



Brunch!

早午餐一起吃

——MASA的10分钟料理



每天都想吃的

102 道超人气美味
早午餐食谱

【加】MASA（山下胜）/著

从今天开始，跟着MASA一起做Brunch，本来要到咖啡馆、餐厅或饭店才能享受到的美味料理，就可以轻松惬意地端上专属于自己的餐桌，享受晨间好食光！Yes! Let's Have a Good Brunch Time!

光明日报出版社



Brunch!

早午餐一起吃

-MASA的10分钟料理

每天都想吃的102道超人气美味
早午餐食谱

[加] MASA (山下胜) 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Brunch!早午餐一起吃: MASA的10分钟料理 / (加)
MASA著. — 北京: 光明日报出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5112-8318-4

I. ①B… II. ①M… III. ①食谱 IV. ①TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第090719号

著作权合同登记号: 图字01-2015-2248

原书名: 《MASA, 早安! 我们一起吃Brunch吧! 》

作者: 山下胜MASA

本书中文简体版由日日幸福事业有限公司经光磊国际版权经纪有限公司授权
光明日报出版社在全球 (不包括台湾、香港、澳门) 独家出版、发行。

Copyright © 2013 by Masa

ALL RIGHTS RESERVED

Brunch!早午餐一起吃——MASA的10分钟料理

著 者: [加] MASA (山下胜)

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 杨晓敏

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 曹 净

出 版 方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发 行 方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-62026811

E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×960 1/16

字 数: 300千字

印 张: 21

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8318-4

定 价: 59.80元

版权所有 翻印必究



Good Morning, MASA! Let's Have a Good Brunch Time!

作者序：在厨房尽情展现自己——2

如何使用本书——10

做料理之前——12

索引：本书食材与相关料理一览表——322

Part 1

大家都喜欢的
各国超人气经典 Brunch

法国	结合传统与创意的南法尼斯沙拉 <i>MASA Style Nigroise Salad</i>	16
法国	免用油的法式洋葱汤搭配漂浮奶酪面包 <i>French Onion Gratin Soup with Extra Cheese Floats</i>	19
法国	苹果 & 杏仁口味法式吐司 <i>Pain Perdu with TB2 Apple & Almond</i>	22
法国	香香绵密茄子 <i>Rillettes</i> 蔬菜酱 <i>Eggplant Rillettes Appetizer</i>	25
法国	百里香鱼片佐白葡萄酒柠檬酱汁 <i>White Meat Fish with White Wine & Soy Lemon Sauce</i>	28
日本	西京风腌烤三文鱼与烤茄子 <i>Miso TB2 Salmon with Eggplant Lunch Plate</i>	30
日本	清爽！简单！柑橘 & 海带风味圆白菜渍物 <i>Light & Easy! Citrus Sea Kelp Pickled Cabbage</i>	32
日本	免油炸！健康豆腐“飞龙头”味噌汤 <i>Oil Free Tofu Cha Ka Miso Soup</i>	35
日本	三种风味日式煎烤饭团 <i>Assorted Rice Balls (Meat, Curry, Miso Riceball)</i>	38
印度	夏季蔬菜大集合的咖喱饭 <i>Assorted Veg. Curry</i>	42
泰国	简单泰国风味青木瓜沙拉 <i>Thai Style Green Papaya Salad</i>	45
泰国	香喷喷微酸辣觉醒虾 <i>Spicy & Sour Sautéed Prawns</i>	48
墨西哥	自制墨西哥照烧鸡肉薄饼 <i>Homemade Teriyaki Chicken Taco</i>	50
墨西哥	自制墨西哥煎鳕鱼薄饼 <i>Homemade Crispy Black Cod Taco</i>	54
意大利	自制披萨酱香香虾仁 & 芦笋吐司披萨 <i>Prawns & Asparagus Toast Pizza</i>	57

- 意大利** 山葵风味卡布里岛番茄沙拉 *Wasabi Flavored Caprese Salad* ____60
- 英国** 和风蜂蜜芥末酱玉子烧三明治 *Tamago-yaki Honey Mustard Sandwich* ____62
- 英国** 简单香草蛋黄酱熏三文鱼片三明治 *Smoked Salmon Herbed Mayonnaise Sandwich* ____65
- 英国** 彩色水果三明治 *Fresh Fruit Sandwich* ____68
- 英国** 法式 *All-in-one* 奶酪火腿蛋三明治 *Croque-monsieur Hot Cheese & Ham Sandwich* ____71



