

《蛋食》

图书基本信息

书名：《蛋食》

13位ISBN编号：9787555106140

出版时间：2016-6

作者：【韩】孙晟熙

页数：160

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

《蛋食》

内容概要

《蛋食》

作者简介

[韩] 孙晟熙

毕业于德成女子大学家政系，并在韩国淑明女子大学传统文化艺术研究所深造，主修传统饮食文化。作者对韩式、美式料理有深入的研究，在全州大学和培花女子大学授过课，并担任韩华集团C.I.Y料理教室的菜单设计总监。活跃于各大饮食领域。作品有《美味的料理礼物》《1年12个月每日食谱》《饼50》《真好的绿色餐桌》等。

书籍目录

- Basic 1 鸡蛋的营养和挑选保存方法 / 10
- Basic 2 完美蛋料理的基本烹调方法 / 12
- Basic 3 让蛋料理更美味的酱料 / 16
- Basic 4 制作蛋料理的辅助工具 / 18
- PART 1 人气主食
 - 补充一天营养，满血复活
 - 西式炒蛋 / 22
 - 西红柿芝士炒蛋 / 24
 - 欧姆蛋 / 26
 - 鲜虾西蓝花欧姆蛋 / 28
 - 三色蛋包饭 / 30
 - 意式烘蛋 / 32
 - 土豆烘蛋 / 34
 - 班尼迪克蛋 / 36
 - 蛋香焗烤 / 38
 - 墨西哥鸡蛋卷饼 / 40
 - 白酱培根意大利面 / 42
 - 墨西哥煎蛋 / 44
 - 鸡蛋比萨 / 46
 - 香菇蛋比萨 / 48
 - 色拉蛋三明治 / 50
 - 米香蛋煎 / 52
 - 蛋皮紫菜卷 / 54
 - 鹌鹑蛋饭团 / 56
 - 玉子烧寿司 / 58
 - 蛋香奶油饭 / 60
 - 神速蛋炒饭 / 62
 - 黄金盖饭 / 64
 - 蛋香海鲜河粉 / 66
 - 鸡蛋乌龙面 / 68
 - 泡面寿喜烧 / 70
- PART 2 解馋小菜
 - 简单易做好上手，生活不将就
 - 香葱玉子烧 / 74
 - 菠菜玉子烧 / 76
 - 明太子玉子烧 / 78
 - 柔嫩蒸蛋 / 80
 - 砂锅蒸蛋 / 82
 - 日式蒸蛋 / 84
 - 蛋花汤 / 86
 - 香辣鸡蛋锅 / 88
 - 中式海鲜蛋羹汤 / 90
 - 鸡蛋咖喱 / 92
 - 清香卤蛋 / 94
 - 日式溏心蛋 / 96
 - 鸡蛋可乐饼 / 98
 - 西红柿炒蛋 / 100

PART 3 瘦身轻食

超低卡路里，口腹之欲、窈窕身材双满足

鲜蔬蛋色拉 / 104

水波蛋色拉 / 106

鹌鹑蛋南瓜色拉 / 108

诱人魔鬼蛋 / 110

金黄开胃菜 / 112

黄白蔬菜卷 / 114

白色欧姆蛋 / 116

半熟蛋三明治 / 118

香烤鸡蛋佐焗豆 / 120

蛋香浓汤 / 122

温泉蛋 / 124

鸡蛋营养粥 / 126

PART 4 午后茶点

赏心悦目，给味蕾满溢的幸福

蛋香芝士吐司 / 130

法式吐司 / 132

法式烤奶酪火腿三明治 / 134

满福蛋堡 / 136

蜂蜜凹蛋糕 / 138

舒芙蕾 / 140

英格兰炸蛋 / 142

帕玛森芝士贝壳蛋 / 144

蛋挞 / 146

鸡蛋糕 / 148

鸡蛋饺子 / 150

蛋香布丁 / 152

法式点心——漂浮之岛 / 154

鸡蛋饼干 / 156

蛋奶酒 / 158

《蛋食》

精彩短评

1、我特别喜欢吃鸡蛋，我想应该没有比鸡蛋更完美的食材了，烤、卤、蒸、炒，制作方法简单，任谁都能完美制作！但当我看到这本《蛋食——吃不腻的鸡蛋花样享瘦》时，还是惊讶了，书中不仅有简易的早餐，还有养生餐点，更有保持身材的减肥餐，还有令人垂涎三尺的点心，一个鸡蛋，能够变化出无限可能，没有做不到，只有想不到！

我看了几样特别喜欢的：鸡蛋比萨、砂锅蒸蛋、菠菜玉子烧、金玉蔬菜卷、满福蛋堡……无论是人气主食，解馋小菜，还是瘦身轻食，午后茶点，都配有详细的材料说明，和做法步骤，相信有了这样一本宝典，就不愁做不出色香味俱全的美食，再也不会担心孩子不爱吃单一的早餐了。毕竟美食的诱惑力比光嘴说鸡蛋多么有营养要强大成千上万倍。

当然，要做出美味的料理少不了的酱料和辅助工具，这些书中都详细介绍了，着实让我大开眼界

2、特别有创意的书，爱吃蛋，更爱这本书，太棒了

3、这么多蛋的做法 想学习 感觉这里面的做法都很精彩

4、菜谱 料理 美食 生活

5、书中关于鸡蛋的美食有好多种，做法简单，容易读懂，而且图片也很精美，看着很舒服，很美味。迫不及待想展示一下厨艺了~

6、我喜欢鸡蛋，因为它的百变，味美，营养丰富，却又便宜——再贵100g的鸡蛋也不会超过10元，比起牛排，多便宜！

要想鸡蛋好吃，首要前提是选择较好的蛋，不然就没有鸡蛋的独特香气浓郁。

如果你也爱鸡蛋，且不熟悉做菜，那么这本书是不错的。

这是我逛西西弗看到的一本书，也是我没看到它之前绝不会想要去找的书，可是一旦打开就被吸引了——书里近百种食谱，都是有鸡蛋参与其中的菜，还有一些实用小tips，手把手地教你。

我知道，我知道，有很多做菜APP可选择，但是你一定更喜欢一手翻过几十种料理食谱的感觉——那种感觉更实在，毕竟做饭已经够让人手忙脚乱了，不是吗。

7、哈哈，书到的很快，比起其他料理书籍，这本书全是要“简单”的多，毕竟材料都是鸡蛋。制作的样式也挺多，一个人懒得时候做早餐做午餐都挺不错的，适合「一人食」哦。

当然，非要装X款待朋友，那也行。

《蛋食》

精彩书评

《蛋食》

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