

今天的早餐

〔日〕山崎佳 著
爱整蛋糕滴欢 译

简单，所以好吃。幸福的一天，从能量满满的早餐开始。



TODAY'S BREAKFAST

南海出版公司

今天的早餐

〔日〕山崎佳 著 爱整蛋糕滴欢 译



TODAY'S BREAKFAST

图书在版编目(CIP)数据

今天的早餐/[日]山崎佳著;爱整蛋糕滴欢译
-2版.-海口:南海出版公司,2016.8
ISBN 978-7-5442-8434-9

I. ①今… II. ①山…②爱… III. ①食
谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第162028号

著作权合同登记号 图字:30-2014-107

TODAY'S BREAKFAST

© KEI YAMAZAKI 2014

Originally published in Japan in 2014 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC..Kawagoe.
All rights reserved.

今天的早餐

[日]山崎佳 著
爱整蛋糕滴欢 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花 秦 薇
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 4
字 数 25千
版 次 2014年11月第1版 2016年8月第2版
2016年8月第5次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8434-9
定 价 35.00元

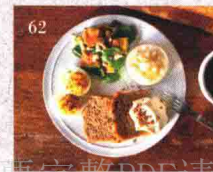
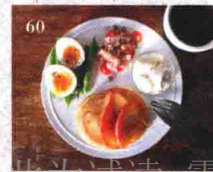
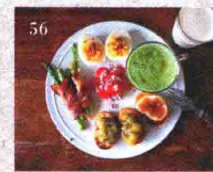
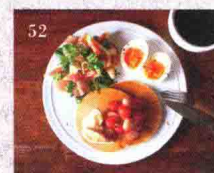
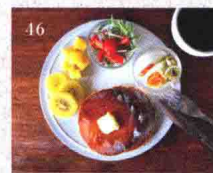
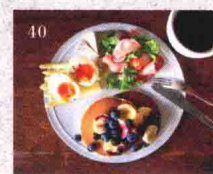
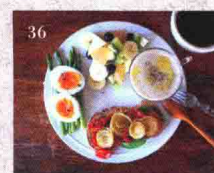
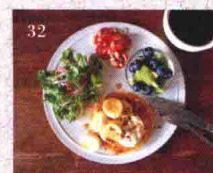
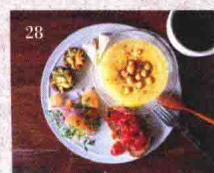
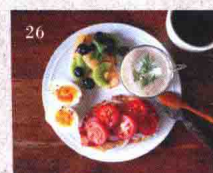
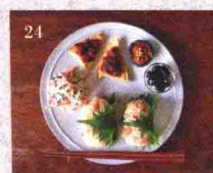
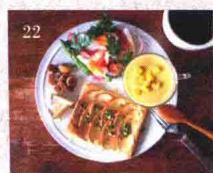
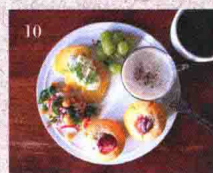
版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

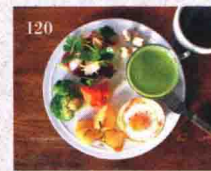
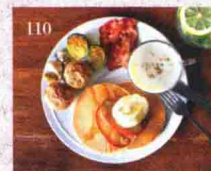
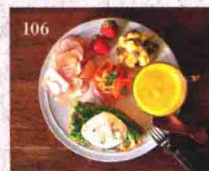
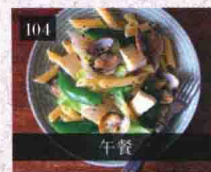
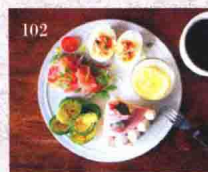
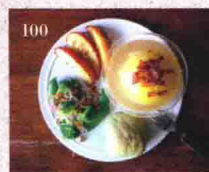
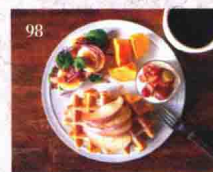
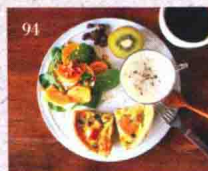
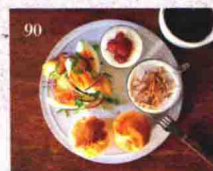
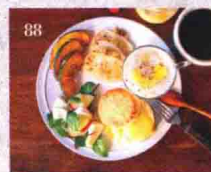
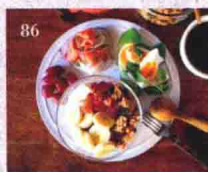
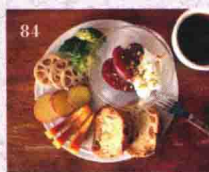
CONTENTS

