

日日好食光



[日日好食光_下载链接1](#)

著者:市瀬悦子

出版者:創意市集

出版时间:2012-11-28

装帧:平装

isbn:9789866009372

這本書讓您找到每天快樂做便當的理由！

不管是便當、野餐、每天的三餐，還是齊聚好友的家庭派對，通通都是色香味俱全！

漂亮又美味的各類好菜，讓人一看就忍不住讚嘆起來！從今天起，作菜就不用傷腦筋了！

從本書介紹的304種菜色中，挑選自己當下最想吃的食譜來做吧！不管是從紅、黃、綠的顏色來選，還是從肉、魚、蔬菜的菜色來考量，各式各樣的搭配組合，讓作料理的人也樂趣十足！

【精采內容】

為什麼你需要這本書？

自己親手準備便當是最健康的了，但做來做去就是那幾樣菜，吃都吃膩了。

讓我們告訴您如何提升口味，巧妙搭配，輕鬆悠遊在色香味俱全的便當世界！

◎理由1：每道菜的份量都十分迷你，非常適合作為便當菜！

本食譜中的每道菜都是一人份，而且放入便當恰到好處，不多不少，不需要再費心處理剩菜。您或許心中嘀咕著：「每道菜做那麼一點點很困難吧！」本書就是要告訴您如何輕鬆地將每道菜每次只做出一人份的量，即使是料理新手也不會失敗！

◎理由2：巧妙搭配書中的迷你料理，輕鬆做出菜色繽紛的美味便當！

如果便當中的蔬菜量不夠，一打開蓋子看到的是一片暗沉，實在讓人沒胃口！本書恰可解決這個問題，因為它以蔬菜為中心，介紹了120道包括紅、綠、黃、白、褐、黑等各色菜餚，經過巧妙搭配，輕輕鬆鬆就可做出色彩繽紛的便當，而且營養均衡喔！

◎理由3：菜色樣數不受限制，依照當日的心情決定吧！

由於每道菜份量都很少，即使是小女生的便當也可以輕易裝入！至於菜餚的樣數，不妨依自己當日的時間和心情增減，兩樣、三樣都可以。「我早上喜歡賴床，哪有時間準備便當啊?！」沒問題，本書裡也有那種將某一道菜直接扣在飯上、超簡單的蓋飯。

◎理由4：花點巧思做出裝飾，可愛的模樣讓人艷羨不已！

如果一打開便當蓋子，映入眼簾的是色彩繽紛的菜色，該令人多麼羨慕啊！要達到這樣的效果其實不難，例如隨手可得的食材維也納香腸、小番茄，只要稍加妝點就能展現巧思。想要周圍的人發出驚艷的讚嘆嗎？不妨跟著本書一起試試看吧！

◎理由5：附一個月份菜色搭配計畫表，準備起來得心應手！

如果要每天帶便當，菜色的變化與組合實在是一大挑戰，本書的「便當菜色搭配計畫表」能輕鬆解決這個煩惱。表中列出了24天份的菜色組合，有3道菜的，也有2道菜的，甚至有1道菜＋米飯的，讓便當不再一成不變，吸睛又美味。

作者介绍:

目录:

标签

美食

日系

小便當

幸福感

料理

小菜料理

健康

生活

评论

赞

书评

日日好食光_下载链接1