Pain Perdu with BBQ Apple & Almond



Eggplant Rilletes Appetizer



White Meat Fish with White Wine & Soy Lemon Sauce

Part 2

即使想大吃一顿 也要低热量 *Brunch*

- *冷制金枪鱼凉拌番茄意大利面沙拉 *Tuna & Tomato Pasta Salad* ____76
- **MASA* 实验室！自制手工卡特基奶酪 *Homemade Cottage Cheese* ____79
- *自制香蕉&甜橙乳清雪克 *Banana & Orange Slake* ____82
- *朗姆酒渍葡萄干 *Homemade Rum Raisin* ____84
- *白白滑滑清爽白西兰花浓汤 *Smoothie Cauliflower Soup* ____86
- *超简单平底锅比利时松饼 *Pan-fried Belgian Waffle* ____88
- *腌渍干贝佐和风黄芥末酱 *Marinated Scallops with Soy Sauced Dressing* ____91
- *高级&健康！煎鲷鱼佐蔬菜酱 *Healthy Sautéed Snapper with Veg. Sauce* ____94
- *促进食欲效果最佳！小茴香蒸圆白菜煲 *Steamed Baby Cabbage with Camin Seed* ____96
- **Cordon blue* 风咖喱风味少油煎炸三文鱼排 *Curry Flavored Salmon Cordon Blue* ____98

