

小「食」光

HOME CAFE

101

egg

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
蛋主题轻食时光



[韩] la cuisine 著
边铀铀 译

T597
2377

小『食』光

HOME CAFE
101
egg

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
蛋主题轻食时光

[韩] la cuisine 著 边铀铀 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Home Cafe 101 Vol.1:egg by la cuisine

Copyright © 2011 la cuisine

All rights reserved.

Originally Korean edition published by BACDOCI CO., LTD.

The Simplified Chinese Language edition © 2016 Henan Science & Technology Press.

The Simplified Chinese translation rights arranged with BACDOCI CO., LTD. through EntersKorea Co.,Ltd.,Seoul, Korea.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2013-035

图书在版编目（CIP）数据

小“食”光. 101份无国界咖啡馆招牌餐品，家中的65桌蛋主题轻食时光 /（韩）la cuisine著；边铀铀译. — 郑州：河南科学技术出版社，2016.6
ISBN 978-7-5349-7730-5

I. ①小… II. ①l… ②边… III. ①禽蛋-食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第067673号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：李迎辉

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×235mm 印张：10 字数：200千字

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定 价：45.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

contents 目录

p. 10 “HOME CAFE 101” 丛书介绍

p. 11 “HOME CAFE 101” 分册使用说明

p. 12 提升美味的调味品和汤水

p. 16 方便做鸡蛋料理的厨具

p. 20 我们曾经好奇过的关于鸡蛋的误解和真相

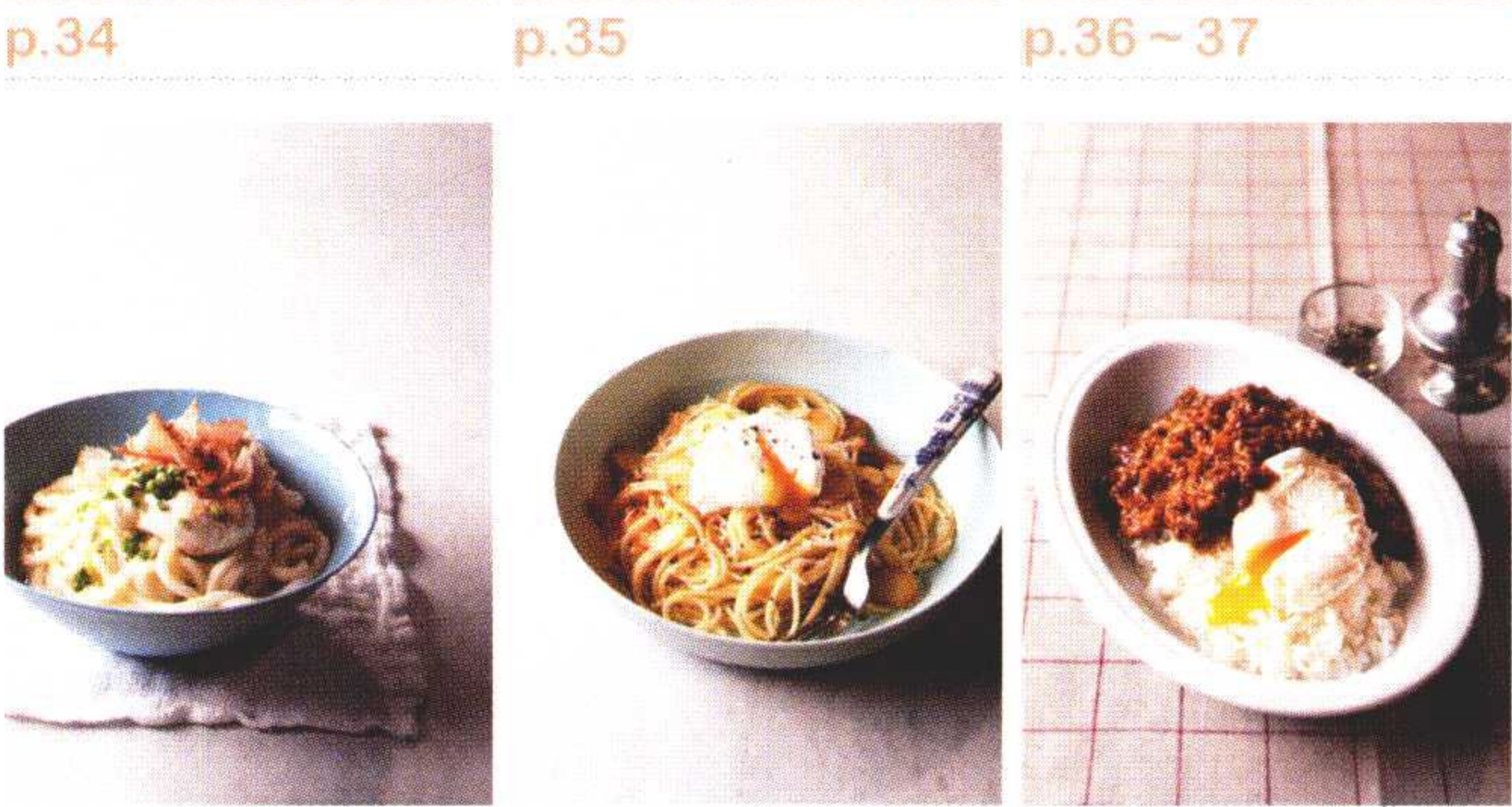
p. 22 食谱

p. 152 满足不同需求的蛋主题餐桌方案

p. 154 食谱索引

p. 155 鸡蛋基本料理法索引

008	009	010
水波蛋乌龙面	新风味意大利面	水波蛋牛肉咖喱饭



018	019
鸡蛋杯和酥脆吐司条	鸡蛋黄油煎土豆



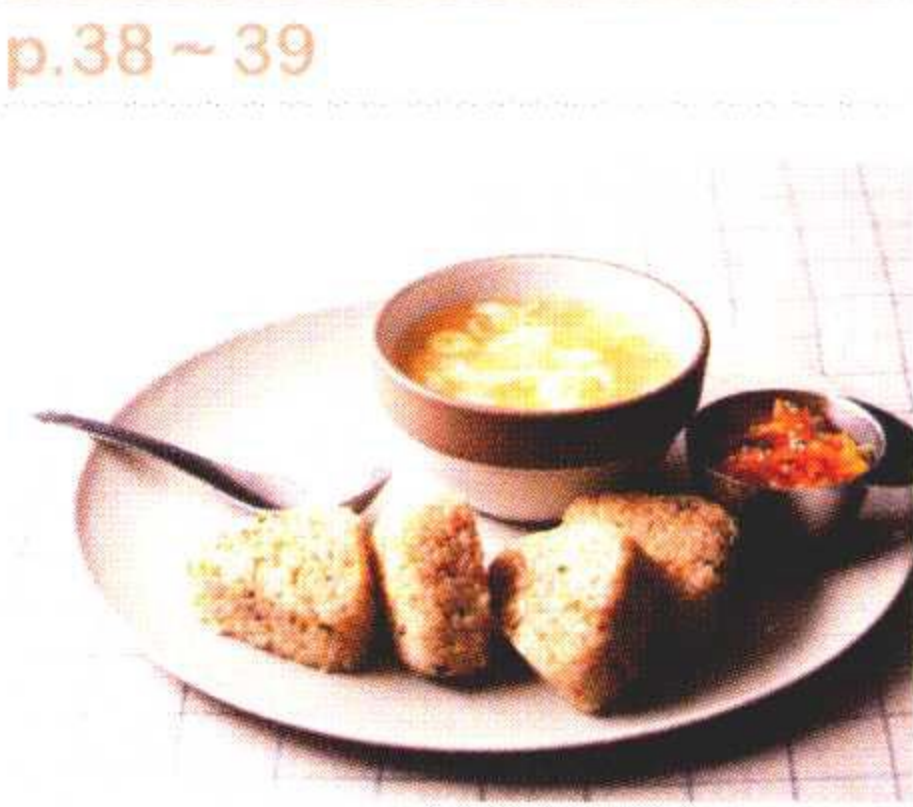
001, 002

酱油黄油蛋饭，
紫苏籽油炒泡菜



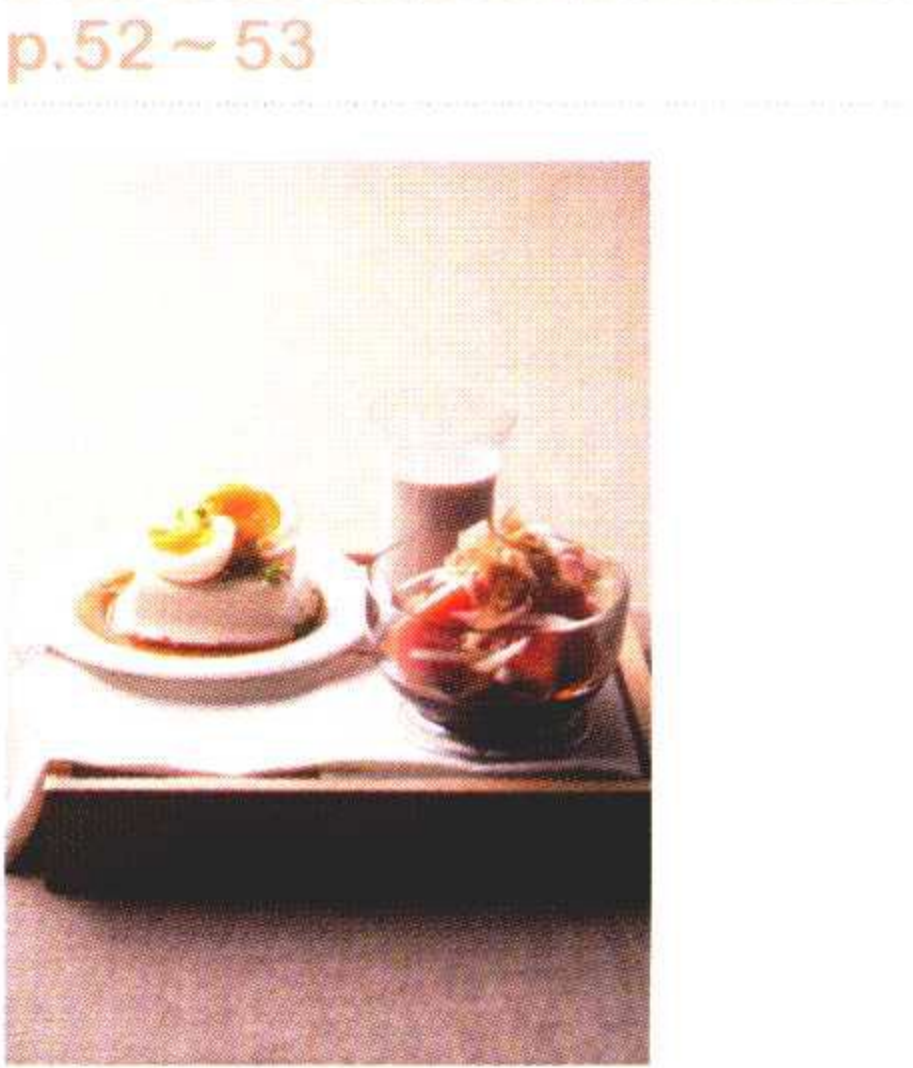
011, 012, 013

蛋花汤，糙米饭团，
凉拌腌黄萝卜



020, 021

热豆腐配鸡蛋，
番茄沙拉和黑豆豆浆



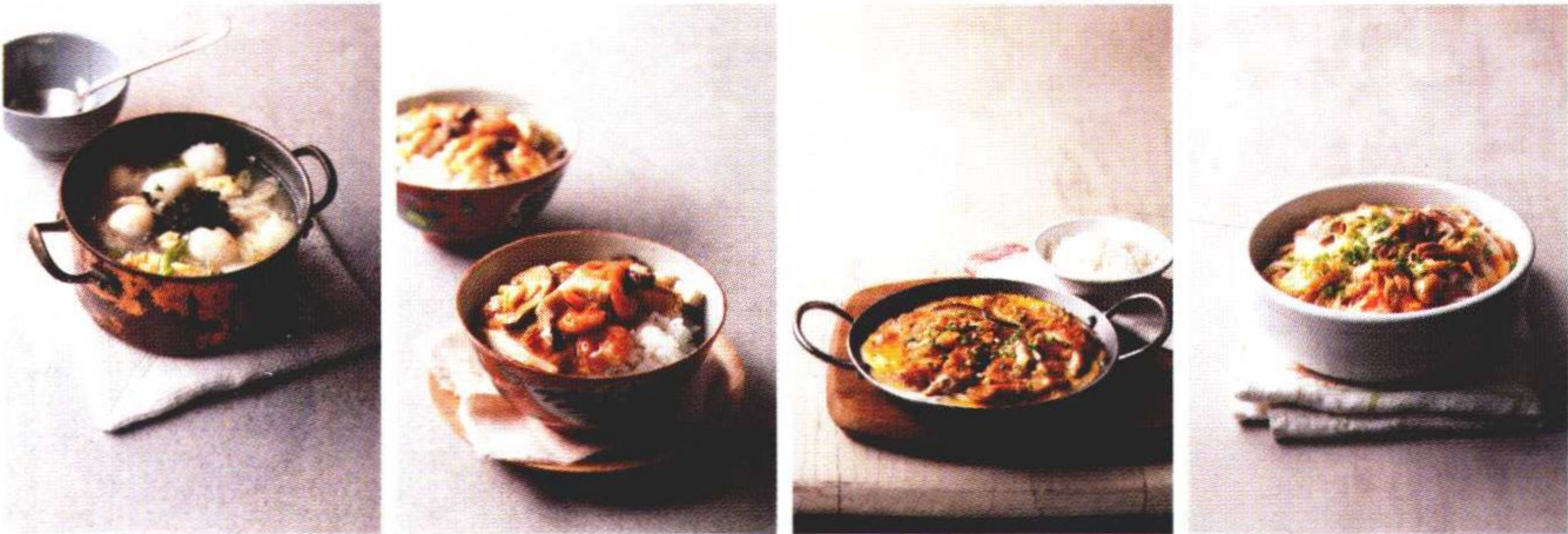
003	004	005	006	007
明太子蛋饭	鸡蛋虾酱粥	寿喜烧	辣猪肉盖饭	水波蛋 和炒芦笋

p.26	p.27	p.28 ~ 29	p.30 ~ 31	p.32 ~ 33
------	------	-----------	-----------	-----------



014	015	016	017
年糕团蛋花汤	中式虾仁蛋花盖饭	猪排铁锅	日式鸡肉盖饭

p.40 ~ 41	p.42 ~ 43	p.44 ~ 45	p.46 ~ 47
-----------	-----------	-----------	-----------



022	023, 024	025, 026	027, 028	029, 030
大虾三明治	清晨的鸡蛋沙拉, 芹菜梨汁	培根鸡蛋三明治, 蜂蜜番茄汁	土豆鸡蛋玲珑三 明治, 苹果胡萝卜汁	超简单卤蛋, 锅巴粥

p.54 ~ 55	p.56 ~ 57	p.58 ~ 59	p.60 ~ 61	p.62 ~ 63
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------



