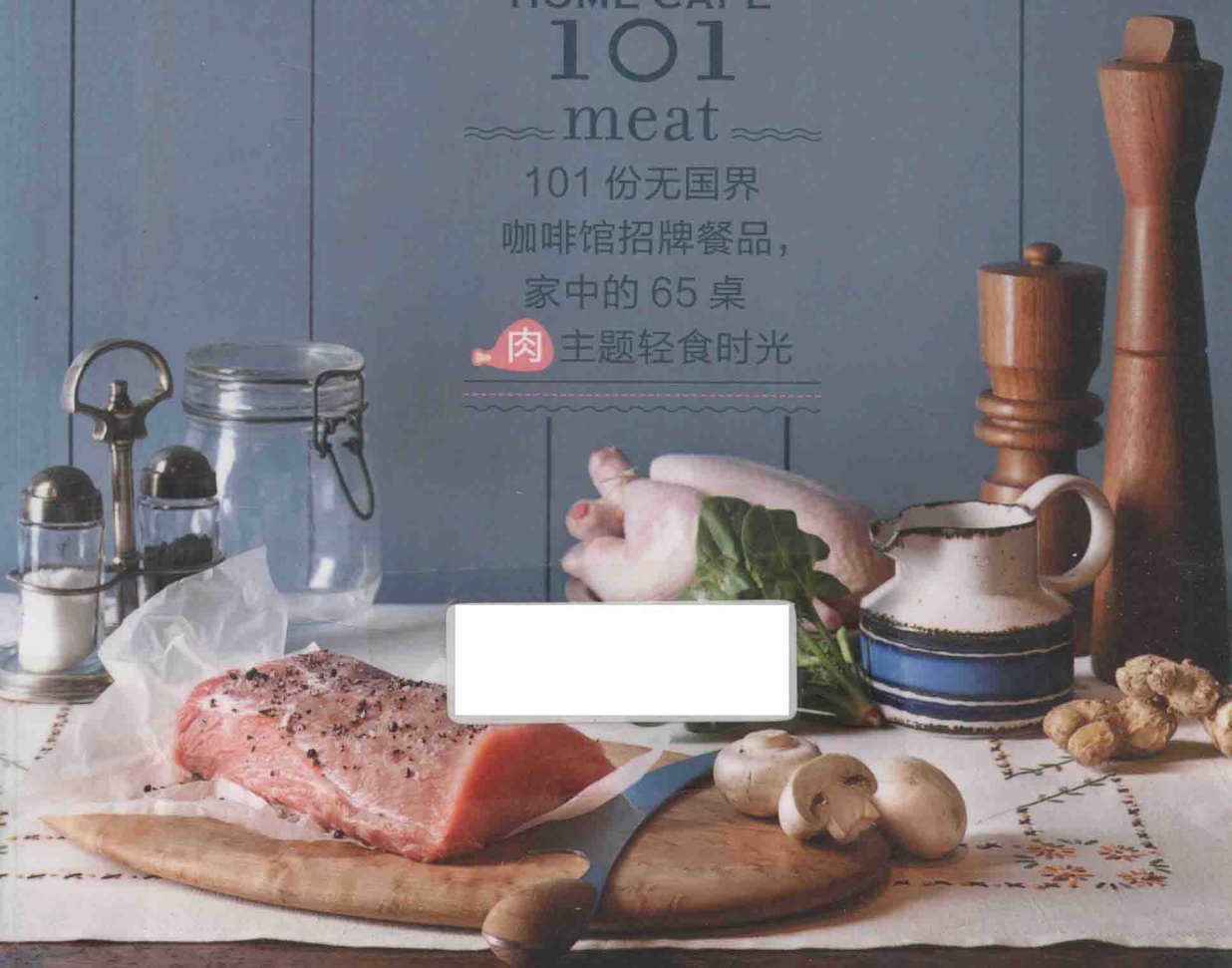


小「食」光

HOME CAFE
101
meat

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
肉主题轻食时光



[韩] la cuisine 著

杨茜茹 译

小「食」光

HOME CAFE
101
meat

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
肉 主题轻食时光

〔韩〕la cuisine 著 杨茜茹 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Home Cafe 101 Vol.2:Meat by la cuisine

Copyright © 2012 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16-2013-034

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桌肉主题轻食时光 / (韩) la cuisine著; 杨茜茹译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5349-7729-9

I. ①小… II. ①杨… ②杨… III. ①荤菜-食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067674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: 170 mm × 235 mm 印张: 10 字数: 200千字

