第一图书网, tushu007.com

<<白领便当80计>>

图书基本信息

书名：<<白领便当80计>>

13位ISBN编号：9787545400861

10位ISBN编号：7545400860

出版时间：2009-7

出版时间：广东经济出版社

作者：秀逗

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一本专为上班族打造的每日便当。
谁说健康和工作不可以得兼？
元气满分，爱心便当，工作和生活都要它！

作者简介

秀逗，我叫秀逗，非著名便当和手工DIY达人：）给心爱的人做便当、拍便当是我最大的乐趣，为了自己的爱好，一手油也值得了！
幸福是靠自己创造的哦，工作要用心，生活也要用心。

书籍目录

蒜苗回锅肉+甜椒花+成鸭蛋三色火腿肠蛋卷+咖喱花菜+炒苦瓜木须肉+芦笋肉片+青红椒香菇成蛋黄南瓜+四季豆炒肉+豆瓣蘑菇芝麻猪肉饼+红绿厚蛋烧+煮南瓜双色猪肉卷+炒玉米豌豆+青椒煎蛋马齿苋蒸肉+煮日本小南瓜+黄瓜炒洋葱炸里脊+素什锦糯米蒸排骨+炒三色辣椒+小章鱼芦笋炒饭+蒸南瓜+杂炒时蔬粉蒸牛肉+清炒芦笋三色盖饭培根芦笋卷+玉米猪肉饼+蒜苗萝卜丝十煮西兰花香菇肉片+胡萝卜芦笋炒豆干+蒸紫薯+厚蛋烧叉烧包+钵钵鸡酱烧鸡丸+炒青笋+烧萝卜蛋卷+爽口木耳+五彩糙米饭玉米鸡肉饼+凉拌西兰花+双椒土豆丝香菇猪肉饼+双椒厚蛋烧+煮南瓜芝麻鸡块+三色丁+糖醋包菜带鱼饭+煮玉米+荷兰豆炒甜椒碎肉炒空心菜杆+小南瓜丝+凉拌西红柿蛋包饭+苦瓜土豆泥十双椒炒洋葱豇豆牛肉沫+蚝油南瓜片+简易卤菜+炒萝卜丝双椒炒牛肉+葱油茭白+凉拌豇豆卤牛肉+青椒玉米笋+素红萝卜蒜薹炒牛肉+皮蛋豆腐+玉米饭卤牛肉+三色蛋+煮冬瓜小米蒸排骨+炒红萝卜丝+苦瓜炒蛋蒜泥白肉+干煸四季豆+美味豆腐丝番茄鱼+糖醋藕片+青椒皮蛋口水鸡+炒木耳+生黄瓜海带炖排骨+番茄毛豆+糯米藕煎茄夹+素炒芦笋凉拌鸡丝+南瓜煮四季豆+培根时蔬盖饭红萝卜韭菜花牛肉丝+凉拌紫甘蓝蓬白丝蛋白炒时蔬+脆辣鸡胗一苦瓜炒肉片+拔丝山药+双色蛋卷炒鸡丁+家常豆腐+姜汁豇豆胡萝卜芦笋鸡肉卷+柿子椒酿肉+南瓜煮绿豆油爆虾+葱烧萝卜+土豆四季豆煮酿豆腐+西兰花土豆沙拉+牛蒡杂粮饭团高升排骨+番茄豆腐+炒无茎豆+香芋饭魔芋仔姜烧鸭+清蒸山药红枣南瓜红萝卜烧牛肉+炒地瓜+煎饺（锅贴）白萝卜烧牛肉+炒四季豆+小麦饭团卤肉饭+红薯饼+青椒高笋香菇炖鸡+自制凉粉+豆豉炒肉末简易红烧排骨+培根炒时蔬+煮鸡蛋叉烧肉+蒸茄子+甜椒高笋黑胡椒牛排+咖喱炒饭+干煸四季豆+煮金瓜豆瓣虾仁+蒜薹炒豆干+洋葱厚蛋烧西芹鸡肉卷+素什锦+糖醋萝卜洋葱牛肉丸+蚝油土豆片+豆瓣西芹酱烧牛肉土豆卤猪肉+甜椒炒四季豆+自制萝卜酸蘑菇烧鸡+番茄青豆烩豆腐山药红枣+炖鸡+蚝油西兰花+五谷米饭番茄鱼丸+成蛋南瓜泥+青豆炒藕丁洋葱胡萝卜鸡蛋煮猪肉+炒荷兰豆海鲜菇+蒸红薯卤面+山药莲藕排骨汤牛肉洋葱卷+豆腐饼+炒杂菜西兰花梗炒牛肉+菊花萝卜+牛肉馅饼茄汁猪排+豆瓣炒年糕+蘑菇炒西兰花雪魔芋烧鸭+鸡皮西芹卷饼+培根荷兰豆腐乳排骨+香菇炒胡萝卜+肉末玉米乱炖+甜面酱豌豆红烧肉+泡菜炒年糕+西芹胡萝卜青椒豆豉肉片+酸辣藕片+煮红薯+煎蛋豆豉鱼+甜椒肉丝+西芹卷饼炸猪排+蛋饼+芹菜炒豆干+虎皮青淑酱牛肉+海米冬瓜+胡萝卜炒苤兰牛肉卷饼+酱鸭翅+煎香芋糕+蒜薹炒香肠香肠豌豆玉米饭+奶酪鸡蛋卷+牛肉炒胡萝卜芽菜烧芋头+番茄炒小南瓜+北京烤鸭红烧牛脯饭+红萝卜厚蛋烧+青笋炒豆于牛蒡牛肉卷+莲白红萝卜+牛蒡厚蛋烧粉蒸肉+冬瓜煮豆腐+炒香菇笋丁柳川风味井（牛蒡猪肉鸡蛋盖浇饭）+蒜蓉西兰花京酱肉丝+青椒土豆丝+泡椒藕丁