*香煎鸡胸肉沙拉佐和风沙拉酱 *Sautéed Chicken Breast with Soy Dressing Sauce* ____ 101

*南法风香烤秋刀鱼 *South French Style Baked Saury Pike* ____ 104

*脆脆QQ! 莲藕&魔芋炒迷迭香 *Crispy Sautéed Lotus Root & Konjaku* ____ 107

*三文鱼&豆腐排佐和风菇酱 *Salmon & Tofu Steak with Mushroom Sauce* ____ 110

*营养丰富! 日式凉面线 *Assorted Garnish Japanese Cold Noodles* ____ 114

*寿司三明治 *Sushi Sandwich* ____ 118

*白西兰花&甜椒洋式泡菜 *Pickled Cauliflower & Bell Pepper* ____ 122

*脆脆胡萝卜凉拌蜂蜜沙拉 *Honey Carrot Salad* ____ 124

*小银鱼&雪里红御饭欧姆蛋 *Baby Fish & Pickled Veg. Omelet* ____ 126

*山药泥明太子荞麦面 *Taro Mentaiko Soba Noodles* ____ 129



Marinated Scallops with Soy Sauce Dressing



Honey Carrot Salad

Part 3

忙碌时简单快速 *Brunch*

*快速简单! 脆脆海苔土豆 *Speedy Crispy Seaweed Potato* ____ 134

*超简单! 香烤红土豆 *Super Easy Baked Red Potatoes* ____ 136

*低卡&快速! 超级魔芋丝炒饭 *Low-calorie Quick Konjak Soba Fried Rice* ____ 138

*加拿大风格土豆咖喱金平焗烤 *Canadian Style Curry Flavored Baked Potato* ____ 140

*超简单! 舞菇&菠菜和风意大利面 *Super Easy! Maitake Mushrooms & Spinach Pasta* ____ 142

*明太子乌龙面 *QQ Carbonara Mentaiko Udon Carbonara* ____ 144

*虾&毛豆天使面蛋黄酱沙拉 *Prawns & Edamame Mayo-based Capellini* ____ 147

- *金枪鱼 & 培根番茄口味烧烤饭团 *Tuna & Bacon Ketchup Rice Ball* ____ 150
- *蔬菜欧姆蛋披萨 *Veg. Omelet Pizza* ____ 153
- *简单西兰花奶酱炒饭 *Easy! Broccoli Creamed Fried Rice* ____ 156
- *快炒猪肉片 & 泡菜 *Speedy Sautéed Sliced Pork & Kimchee* ____ 159
- *小银鱼 & 雪里红香香芝麻炒饭 *Baby Fish & Pickled Veg. White Sesame Fried Rice* ____ 162
- *即席百菇 & 毛豆炖饭 *Instant Assorted Mushrooms & Edamame Risotto* ____ 164
- *柴鱼酱凉拌番茄牛油果豆腐沙拉 *Tonkatsu & Avocado Tofu Salad* ____ 167
- *涮猪肉胡麻味噌意大利面 *Sliced Pork Sesame Miso Pasta* ____ 170
- *黄金西兰花佐特制塔塔酱 *Yellow Cauliflower with Special Tartar Sauce* ____ 173
- *微辣螺旋面沙拉 *Spicy Fusilli Salad* ____ 176
- *便利活用鸡肉味噌酱——豆腐排 & 煮南瓜 & 日式卤肉饭
Miso Flavored Chicken Sauce Tofu Steak, Squash Nimono, Steamed Rice with Teri-miso ____ 178
- *烤番茄牛油果金枪鱼吐司佐自制青酱 *Homemade Pesto Sauce Baked Tomato & Avocado Toast* ____ 182
- *热迷迭香橄榄油章鱼沙拉 *Driizzling Hot Herbed Oil Sauce Octopus* ____ 185

Part 4

周末假日的 悠闲美味 *Brunch*



Scrambled Egg with Ketchup-Based Seafood

- *酥脆煎鲈鱼佐南法蔬菜酱 *Sautéed Base with Ratatouille Sauce* ____ 190
- *干烧海鲜炒欧姆蛋 *Scrambled Egg with Ketchup Based Seafood* ____ 193
- *即席炖红酒猪肉与香香黄油饭 *Red wine Pork Stew with Buttered Rice* ____ 196
- *烤甜椒鸡腿佐酸奶茄汁 *Baked Pepper & Chicken with Yogurt Tomato Sauce* ____ 199
- *煎猪肉薄片佐鼠尾草白酱汁 *Sautéed Sliced Pork with Sage White Wine Sauce* ____ 202
- *煎猪肉佐红酒巴萨米克醋味噌酱 *Stir-fried Pork with Balsamic Miso Sauce* ____ 204
- *佛罗伦斯风味焗烤白身鱼 *Provincial Style Baked Fish* ____ 206
- *茄汁炖秋刀鱼 *Tomato Based Saury Stew* ____ 209

- * 番红花油鸡饭佐菇奶酱 *Saffron Chicken Rice with Creamed Mushroom Sauce* ____ 212
- * 油渍牡蛎 *Bruschetta* + 天使面迷你沙拉 *Marinated Oysters Bruschetta* ____ 216
- * 简单汉堡肉风煎牛肉泥配彩色蔬菜 *Easy Sautéed Hamburg Steak with Assorted Veg.* ____ 220
- * 姜烧猪肉三明治 *Stir-fried Pork Finger Sandwich* ____ 223
- * 海鲜咖喱 & 罗勒香味可丽饼 *Pesto Crepe with Curry Seafood Sauce* ____ 226
- * 鳕鱼排和风黄芥末黄油酱 *Black Cod Steak with Mustard Soy Sauce* ____ 230
- * 肉丸酸奶咖喱酱 + 番红花黄油饭 + 沙拉 + 甜点 *Meat Balls with Yogurt Curry Sauce* ____ 232
- * *Hoku-hoku* 意大利土豆面疙瘩佐番茄酱 *Hoku-hoku Gnocchi with Tomato Sauce* ____ 236
- * 意大利南瓜面疙瘩佐奶酱 *Squash Gnocchi with Cream Sauce* ____ 240
- * 炙烤三文鱼佐梨子蛋黄酱 *Grilled Salmon with Sauce Béarnaise* ____ 244
- * 鳗鱼 & 蔬菜 *Open* 欧姆蛋 *B792 Eel & Veg. Open Style Omelet* ____ 248
- * 希腊风香料煎鲷鱼佐酸奶黄瓜酱 *Greek Style Sautéed Snapper with Yogurt Sauce* ____ 251
- * 汉堡肉三明治佐辣番茄酱 *Tartine with Spicy Tomato Sauce* ____ 254
- * 绿栉瓜香草奶酪派 *Zucchini & Herbs Cheese Pie* ____ 257