版次: 2016年7月第1版 2016年7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 食谱

p. 14 做牛肉料理前的须知

p. 64 做猪肉料理前的须知

p. 106 做鸡肉料理前的须知

p. 150 提升美味的调味品和汤水

p. 152 满足不同需求的肉主题餐桌方案

p. 154 食谱索引

p. 155 肉基本料理法索引

009	010, 011	012, 013
酥炸糯米牛肉沙拉	越南牛肉河粉, 腌洋葱	牛五花萝卜饭, 山蒜调味酱
p. 26 ~ 27	p. 28 ~ 29	p. 30 ~ 31



024	025, 026	027
韩式香辣小寿司	坚果菜包饭, 迷你牛肉煎饼	韩式香辣牛肉汤刀削面
p. 44 ~ 45	p. 46 ~ 47	p. 48 ~ 49



001, 002

牛排三明治, 水果潘趣酒

p. 16 ~ 17



014, 015

牛肉干酪三明治, 姜汁无酒精饮料

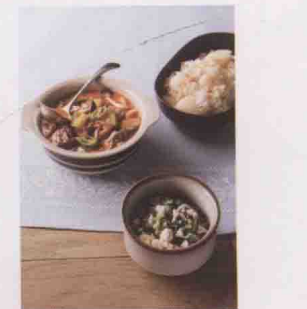
p. 32 ~ 33



028, 029, 030

牛五花大酱汤, 黄米土豆饭, 茼蒿拌豆腐

p. 50 ~ 53



003, 004

烤牛仔骨,
甜椒炒洋葱

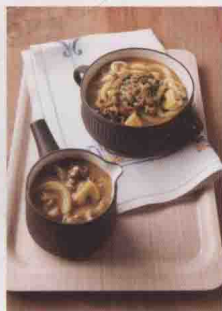
p. 18 ~ 19



005

咖喱乌冬面

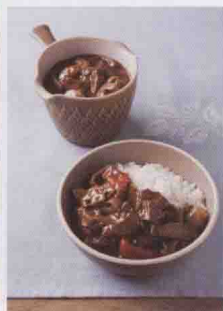
p. 20 ~ 21



006

俄式牛肉盖饭

p. 22 ~ 23



007, 008

蒜片炒饭,
炒菇拌烤牛外脊

p. 24 ~ 25



016, 017

辣椒牛肉堡,
炸薯条

p. 34 ~ 35



018

微辣奶油意大利面

p. 36 ~ 37



019, 020

黑胡椒奶油牛排,
什锦热蔬

p. 38 ~ 39



021

炒牛肉番茄沙拉

p. 40 ~ 41



022, 023

马苏里拉干酪牛肉卷,
清爽双色包菜沙拉

p. 42 ~ 43



031

牛肉松三色醋味饭

p. 54 ~ 55



032, 033, 034

海带拌黄瓜, 黑豆糙米饭,
牛肉炖土豆

p. 56 ~ 57



035

牛肉芦笋盖饭

p. 58 ~ 59



036, 037

韩式牛肉煎饼,
韩式辣萝卜炒饭

p. 60 ~ 61



038, 039

草莓奶昔,
黄金咖喱肉包

p. 62 ~ 63



040, 041

猪肉蒸菜,
黑芝麻盐糙米饭

p. 66 ~ 67



047

猪排三明治

p. 74 ~ 75



048

中式煎包

p. 76 ~ 77



049, 050

烤肉夏巴塔三明治,
包菜胡萝卜沙拉

p. 78 ~ 79



051

肉丸意大利面

p. 80 ~ 81



052, 053

奶油包菜肉卷,
白萝卜辣椒泡菜

p. 82 ~ 83



