

<<亲爱的便当>>

图书基本信息

书名：<<亲爱的便当>>

13位ISBN编号：9787500074762

10位ISBN编号：750007476X

出版时间：2006-6

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：萨巴蒂娜 主编

页数：113

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>

## <<亲爱的便当>>

### 内容概要

办公一族为了一顿午餐，每到中午就觉得头疼，忙得挤电梯去买饭，而饭菜又差强人意——卫生既得不到保障，价钱更不见得便宜。

倘若带着便当上班，那就大大不一样了。

打开便当盖子，让整齐漂亮的美味一下子吸引周围所有人的眼球，那该是多么令人骄傲的一件事！

便当虽然看似简单，却小小天地，大有乾坤，一年有四季，我们的这本便当食谱也按照“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”的养生原则精心设计！

让便当的万千变化，也给生活带来活色生香的感觉。

春天是万物复苏的季节，是通过饮食养生的最佳时机。

酷暑季节，很容易胃口不好，同时有乏力倦怠的感觉。

所以要调节饮食，将“苦夏”变成享受夏天。

秋天是由漫长酷秋转入冷冬的短暂交替，正考验身体机能。

要想储存能量安度寒冬，就得从凉风乍起的秋天开始保养。

冬天的三个月，是万物生机潜藏的季节。

冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本，养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。

写字楼里呆得闷气，让我们出去郊游吧。

倘若学会新颖好吃又简单易学的便当，那么当你在郊野的阳光下展示出你的手艺时，一定会获得朋友们的拍手称赞。

当然，我们也不要忘了家庭的重要成员——宝宝们对便当的需求。

快乐是需要时间和空间的，现在有了自己带的便当，大家聚在一起吃，餐桌上反而多了很多话题。拉拉家常，开开玩笑，一个多小时的便当时间就会变得令人迷恋和难忘。

## <<亲爱的便当>>

### 书籍目录

春天的元气便当  
香辣便当盆盆虾  
尖椒肉丝芋头饭  
油面筋塞肉饭  
肉末茄子香米饭  
酱汁鸡翅高粱饭  
椰香咖喱火腿饭  
盐焗鸡糙米饭  
酸豇豆排骨薏米饭  
夏天的轻食便当  
西葫芦糊塌子绿豆汤  
初夏的剁椒鱼块绿豆饭  
盛夏炸酱面便当  
酸豆角肉末饭  
酱爆鸡丁饭  
地三鲜杂米饭  
虾仁香芹大饼便当  
酒烧平鱼饭  
秋天的滋补便当  
特制猪手玉米饭  
板栗仔鸡南瓜饭  
泡椒牛肉兹米饭  
如意大虾饭  
红焖羊肉豌豆饭  
小鸡炖蘑菇便当  
猪肉炖粉条便当  
秋触花语便当  
冬天的恋日便当  
鸡蛋薯仔牛肉饭  
小米牛排饭  
下雪天吃笋干黄酒烧肉配花卷  
香浓狮子头饭  
红绕肥肠饭  
荷兰豆香肠饭  
糟汁排骨二米饭  
牛肉炖豆腐玉米饼  
孩子的爱心便当  
家有小犬叫常德  
宝宝遇见了熊猫宝宝  
微笑的小甜甜  
爱心小姐妹  
我是快乐冰贝贝  
旅游的活力便当  
旅游纪事  
乡野滋味

## <<亲爱的便当>>

缤纷心情

阳春美景

从城市到乡村

无敌便当大法

便当盒采购指南

不适宜微波加热的餐具

办公一族的“加餐”

《贝太厨房》已出版图书介绍

便当是怎样做成的

## <<亲爱的便当>>

### 编辑推荐

面包？

薯条？

汉堡包？

一荤一素再一汤？

不要，不要！

不营养，不卫生，不健康！

我想这是很多“办公族”的呼声。

中午下班点一到，午饭就成了一天的最头疼的事，亘古不变的几个餐厅，重复来重复去的几种菜式，嘴巴抗议地大呼：“疲惫，疲惫！”

” 怎么办？

快来买本《亲爱的便当》，最易买的食材，最简单的制作，最丰富的口味，最营养的便当，让你嚼着自己的便当，越嚼越香。

不用太长的时间，不用复杂的程序，只需起个早床，鲜美的诱惑就在你身旁。

还在等什么？

还不快给自己送去关怀，让自己的午餐从此鲜美多彩，让每个午后的心情都变得很靓！

<<亲爱的便当>>

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>