Hoku-hoku Gnocchi with Tomato Sauce

Part 5

特别纪念日的 豪华套餐 *Brunch*

情人节 健康! 西班牙风土豆沙拉 *Healthy Spanish Style Potato Salad* ____ 262

情人节 纸包蒸三文鱼 *Papillote Steamed Salmon* ____ 264

情人节 胡萝卜爱心 *Potage* 汤 *Hearty Carrot Soup* ____ 268



Citrus Fruits & Ham Salad



BBQ Beef Finger with Avocado Salsa Sauce



Farfalle Prawn Curry Yogurt Salad



情人节	巧克力可丽饼佐极鲜草莓酱 <i>Chocolate Crepe with Fresh Strawberry Sauce</i> _____	271
母亲节	彩色爱心玉子烧 <i>Heart Shaped Tamagoyaki</i> _____	274
母亲节	三文鱼 & 西兰花胡麻味噌煮 <i>Sesame-miso Flavored Cooked Salmon & Broccoli</i> _____	278
母亲节	即席百菇拌拌炊饭 <i>Instant Assorted Mushrooms Steamed Rice</i> _____	282
母亲节	迷你抹茶松饼与自制黑糖蜜 & 红豆馅 <i>Green Tea Mini Pancake with Brown Sugar Syrup</i> _____	285
结婚纪念日	柑橘水果拌火腿沙拉 <i>Citrus Fruits & Ham Salad</i> _____	288
结婚纪念日	简单意大利蔬菜汤 <i>Minestrone</i> <i>Easy Step Minestrone</i> _____	290
结婚纪念日	BBQ 牛肋条佐牛油果莎莎酱 <i>BBQ Beef Finger with Avocado Salsa Sauce</i> _____	293
结婚纪念日	兰姆肉桂煎香蕉佐核桃沙巴雍 <i>Cinnamon & Dark Rum Banana with Sabayon Sauce</i> _____	296
圣诞节	蔬菜 & 培根雪花巧达汤 <i>Veg. & Bacon Snow Cheddar</i> _____	299
圣诞节	煎鸡胸肉裹奶酪佐番茄酱 <i>Sautéed Cheese Chicken with Tomato Sauce</i> _____	302
圣诞节	蝴蝶面 & 虾酸奶咖喱沙拉 <i>Strawberry Yogurt Pan Cake</i> _____	305
圣诞节	圣诞树草莓酸奶松饼 <i>Farfalle Prawn Curry Yogurt Salad</i> _____	308
跨年夜	豪华High鲜沙拉佐和风洋葱酱 <i>Assorted Seafood Salad with Onion Dressing</i> _____	310
跨年夜	茄子 & 番茄 & 布利奶酪 <i>Bruschetta</i> <i>Eggplant & Tomato & Brie Cheese Bruschetta</i> _____	314
跨年夜	猪肉汉堡串烧生菜卷 <i>Skewered Pork Lettuce Wrap</i> _____	316
跨年夜	蜂蜜糖渍苹果 <i>Honey Compote Apple</i> _____	319



Brunch!

早午餐一起吃

- MASA的10分钟料理

每天都想吃的102道超人气美味
早午餐食谱

[加] MASA (山下胜) 著

光明日报出版社

作者序

Preface

在厨房尽情展现自己



ASA YAMAZAKI

这次我以自然与健康为中心设计了Brunch食谱，因为Brunch的主题与我本身的日常生活风格（虽然我自称是“宅男”）很接近，所以很轻松地设计出了食谱。Brunch或Café听起来很有欧风的感觉，但我并没有用到很多特别的进口食材或设计很复杂的做法，而是与我平常介绍的食谱一样，都是非常快乐、简单就能做出来的时髦菜单。

当然，不只用到当季适合的食材，也用到许多种类的香草。有些香草也许不常用，可以用干燥的香草代替，甚至完全不加也OK。但若有机会，请尽量用新鲜的香草，不需太多，而且利用这个契机自己种些香草也不错！

明亮的自然香草绿对眼睛是有益处的，只要看着它们，就可以很轻松地度过每一天！随手撕一撕把香草放入料理中，整个厨房里就会香气四溢，而这些是只有下厨做料理的人才能体验到的幸福！

