



天天美食

系列丛书

在家做人气 早午餐

幸福菜单

XINGFU CAIDAN

享受午后的茶点时间

享受幸福菜单

【韩】郑荣仙●著
曹芳●译

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



Zaijiazuo
Renqi Zaowucan

享受午后的茶点时间
享受幸福菜单



在家做 人气早午餐

【韩】郑荣仙●著 曹芳●译

图书在版编目 (C I P) 数据

在家做人气早午餐 / (韩) 郑荣仙著 ; 曹芳译. —
长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5384-5078-1

I. ①在… II. ①郑… ②曹… III. ①食谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238704 号

파란달의 카페 브런치 © 2009 by Chung Young-Sun(Parandal) Ltd.
All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by Sigongsa Co., Ltd
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science & Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2010-2610

在家做人气早午餐

著 【韩】郑荣仙
译 曹 芳
助理翻译 沈 杨 马 赫
出版人 张瑛琳
责任编辑 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 170千字
印 张 11
印 数 1—8000册
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5078-1
定 价 25.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

序言

在家享受独一无二的早午餐



记得那是去西班牙的时候。在这个陌生的城市，如何解决吃饭问题是最令人苦恼的。走出门看到一个露天咖啡店里聚集着三三两两的人，他们非常享受的吃着早午餐。有推着婴儿车的夫妇，有和朋友闲聊的人，也有自己边看报纸边吃饭的人。他们吃着西班牙式的煎蛋卷、玉米粉圆饼、火腿以及夹着奶酪的玉米番茄饼。看似简单的食品，怎么会那么好吃呢？也许是由于清爽的晨风，温暖的阳光，感受陌生城市的气息，才会有如此美妙的感觉吧。

早午餐是早餐和午餐的合成语。早午餐这个词最早出现在咖啡店里，是对异国情调的憧憬。其实我们每天都会吃早午餐，只是场所不同而已。对我们大多数人来说，与其说吃早午餐是吃饭，还不如说是夹在早餐和午餐之间的“用餐时间”。

创作的时候，我不断尝试着家庭式早午餐的做法。本书的菜例，比早餐丰盛，比午餐清淡，由一盘简便又无刺激的食物构成。为了可以享受到全套的美食待遇，还增加了沙拉和饭后甜点以及饮料等。如果你按照此书中的食谱一一尝试，一定会感觉到其中的乐趣。

在此，面对热气腾腾的饭菜，首先感谢教会我烹调的父母，向一直称赞我做的饭菜“最好吃”的丈夫，向时常挂念的弟弟妹妹们，向给我鼓励的朋友们和热心网友们，向对甜点有独特见解的师傅们，以及支持我出版创作的家人，表达我最诚挚的谢意。

目录

2	序 言
3	目 录
6	烹饪日记

第一章 上午11:00

9 简单的早午餐

10	荷兰鸡蛋火腿堡
12	果酱华夫饼
14	千层番茄蘑菇比萨
16	南瓜奶油汤
18	鸡蛋奶酪
20	西班牙土豆煎蛋卷
22	鲜虾蔬菜粥
24	蘑菇薄片吐司
26	芙蓉土豆拼盘
28	面包圈三明治
30	蛤仔杂烩汤
32	法国香脆三明治
34	法国吐司
36	格兰诺拉麦片
38	比利时华夫饼
40	香蕉花生酱吐司
42	香肠西蓝花乳蛋饼
44	香蕉招牌料理
46	黑莓酸奶薄饼
48	法国洋葱汤
50	薄米饼
52	甜豆粥



第二章 下午1:00

55 饱饱的午餐

- 56 椰奶咖喱虾盖饭
- 58 鸡肉油炸玉米饼
- 60 手工自制汉堡
- 62 干酪比萨
- 64 手抓饭团
- 66 鸡蛋沙拉和猪排三明治
- 68 玫瑰意大利面
- 70 牛肉炒年糕
- 72 三角三明治
- 74 蘑菇盖饭
- 76 番茄橄榄通心粉
- 78 三文鱼三明治
- 80 蘑菇奶油汁疙瘩汤
- 82 洋葱鸡肉料理
- 84 蒜蓉意大利面
- 86 巴非蛤奶油意大利面
- 88 小银鱼核桃炒饭
- 90 烤肉三明治
- 92 绿茶泡饭
- 94 家庭自制泡菜
- 96 自制调味汁



