

你也可以輕鬆做的愛心便當75種



[你也可以輕鬆做的愛心便當75種_下载链接1](#)

著者:Hippomum吳岭潜

出版者:出版菊文化事業有限公司

出版时间:2011-3-16

装帧:平装

isbn:9789866210051

75種造型便當，每天都有驚喜與期待

對於便當，你有什麼樣的期待？是雞腿排骨加上一些些點綴般的高麗菜？千篇一律油膩膩的自助餐？還是…希望能有一些不一樣的驚喜？

飯團變小豬、熱狗變糖果、煎蛋變長頸鹿…，打開午餐的便當盒，若能多一點點顏色、多一點點變化，不只是小朋友喜歡，連大人都會感到快樂的造型便當，全都在這一本「你也可以輕鬆做的愛心便當75種」。不但省錢、健康零負擔，800張步驟圖，即使是廚

房新手也能馬上學會！

可以直接上餐桌，又極為適合便當的40道主菜、30道配菜，大幅縮短製作時間！

「你也可以輕鬆做的愛心便當75種」將以最簡單的方式來製作各種可愛的造型。此外，也分享小配件的活用術，如何靈活運用便當小配件來作點綴。不只有便當的造型，也分享許多可以直接上餐桌，又極為適合放入便當的菜餚，包括40道主菜、30道搭配菜餚。只要將所需要的份量預留起來，分裝在小配菜杯中冷凍保存，製作便當當天，從冰箱取出加熱或微波後就可以使用！超級方便，這樣一來就可大幅度的縮短製作的時間。再來做些不同的配搭，加上不一樣的造型，即使是同樣的菜色，也可以讓便當保持其新鮮感！

便當菜除了有孩子喜歡的食物，也必須加入一些孩子不太喜歡的。讓孩子學習不偏食！一份可口的便當除了營養外，配色也很重要。深信視覺可以影響食慾。這本書除了能讓朋友們認識到造型便當的基本色(黃、綠、紅)，也分享如何保持便當的新鮮度！

150萬人次點閱肯定 強力推薦給初學的朋友

作者在自己的「chaRa-beNworkout可愛造型便當」部落格中分享許多各式造型便當的製作，獲得廣大的迴響，步驟詳細、圖片精準，累積了超過150萬人次的點閱，更值得讀者們親手試試。

「你也可以輕鬆做的愛心便當75種」以最簡單親切的方式，使用超過800張的步驟圖教學，讓您一看就懂。分享這兩年以來，作者從零開始製作便當的經驗，希望能夠啟動並加強朋友們對製作便當的動力以及信心！

各位讀者朋友們也能輕鬆作出"我家的愛心便當"！強力推薦給初學的朋友。

作者介绍:

吳嶺潛 (Hippomum)

150萬人次點閱 旅居日本部落客——Hippomum吳嶺潛

一家三口旅居日本

系統程式以及網絡設計畢業

任職5年模具設計師後，專心投入煮婦一職

2008年末開始，每週2～3天為兒子製作便當

每個便當都紀錄了兒子的成長趣事

個人部落格：chaRa-beN workout 可愛造型便當

BLOG：www.wretch.cc/blog/hippomum

目录: 本書用法7

作者序8

造型便當製作的5大注意事項9

便當在夏季如何保存

冬天的便當保存方式
造型便當基本小工具
製作造型便當的流程
75種營養均衡又可愛的造型便當
小兔與小蛙便當12
小豬啃西瓜便當14
玉子燒長頸鹿15
三隻小豬飯糰16
親愛的~I love U! 18
聖誕節快樂18
小蝸牛去賞紫陽花18
飯糰娃娃20
麵包小熊來送禮22
中秋的明月24
日本男兒節25
女兒節快樂26
可愛新生貝比26
草莓雙子兄弟26
貓熊飯糰28
橡子兄弟賞銀杏30
海苔丸子三兄妹30
海底浪漫世界30
萬聖節黑皮32
生日快樂33
雙子小熊愛吃西瓜34
夏日小太陽便當34
日本節分驅魔便當34
晴天娃娃36
母雞帶小雞便當37
大象鼻子長長38
微笑獅子王便當38
情人節快樂38
甲蟲的夏日風情40
花兒開滿園42
蘋果娃娃44
媽媽下廚做便當45
愉快的飛行46
可樂餅熊娃娃46
活潑健康的小虎46
快樂動物園48
貓咪愛吃魚49
母子倆出遊去50
愛吃糖果的小熊52
泰迪小熊54
三隻小小豬54
青蛙王子口袋三明治54
王子與小公主56
感情濃厚的番茄娃娃56
可愛刺蝟56
俄羅斯娃娃58
活躍的鳥兒60
日式雞肉香鬆兔子62
兒子繪稿的造型便當62
可愛湯匙叉子三明治62