031, 032

卤煮猪肉鸡蛋，
葱丝沙拉

p.64~65



033, 034

烤肉冷拌面，
砂锅虾酱鸡蛋羹

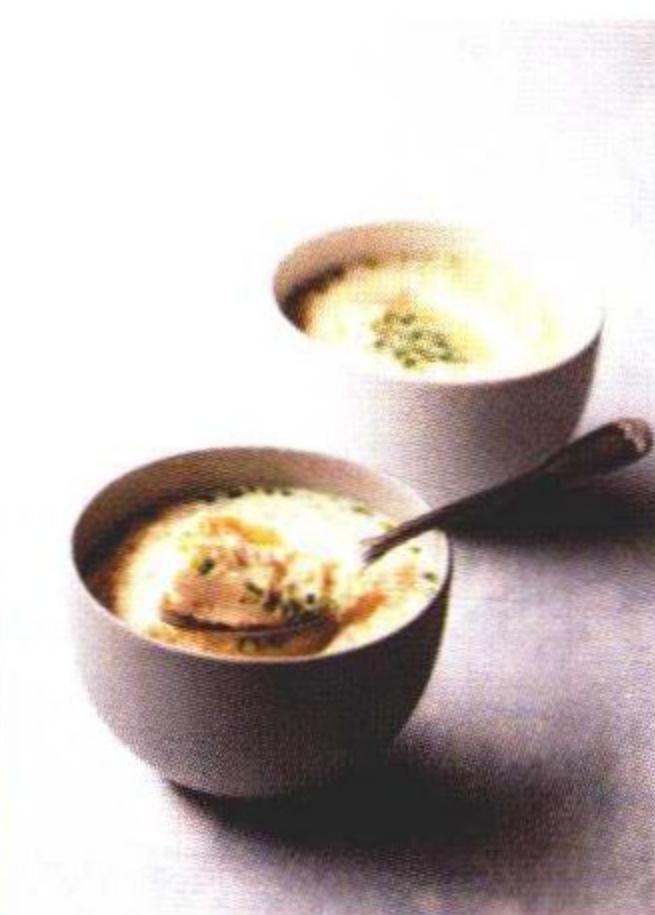
p.66~67



035

明太子鸡蛋羹

p.68~69



036, 037, 038, 039

日式鸡蛋羹，花蛤味噌汤，
香煎三文鱼，腌渍藕片

p.70~73



044, 045, 046

土豆奶油浓汤，简约时蔬小
炒，镶蛋吐司

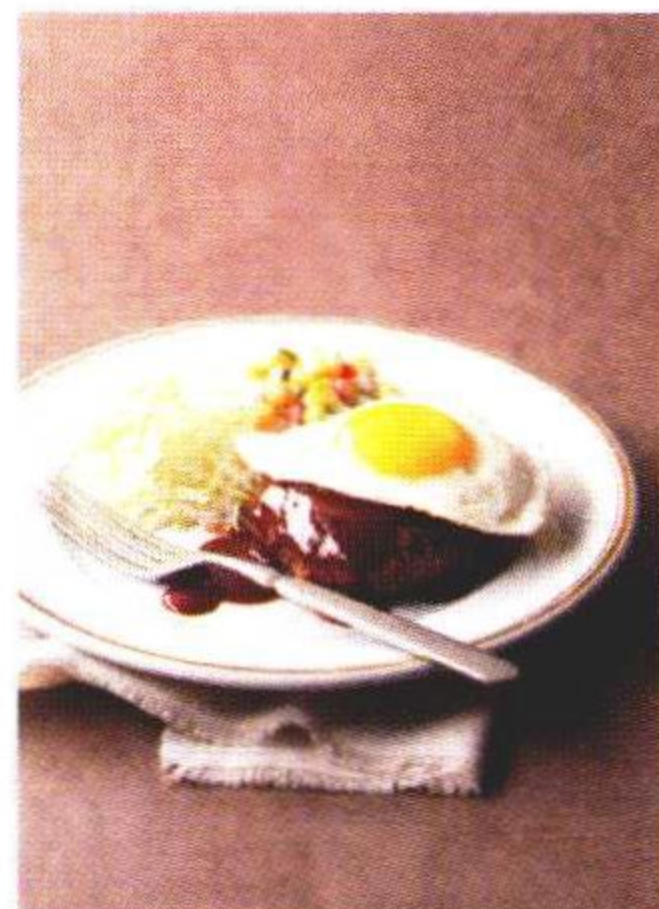
p.80~81



047, 048

汉堡肉排，
玉米沙拉

p.82~83



049

土豆丁配培根煎蛋

p.84~85



055, 056

蜂蜜柠檬碳酸冰饮
B.L.E.T.三明治

p.93



057

美式黄油炒蛋
和杂粮吐司

p.94~95



058, 059

熏三文鱼和奶油奶酪炒蛋，
嫩芽时蔬沙拉

p.96~97



040

不用烤箱的
焦糖布丁

p.74 ~ 75



041

墨西哥早午餐

p.76 ~ 77



042, 043

干酪火腿三明治配煎蛋，
田园沙拉

p.78 ~ 79



050

牛五花泡菜炒饭

p.86 ~ 87



051

番茄酱意大利面

p.88 ~ 89



052, 053

煎蛋午餐肉便当，
辣炒牛肉和黄瓜条

p.90 ~ 91



054

火腿鸡蛋三明治

p.92



060

墨西哥玉米片
炒鸡蛋

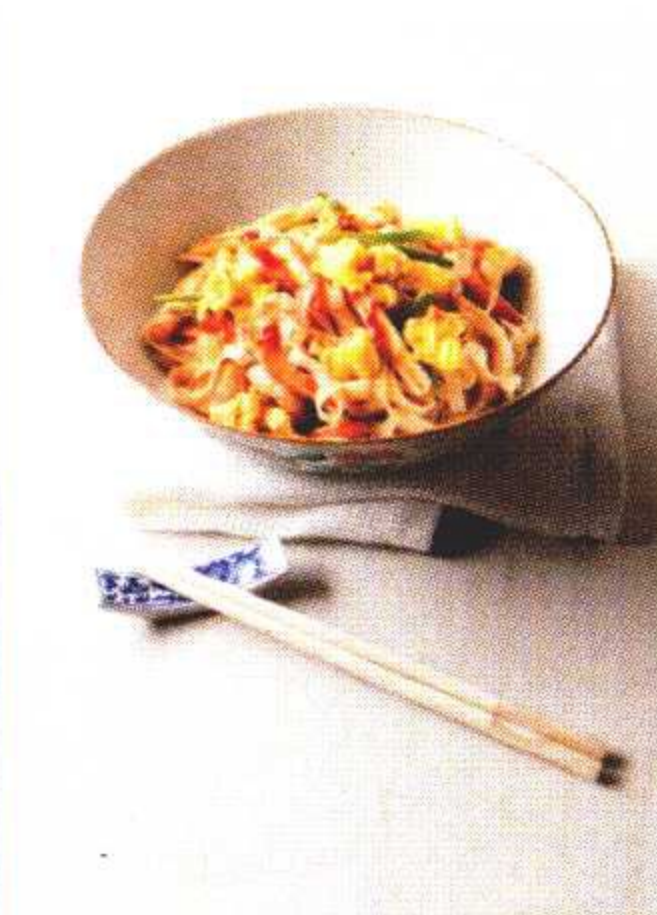
p.98 ~ 99



061

上海炒河粉

p.100 ~ 101



062, 063, 064

中式蛋炒饭，
韩式小黄瓜酱菜，青蛤鲜汤

p.102 ~ 103



065, 066

猪肉韭菜炒蛋，
中式凉拌黄瓜

p.104 ~ 105



067, 068, 069

软嫩欧姆蛋，清炒
三菇，煎番茄

p.106 ~ 107



070

欧姆蛋椒菇盖饭

p.108 ~ 109



071

欧姆蛋日式炒面

p.110 ~ 111



077, 078, 079

蔬菜玉子烧，花蟹汤，
凉拌营养韭菜

p.120 ~ 121



080, 081, 082

法式吐司，水果沙拉，
柠檬冰红茶

p.122 ~ 123



083

菠菜蘑菇法式
吐司包

p.124 ~ 125



090

蔬菜鸡蛋派

p.134 ~ 135



091, 092, 093

香肠吐司烤布丁，健康蔬菜
汤，苹果芹菜沙拉

p.136 ~ 139



094

牛角面包烤布丁

p.140 ~ 141



095, 096

柠檬凝乳，手指饼

p.142 ~ 143



072, 073

干酪双菇馅欧姆蛋，
西兰花炒樱桃番茄

p.112 ~ 113



074

菜丁蛋片三明治

p.114 ~ 115



075

蟹肉蛋饼越南春卷

p.116 ~ 117



076

玉子烧寿司

p.118 ~ 119



084, 085

煎蛋饭团，
辣炒鲮鱼干

p.126 ~ 127



086

培根干层饼

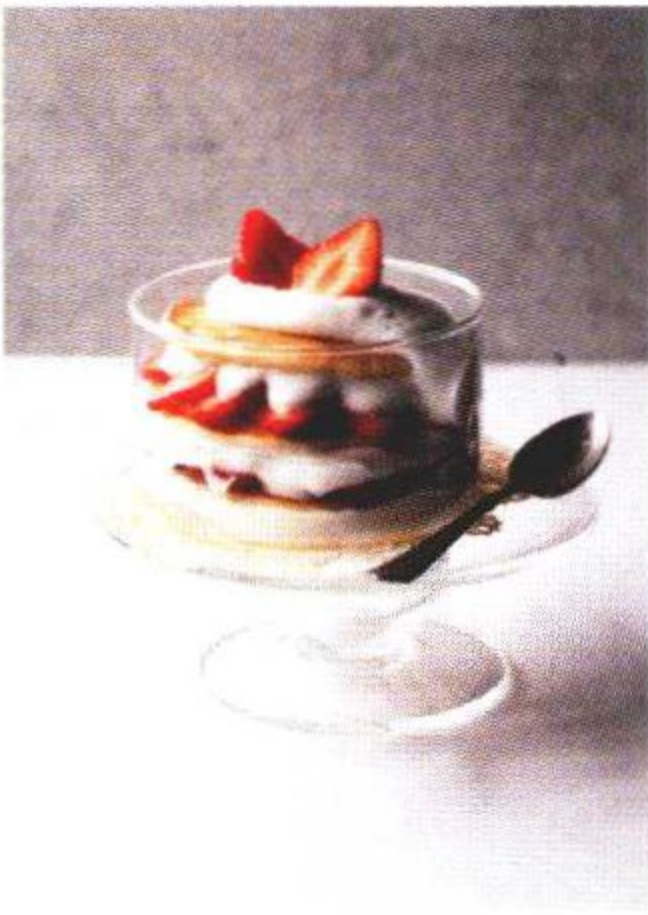
p.128 ~ 129



087

水果鲜奶油煎饼塔

p.130 ~ 131



088, 089

红豆核桃铜锣烧，
冰绿茶拿铁

p.132 ~ 133



097

蛋白饼干三明治

p.144 ~ 145



098

红薯克拉芙蒂
(clafoutis)