汉语中有一个词叫“下厨”，其实厨房就是一个很棒的舞台，只要上了这个舞台（厨房），就可以尽情地展现自己。对我而言，也许，改成“上”厨更加适合吧！（^_）.:*☆

这次食谱的准备还是和平常一样，一直在自己的厨房与自制的摄影棚中进行，而成品的摄影为了迎合早午餐的感觉，也尽量调整了灯光、背景等。

之前我一直没有机会回老家，在这次新书的准备期间刚好有机会回日本，也找时间和哥哥见了面。非常感谢哥哥，提供给我许多他自己亲手做的餐架与杯盘。这次和哥哥山下毅碰面，再一次让我感受到兄弟之间血浓于水的亲情。还有，也非常感谢一直支持并照顾哥哥的太太雅美小姐。

非常感谢在台湾一直忙于出版工作，却在许多方面都很帮助我的Mavis，很用心帮我处理许多事务的助手Linda、小丁，编辑设计Steven、Sophia，擅长制造现场气氛的秀珊，以及一直给我这个超级宅男带来新鲜空气与阳光的Lydia。

最后，向每一位耐心阅读我的食谱，一直热情支持我的各位，表达深深的谢意！





Good Morning, MASA! Let's Have a Good Brunch Time!

- 作者序：在厨房尽情展现自己——2
 如何使用本书——10
 做料理之前——12
 索引：本书食材与相关料理一览表——322

Part 1

大家都喜欢的
各国超人气经典 Brunch

- 法国** 结合传统与创意的南法尼斯沙拉 *MASA Style Niçoise Salad* ____ 16
- 法国** 免用油的法式洋葱汤搭配漂浮奶酪面包 *French Onion Soup with Extra Cheese Hoats* ____ 19
- 法国** 苹果&杏仁口味法式吐司 *Pain Perdu with BBQ Apple & Almond* ____ 22
- 法国** 香香绵密茄子 *Rillettes* 蔬菜酱 *Eggplant Rillettes Appetizer* ____ 25
- 法国** 百里香鱼片佐白酒柠檬酱汁 *White Meat Fish with White Wine & Soy Lemon Sauce* ____ 28
- 日本** 西京风腌烤三文鱼与烤茄子 *Miso BBQ Salmon with Eggplant Lunch Plate* ____ 30
- 日本** 清爽！简单！柑橘&海带风味圆白菜渍物 *Light & Easy! Citrus Sea Kelp Pickled Cabbage* ____ 32
- 日本** 免油炸！健康豆腐“飞龙头”味噌汤 *Oil Free Tofu Cake Miso Soup* ____ 35
- 日本** 三种风味日式煎烤饭团 *Assorted Rice Balls (Meat, Curry, Miso Riceball)* ____ 38
- 印度** 夏季蔬菜大集合的咖喱饭 *Assorted Veg. Curry* ____ 42
- 泰国** 简单泰国风味青木瓜沙拉 *Thai Style Green Papaya Salad* ____ 45
- 泰国** 香喷喷微酸辣觉醒虾 *Spicy & Sour Sautéed Prawns* ____ 48
- 墨西哥** 自制墨西哥照烧鸡肉薄饼 *Homemade Teriyaki Chicken Taco* ____ 50
- 墨西哥** 自制墨西哥煎鳕鱼薄饼 *Homemade Crispy Black Cod Taco* ____ 54
- 意大利** 自制披萨酱香香虾仁&芦笋吐司披萨 *Prawns & Asparagus Toast Pizza* ____ 57