第三章 下午2:30

98 甜美的餐后甜点

- 100 红茶和玛德琳蛋糕
- 102 巧克力蛋糕
- 104 香草奶油饼
- 106 草莓松饼
- 108 胡桃仁巧克力饼
- 110 花生蜜饯脆饼
- 112 蓝莓奶酪蛋糕
- 114 甜橙杯形蛋糕
- 116 糖果牛奶布丁
- 118 胡萝卜蛋糕
- 120 草莓奶油冻
- 122 巧克力曲奇
- 124 杏仁酥脆饼干
- 126 莓果提拉米苏
- 128 苹果酥皮甜点
- 130 莓果酸奶
- 132 伯爵巧克力
- 134 奶香蛋挞



第四章 下午4: 00

137 一杯香茶

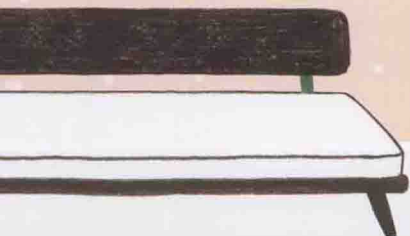
- 138 酸奶冰激凌
- 140 绿茶冰激凌
- 142 浓缩咖啡冰沙
- 144 意式奶油布丁
- 146 红酒果冻
- 148 牛奶巧克力
- 150 橙子茶
- 152 桑格里厄汽酒
- 154 香草冰激凌
- 155 鲜草莓茶藩趣



第五章 下午6: 00

157 清淡的沙拉

- 158 奶酪胡桃沙拉
- 160 烤鸡肉沙拉
- 162 烤水果沙拉
- 164 鸡肉沙拉
- 166 奶酪沙拉
- 168 奶酪鸡肉沙拉
- 170 意式奶酪沙拉
- 172 软糖酱
- 174 蒜蓉蛋黄酱



Zaijiazuo
Renqi Zaowucan

享受午后的茶点时间
享受幸福菜单



在家做 人气早午餐

【韩】郑荣仙●著 曹 芳●译

序言

在家享受独一无二的早午餐



记得那是去西班牙的时候。在这个陌生的城市，如何解决吃饭问题是最令人苦恼的。走出门看到一个露天咖啡店里聚集着三三两两的人，他们非常享受的吃着早午餐。有推着婴儿车的夫妇，有和朋友闲聊的人，也有自己边看报纸边吃饭的人。他们吃着西班牙式的煎蛋卷、玉米粉圆饼、火腿以及夹着奶酪的玉米番茄饼。看似简单的食品，怎么会那么好吃呢？也许是由于清爽的晨风，温暖的阳光，感受陌生城市的气息，才会有如此美妙的感觉吧。

早午餐是早餐和午餐的合成语。早午餐这个词最早出现在咖啡店里，是对异国情调的憧憬。其实我们每天都会吃早午餐，只是场所不同而已。对我们大多数人来说，与其说吃早午餐是吃饭，还不如说是夹在早餐和午餐之间的“用餐时间”。

创作的时候，我不断尝试着家庭式早午餐的做法。本书的菜例，比早餐丰盛，比午餐清淡，由一盘简便又无刺激的食物构成。为了可以享受到全套的美食待遇，还增加了沙拉和饭后甜点以及饮料等。如果你按照此书中的食谱一一尝试，一定会感觉到其中的乐趣。

在此，面对热气腾腾的饭菜，首先感谢教会我烹调的父母，向一直称赞我做的饭菜“最好吃”的丈夫，向时常挂念的弟弟妹妹们，向给我鼓励的朋友们和热心网友们，向对甜点有独特见解的师傅们，以及支持我出版创作的家人，表达我最诚挚的谢意。

目 录

- 2 序 言
- 3 目 录
- 6 烹饪日记

第一章 上午11:00

9 简单的早午餐

- 10 荷兰鸡蛋火腿堡
- 12 果酱华夫饼
- 14 千层番茄蘑菇比萨
- 16 南瓜奶油汤
- 18 鸡蛋奶酪
- 20 西班牙土豆煎蛋卷
- 22 鲜虾蔬菜粥
- 24 蘑菇薄片吐司
- 26 芙蓉土豆拼盘
- 28 面包圈三明治
- 30 蛤仔杂烩汤
- 32 法国香脆三明治
- 34 法国吐司
- 36 格兰诺拉麦片
- 38 比利时华夫饼
- 40 香蕉花生酱吐司
- 42 香肠西蓝花乳蛋饼
- 44 香蕉招牌料理
- 46 黑莓酸奶薄饼
- 48 法国洋葱汤
- 50 薄米饼
- 52 甜豆粥