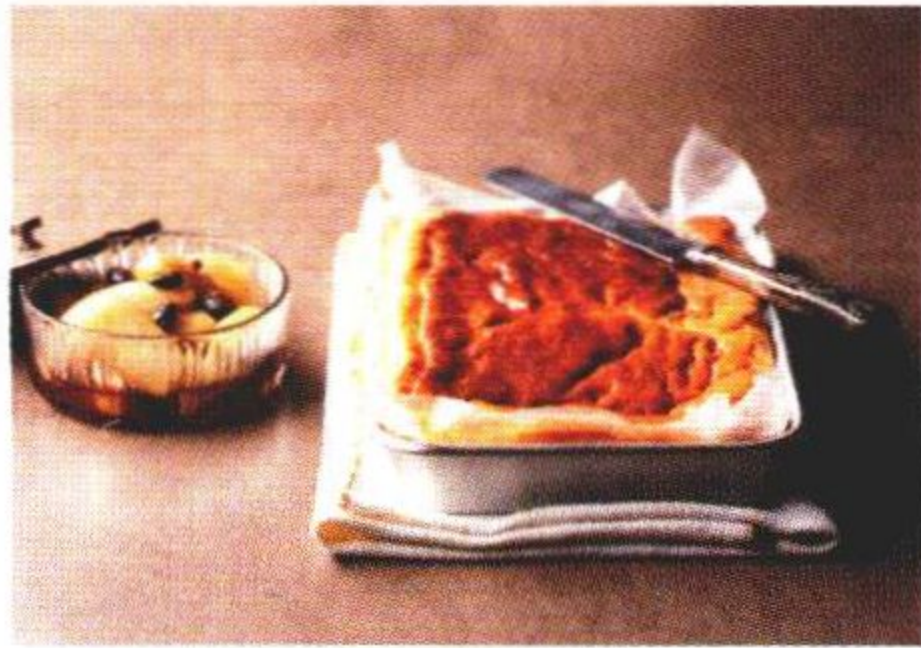
p.146 ~ 147



099, 100

葡萄干炖苹果，
奶酪舒芙蕾

p.148 ~ 149



101

伯爵巧克力戚风
蛋糕

p.150 ~ 151



小「食」光

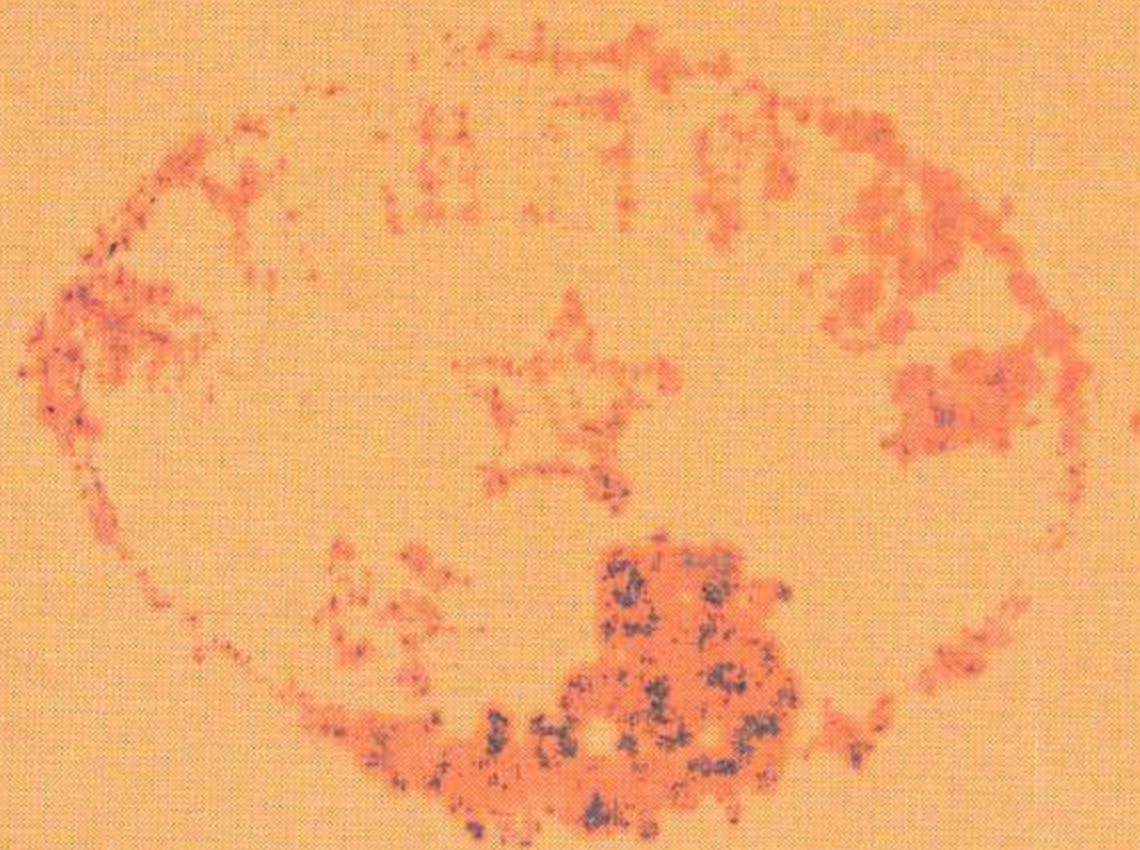
HOME CAFE
101
egg

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
蛋主题轻食时光



[韩] la cuisine 著
边铀铀 译

1941



T597
2377

小『食』光

HOME CAFE
101
egg

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
蛋主题轻食时光

[韩] la cuisine 著 边铀铀 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

contents 目录

p. 10 “HOME CAFE 101” 丛书介绍

p. 11 “HOME CAFE 101” 分册使用说明

p. 12 提升美味的调味品和汤水

p. 16 方便做鸡蛋料理的厨具

p. 20 我们曾经好奇过的关于鸡蛋的误解和真相

p. 22 食谱