意大利 山葵风味卡布里岛番茄沙拉 *Wasabi Flavored Caprese Salad* ____ 60

英国 和风蜂蜜芥末酱玉子烧三明治 *Tamago-yaki Honey Mustard Sandwich* ____ 62

英国 简单香草蛋黄酱熏三文鱼片三明治 *Smoked Salmon Herbed Mayonnaise Sandwich* ____ 65

英国 彩色水果三明治 *Fresh Fruit Sandwich* ____ 68

英国 法式 *All-in-one* 奶酪火腿蛋三明治 *Croque-monsieur Hot Cheese & Ham Sandwich* ____ 71



Pan Perdu with BBQ Apple & Almond



Eggplant Rillettes Appetizer



White Meat Fish with White Wine & Soy-Lemon Sauce

Part 2

即使想大吃一顿 也要低热量 *Brunch*

*冷制金枪鱼凉拌番茄意大利面沙拉 *Tuna & Tomato Pasta Salad* ____ 76

*MASA 实验室！自制手工卡特基奶酪 *Homemade Cottage Cheese* ____ 79

*自制香蕉 & 甜橙乳清雪克 *Whey Banana & Orange Shake* ____ 82

*朗姆酒渍葡萄干 *Homemade Rum Raisin* ____ 84

*白白滑滑清爽白西兰花浓汤 *Smoothie Cauliflower Soup* ____ 86

*超简单平底锅比利时松饼 *Pan-fried Belgian Waffle* ____ 88

*腌渍干贝佐和风黄芥末酱 *Marinated Scallops with Soy-Sauced Dressing* ____ 91

*高级 & 健康！煎鲷鱼佐蔬菜酱 *Healthily Sauteed Snapper with Veg. Sauce* ____ 94

*促进食欲效果最佳！小茴香蒸圆白菜煲 *Steamed Baby Cabbage with Cumin Seed* ____ 96

*Cordon blue 风咖喱风味少油煎炸三文鱼排 *Curry Flavored Salmon Cordon Blue* ____ 98

*香煎鸡胸肉沙拉佐和风沙拉酱 *Sautéed Chicken Breast with Soy Dressing Sauce* — 101

*南法风香烤秋刀鱼 *South French Style Baked Saury Pike* — 104

*脆脆QQ! 莲藕&魔芋炒迷迭香 *Crispy Sautéed Lotus Root & Konjaku* — 107

*三文鱼&豆腐排佐和风菇酱 *Salmon & Tofu Steak with Mushroom Sauce* — 110

*营养丰富! 日式凉面线 *Assorted Garnish Japanese Cold Noodles* — 114

*寿司三明治 *Sushi Sandwich* — 118

*白西兰花&甜椒洋式泡菜 *Picked Cauliflower & Bell Pepper* — 122

*脆脆胡萝卜凉拌蜂蜜沙拉 *Honey Carrot Salad* — 124

*小银鱼&雪里红御饭欧姆蛋 *Baby Tofu & Pickled Veg. Omelet* — 126

*山药泥明太子荞麦面 *Tororo Mentaiko Soba Noodles* — 129



Marinated Scallops with Soy Sauce Dressing



Honey Carrot Salad

Part 3

忙碌时简单快速 *Brunch*

*快速简单! 脆脆海苔土豆 *Speedy Crispy Seaweed Potato* — 134

*超简单! 香烤红土豆 *Super Easy Baked Red Potatoes* — 136

*低卡&快速! 超级魔芋丝炒饭 *Low-calorie Quick Konjaku Soba Fried Rice* — 138

*加拿大风格土豆咖喱金平焗烤 *Canadian Style Curry Flavored Baked Potato* — 140

*超简单! 舞菇&菠菜和风意大利面 *Super Easy! Matsutake Mushrooms & Spinach Pasta* — 142

*明太子乌龙面 *QQ Carbonara Mentaiko Udon Carbonara* — 144

*虾&毛豆天使面蛋黄酱沙拉 *Prawns & Edamame Mayo-based Capellini* — 147

- *金枪鱼 & 培根番茄口味烧烤饭团 *Tuna & Bacon Ketchup Rice Ball* ____ 150
- *蔬菜欧姆蛋披萨 *Veg. Omelet Pizza* ____ 153
- *简单西兰花奶酱炒饭 *Easy! Broccoli Creamed Fried Rice* ____ 156
- *快炒猪肉片 & 泡菜 *Speedy Sautéed Sliced Pork & Kimchee* ____ 159
- *小银鱼 & 雪里红香香芝麻炒饭 *Baby Fish & Pickled Veg. White Sesame Fried Rice* ____ 162
- *即席百菇 & 毛豆炖饭 *Instant Assorted Mushrooms & Edamame Risotto* ____ 164
- *柴鱼酱凉拌番茄牛油果豆腐沙拉 *Tonata & Avocado Tofu Salad* ____ 167
- *涮猪肉胡麻味噌意大利面 *Sliced Pork Sesame Miso Pasta* ____ 170
- *黄金西兰花佐特制塔塔酱 *Yellow Cauliflower with Special Tartar Sauce* ____ 173
- *微辣螺旋面沙拉 *Spicy Twirls Salad* ____ 176
- *便利活用鸡肉味噌酱——豆腐排 & 煮南瓜 & 日式卤肉饭
Miso Flavored Chicken Sauce Tofu Steak, Squash, Nansou, Steamed Rice with Teri-miso ____ 178
- *烤番茄牛油果金枪鱼吐司佐自制青酱 *Homemade Pesto Sauce Baked Tomato & Avocado Toast* ____ 182
- *热迷迭香橄榄油章鱼沙拉 *Drizzling Hot Herbed Oil Sauce Octopus* ____ 185