第二章 下午1:00

55 饱饱的午餐

- 56 椰奶咖喱虾盖饭
- 58 鸡肉油炸玉米饼
- 60 手工自制汉堡
- 62 干酪比萨
- 64 手抓饭团
- 66 鸡蛋沙拉和猪排三明治
- 68 玫瑰意大利面
- 70 牛肉炒年糕
- 72 三角三明治
- 74 蘑菇盖饭
- 76 番茄橄榄通心粉
- 78 三文鱼三明治
- 80 蘑菇奶油汁疙瘩汤
- 82 洋葱鸡肉料理
- 84 蒜蓉意大利面
- 86 巴非蛤奶油意大利面
- 88 小银鱼核桃炒饭
- 90 烤肉三明治
- 92 绿茶泡饭
- 94 家庭自制泡菜
- 96 自制调味汁



第三章 下午2:30

98 甜美的餐后甜点

- 100 红茶和玛德琳蛋糕
- 102 巧克力蛋糕
- 104 香草奶油饼
- 106 草莓松饼
- 108 胡桃仁巧克力饼
- 110 花生蜜饯脆饼
- 112 蓝莓奶酪蛋糕
- 114 甜橙杯形蛋糕
- 116 糖果牛奶布丁
- 118 胡萝卜蛋糕
- 120 草莓奶油冻
- 122 巧克力曲奇
- 124 杏仁酥脆饼干
- 126 莓果提拉米苏
- 128 苹果酥皮甜点
- 130 莓果酸奶
- 132 伯爵巧克力
- 134 奶香蛋挞



第四章 下午4: 00

137 一杯香茶

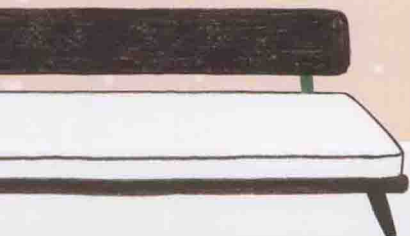
- 138 酸奶冰激凌
- 140 绿茶冰激凌
- 142 浓缩咖啡冰沙
- 144 意式奶油布丁
- 146 红酒果冻
- 148 牛奶巧克力
- 150 橙子茶
- 152 桑格里厄汽酒
- 154 香草冰激凌
- 155 鲜草莓茶藩趣



第五章 下午6: 00

157 清淡的沙拉

- 158 奶酪胡桃沙拉
- 160 烤鸡肉沙拉
- 162 烤水果沙拉
- 164 鸡肉沙拉
- 166 奶酪沙拉
- 168 奶酪鸡肉沙拉
- 170 意式奶酪沙拉
- 172 软糖酱
- 174 蒜蓉蛋黄酱



烹饪日记

经常用到的材料

鲜奶油

鲜奶油和搅打奶油也可混合使用，本书中使用的鲜奶油是用100%牛奶制成，35%~40%乳脂的鲜奶油。一定要看好包装纸上的成分说明，请选择全天然不添加糖分和其他添加剂的产品。



香草兰豆

我们常说的“香草”其原料香草兰豆形态稍长，剥去种子后即可使用。虽说价格有些昂贵，但是只要放上一点点，就会散发出与众不同的香味。



意大利黑醋

把熬过的葡萄汁放在木桶里使之发酵制作而成的香醋。这种醋的味道和香气十分柔和，通常会和橄榄油混合后涂抹在面包上或者作为沙拉酱食用。

鸡汤

食谱上的鸡肉汤、牛肉汤和野菜汤等材料，在需要使用的时候感觉很费力。现在市场上出现了一种方块形的调味料，需要用到肉汤时就可以灵活运用了。



第戎芥末、芥末籽

芥末是在芥末籽里以食醋和砂糖为主混合其他材料制作而成的。第戎芥末这个名字源于法国的一个叫“第戎”的城市，其特点是味辣且冲，没有甜味，可称为芥末中的上品。芥末籽正如其名，把芥末籽囫圇咀嚼的话味道很好。