061

墨西哥火腿干酪薄
饼

p. 92



062

培根玛芬

p. 93



063

迷你香肠吐司杯

p. 94 ~ 95



042, 043

猪肉大葱味噌小炒,
葡萄柚鸡尾酒

p. 68 ~ 69



044

油炸丸子

p. 70



045

北京糖醋肉

p. 71



046

猪肉炸酱炒乌冬面

p. 72 ~ 73



054, 055, 056, 057

啤酒鸡尾酒, 培根红薯丸,
栗子西梅培根卷, 培根炒西兰花

p. 84 ~ 87



058

奥地利炸猪排

p. 88 ~ 89



059, 060

猪肉炖菜,
麦香薄饼

p. 90 ~ 91



064, 065

小鯉鱼紫苏叶饭团,
猪肉味噌汤

p. 96 ~ 97



066, 067

肋排豆渣汤,
韩式凉拌白菜

p. 98 ~ 99



068

猪肉盖饭

p. 100 ~ 101



069

凉拌蔬果猪蹄

p. 102 ~ 103



070

烤五花肉

p. 104 ~ 105



071

卡真鸡肉沙拉

p. 108 ~ 109



072

咖喱鸡三明治

p. 110 ~ 111



078

简式醋鸡汤面

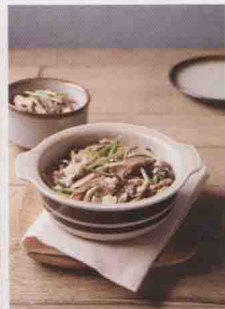
p. 120 ~ 121



079

鸡肉小锅饭

p. 122 ~ 123



080, 081

鸡丝凉拌面，
土豆煎饼

p. 124 ~ 125



082, 083, 084

照烧鸡肉盖饭，
青阳辣椒豆芽汤，凉拌芝麻牛蒡

p. 126 ~ 129



089, 090

三蔬条沙拉，
布法罗辣鸡翅

p. 136



091

蒜汁烤鸡腿

p. 137



092, 093

奶油蘑菇汁煎鸡排，
田园沙拉

p. 138 ~ 139



094

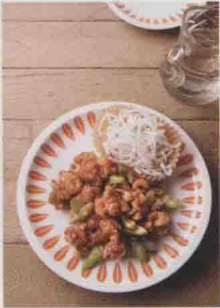
茄汁鸡腿

p. 140 ~ 141



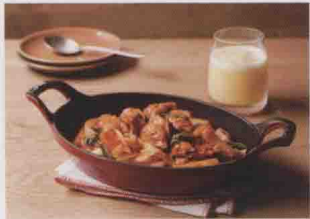
073	074	075	076	077
鸡肉奶油浓汤 面包盅	腰果炒鸡丁	西班牙鸡肉饭	干炸鸡块	脆炸鸡肉春卷

p. 112 ~ 113	p. 114 ~ 115	p. 116 ~ 117	p. 118	p. 119
--------------	--------------	--------------	--------	--------



085, 086	087	088
鸡块辣炒年糕, 菠萝冰沙	鸡脯肉果蔬沙拉	意式鸡皇焗饭

p. 130 ~ 131	p. 132 ~ 133	p. 134 ~ 135
--------------	--------------	--------------



095, 096, 097, 098	099, 100	101
奶香黄金炸鸡, 黄油烤玉米, 原味比司吉, 蜂蜜黄油抹酱	墨西哥鸡肉法士达, 墨西哥鸡肉比萨 番茄莎莎	