目 录

烤面包配新土豆、凤尾鱼罐头、奶油白汁、乳酪	8
草莓麦芬	10
面包配糖渍草莓和蓝莓	12
加入生火腿片和乳酪的可颂三明治	14
烤茄子、番茄配卡芒贝尔乳酪	16
司康的做法	18
迷迭香风味烤土豆	20
简易苹果派	22
酱烤竹笋	24
蘑菇浓汤	26
手作番茄酱	28
爱上早餐的理由	31
法式吐司风味的英式麦芬	32
香蕉蓝莓麦芬	34
面包配新鲜罗勒叶、炒樱桃番茄和珍珠洋葱	36
沙拉：紫洋葱 + 大麦仁 + 毛豆 + 彩椒	38
白芦笋配半熟蛋	40
松饼的做法	42
面包配牛油果、生火腿、红辣椒粉	44
芥末酱拌洋葱和青椒	46
煮茄子	48
面包配糖汁葡萄和卡芒贝尔乳酪	50
沙拉：无花果 + 卡芒贝尔乳酪 + 小萝卜 + 水芹	52
常备食材	54
蔬菜和水果	55
煎培根卷芦笋	56
面包配樱桃番茄、煮鸡蛋和新鲜罗勒叶	58
糖渍苹果	60
香蕉磅蛋糕	62
豆腐奶油	62
紫甘蓝浓汤	66



沙拉：煮鸡蛋 + 培根 + 紫洋葱 + 嫩菠菜叶	68
浓汤的做法	70
糖渍小苹果	72
苹果挞	74
三文鱼卷土豆泥	76
南瓜浓汤	78
煎胡萝卜	80
食器和工具	82
红酒煮苹果	84
格兰诺拉脆麦片	86
柠檬酱	88
柠檬酱酸奶麦芬	90
炖蔬菜	92
菠菜三文鱼法式咸味派	94
煮鸡蛋的做法	96
太阳蛋的做法	96
华芙饼	98
洋葱汤	100
沙拉：生火腿片 + 樱桃番茄 + 紫洋葱 + 细叶芹	102
午餐	104
甜点	105
面包配菜苔、荷包蛋	106
荷包蛋	106
巧克力麦芬	108
烤新土豆、抱子甘蓝、蒜瓣	110
胡萝卜蛋糕	114
英式麦芬配三文鱼、紫洋葱、嫩菜芽	116
牛蒡浓汤	118
培根鸡蛋面包杯	120
面包配蜂斗菜、培根、乳酪	122
早餐的做法	124



● 1 小勺 = 5 毫升, 1 大勺 = 15 毫升。
1 杯 = 200 毫升。
● 注意不要被油和热水烫伤。
● 没有标注用量的, 可以一边品尝, 一边根据自己的口味添加。
● 如果没有特别标注, 黄油选用有盐型和无盐型均可。

今天的早餐

〔日〕山崎佳 著 爱整蛋糕滴欢 译



TODAY'S BREAKFAST

INTRODUCTION

自序

早上，忙完家务后，我就开始准备早餐了。
用各种蔬菜做汤，煮鸡蛋，烤面包。
时不时看一下时钟，将食物一样一样摆在每天用的餐盘上。
如果觉得食物不够丰富，我会一点一点添加，
当然，要注意不能加太多。
颜色搭配和谐吗？再放点红色食物是不是会更漂亮？
再加点沙拉酱也可以吧？
味道是不是太淡了？要不要撒点黑胡椒呢？
我总是想在有限的时间里，让早餐尽可能完美。