了解优质的奶酪

帕尔玛干酪

原产地为意大利帕尔玛市，其特点是质感坚硬，有咸味。要用刀具切开后食用。

埃曼塔奶酪

原产地为瑞士，味道和核桃相似，其特点是口感具有弹力。是一种有很多气孔的奶酪。

莫扎来拉鲜奶酪

采用人们喜欢的意大利鲜奶酪或水牛奶鲜活凝乳制作而成的。因既筋道又细腻经常用在沙拉中。

卡门贝浓味软奶酪

卡门贝浓味软奶酪具有法国软质奶酪浓香的牛奶味道，就像奶油一样口感细腻，被称作奶酪中的女王。

实用的料理工具

胡椒研磨器

市面上销售的胡椒粉和现磨使用的胡椒粉相比味道和香气各有差异。准备一个胡椒研磨器就能做出更加美味的料理。



奶酪切割器、钢板

做沙拉或者早午餐的时候经常需要把奶酪切开，这时用奶酪切割器最方便。当然也可以在钢板上切开。



橙子、柠檬刨丝器

把橙子和柠檬的皮剥去后放入榨汁机内，如果掺入外皮上的白色部分会使味道变苦，因此最好轻轻地剥开表皮，要使用专用的刨丝器。



切达干酪

原产地为英国，目前在世界各地均有生产。是一种夹在汉堡里面吃的美式切片奶酪，是由切达干酪加工而成的产品。

有了帕尔玛干酪和埃曼塔奶酪可调制多种口味的早午餐



沙拉旋转器

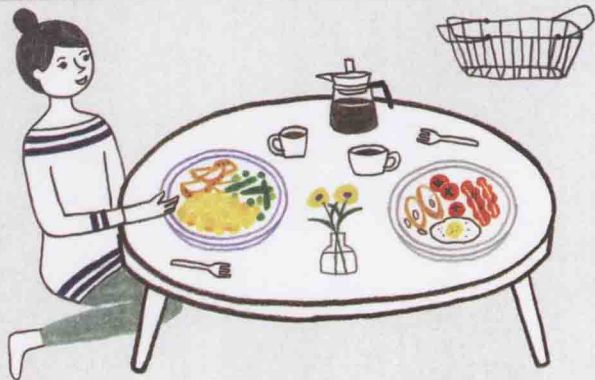
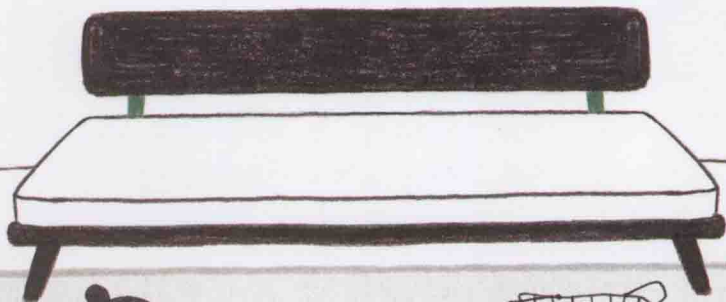
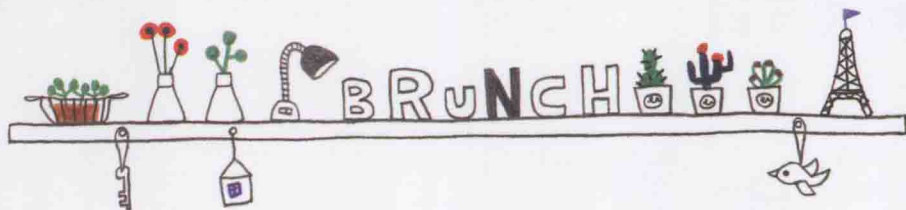
做沙拉最重要的和最基本的就是要除去蔬菜中的水汽，喜欢做沙拉的朋友拥有一个沙拉旋转器是再好不过的了。



量杯和量匙

量杯和量匙是一定要有的工具。因为只有按照正确的料理方法才能做出好的味道。特别是在发酵过程中是必须使用的。







第一章 上午11:00 简单的早午餐

在很晚才起床的周末早上，你也能像电影主人公一样享受丰富早午餐的快乐时光。在这一章，我将向大家介绍可以在家里很容易制作的早午餐。

异国风味的 荷兰鸡蛋火腿堡

如果撒上口感丰富且柔和的荷兰酸味蘸酱，
那种半生半熟的荷包蛋感觉就像要撑开一样。
只做两个即可，让你再也不用羡慕咖啡店里的早午餐了！

