

# 《Good Morning！每天都要场

## 图书基本信息

书名：《Good Morning！每天都要吃早餐 - 10分鐘就能上桌的小確幸早餐提案》

13位ISBN编号：9789866072840

10位ISBN编号：9866072843

出版社：悅知文化

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](http://www.tushu000.com)

# 《Good Morning！每天都要場》

## 內容概要

早餐Breakfast，意指Break（中止）+Fast（禁食），喚醒睡眠長時間空腹的身體，是一天活力的開始！從此告別因賴床而匆忙出門、經過早餐店隨便打發的日子！目標讀者：給主婦：為發育中孩子與工作中先生準備的健康早餐；給學生：養足精神與腦力的省錢早餐；給OL：幫助體內環保與減肥適用的Beauty食譜；給男性：滿足食慾的飽食早餐；給銀髮族：低脂高纖的飲食法。今天起，提早10分鐘起床，為自己和家人親手烹調營養滿點的健康早餐吧！嚴選健康食材，以少油少煙的烹飪手法，配搭出97道美味滿點的早餐從沙拉、蛋料理、壽司、吐司、漢堡、三明治、鬆餅、濃湯、粥、飯麵、特調果汁&牛奶...都能輕鬆完成。食材保存秘訣大公開！如何延長蔬菜、水果的保存期限？常溫保存、冷藏、怎麼煮才不會流失營養，掌握關鍵每天都能吃得安心又健康！每道料理均標示出製作時間，5、7、10、15、20、30分鐘就算不是廚藝精湛的主婦，也能短時間內製作出多道美味早餐。此外，超過10分鐘的料理將會說明如何在前天晚上事先準備好的小技巧。吃對早餐！不僅能提升專注力與學習力，還能改善情緒、釋放壓力，對正在減肥的人來說，能吸收更多的維生素、礦物質，減少脂肪與膽固醇的生成，有效促進新陳代謝、控制體重。好處多多的早餐，一定要每天記得吃！

# 《Good Morning！每天都要場》

## 作者簡介

The Dish 兼具營養與漂亮擺盤的料理家 The Dish是由大Dish鄭慶智，和小Dish宋幼真共同成立。像好友般的倆人其實是姑嫂關係。大眾觀點是結婚後的女人和婆家的人處不來，然而，她們的感情卻比親姊妹更融洽，一起做菜，一起作夢。主修食品營養學的大Dish和主修網頁設計的小Dish，致力開發出口感、香味、賣相兼具的各種料理。因為喜愛料理而開始作菜，並在部落格分享，每天都有超過數千名的訪客瀏覽。目前從事食物造型、烹飪課程、新菜單開發及顧問等工作，透過各種節目、雜誌、網站來展示光是用看的就讓人覺得好幸福的美味料理。著有《用100元製作湯燉菜》、《好好吃的蔬菜料理》、《咖啡午晚餐》、《要不要來作砂鍋》等食譜。 The Dish網站：[www.thedish.co.kr](http://www.thedish.co.kr) The Dish部落格：[blog.naver.com/marijimo2](http://blog.naver.com/marijimo2)