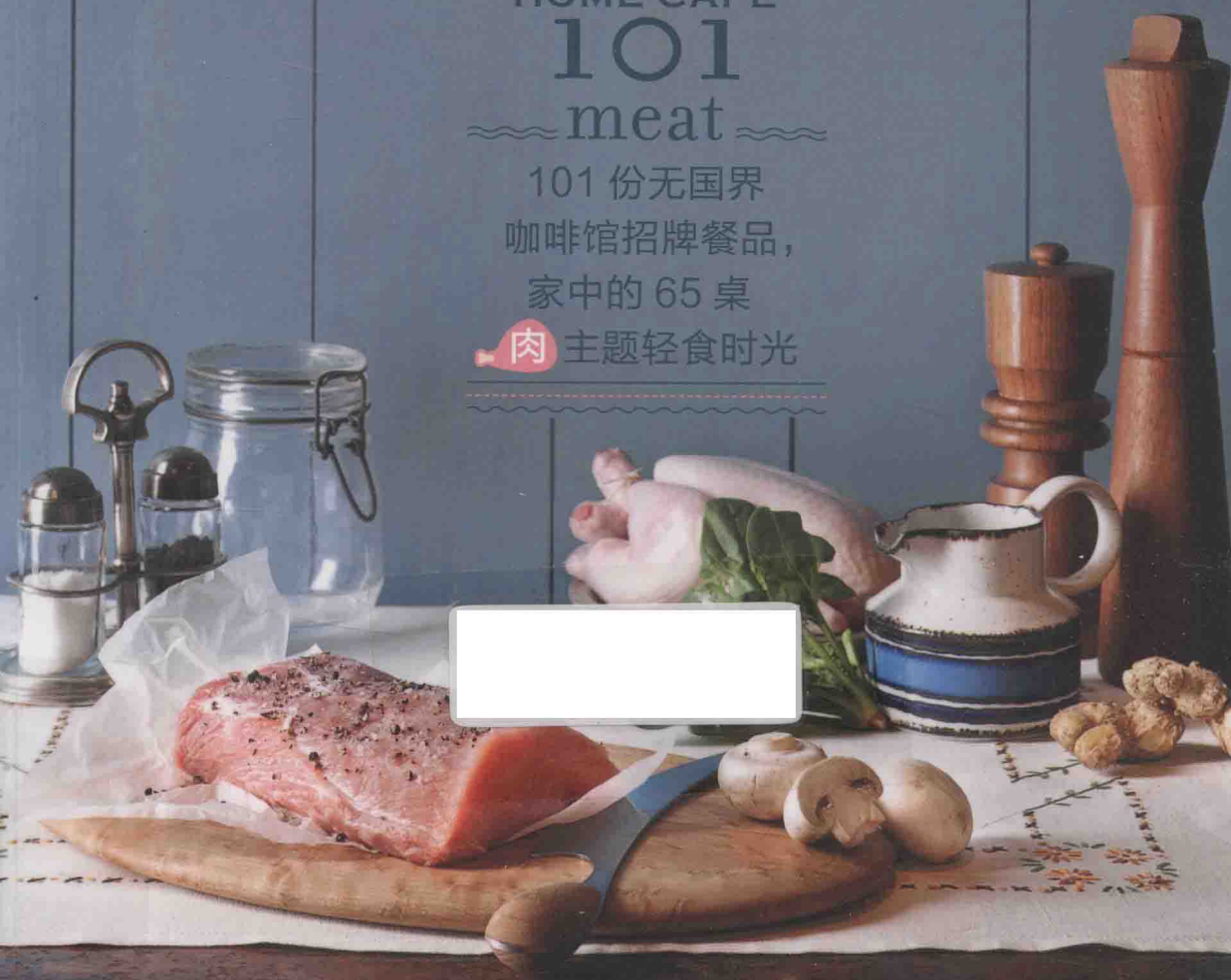
p. 142 ~ 145	p. 146 ~ 147	p. 148 ~ 149
--------------	--------------	--------------



小「食」光

HOME CAFE
101
meat

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
肉主题轻食时光



[韩] la cuisine 著

杨茜茹 译

不同的国家，不同的咖啡馆
那么多不同的美味一桌

《「HOME CAFE 101」丛书

想做你的贴身咖啡馆私厨

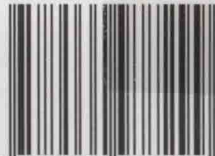
遴选全球最具特色的咖啡馆招牌餐品
为你定制家中私享的餐桌轻奢时光

la cuisine
EAST STYLE



分类建议：生活 / 美食

ISBN 978-7-5349-7729-9



9 787534 977299 >

定价：45.00 元

小 「食」 光

HOME CAFE
101
meat

101 份无国界
咖啡馆招牌餐品，
家中的 65 桌
肉 主题轻食时光

〔韩〕la cuisine 著 杨茜茹 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 食谱
- p. 14 做牛肉料理前的须知
- p. 64 做猪肉料理前的须知
- p. 106 做鸡肉料理前的须知
- p. 150 提升美味的调味品和汤水
- p. 152 满足不同需求的肉主题餐桌方案
- p. 154 食谱索引
- p. 155 肉基本料理法索引