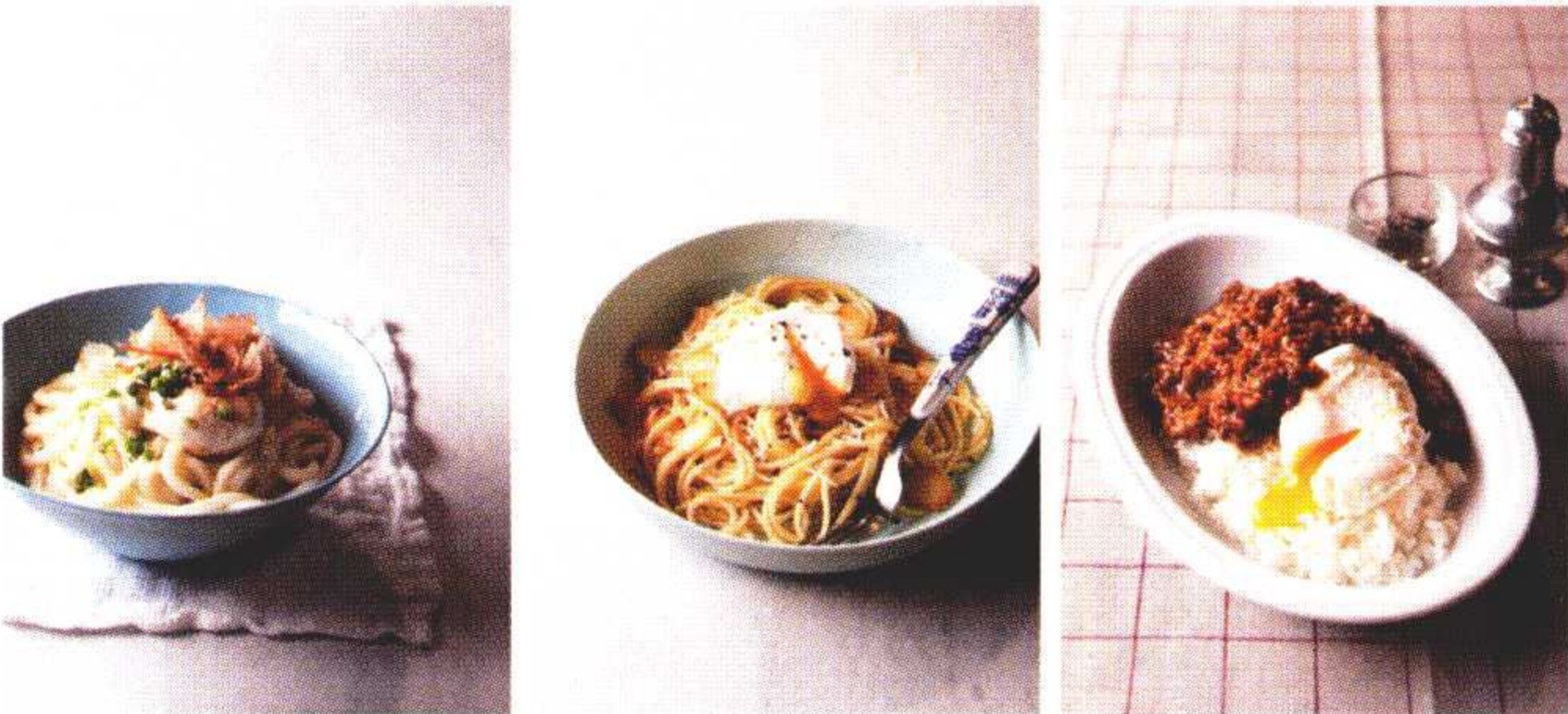
p. 152 满足不同需求的蛋主题餐桌方案

p. 154 食谱索引

p. 155 鸡蛋基本料理法索引

008	009	010
水波蛋乌龙面	新风味意大利面	水波蛋牛肉咖喱饭

p.34	p.35	p.36 ~ 37
------	------	-----------



018	019
鸡蛋杯和酥脆吐司条	鸡蛋黄油煎土豆

p.48 ~ 49	p.50 ~ 51
-----------	-----------



001, 002

酱油黄油蛋饭，
紫苏籽油炒泡菜

p.24 ~ 25



011, 012, 013

蛋花汤，糙米饭团，
凉拌腌黄萝卜

p.38 ~ 39



020, 021

热豆腐配鸡蛋，
番茄沙拉和黑豆豆浆

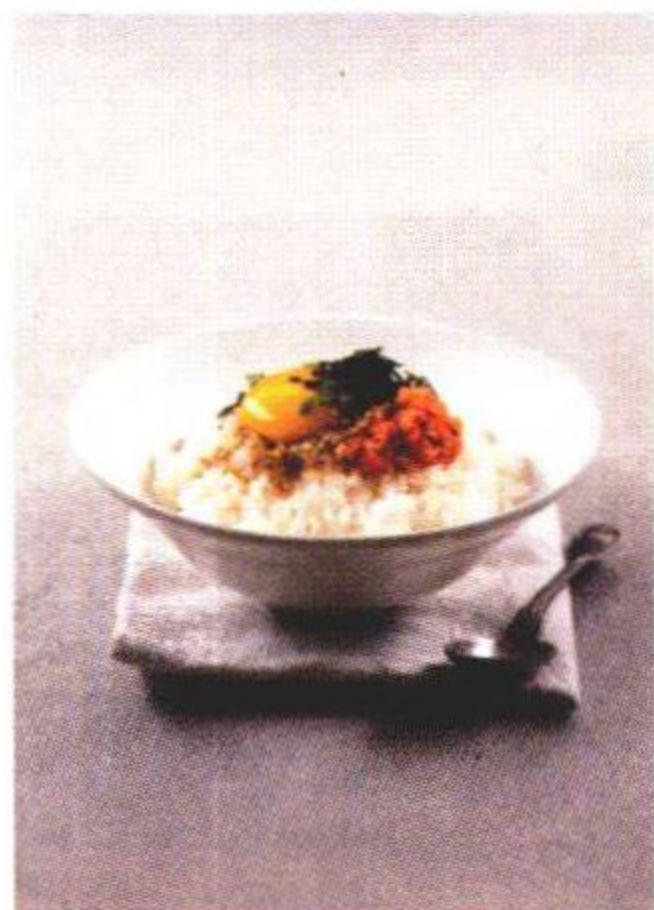
p.52 ~ 53



003

明太子蛋饭

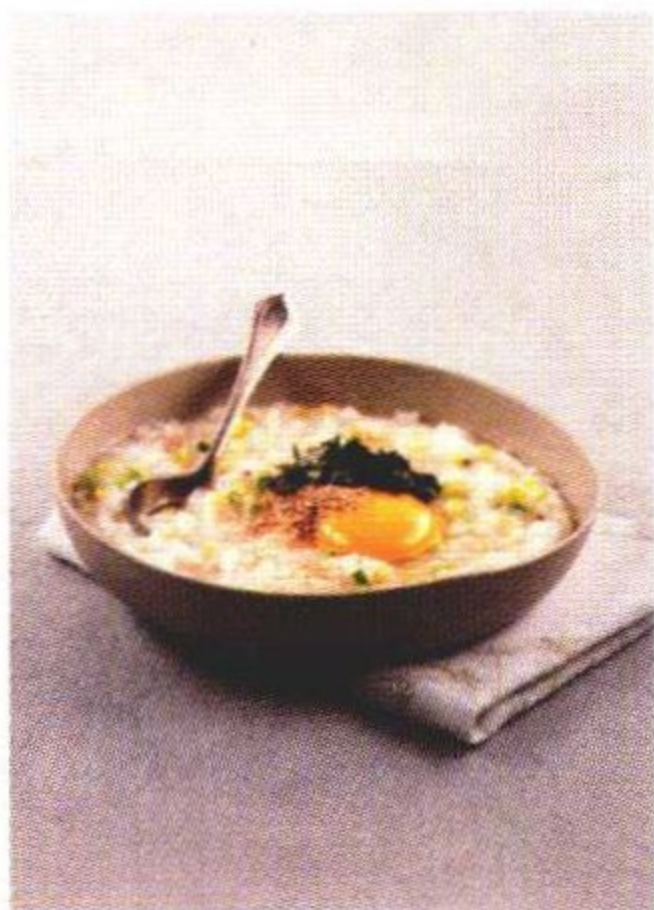
p.26



004

鸡蛋虾酱粥

p.27



005

寿喜烧

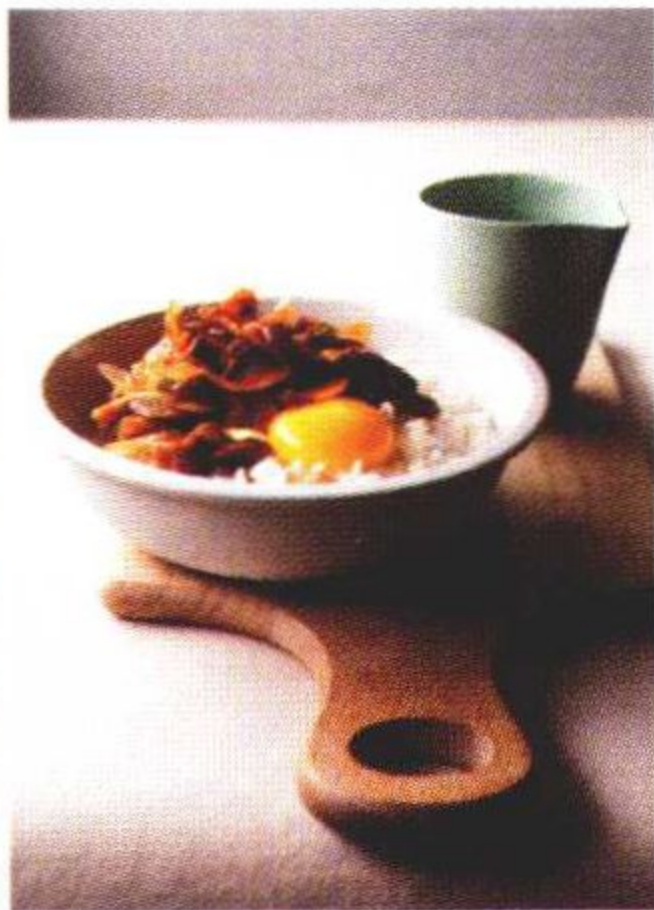
p.28 ~ 29



006

辣猪肉盖饭

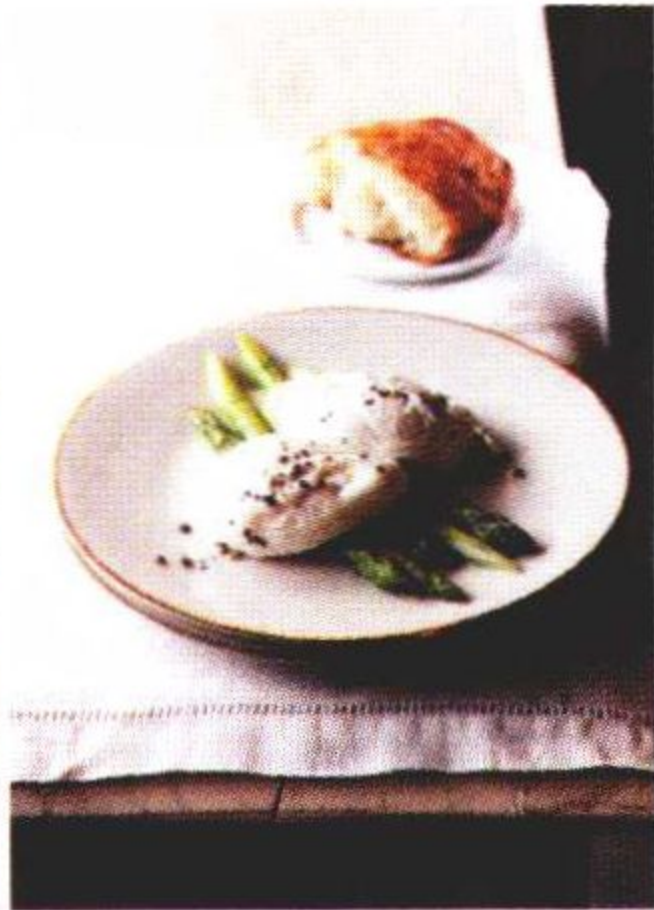
