ .....90  
时尚可爱的早餐 .....92  
时尚是什么？  
揭开时尚早餐的面纱 .....94  
极简时尚  
One-Plate 的摆盘教程 .....96  
集结蔬菜的力量  
用沙拉来点缀 .....98  
餐盘上的时尚秀场  
面包的花样切法 .....100  
道具简单，造型百变  
如何开心地做造型？ .....102  
相机君倾囊相授

美食摄影小课堂 ……104  
微笑着说：“拜拜！”  
传达心意的早餐 ……106  
根据口感选择早餐 ……108  
早餐是可以食用的“希望” ……110  
• • • • • ([收起](#))

[懒人的幸福早餐\\_下载链接1](#)

## 标签

早餐指南

食谱

烹饪

日本

饮食

食物摄影

美食

2020

## 评论

最喜欢吐司冰淇淋蛋糕，感觉很好吃的样子呀，不过作者时常会有一些奇奇怪怪的口味，比如泡菜煮豆浆，嗯，感觉很复杂的口感～

-----  
挺有启发的

-----  
是本可爱&没啥大用的书，一上来就是早上吃甜品，吃蛋糕，本咸鱼吓到了……图片都很可爱，有些想法也挺有趣，比如开放三明治，花式牛油果，可以试试看。有些就有点不适用了，比如三文鱼、直接啃饼干当早饭。  
另外还配上日本特有的“神叨叨颜艺”，嗯……看看就好，图一乐吧。

-----  
作者真的可爱！懒人深深共鸣！

-----  
太麻烦了太麻烦了不适合懒人

-----  
真正懒人如我，哪会做这么麻烦的东西，还要摆盘照相

-----  
很实用

-----  
什么嘛！这哪里是菜谱！明明就是一本让你变成元气美少女的魔法书！！

-----  
对料理苦手者来说，真的只能浏览

-----  
没有新意

-----  
不是菜谱！不是菜谱！不是菜谱！

-----  
看完数了一下，有6个我准备去试试的早餐刚好有简单的操作步骤（鉴于这本书很薄，所以我还是运气不错的）。以及get了牛油果去核的方法。

-----  
其实挺可爱的，日式早餐加西式早餐指南，做法不全。但图片好看呀！再加上时不时的日式鸡汤鼓励，真的会相信从早餐开始希望也来了～还有摆盘和美食摄影技巧，哈哈哈，我也想像日常超话里面的人拼出美美九宫格！！！需要餐垫，餐盘，用胶带自制的小旗子（我闲置的胶带又有用了呢！开心(^o^))，反光板（厨房用纸），点缀鲜艳的蔬果。

-----  
看着还不错啦，但是大部分都不太想吃，本身自己就有花样百出的早餐了，现在加上豆腐炸馒头吐司牛角包三明治玉子烧和黄瓜汁吧

-----  
再也不信这种书了，可能只适合对做饭一点概念的没有的人吧

-----  
作者很用心很可爱 但我觉得还是有点不够营养 ....

-----  
哦，像美食博主一样提供了早餐参考品。

-----  
挺有意思的 找找早餐的新思路

-----  
工具书，可时常翻看。

-----  
喜欢里面的图片，不喜欢里面的吃食。  
对于我来说不爱吃，不爱做，没有想做的冲动。

-----  
[懒人的幸福早餐\\_下载链接1](#)

## 书评

老话说得好:一日之计在于晨，早晨是一天的开始，早餐吃得好吃得有营养，才能让人保持饱满的热情和愉快的心情去开始一天的学习和工作。养生专家也倡导:早餐要吃得  
好，中午要吃得饱，晚上要吃得少。营养丰富的早餐能为我们提供每天身体运转所需要的  
热量、脂肪、膳食纤维、维生素...

-----

-----

-----  
一日之计在于晨，早餐是一天中最重要的一餐。  
每天当我们从一夜的酣睡中醒来，身体经过能量的消耗，器官都处以休息状态，此时一  
顿营养的早餐，能使我们的身体恢复到工作状态，给我们带来活力和健康，让一天的工  
作从最佳的状态和最好的水平上开始。这本《懒人的幸福早餐》是由...

-----  
早餐对于每一个人来说都是非常重要的，一年之季在于春，一天之季在于晨，早晨是新  
的一天的开始，因此重要性不言而喻。要想早晨精力旺盛，那么一顿美味可口的早餐必  
不可少，只有吃饱了，吃好了，才有充足的精力去工作，学习。但是早晨的时间有限，  
虽然大家都知道早餐的重要性， ...

-----  
[懒人的幸福早餐 下载链接1](#)