章节摘录

插图：酱牛肉材料：鲜嫩牛肉，黄酱，白砂糖，料酒。
老辅料：抽，沙仁，豆蔻，丁香，肉桂，大料，小茴香。
盐。
做法：★先将牛肉放入清水中浸泡4～6小时，把牛肉中的淤血泡出、洗净。
然后用板刷刷洗1次，再用清凉水过4次。
用凉水将黄酱调稀，同时放入食盐搅拌均匀。
备用。
锅里放上冷水，放入切好的牛肉。
水没过牛肉，大火煮开，取出牛肉洗净血沫。
★取高压锅，放入没过牛肉的适量冷水，再放入调稀的黄酱、沙仁、豆蔻、丁香、肉桂、大料、小茴香等香料，高压锅上气后，煮10分钟左右即可。
★将煮好的牛肉在汤中浸泡一个晚上，第二天取出才入味。
海米冬瓜材料：冬瓜，海米（即虾米）。
辅料：高汤，色拉油。
做法：★虾米先在水里泡软。
然后沥干水。
★锅里放油，先炒海米，然后放冬瓜。
★加没过冬瓜的清水或者高汤，大火收汁就行了。
胡萝卜炒茎兰材料：胡萝卜，茎兰。
辅料：色拉油，盐。
做法：★茎兰和胡萝卜都切丝。
★油锅放入茎兰丝和胡萝卜丝，加点油盐炒炒就好。

媒体关注与评论

秀逗你好哦。
我是你这里的常客，虽然没留过言，但几乎每天都会来你这里。
很羡慕你的手艺，我现在也是每天做饭，第二天和男朋友都带饭上班，当然没有你做的那么好，在慢慢学习，嘿嘿~　　——季然小潘潘（网友）嘿，偶然发现了你这里，我也是开始带便当的人哦、也要给老公做便当。
看你能做出如此多的菜系真是羡慕啊！
从你这多多少少得到些建议，先谢谢啦！
你要继续做下去啊，那样我也有参考的版本了。
加油！
　　——小艾（网友）哎呀~你太有才了，好喜欢你做的便当哦。
我也想做饭，就是看你的美食搏客激发的欲望’　　——Lotus（网友）看到那么好看的便当，真是馋死我了，好想也自己带便当去学校吃哦，只是没有机会，以后一定也要像你一样带便当上班。
好想吃一口，我要是你同事，一定天天吵着要吃你的饭、　　——面饼猫（网友）你的小屋有这么多色艳味美的便当，看到这些我都不想走了。
　　——梦中的小屋（网友）你好厉害，我也带便当，比起其他同事觉得很不错了，可是跟你一比就惭愧了！
还有啊，我很眼红你的饭盒……　　——hellen（网发）

编辑推荐

《白领便当80计:这样上班有营养》：时尚，营养，健康，实用。
跟透逗学做便当，透逗的DIY生活：桃花朵朵开，春季的调养便当炎炎夏日情，夏季的清润便当贴个秋膘儿，秋季的去燥便当暖胃暖心，冬季的滋补便当

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