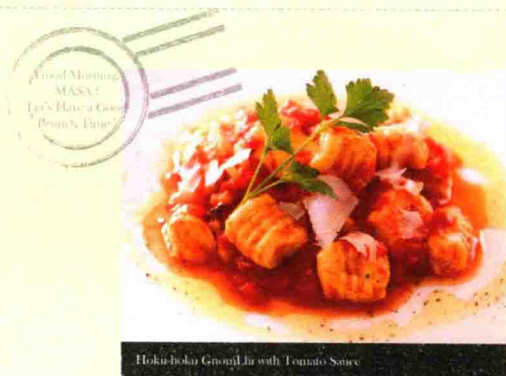
Part 4

周末假日的 悠闲美味 *Brunch*



- *酥脆煎鲈鱼佐南法蔬菜酱 *Sautéed Base with Ratatouille Sauce* ____ 190
- *干烧海鲜炒欧姆蛋 *Scrambled Egg with Ketchup Based Seafood* ____ 193
- *即席炖红酒猪肉与香香黄油饭 *Red wine Pork Stew with Butted Rice* ____ 196
- *烤甜椒鸡腿佐酸奶茄汁 *Baked Pepper & Chicken with Yogurt Tomato Sauce* ____ 199
- *煎猪肉薄片佐鼠尾草白酒酱 *Sautéed Sliced Pork with Sage White Wine Sauce* ____ 202
- *煎猪肉佐红酒巴萨米克醋味噌酱 *Stir-fried Pork with Balsamic Miso Sauce* ____ 204
- *佛罗伦斯风味焗烤白身鱼 *Provincial Style Baked Fish* ____ 206
- *茄汁炖秋刀鱼 *Tomato Based Saury Stew* ____ 209

- * 番红花油鸡饭佐菇奶酱 *Saffron Chicken Rice with Creamed Mushroom Sauce* ____ 212
- * 油渍牡蛎 *Bruschetta* + 天使面迷你沙拉 *Marinated Oysters Bruschetta* ____ 216
- * 简单汉堡肉风煎牛肉泥配彩色蔬菜 *Easy Sautéed Hamburg Steak with Assorted Veg.* ____ 220
- * 姜烧猪肉三明治 *Shir-fried Pork Finger Sandwich* ____ 223
- * 海鲜咖喱 & 罗勒香味可丽饼 *Pesto Crepe with Curry Seafood Sauce* ____ 226
- * 鳕鱼排和风黄芥末黄油酱 *Black Cod Steak with Mustard Soy Sauce* ____ 230
- * 肉丸酸奶咖喱酱 + 番红花黄油饭 + 沙拉 + 甜点 *Meat Balls with Yogurt Curry Sauce* ____ 232
- * *Hoku-hoku* 意大利土豆面疙瘩佐番茄酱 *Hoku-hoku Gnocchi with Tomato Sauce* ____ 236
- * 意大利南瓜面疙瘩佐奶酱 *Squash Gnocchi with Cream Sauce* ____ 240
- * 炙烤三文鱼佐梨子蛋黄酱 *Grilled Salmon with Sauce Béarnaise* ____ 244
- * 鳗鱼 & 蔬菜 *Open* 欧姆蛋 *B7B2 Veg. & Veg. Open Style Omelet* ____ 248
- * 希腊风香料煎鲷鱼佐酸奶黄瓜酱 *Greek Style Sautéed Snapper with Yogurt Sauce* ____ 251
- * 汉堡肉三明治佐辣番茄酱 *Tartine with Spicy Tomato Sauce* ____ 254
- * 绿栉瓜香草奶酪派 *ZumElini & Herbs Cheese Pie* ____ 257



Hoku-hoku Gnocchi with Tomato Sauce

Part 5

特别纪念日的 豪华套餐 *Brunch*

情人节 健康! 西班牙风土豆沙拉 *Healthy Spanish Style Potato Salad* ____ 262

情人节 纸包蒸三文鱼 *Papillote Steamed Salmon* ____ 264

情人节 胡萝卜爱心 *Potage* 汤 *Hearty Carrot Soup* ____ 268