

<<快捷便当>>

图书基本信息

书名：<<快捷便当>>

13位ISBN编号：9787811209235

10位ISBN编号：7811209233

出版时间：2010-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：犀文资讯 编

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<快捷便当>>

### 内容概要

当你独享一份与众不同的亲手制作的便当，迎着同事羡慕的目光，疲惫的神经顿时松弛下来，辛劳也得到些微补偿。

本书是一本教你成为制作精美便当高手的入门书籍。

一份低脂肪、低糖、高纤维、高品质的午餐是你的最佳选择。

《快捷便当》为上班族着想，遵循精心搭配、方便快捷、营养丰富的三大原则，遴选百余道便当食谱，从原料、配料、制作步骤、营养分析、饮食宜忌等各个方面作了详细的解说。

此外，我们还设有健康小贴士栏目，让读者在提高厨艺的同时学会更多营养搭配的知识。

拥有一册《快捷便当》，学做便当真便当。

## <<快捷便当>>

### 书籍目录

便当一族：白领的精细生活

#### Part 1 肉类便当

鸡丝芹菜饭  
黑胡椒猪肉便当  
烧肉苦瓜便当  
叉烧肉便当  
排骨便当  
蛋包饭便当  
蔬菜肉便当  
鸡丁便当  
烧鸡腿便当  
葱油鸡便当  
泡椒鸡丁炒饭  
鸡蛋土豆牛肉饭  
三宝饭便当  
京酱牛肉丝便当  
香菇焖排骨  
甜豆炒鹅片  
冬菇卤水掌翼饭  
香芋焖鸭  
丝瓜炒鸭片  
西芹炒鸭块  
荷兰豆炒鸭心  
香辣酸菜炒鸭丝  
香菇栗子焖鸡  
红烧鸭腿  
卤水鸡饭  
花菜炒肾球  
薯仔焖鸡

#### Part 2 海鲜类便当

烤虾便当  
香菇酿虾便当  
滑蛋虾仁便当  
香菜蟹肉饭  
鳗鱼饭便当  
蟹肉饭便当  
西芹咸鱼饭  
豉香虾仁炒饭  
笋香虾仁饭  
西芹炒鱼松  
烧带鱼  
香煎黄花鱼  
椒香鳝片  
荷兰豆炒鱼片  
红烧鱼块

<<快捷便当>>

炸鱼丸

咸菜焖鱼白

鱼香茄子

Part 3 蔬菜类便当

玉蕈月见饭

苦瓜盅餐盒

金针花饭

韭菜花饭

荷兰豆腊肠饭

茄香饭

蛋黄酿苦瓜

黄豆芽饭

Part 4 三明治类便当

番茄火腿起司三明治

火鸡三明治

煎起司三明治

茄子三明治

烧肉苹果三明治

猪排三明治

玉米蛋三明治

美味三明治

Part 5 寿司类便当

奥尔良鸡肉寿司

虾泥寿司

美味清爽寿司

烧三鲜海苔卷寿司

Part 6 面类便当

日式炒面

菠菜面

炒乌冬面

韩式炸酱面

鸡蛋肉丝炒面

Part 7 汤品类便当

白果排骨汤

山药豆腐汤

豆豉葱白豆腐汤

海参枸杞蛋花汤

五红养生汤

莲藕红枣牛肉汤

芥菜生姜汤

Part 8 其他便当

青豆桂花饭

福袋便当

咖喱炒饭

卤蛋便当

蘑菇火腿饭

蒜味八宝饭

<<快捷便当>>

鲜香菇饭

什锦炒饭

鸡蛋饭

茶香炒饭

芋香芥菜饭

蘑菇胡萝卜拌饭

Part 9 组合类便当

苹果鱼香蟹肉饭

兰豆虾仁腰果饭

南瓜牛肉紫米饭

土豆木耳炒肉便当

肉干香菇便当

啤酒鸡翅炒蛋饭

山药鸡翅便当

双冬茄汁牛肉便当

杂果茄子牛柳饭

草莓海带栗子鸡饭

西兰花苦瓜鸡翅饭

## <<快捷便当>>

### 编辑推荐

《快捷便当》为上班族着想把握精心搭配、方便快捷、营养丰富的三大原则。遴选百余道便当食谱。便当的真谛在于自己动手做。拥有一册《快捷便当》，学做便当真便当！

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>