

<<便当制作大全>>

图书基本信息

书名：<<便当制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802695

10位ISBN编号：7515802693

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治，杨红，周学武 主编

页数：92

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<便当制作大全>>

内容概要

《家里饭菜最可口系列：便当制作大全》包含儿童便当、学生便当、白领便当、爱心便当、四季养生便当、营养便当套餐荤素、性味配比科学，满足不同人群的营养需求。

绝妙的食物组合，经典的便当营养食谱！

600幅精美彩图，制作过程实景再现！

超详细制作一学就会！

<<便当制作大全>>

书籍目录

Part 1 儿童便当

蛋包什锦饭
香蔬煎鸡腿便当
小狗便当
熊猫宝宝便当
心心姐妹花便当
快乐的小鸭子便当
美丽的花儿便当
娃娃便当
小兔乖乖便当

Part 2 学生便当

多宝时蔬便当
维也纳猪排便当
鸡蛋肉卷珍宝饭
鸡汁鳕鱼五谷饭
虾仁香芹便当
酱汁鸡翅便当
番茄猪肝饭

Part 3 白领便当

丝瓜鸡蛋煎饼便当
木瓜银耳饭
苦瓜莲子饭
番茄牛肉面
胡萝卜羊肉便当
咖喱牛肉便当
腊肠红枣鲜虾饭
香脆鱿鱼萝卜饭
腊肠荷兰豆便当

Part 4 爱心便当

鸡腿蛋菜便当
简单爱便当
三明治便当
甜蜜微笑便当
虾片寿司便当
香酥虾薯泥便当
牛肉便当

Part 5 四季养生便当

春季温补元气便当
蔬菜清爽玉米便当
港式猪扒饭
翡翠海鲜盖饭
春色满园便当
香辣虾仁便当
尖椒肉丝便当
肉末茄子香米饭

<<便当制作大全>>

椰香咖喱火腿饭
干烧春笋便当
夏季轻身便当
酸奶鱼粒便当
蔬菜鸡柳沙拉便当
柠檬竹笋便当
橙香洋葱鸡排便当
炸酱面便当
酱爆鸡丁饭
地三鲜杂粮饭
玉米烩饭
香辣茄子便当
秋季滋补便当
韩式泡菜炒饭
鸡肉南瓜饭
泡椒牛肉饭
大虾饭
红焖羊肉便当
虾肉黄瓜便当
肉末番茄拌面
冬季温暖便当
鸡蛋土豆牛肉饭
狮子头便当
葱香饼便当
蔬菜牛肉面便当
胡萝卜青豆炒饭
椒香藕丁便当
油菜炒面便当
土豆炖牛肉便当

Part 6 营养便当套餐

小鸡海苔卷+胡萝卜丝炒鸡蛋+水果沙拉
香菇油菜+煎蒸鸡翅+香菇滑鸡粥
煎羊排+糖浸胡萝卜+奶油蘑菇汤
酱香什锦豆腐+啤酒酱香鸡翅+鸡肉南瓜粥
五彩牛肉粒+火腿烩时蔬+骨汤煮萝卜
京葱烧虾球+金针菇丝瓜汤+香肠焖饭
辣炒藕丁+番茄鱼汤+土豆焖饭
青椒炒鸡块+银耳红枣甜梨羹+蛋面柠香饼便当
笋干炒肉+番茄炒鸡蛋+腊肠虾仁丝瓜粥
竹笋烧黄鱼便当+番茄菜花+鸡丝凉面
更多套餐组合

<<便当制作大全>>

章节摘录

版权页： 插图： 快乐的小鸭子便当 原料 意大利面、生菜叶、菜心、虾仁、熟鹌鹑蛋各50克，甜椒、海苔、面包屑、花生油、食盐、淀粉浆各适量。

制作 1.将菜心、生菜、虾仁洗净，菜心切段，虾仁剁馅。

2.意大利面煮熟、过凉，放入便当盒，鹌鹑蛋加热后取出。

3.锅中注油烧热，放入虾仁馅、菜心段、食盐炒熟，倒在意大利面上。

4.鹌鹑蛋裹上淀粉浆，蘸满面包屑，入热油锅炸至表皮金黄，捞出沥油。

5.将生菜叶鹌鹑蛋摆在意大利面上，用甜椒、海苔等装饰成小鸭子造型即可。

咖喱牛肉便当 原料 米饭1碗，牛肉100克，胡萝卜、洋葱、土豆各50克，咖喱酱、白糖、食盐、色拉油各适量。

制作 1.将牛肉洗净切块。

2.胡萝卜、洋葱分别洗净去皮切丁。

3.将土豆去皮，洗净切丁。

4.锅烧热油，下胡萝卜丁、洋葱丁土豆丁咖喱酱、食盐、白糖调味。

5.再放入牛肉块，小火炖熟，出锅，与米饭一同放入便当盒中即可。

<<便当制作大全>>

编辑推荐

《便当制作大全(超值珍藏版)》是由营养专家审定推荐，具有最完美营养搭配方案！

<<便当制作大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>