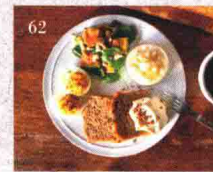
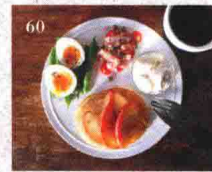
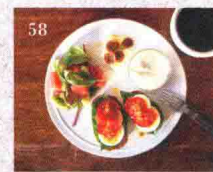
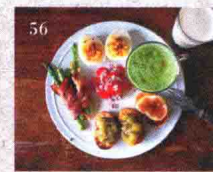
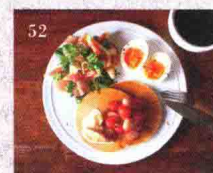
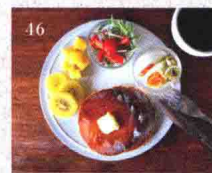
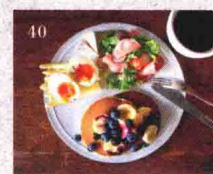
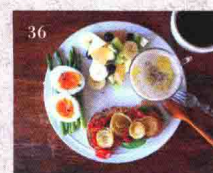
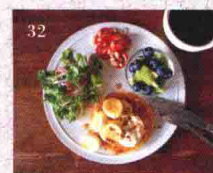
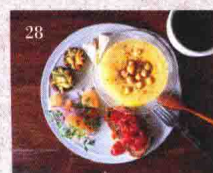
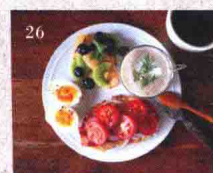
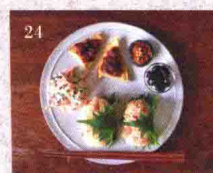
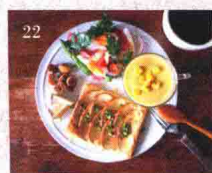
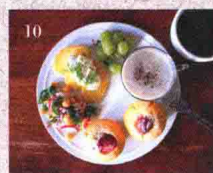
摆盘完成后，放好叉子、勺子、咖啡，准备拍照。
早餐刚做好时，咖啡和汤冒出的热气会使镜头模糊，
可如果花太多时间拍照，早餐又变凉了。
我采用的是自然光，所以拍摄时光线很重要。
夏天，如果拍摄时间太晚，光线会过强；冬天拍摄得太早，光线又不理想。
一定要根据季节和当天的天气以及其他因素，
计划好完成早餐的时间。
“今天的甜食太多了。”
“颜色太杂，显得有点乱。”
“装饰得过头了。”
一边看报纸一边吃早餐，脑子里不断反省着。
几乎没有“做得太棒了！”的日子。
明天的早餐做些什么呢？一边思考一边整理厨房，然后出门上班。
我的每一天就是这样开始。



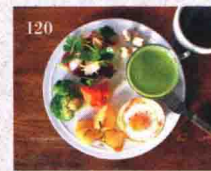
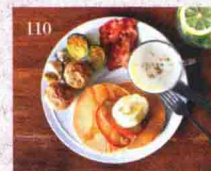
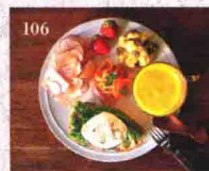
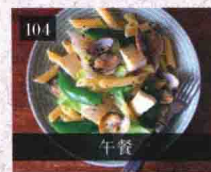
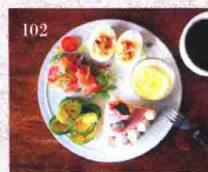
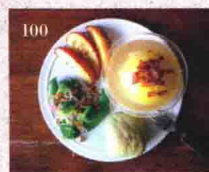
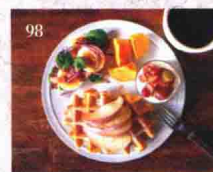
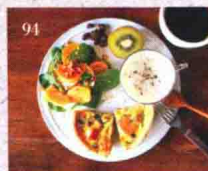
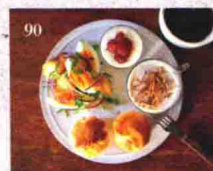
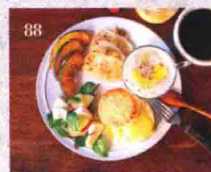
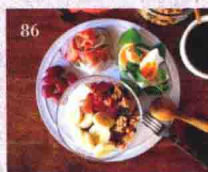
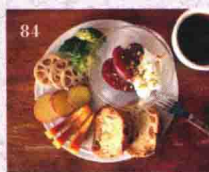
CONTENTS