p.30 ~ 31



007

水波蛋
和炒芦笋

p.32 ~ 33



014

年糕团蛋花汤

p.40 ~ 41



015

中式虾仁蛋花盖饭

p.42 ~ 43



016

猪排铁锅

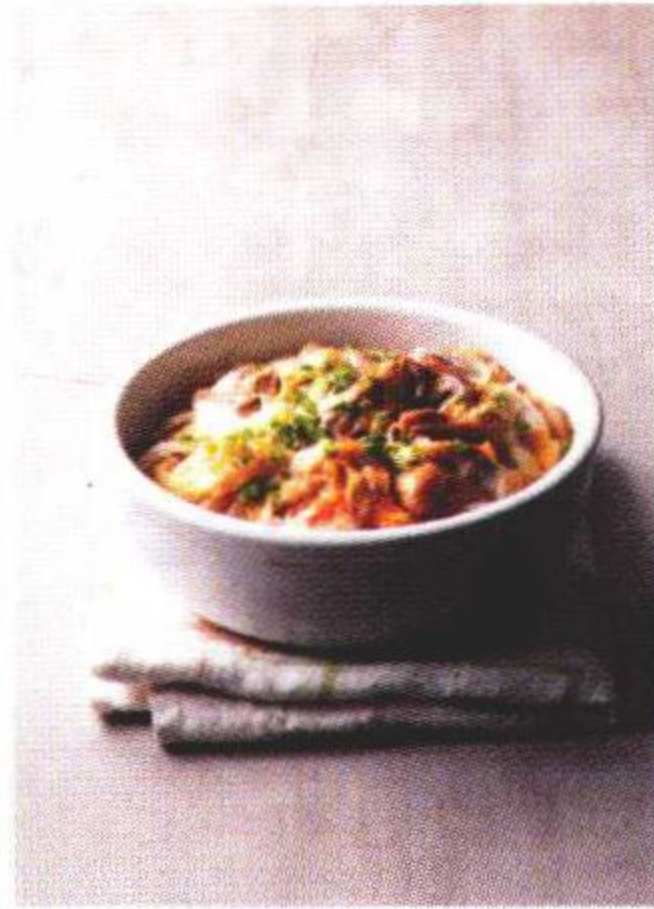
p.44 ~ 45



017

日式鸡肉盖饭

p.46 ~ 47



022

大虾三明治

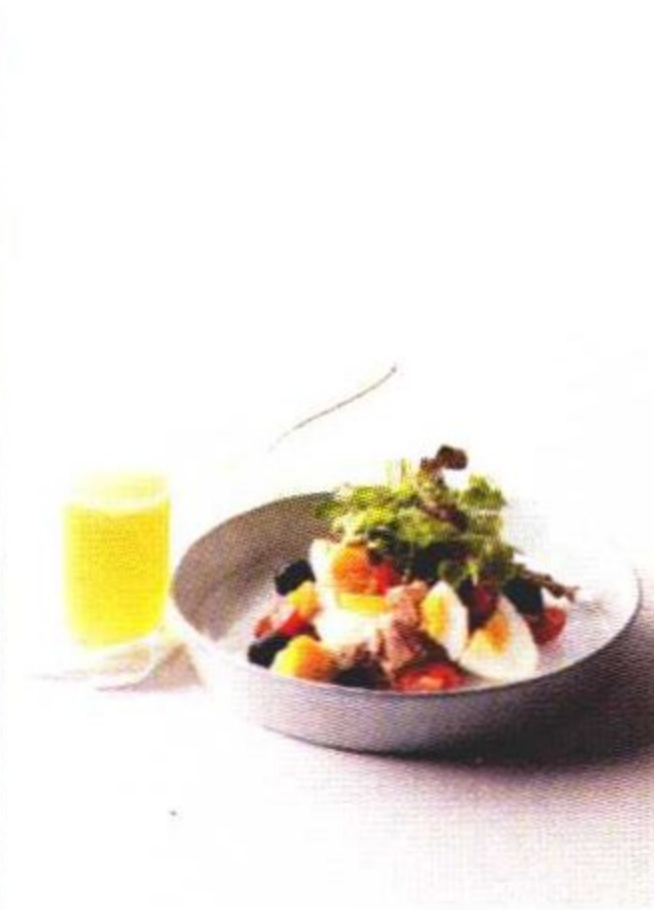
p.54 ~ 55



023, 024

清晨的鸡蛋沙拉,
芹菜梨汁

p.56 ~ 57



025, 026

培根鸡蛋三明治,
蜂蜜番茄汁

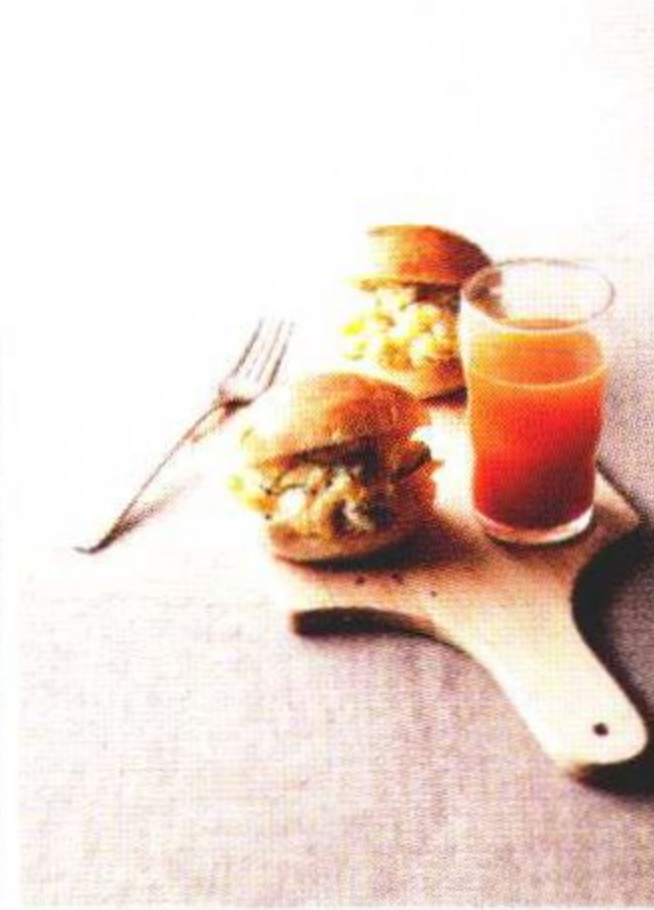
p.58 ~ 59



027, 028

土豆鸡蛋玲珑三
明 治, 苹果胡萝卜汁

p.60 ~ 61



029, 030

超简单卤蛋,
锅巴粥

p.62 ~ 63



031, 032

卤煮猪肉鸡蛋，
葱丝沙拉

p.64 ~ 65



033, 034

烤肉冷拌面，
砂锅虾酱鸡蛋羹

p.66 ~ 67



035

明太子鸡蛋羹

p.68 ~ 69



036, 037, 038, 039

日式鸡蛋羹，花蛤味噌汤，
