

《像国王一样吃早餐》

图书基本信息

书名：《像国王一样吃早餐》

13位ISBN编号：9787121269546

出版时间：2015-8-1

作者：会飞

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《像国王一样吃早餐》

内容概要

网易轻博客LOFTER博主会飞视界是一位视觉设计师，打开她的子博客“生活，本该如此...”，仿佛进入了一家早餐餐厅，各类餐点琳琅满目。她号称“365天早餐不重样”热爱生活的人，简单的早餐都可以变得丰富绚烂。所谓“像国王一样吃早餐”，并不是多豪华多奢侈多丰盛，而是找到适合自己的对自己好的饮食习惯，更更重要的是，每天能享受早晨那段美好的小时光。做自己的国王，从好好吃早餐这件重要的小事开始吧！

《像国王一样吃早餐》

作者简介

lofter美食达人，“下厨房”认证美食达人。
做自己的国王，从好好吃早餐这件重要的小事开始。
从春到冬，这本书从有到无。我遇到了更好的自己。

《像国王一样吃早餐》

书籍目录

- 从春天开始，做一个morning person001
- /01 酸奶、蓝莓和吐司 0 03
- /02 面包蔬菜鸡蛋沙拉 0 05
- /03 寿司之晨——安静的brunch 吧 0 07
- /04 hi，我在清迈 0 08
- /05 水果沙拉杯-简单的能量杯 0 10
- /06 饼干只是配角 0 11
- /07 幸福的南瓜 0 12
- /08 凉拌荞麦面 0 13
- /09 玉米芝麻菜沙拉——阳光布满的清晨 0 14
- /10 polenta 三明治 0 15
- /11 薄荷土豆泥沙拉 0 17
- /12 西瓜汁、沙拉和卡卡 0 18
- /13 西红柿烤蛋 0 19
- /14 爱上雪山西瓜汁 0 21
- /15 简简单单的真实 0 22
- /16 只要阳光就好 0 23
- /17 到郊外去吃早餐 0 25
- /18 鸡肉洋葱卷饼 0 27
- /19 蜂蜜南瓜荞麦面 0 28
- /20 紫薯遇见法棍 0 29
- /21 给自己一个绿色的春天 0 31
- /22 只有一个玉米的早餐也很美好 0 33
- /23 只有水果的清肠日 0 34
- /24 维C 之日 0 35
- /25 牛油果的迷恋 0 37
- 夏，那些真实的美好
- /26 给你一杯芒果冰沙 0 40
- /27 有乌冬面的早晨 0 43
- /28 随意的开放式三明治 0 45
- /29 麦片水果酸奶 0 47
- /30 盆栽酸奶和鸡蛋三明治 0 49
- /31 palenta 和煎蔬菜 0 50
- /32 超软吐司 0 53
- /33 牛油果酱拌面 0 55
- /34 难得的放纵——榴莲酥和芒果汁 0 56
- /35 墨西哥风味的早餐 0 57
- /36 palenta 和水波蛋 0 59
- /37 牛油果面包丁沙拉 0 61
- /38 培根卷芦笋——周末好好犒劳自己 0 63
- /39 茄子卷土豆泥 0 65
- /40 来一份烤燕麦吧 0 66
- /41 阳光下的水波蛋 0 67
- /42 蔬菜春卷 0 69
- /43 简单的丰富——水果三明治 0 70
- /44 幸福感爆棚的土豆小煎饼 0 71
- /45 小小法棍三明治 0 73

《像国王一样吃早餐》

- /46 可爱的小面包 0 75
- /47 食物是好爱的表达式—烤彩椒 0 77
- /48 牛油果酱墨西哥玉米片 0 78
- /49 小小法棍和酸奶能量杯 0 79
- /50 酸奶水果 0 81
- 秋的收获
- /51 丑丑的草莓麦芬 085
- /52 香煎鳕鱼和Detox water 087
- /53 自由自在的tartine 0 89
- /54 芦笋和水波蛋 0 91
- /55 次做松饼 0 93
- /56 柿柿如意 0 94
- /57 主角是鸡蛋 0 97
- /58 朋友送的早餐 0 99
- /59 polenta 培根 1 00
- /60 分享的幸福 1 03
- /61 无花果、酸奶、蓝莓 1 05
- /62 无花果烤法棍脆 1 07
- /63 法棍牛油果小食 109
- /64 红薯焗彩椒 1 10
- /65 无花果培根三明治 1 13
- /66 卡卡都喜欢的牛油果拌面 1 14
- /67 鸡胸肉鸡蛋烤彩椒 1 15
- /68 简单的欧包配鸡蛋 116
- /69 金黄南瓜盅 1 17
- /70 清爽可口的鸡蛋别样吃法 119
- /71 polenta 和水波蛋 121
- /72 水波蛋芦笋三明治 1 22
- /73 鹅油拌面 1 23
- /74 无花果酱法棍 125
- /75 哈密瓜生火腿佐法棍 127
- 冬，遇到了更好的自己
- /76 浓香满屋的牛奶南瓜汤 131
- /77 美式炒蛋 1 33
- /78 南瓜芝麻菜荞麦面 1 35
- /79 第二次做松饼 1 37
- /80 冬日里的金太阳 139
- /81 冰火两重天的法棍 141
- /82 简单的丰富 1 43
- /83 waffle 的惊喜 145
- /84 土豆丝摊鸡蛋 1 47
- /85 无比熟悉的西红柿鸡蛋面 1 48
- /86 麦脆片水果牛奶 151
- /87 清新小蓝莓派 1 53
- /88 土豆泥焗彩椒 1 55
- /89 ”矫情“ 的小面包 157
- /90 蛋包饭 1 58
- /91 鸡蛋培根三明治 1 61
- /92 冬至的汤圆 1 63

《像国王一样吃早餐》

- /93 法棍圣女果开放式三明治 165
- /94 圣诞快乐—吐司伪装裸蛋糕 166
- /95 吐司finger food 169
- /96 烤南瓜牛油果沙拉 170
- /97 华夫饼和牛奶 171
- /98 清口的苹果派 173
- /99 酸酸甜甜蓝莓派 175
- /100 圆满的一年，满满的祝福 177'

《像国王一样吃早餐》

精彩短评

- 1、其实真的只是一本图册。但是制作挺美的 可以欣赏和借鉴。里面拍的食物场景比起那种专业的食物摄影更具有借鉴性更容易实现。
- 2、图片不错 食谱比较适合文青小女生 我这种上了年纪的直男癌晚期还是算了吧
- 3、那么随意那么美，其实吃什么不重要，那份心情总是最难得的。
- 4、摄影 / 食谱
- 5、这书里的早餐还是挺简单的，我觉得作者应该出一本美食摄影书，里面的照片拍的太好了
- 6、照片很重要。
- 7、美美的早餐背后的生活美学是我的重点。学到很多，受用~
- 8、在lofter看见图很美 想支持一下 冲着教程买的 结果很多没有附带教程.....只是一些心情抒发 相当。
。无语

《像国王一样吃早餐》

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：www.tushu000.com