

《來吃早午餐》

图书基本信息

书名：《來吃早午餐》

13位ISBN编号：9789865923037

10位ISBN编号：9865923033

出版时间：2012-8-14

出版社：四塊玉

作者：吳恩文,陳鏡謙

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

《來吃早午餐》

內容概要

睡覺睡到自然醒，起床來吃早午餐。

晚起慢食，這是現代都市人的生活型態，尤其是到了週末假日。不再是漢堡、三明治、飯糰帶著走，而是從早餐吃的蛋、培根、火腿、麵包、煎餅，到午餐吃的義大利麵、燉飯、捲餅、味噌湯，或清爽或豐盛，都可溫馨上桌。

但是，這半年來物價上漲，薪水卻沒有跟著漲，食衣住行的預算都跟著縮水，一個月有四個禮拜，你可能只吃得起一頓外面的早午餐。所以，我們要教大家來做早午餐。

從Let's eat brunch. 變成 Let's do brunch.讓你不出門，在家也能吃早午餐。Yes, let ' s have brunch.

台灣人的生活型態越來越都會，週末假日晚起，早餐午餐併作一餐，已經成為一種生活習慣。

餐廳客滿，訂不到位，十點吃不到，必須訂八點的，不如在家自己煮，省得還要梳洗出門找氣受。

經濟不景氣，荷包縮水，每個禮拜都外食成為一種負擔。自己煮，可以節省很多錢，一樣吃得很豐盛

。

《來吃早午餐》

作者簡介

陳鏡謙 (Elvis Chen)

十七歲就加入餐飲的行列，曾經在京華、西華等各大飯店學習西式烹調。後來，逐漸發現自己有許多不足之處，於是到加拿大學餐飲管理，並取得美國餐飲管理(FBM)證書回台。

在王弘仁師父的介紹下，有機會輾轉到法國三星米其林餐廳在上海的分店Sens & Bund工作。2010年7月回台，擔任台北遠東國際大飯店行政副主廚迄今。

離開米其林餐廳回到台北，陳鏡謙的看法有了改變。他說，米其林餐廳太貴了，只有少數人吃得起，現在他想做的是飲食和慢食文化的推廣。

吳恩文

國立政治大學新聞系、企管研究所畢業。曾任電視台記者，採訪組長，主播。現為「吳恩文國際媒體顧問有限公司」負責人及中廣流行網「吳恩文的快樂廚房」節目主持人。

著有「給我熱情與正義」，「裁員潮世代求生術」，及食譜「青春正當紅」，「青春活力鮮果汁」，「大廚沒教的聰明料理」，「吳恩文的快樂廚房」、「吳恩文的快樂廚房二之手創料理」、「辦桌樂吳恩文和他的十個朋友」、「吳恩文的食物戀」等書。

部落格址：吳恩文的快樂廚房<http://www.wretch.cc/blog/happykitchen>

FACEBOOK粉絲專頁：吳恩文的快樂廚房

產品代言：飛利浦PHILIPS廚房產品；膳魔師THERMOS（悶燒鍋、金屬鍋具、真空保溫系列）；黑豆桑系列產品

《來吃早午餐》

書籍目錄

陳鏡謙序 跟我一起做早午餐

吳恩文序 在餐桌上好好過日子

卷一 晚起慢食，從需要變想要 012-019

愛吃早午餐，先練基礎功

蛋類 小小一粒，大大營養 020-037

太陽蛋/荷包蛋/溫泉蛋/水煮蛋/蛋捲/玉子燒/水波蛋/炒蛋

馬鈴薯類 有它最滿足 038-049

馬鈴薯泥/馬鈴薯餅/千層馬鈴薯餅/培根炒馬鈴薯/馬鈴薯沙拉

蔬菜類 許自己一個健康的早晨 050-061

奶油蘆筍/起司青花菜/香料烤番茄/醋醃甜椒/香炒玉米筍

沙拉醬 沙拉就要醬吃 062-069

義大利油醋醬/和風油醋醬/法式檸檬油醋/香蒜鯷魚油醋醬/泰式酸甜醬/凱薩醬/千島醬

熱醬汁類 為料理畫龍點睛 070-075

義大利番茄醬/羅勒青醬/奶油起司醬/番茄肉醬

卷二 在兵荒馬亂的日子裡安頓身心 076-093

法國吐司配有機生菜沙拉

義大利拖鞋麵包配南瓜湯

燻雞肉玉米可頌配番茄蔬菜湯

美式煎餅配焦糖草莓

美式煎餅配焦糖蘋果附奶油玉米濃湯

法式火腿三明治配起司青花菜

卷三 一顆雞蛋，幻化無數幸福 094-113

綠蘆筍烤土雞蛋佐帕馬森起司

溫泉蛋及香蒜麵包佐玉米筍

玉子燒鰻魚捲佐味噌湯

南瓜風味燉義大利米飯配水波蛋

野菇紅酒燉牛肉配水波蛋

嫩炒土雞蛋配溫暖菠菜和培根沙拉

起司蛋捲配雙色醬汁

卷四 馬鈴薯上場，平凡中具現富足 114-129

水波蛋佐芝麻葉沙拉和馬鈴薯餅

全麥吐司總匯三明治配培根炒馬鈴薯

香煎鮮干貝佐羅勒醬配千層馬鈴薯餅

鮭魚排佐炒蛋和馬鈴薯沙拉

班尼迪克蛋配馬鈴薯泥及醋醃甜椒

卷五 在餐桌上展演一場華麗歌舞劇 130-145

三角飯糰配味噌湯

越式生菜鮮蝦春捲佐泰式酸甜醬

火焰鮭魚配日式味噌湯

墨西哥酪梨雞肉捲配芝麻菜佐香蒜鯷魚油醋醬

泡菜起司牛肉捲餅配無糖豆漿

卷六 慢食，不只慢，更要認真對待食物 146-163

奶油蘆筍燉飯配風乾小番茄

瑞士南瓜小麵餃佐起司醬

番茄肉醬麵

番茄天使細麵配香蒜麵包

青醬天使細麵配番茄蔬菜湯

《來吃早午餐》

香煎起司雞柳佐青醬

《來吃早午餐》

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