## 書籍目錄

蔬菜保存法水果保存法Part 1 一口就能吃掉的！快速早餐 01.10分鐘 壽司小丸子02.10分鐘 五彩飯糰03.10分鐘 鮪魚蔬菜煎餅04.10分鐘 青花菜飯糰05.10分鐘 泡菜培根飯糰06.10分鐘 日式香鬆飯糰07.15分鐘 魚卵鍋巴煎餅08.15分鐘 麻油小壽司09.15分鐘 蛋皮壽司10.15分鐘 小銀魚烤飯糰 11.15分鐘 醃菜烤飯糰12.15分鐘 鮪魚美乃滋壽司 13.20分鐘 三色菜捲Part 2 10分鐘！簡便早餐 14.7分鐘 雞蛋吐司棒15.10分鐘 水果三角吐司16.10分鐘 法國吐司17.10分鐘 咖啡法國吐司18.15分鐘 泡菜比薩吐司19.15分鐘 太陽蛋吐司20.15分鐘 鮮蔬三明治 21.15分鐘 馬鈴薯泥吐司22.15分鐘 培根捲蛋吐司23.15分鐘 雞蛋比薩厚片24.7分鐘 早安三明治25.10分鐘 馬鈴薯沙拉三明治26.15分鐘 炒蛋三明治27.15分鐘 蛋捲早安漢堡28.15分鐘 滿福堡29.15分鐘 水果可頌30.10分鐘 馬鈴薯蛋捲31.10分鐘 蘑菇蛋捲32.10分鐘 培根蛋捲33.5分鐘 火腿起司墨西哥薄餅 34.15分鐘 熱狗煎餅35.15分鐘 楓糖法國吐司36.15分鐘 雞肉捲餅 Part 3 溫潤健胃的粥和湯37.15分鐘 地瓜糯米粥38.15分鐘 菠菜味噌粥39.15分鐘 豌豆粥40.15分鐘 黑芝麻粥41.15分鐘 簡易雞肉粥42.15分鐘 雞蛋粥43.15分鐘 鮮蝦蔬菜粥44.15分鐘 牛肉豆腐粥45.15分鐘 鮪魚粥 46.15分鐘 紅蛤海帶粥47.20分鐘 鍋巴泡菜粥48.20分鐘 駝酪粥49.30分鐘 香菇蔬菜粥 50.10分鐘 馬鈴薯濃湯 51.10分鐘 青花菜濃湯52.15分鐘 南瓜年糕濃湯53.15分鐘 栗子糯米濃湯54.15分鐘 蘑菇濃湯55.15分鐘 麵包濃湯56.10分鐘 玉米濃湯Part 4 來一碗飽足的飯和湯57.10分鐘 蒸雞蛋飯58.10分鐘 蝦仁豆腐味噌湯59.10分鐘 韓式豆腐湯60.10分鐘 嫩豆腐蒸蛋61.10分鐘 明太魚海帶湯62.10分鐘 豆芽蓋飯 63.10分鐘 雞肉滑蛋蓋飯64.10分鐘 鮮菇味噌蓋飯65.10分鐘 明太魚湯66.10分鐘 嫩豆腐年糕湯67.15分鐘 紫米蛋炒飯68.15分鐘 鯷魚黃豆芽湯69.15分鐘 焗烤泡菜飯70.15分鐘 豆腐鮮蔬飯71.15分鐘 日式味噌湯72.15分鐘 牛肉蓋飯 73.15分鐘 清燉牛肉蘿蔔湯74.15分鐘 菠菜雞蛋丼飯 75.20分鐘 泡菜湯飯Part 5 新鮮香甜的沙拉早餐76.5分鐘 水果穀片77.5分鐘 巴薩米可雞胸肉沙拉78.7分鐘 雞蛋番茄沙拉79.7分鐘 水果沙拉 80.10分鐘 馬鈴薯沙拉81.10分鐘 南瓜杏仁沙拉 82.10分鐘 芝麻醬鮪魚沙拉83.10分鐘 麵包沙拉84.10分鐘 雞胸肉水果沙拉85.15分鐘 義大利冷麵沙拉86.30分鐘 自製燕麥Part 6 上班前5分鐘、空閒時間喝一杯87.3分鐘 堅果牛奶 88.5分鐘 草莓牛奶優格89.5分鐘 香蕉藍莓牛奶90.5分鐘 水蜜桃香蕉優格91.5分鐘 蘋果紅蘿蔔汁 92.5分鐘 人蔘拿鐵93.5分鐘 巧克力香蕉奶昔94.5分鐘 小紅莓牛奶95.5分鐘 核桃果汁96.5分鐘 番茄精力湯97.10分鐘 香蕉卡士達

# 《Good Morning！每天都要场

## 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](http://www.tushu000.com)