目 录

烤面包配新土豆、凤尾鱼罐头、奶油白汁、乳酪	8
草莓麦芬	10
面包配糖渍草莓和蓝莓	12
加入生火腿片和乳酪的可颂三明治	14
烤茄子、番茄配卡芒贝尔乳酪	16
司康的做法	18
迷迭香风味烤土豆	20
简易苹果派	22
酱烤竹笋	24
蘑菇浓汤	26
手作番茄酱	28
爱上早餐的理由	31
法式吐司风味的英式麦芬	32
香蕉蓝莓麦芬	34
面包配新鲜罗勒叶、炒樱桃番茄和珍珠洋葱	36
沙拉：紫洋葱 + 大麦仁 + 毛豆 + 彩椒	38
白芦笋配半熟蛋	40
松饼的做法	42
面包配牛油果、生火腿、红辣椒粉	44
芥末酱拌洋葱和青椒	46
煮茄子	48
面包配糖汁葡萄和卡芒贝尔乳酪	50
沙拉：无花果 + 卡芒贝尔乳酪 + 小萝卜 + 水芹	52
常备食材	54
蔬菜和水果	55
煎培根卷芦笋	56
面包配樱桃番茄、煮鸡蛋和新鲜罗勒叶	58
糖渍苹果	60
香蕉磅蛋糕	62
豆腐奶油	62
紫甘蓝浓汤	66



沙拉：煮鸡蛋 + 培根 + 紫洋葱 + 嫩菠菜叶	68
浓汤的做法	70
糖渍小苹果	72
苹果挞	74
三文鱼卷土豆泥	76
南瓜浓汤	78
煎胡萝卜	80
食器和工具	82
红酒煮苹果	84
格兰诺拉脆麦片	86
柠檬酱	88
柠檬酱酸奶麦芬	90
炖蔬菜	92
菠菜三文鱼法式咸味派	94
煮鸡蛋的做法	96
太阳蛋的做法	96
华芙饼	98
洋葱汤	100
沙拉：生火腿片 + 樱桃番茄 + 紫洋葱 + 细叶芹	102
午餐	104
甜点	105
面包配菜苔、荷包蛋	106
荷包蛋	106
巧克力麦芬	108
烤新土豆、抱子甘蓝、蒜瓣	110
胡萝卜蛋糕	114
英式麦芬配三文鱼、紫洋葱、嫩菜芽	116
牛蒡浓汤	118
培根鸡蛋面包杯	120
面包配蜂斗菜、培根、乳酪	122
早餐的做法	124



● 1 小勺 = 5 毫升, 1 大勺 = 15 毫升。
1 杯 = 200 毫升。
● 注意不要被油和热水烫伤。
● 没有标注用量的, 可以一边品尝, 一边根据自己的口味添加。
● 如果没有特别标注, 黄油选用有盐型和无盐型均可。