香煎三文鱼，腌渍藕片

p.70 ~ 73



044, 045, 046

土豆奶油浓汤，简约时蔬小
炒，镶蛋吐司

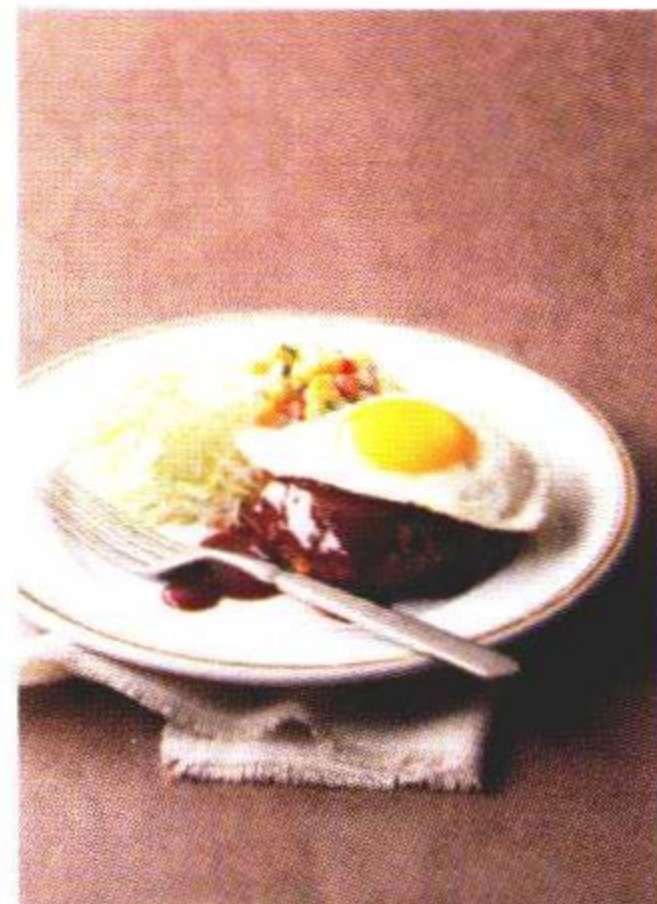
p.80 ~ 81



047, 048

汉堡肉排，
玉米沙拉

p.82 ~ 83



049

土豆丁配培根煎蛋

p.84 ~ 85



055, 056

蜂蜜柠檬碳酸冰饮
B.L.E.T.三明治

p.93



057

美式黄油炒蛋
和杂粮吐司

p.94 ~ 95



058, 059

熏三文鱼和奶油奶酪炒蛋，
嫩芽时蔬沙拉

p.96 ~ 97



040

不用烤箱的
焦糖布丁

p.74~75



041

墨西哥早午餐

p.76~77



042, 043

干酪火腿三明治配煎蛋，
田园沙拉

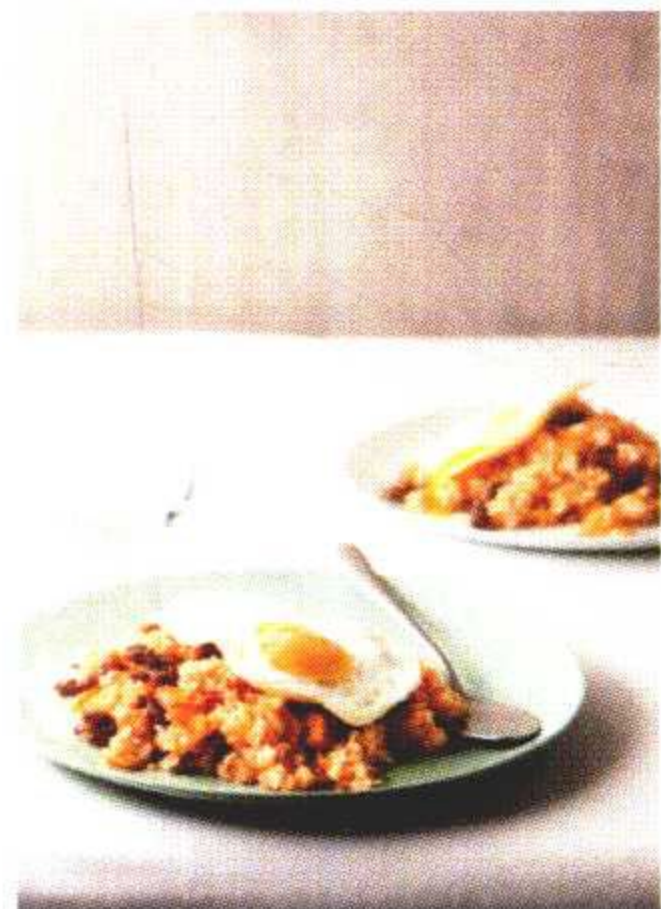
p.78~79



050

牛五花泡菜炒饭

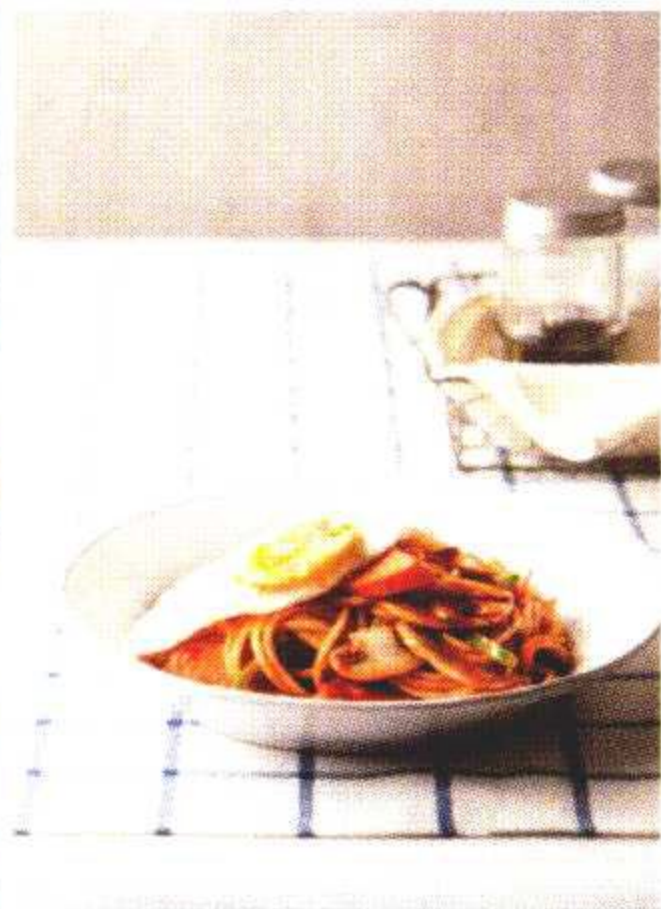
p.86~87



051

番茄酱意大利面

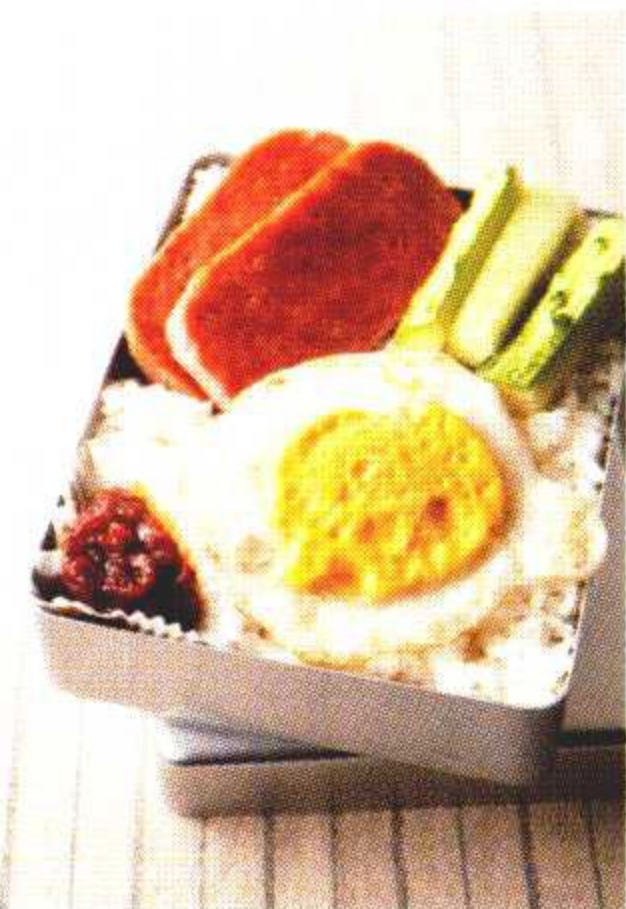
p.88~89



052, 053

煎蛋午餐肉便当，
辣炒牛肉和黄瓜条

p.90~91



054

火腿鸡蛋三明治

