

# 便当盒里的秘密



[便当盒里的秘密 下载链接1](#)

著者:kodi(穆菡)

出版者:北京邮电大学

出版时间:2012-4-1

装帧:

isbn:9787563529186

《便当盒里秘密》，本书是国内最可爱实用的食谱系列。第三本《便当盒里的秘密》特别为上班族的午餐提供了33种简单、营养、美味的食谱搭配，使读者在轻松阅读的同时搞定自己的每一顿工作餐。

作者介绍:

Kodi 美食生活绘本作家

个人网站: kodillia.com

新浪微博: <http://weibo.com/kodillia>

目前出版:

《甜蜜厨房》

KODI的美食绘馆: 给亲爱的你 (5本)

《早餐桌上的圆舞曲》

《四季的野餐篮》

《便当盒里的秘密》

《嘴巴去旅行》

《我们家是咖啡馆》

目录: 《便当盒里的秘密》

关于便当的闲话

家常经典营养便当

三色饭便当

糖醋小丸子便当

双拼便当

肉末茄子便当

酱烧肉饼便当

咖喱肉松煎蛋便当

炒饭&煎火腿便当

蛋包饭便当

蛋烤鸡肉&烘蛋便当

清爽低卡减肥便当

豆腐饼便当

韩式拌饭便当

牛肉饭便当

烤肉沙拉&饭团便当

辣炒豆腐便当

三文鱼管面沙拉便当

给他的爱心能量便当

狮子头便当

姜烧猪肉便当

猪肉咖喱便当

烤鸡腿便当

卤肉饭便当

蜜汁鸡腿便当

十五分钟超快速便当

烧烤便当  
 香肠炒蛋便当  
 火腿奶酪卷便当  
 蔬菜烤蛋杯&饭团便当  
 金枪鱼&卷心菜炒蛋便当  
 照烧肉饼便当  
 炒面便当  
 芝士牛肉丸便当  
 酸甜鸡柳饭团便当  
 红酒烧鸡肉便当  
 西式风味便当  
 热狗三明治便当  
 茄子培根意粉便当  
 便利店寄生人  
 . . . . . (收起)

[便当盒里的秘密\\_下载链接1\\_](#)

标签

[美食](#)

[便当](#)

[绘本](#)

[饮食](#)

[吃](#)

[生活](#)

[食谱](#)

[繪本](#)

评论

可以贴在冰箱上边学边做~

简单易做，看的很喜欢。又环保又卫生，最重要是健康。

画风挺可爱的

不错，简单，好吃，实用~

一买回来就很喜欢！冲动下九做了几份便当，以后工作学习能用上吧~

14页锡纸杯放到微波炉里加热，确定这个操作是OK的吗？不会冒火花？巴特，热爱生活怎么投入都没错…

12.09.20  
不带便当，所以无感，不过菜式倒是很健康，却不是让人太有胃口，还是喜欢穆菡的早餐本，西餐看来更加的美味，让人很有好好操练一把的想法。

可爱

彩色的菜谱画得太生动太可爱了~

书中所选食材大多可以长期存放，为带饭选的书，成了这个时期的日常食谱。

-----  
目前对于我来说最后那一页才是比较实用的，现成的好操作~

-----  
表示自己也在努力这样画着我的大白本

-----  
还可以的，因为我对食物搭配思考比较少，平常也不可能天天餐馆级别的大菜搭配，这本书给了一些新思路。做出来的东西颜色真的是100分，也确实好吃（但也没那么好吃）。有些食材比如火腿出现的比较频繁，我也不太喜欢，所以也会在实践中会稍做更改。

-----  
好萌的书，我把这本书捐给了我们学校的美食社，出色的社员已经做了几次活动，真的很好吃！

-----  
冰箱上的新宠 金枪鱼卷心菜 很好吃

-----  
可爱啊！！！会按照里面的做便当犒赏自己的！！！！

-----  
去哪看

-----  
好可爱的

-----  
[便当盒里的秘密 下载链接1](#)

# 书评

-----  
[便当盒里的秘密\\_下载链接1](#)