烤面包配新土豆、凤尾鱼罐头、奶油白汁、乳酪

芜菁豆浆浓汤

沙拉：水芹 + 火腿片 + 煮莲藕 + 紫洋葱

煎蛋

葡萄

烤面包配新土豆、凤尾鱼罐头、奶油白汁、乳酪

土豆切成厚约 5 毫米的片。

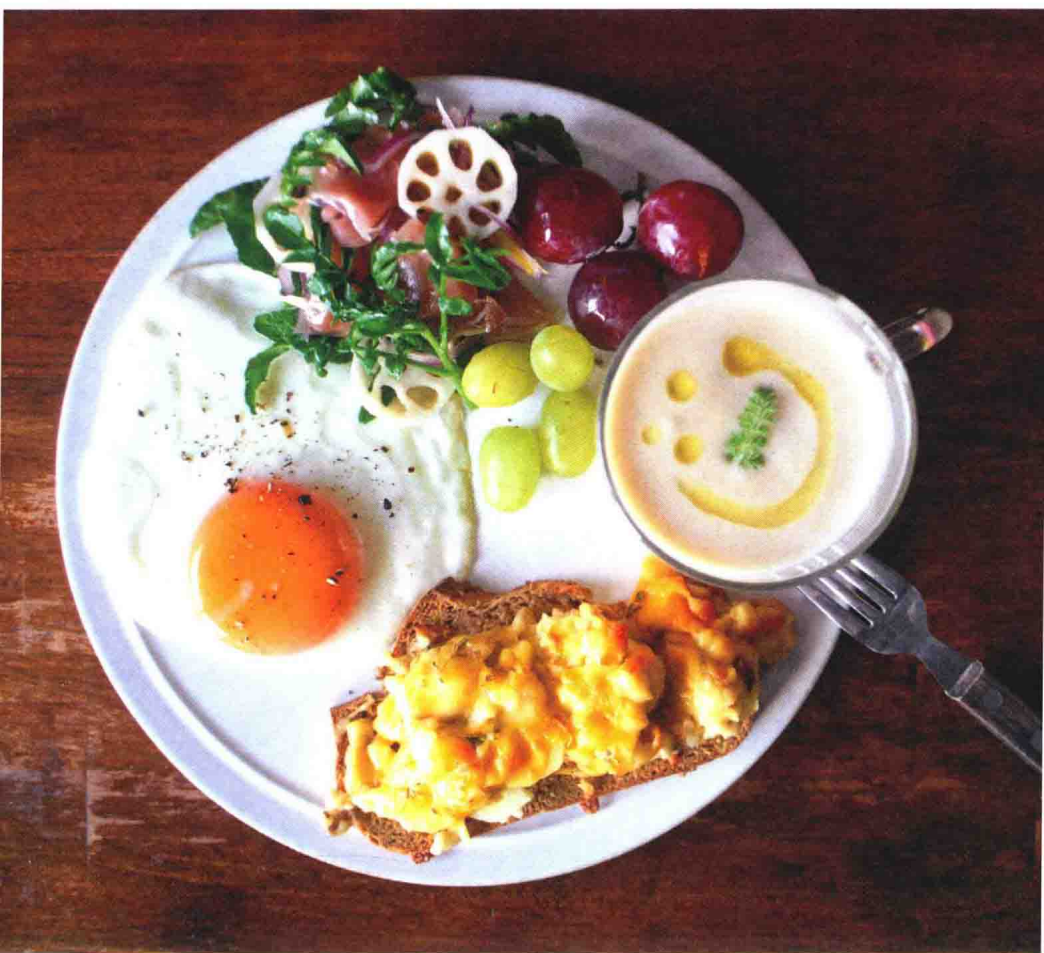
放到水里煮熟，注意不要煮碎，捞出后控干，放在面包上。

盛 2 大勺奶油白汁与切碎的风尾鱼混合，抹在土豆片上。

表面撒一些做比萨用的马苏里拉乳酪，

放入烤箱烤到乳酪溶化上色即可。





沙拉汁我一般会用油（橄榄油）、西洋醋、盐、胡椒等简单的原料调制，有时也会用现成的沙拉酱。你可以用微波炉制作少量奶油白汁，也可以一次多做些保存起来，随时取用。

草莓麦芬

牛蒡豆浆浓汤

煎土豆配加入茼蒿的奶油乳酪

沙拉：水芹 + 煮鹰嘴豆 + 小萝卜 + 紫洋葱

葡萄

草莓麦芬

烤箱预热至 180℃。

把 40 克砂糖和 1 个鸡蛋放入搅拌盆，用手动打蛋器打匀。

依次加入 40 毫升色拉油，50 毫升牛奶，搅拌均匀。

低筋粉 120 克、泡打粉 1 小勺混合过筛，加入盆中，

用刮刀大致拌匀。

将蛋糕糊倒入麦芬模中，上面装饰草莓。

放入烤箱，180℃ 烘烤 30 分钟。

出炉后，撒上糖粉装饰一下。