元氣小虎愛心滿滿64
全家福66
電車便當66
巡邏車與章魚路人66
青蛙蝸牛愛雨天68
可愛的小雞仔70
出海乘船的好天氣72
乘火箭遊宇宙72
蛋皮情侶飯糰娃娃72
姊妹花飯糰74
吐司海苔捲76
親子草菇相約橡果出遊去78
柳丁寶貝80
嗡嗡小蜜蜂80
甜甜圈三明治80
陽光炭燒小兄妹82
足球迷84
蛀牙菌雙寶85
小海豹去海水浴場86
小熊喜愛蛋包飯88
瓢蟲義麵三明治89
可愛女生去賞油菜花90
愛攝影女生92
三色微笑娃娃92
漢堡小熊92
40道種類豐富、適合帶便當的主菜94
＜雞肉類＞
雞里肌芝麻□田炸95
日式炸雞96
日式照燒雞肉104
梅干紫蘇炸雞排97
日本舞菇蘆筍肉卷107
日式雞肉香鬆101
蘆筍干瓢煮肉捲102
＜豬肉類＞
芥末醬蔬菜肉卷99
日式薑汁烤肉片109
起司火腿炸春捲108
蔬菜雞蛋肉捲105
日式炸豬排94
玉米片炸肉排105
炸餃子105
蓮藕夾心餅94
紫蘇肉捲甜不辣101
迷你漢堡108
鵪鶉蛋肉丸子101
可樂餅114
涼拌甜椒丸子114
蘆筍胡蘿蔔肉捲102
香腸天婦羅114
＜海鮮類＞
鮭魚南蠻漬118
鯖魚□田炸103
烤杏仁鮭魚110

芹蔥漬鮭魚113
櫻花蝦炸什錦98
糖醋蝦100
炸蝦串蘆筍111
日式炸蝦115
美乃烤蝦119
薯泥炸蝦117
鮭魚美乃起司烤117
京風荷蘭豆煮蝦102
蒲燒沙丁魚102
＜蔬菜類＞
納豆芝麻可樂餅112
日式滷南瓜杏鮑菇116
竹輪海苔甜不辣106
花枝豆腐炒時蔬101
金平竹輪芝麻炒117
30道健康均衡、兼顧美味的搭配菜餚120
原味日式玉子燒126
玉米煎餅131
菠菜胡蘿蔔涼拌芝麻122
南瓜茶巾121
地瓜蜂蜜滷129
蘆筍燒肉串135
蓮藕柴魚滷125
酪梨優格沙拉128
金平胡蘿蔔炒蓮藕123
迷你高麗菜捲134
番茄肉餃子132
南瓜櫛瓜奶油煎120
炸地瓜條120
奶油煎山芋魚板124
造型義大利麵沙拉124
蒟蒻胡蘿蔔滷134
彩椒炒培根124
芝麻涼拌四季豆127
青椒炒小魚127
蠔油美乃滋煎杏鮑菇130
胡蘿蔔炒苦瓜130
櫻花蝦炸薯餅130
芹菜炒香腸130
蔬菜海苔捲132
蟹肉棒涼拌小黃瓜132
沙拉蔬菜捲132
三色起司捲129
茄子毛豆炒梅干133
馬鈴薯泥133
青江菜炒竹輪133
便當食材&應用變化 136
竹輪製成的各種造型
雞蛋製成的各種造型
魚板造型花
香腸製成的各種造型
培根製成的花束
彩色香鬆製成的飯糰

蛋皮
省時省力的造型便當工具140
造型便當基本小工具
便當盒
便當餐具
• • • • • (收起)

[你也可以輕鬆做的愛心便當75種_下载链接1](#)

标签

便当

美食

生活

日本

食

评论

嗯 實在是沒有可行性

应该改名成 “你也可以轻松摆出的爱心便当”看看造型还是蛮可爱.

[你也可以輕鬆做的愛心便當75種_下载链接1](#)

书评

[你也可以輕鬆做的愛心便當75種 下载链接1](#)