

25種懷念便當大公開



[25種懷念便當大公開_下载链接1](#)

著者:

出版者:楊桃文化

出版时间:2005年05月04日

装帧:

isbn:9789867853103

本書的第一篇「十大經典便當」，我們要為你揭開數十年來一直是大家熱愛的經典便當奧秘，介紹排骨、雞腿、魚排、雞排、爌肉、紅燒牛腩、三寶等台灣本土的經典便當，加上目前相當受歡迎的日式豬排與日式便當兩種，輔以不同的調理方式如：紅燒、煎、炸和蒸等做變化，教您從便當中自己動手體會新食用經濟學，一來可以節省荷包，一來可以享受健康、營養又合口味的美食。

第二篇是以便當開胃的靈魂－「配菜」做為出發點，分為炒燴、炸、涼拌、醃、滷等五類，一共26道，全都是經過精心挑選的小菜，道道精采、開胃，卻不用經過太多繁複的處理過程，讓你用看電視廣告的空檔，就可以準備好明天的午餐。

第三篇「各地知名便當巡禮」，則是蒐集全台灣各地具代表性的便當，如池上便當、懷念便當、高雄灣仔內燒肉便當、嘉義火雞肉便當等，逐個、詳細的介紹其做法，希望能藉此延伸便當的視野，讓讀者在吃膩了一般的制式便當之餘，也可以有不同的選擇，更可運用這些完成的便當，衍伸出加倍的私房佳餚。

作者介绍:

目录: 導讀

第一篇 十大經典便當

排骨飯、滷五花排骨飯、炸豬排飯、烤豬排飯、雞腿飯、烤棒棒腿飯、炸雞腿飯、滷雞腿飯、魚排飯、煎白帶魚飯、紅燒魚飯、清蒸土魷魚飯、爌肉飯、紅燒牛腩飯、三寶飯、港式油雞、港式叉燒肉、廣東烤鴨、炸雞排飯、日式烤肉飯、日式炸豬排飯、日式便當、炸秋刀魚、滷香菇、厚蛋燒、洋芋燒肉片

第二篇 26道經典配菜

香腸燴玉米、筍絲炒木耳、魚香素肉絲、炒三絲、豆鼓小魚、雪菜肉末、素燴豆腐、香辣酸菜、開胃小魚、五香茄子、吻仔魚烘蛋、蒜香豆皮、角椒拌豆丁、涼拌雙筍、脆瓜拌粉皮、柴魚蒟蒻漬、滷蛋、油豆腐、滷筍絲、香滷蘿蔔、滷白菜、醃筍片、醃花椰菜脆、甜酸薑片、自製脆瓜、辣味蘿蔔、豆醬醃嫩薑

第三篇 各地知名便當巡禮

台北鬍鬚張滷肉飯、新竹紅糟媽紅糟雞飯、頭份懷念便當、台中竹之鄉竹筒客飯、嘉義噴水雞肉飯、嘉義奮起湖便當、台南蝦捲飯、高雄正宗灣仔內燒肉飯、屏東萬巒豬腳套餐、台東池上便當

台灣米文化

為健康加分——檢視你的食具

• • • • • [\(收起\)](#)

[25種懷念便當大公開_下载链接1](#)

标签

美食

评论

[25種懷念便當大公開_下载链接1](#)

[25種懷念便當大公開_下载链接1](#)