009

酥炸糯米牛肉沙拉

p. 26 ~ 27



010, 011

越南牛肉河粉,
腌洋葱

p. 28 ~ 29



012, 013

牛五花萝卜饭,
山蒜调味酱

p. 30 ~ 31



024

韩式香辣小寿司

p. 44 ~ 45



025, 026

坚果菜包饭,
迷你牛肉煎饼

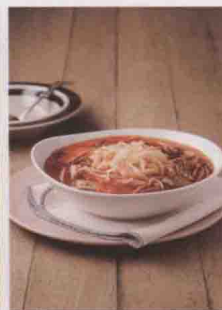
p. 46 ~ 47



027

韩式香辣
牛肉汤刀削面

p. 48 ~ 49



001, 002

牛排三明治,
水果潘趣酒

p. 16 ~ 17



014, 015

牛肉干酪三明治,
姜汁无酒精饮料

p. 32 ~ 33



028, 029, 030

牛五花大酱汤,
黄米土豆饭, 茼蒿拌豆腐

p. 50 ~ 53



003, 004

烤牛仔骨,
甜椒炒洋葱

p. 18 ~ 19



005

咖喱乌冬面

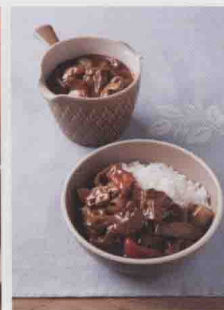
p. 20 ~ 21



006

俄式牛肉盖饭

p. 22 ~ 23



007, 008

蒜片炒饭,
炒菇拌烤牛外脊

p. 24 ~ 25



016, 017

辣椒牛肉堡,
炸薯条

p. 34 ~ 35



018

微辣奶油意大利面

p. 36 ~ 37



019, 020

黑胡椒奶油牛排,
什锦热蔬

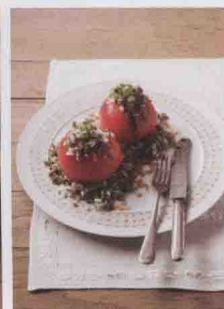
p. 38 ~ 39



021

炒牛肉番茄沙拉

p. 40 ~ 41



022, 023

马苏里拉干酪牛肉卷,
清爽双色包菜沙拉

p. 42 ~ 43



031

牛肉松三色醋味饭

p. 54 ~ 55



032, 033, 034

海带拌黄瓜, 黑豆糙米饭,
牛肉炖土豆

p. 56 ~ 57



035

牛肉芦笋盖饭

p. 58 ~ 59



036, 037

韩式牛肉煎饼,
韩式辣萝卜炒饭

p. 60 ~ 61



038, 039

草莓奶昔,
黄金咖喱肉包

p. 62 ~ 63



040, 041

猪肉蒸菜,
黑芝麻盐糙米饭

p. 66 ~ 67



047

猪排三明治

p. 74 ~ 75



048

中式煎包

p. 76 ~ 77



049, 050

烤肉夏巴塔三明治,
包菜胡萝卜沙拉

p. 78 ~ 79



051

肉丸意大利面

p. 80 ~ 81



052, 053

奶油包菜肉卷,
白萝卜辣椒泡菜

p. 82 ~ 83



061

墨西哥火腿干酪薄
饼

p. 92



062

培根玛芬

p. 93



063

迷你香肠吐司杯

p. 94 ~ 95



042, 043

猪肉大葱味噌小炒,
葡萄柚鸡尾酒

p. 68 ~ 69



044

油炸丸子

p. 70



045

北京糖醋肉

p. 71



046

猪肉炸酱炒乌冬面

p. 72 ~ 73



054, 055, 056, 057

啤酒鸡尾酒, 培根红薯丸,
栗子西梅培根卷, 培根炒西兰花

p. 84 ~ 87



058

奥地利炸猪排

p. 88 ~ 89



059, 060

猪肉炖菜,
麦香薄饼

p. 90 ~ 91



064, 065

小鯉鱼紫苏叶饭团,
猪肉味噌汤

p. 96 ~ 97



066, 067

肋排豆渣汤,
韩式凉拌白菜

p. 98 ~ 99



068

猪肉盖饭

p. 100 ~ 101



069

凉拌蔬果猪蹄

p. 102 ~ 103



070

烤五花肉

p. 104 ~ 105



071

卡真鸡肉沙拉

p. 108 ~ 109



072

咖喱鸡三明治

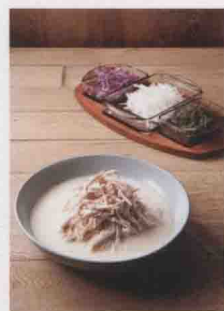
p. 110 ~ 111



078

简式醋鸡汤面

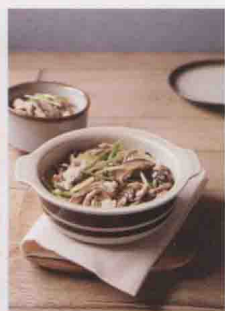
p. 120 ~ 121



079

鸡肉小锅饭

p. 122 ~ 123



080, 081

鸡丝凉拌面,
土豆煎饼

p. 124 ~ 125



082, 083, 084

照烧鸡肉盖饭,
青阳辣椒豆芽汤, 凉拌芝麻牛蒡

p. 126 ~ 129



089, 090

三蔬条沙拉,
布法罗辣鸡翅

p. 136



091

蒜汁烤鸡腿

p. 137



092, 093

奶油蘑菇汁煎鸡排,
田园沙拉

p. 138 ~ 139



094

茄汁鸡腿

p. 140 ~ 141