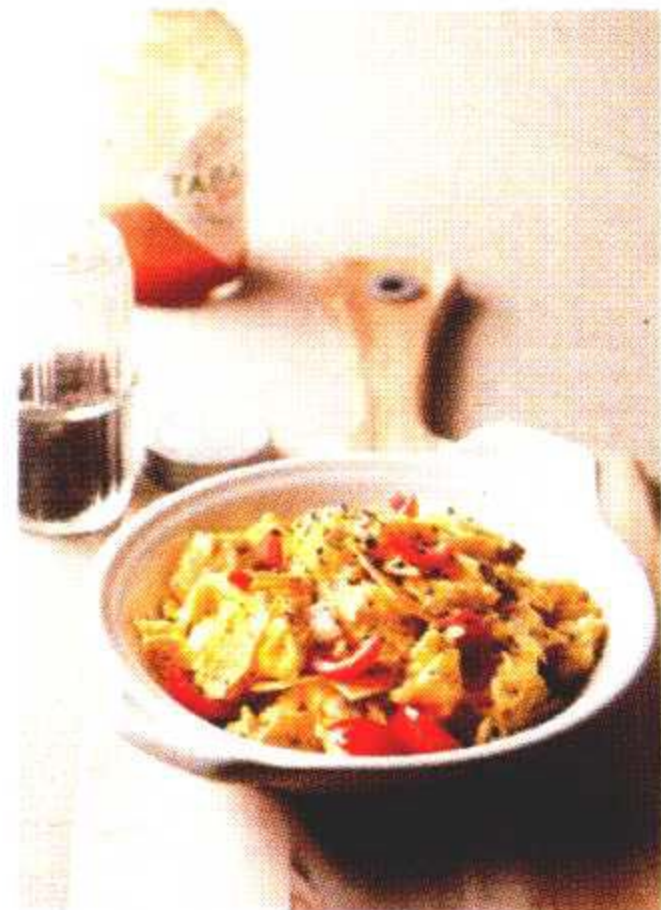
p.92



060

墨西哥玉米片
炒鸡蛋

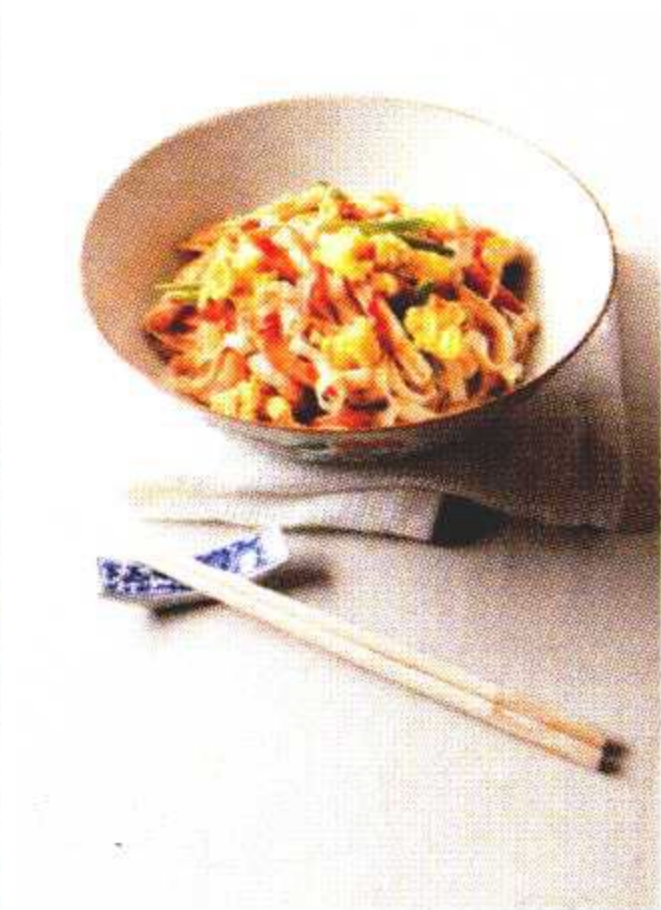
p.98~99



061

上海炒河粉

p.100~101



062, 063, 064

中式蛋炒饭，
韩式小黄瓜酱菜，青蛤鲜汤

p.102~103



065, 066

猪肉韭菜炒蛋，
中式凉拌黄瓜

p.104~105



067, 068, 069

软嫩欧姆蛋，清炒
三菇，煎番茄

p.106 ~ 107



070

欧姆蛋椒菇盖饭

p.108 ~ 109



071

欧姆蛋日式炒面

p.110 ~ 111



077, 078, 079

蔬菜玉子烧，花蟹汤，
凉拌营养韭菜

p.120 ~ 121



080, 081, 082

法式吐司，水果沙拉，
柠檬冰红茶

p.122 ~ 123



083

菠菜蘑菇法式
吐司包

p.124 ~ 125



090

蔬菜鸡蛋派

p.134 ~ 135



091, 092, 093

香肠吐司烤布丁，健康蔬菜
汤，苹果芹菜沙拉

p.136 ~ 139



094

牛角面包烤布丁

p.140 ~ 141



095, 096

柠檬凝乳，手指饼

p.142 ~ 143

