

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

## &lt;&lt;來吃早午餐&gt;&gt;

## 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

<<來吃早午餐>>

番茄天使細麵配香蒜麵包  
青醬天使細麵配番茄蔬菜湯  
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:<http://www.tushu007.com>