

幸福的便当



[幸福的便当 下载链接1](#)

著者:王梅

出版者:西苑出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787515104089

这是一本来自台湾的便当美食书。书中精选近百道精选健康创意便当菜，近2000张详尽步骤图解，食材处理、菜色选搭、口感调配……一步一步，绝不遗漏，让读者不再有远离厨房的借口！无论饭、面、杂粮、蔬果、肉品、海鲜等等各类营养食材，米粉、刈包、寿司、披萨、饭团等中西餐点，通过简易又详细的图文解说，掌握烹调细节，充分运用食材的特性，让营养不打折扣；给家人和自己打造理想的饮食生活。

作者介绍:

王梅，热爱生活、热衷美食。

曾出版过的《温情煮意梅子的写食日记》一书被称为2005年度最具温情主义的图书。

目录: 幸福食光 壹：与孩子的约定／亲子便当 × 27 款
南瓜鲑鱼炒饭 006 椒盐鲷鱼 008 苍蝇头 010 珍珠丸子 013 造型饭团 015
鲜味豆腐蒸佐红豆饭 018 筒仔米糕 020
蜜汁翅腿 023 雪菜百页佐紫地瓜饭 025 咖哩排骨 028 唐扬炸鸡 031 鲔鱼贝壳面沙拉 034
翡翠薄撑 036 腌瓜烧
鱼 038 麻油猴头菇佐马铃薯饺 040 腊味鸡饭 043 黑橄榄乳酪小比萨 045 香菇镶虾泥 047
味噌土鱼 049 蜂蜜丁香
鱼 052 咖哩鸡饭 055 洋芋烧牛腩 057 鲜果润卷 059 小黄瓜煎饺 061 姜汁烧肉米汉堡 064
五谷迷你粽 066 小熊猪
脚饭 068

幸福食光 贰：午间小确幸／上班族便当 × 29 款
蒜香虾仁佐栗子饭 071 鲑鱼荞麦面 073 孜然蔬肉卷佐小油菜饭 076 去脂香菇肉臊饭 078
香草咸猪肉佐牛蒡饭 081 茄卷
鸡胸 084 原味四破鱼 086 豆腐肉蚵饼 088 番茄意大利面 090 照烧肉片佐芋香饭 092
双味镶肉佐野米香松饭团 095
凤梨烤排骨 098 蒜苗乌鱼子 100 鲜奶面包卷 103 盐酥虱目鱼 106 野菇炖饭 108
米纸虾蔬卷 110 红油抄手 113 霜
降肉佐墨鱼面 116 樱花虾饭 118 丝瓜软丝炒 120 意吉棒 123 铁路便当 125
口袋土司野餐组合 127 豆瓣箭笋 131
姜丝蒸小卷 133 玉米牛肉丸 135 蚵仔煎 138 金瓜米粉 141
幸福食光 叁：生活的况味／爱心便当 × 28 款
彩椒鸡球佐小米饭 144 鲑鱼牛蒡饭 146 菇菇野米炖饭 148 红曲面线煎 150
芝麻肉片佐南瓜饭 152 乌贼饭 154 鲜蔬鱼
卷 156 福袋便当 158 迷你豆皮镶肉佐薏仁小米饭 161 鸡柳蛤蜊意大利面 163
韭黄虾仁肠粉 165 鲔鱼豌豆炒 168 葱油
拌面 170 草莓松坂卷饼面 172 面条三重奏 174 刈包 178 釜饭 181 木须刀削面 183
照烧鸡饭 185 三明治餐 187
赤鱼佐燕麦饭 189 三杯鸡佐薏仁饭 191 橙汁排骨 194 红烧牛肉饭 196
茄盒子佐番茄斜管面 198 荫鼓桂笋鸡 200
芋头糕 202 香草剥皮鱼 204
．．．．．(收起)

[幸福的便当_下载链接1](#)

标签

饮食文化

食

美食

便当

L

评论

这是一本引进书，原作者台湾女人，做便当乱哄哄的，看了好失望的

不太实用啊亲

不喜欢这排版比例 菜谱可行性太低

简洁明了 有启发

#vivi啃书#适合孩子的菜谱。倒是挺新鲜，偏日式，作者是中国人吧。参照着回来给老公做做便当。

[幸福的便当 下载链接1](#)

书评

你是否忽视了孩子在打开便当盒时不以为然的表情？虽然味道还不差，但是对比同学手上盛装的漂漂亮亮的便当盒，这样随便的盛装只会让孩子感觉很丢脸，实在是不好意思让同学看到自己便当盒里的内容，只能成为拿着便当盒躲到学校阴暗角落吃午餐的人…
你是否忽视了孩子看到杂志上…

看见一句话有关便当的话说的很好，一道便当菜代表一份情感，菜色来自不同的心意——
——亲子之间的爱，家人的温暖，或是分享一些值得庆祝的日常……在繁忙的生活之中，
当打开带的便当的时候，伴随着香气扑鼻，秘密揭晓一段深刻饱满的人情味时光。那些
有关便当的幸福时光...

在今日快节奏的生活中，我们会发现便当的身影越来越多地出现在我们的身边。这种可
随身携带的盒饭干粮，不仅有其方便的特色，更有其美味，可口和多变的所在。而当美
味的便当被有心的人们赋予更多的爱心之后，那么饱餐美味的那位则更会收获多彩的幸福。
此时此刻，手捧着一本来...

[幸福的便当_下载链接1](#)