

<<爱心满饭盒>>

图书基本信息

书名：<<爱心满饭盒>>

13位ISBN编号：9787811176483

10位ISBN编号：7811176483

出版时间：2009-6

出版时间：中国农业大学出版社

作者：林慧懿

页数：139

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>

<<爱心满饭盒>>

前言

妈妈的爱，妈妈的苦恼随着职业妇女的日益增加，身处工作压力大且分秒必争的社会中，妇女朋友常为家人外食或准备饭盒而烦恼。

另外一个令妈妈们困扰不已的问题是，西式速食饮食风潮盛行，不仅已造成孩子体重增加、营养不均衡，而且各种慢性疾病也逐渐年轻化，传染病，如B型肝炎，已威胁到每个家庭……如何在忙乱的生活步伐中、快速西化的风潮里为孩子制作一个既营养可口、又缤纷多变的“饭盒”，相信是许多妇女朋友的共同心愿。

饭盒菜的配置是在主食与副食的调配上稍微加以技巧性的变化，不但在营养和热量上要均衡，同时在食物的配色上也要达到赏心悦目的效果，这样自然能牵动食指，令人大快朵颐。

如果我们每天总吃一样的饭菜，就是山珍海味，也有让人倒胃口的一天；反之，如果每天有新颖可口的菜式，即使是清粥小菜，也能吸引入开怀大嚼。

要做到这样其实不难，只要每天轮流变换不同的主菜，比如说今天以鸡为主，明天就改猪肉，后天换海鲜，而同样的材料则又用不同风味的烧法，煎、煮、炒、炸，或北方做法或南方做法，自然可以令人百吃不厌。

况且这样显现的不仅仅是香喷喷的饭盒，更流露出无限的温馨和一份深深的“爱”。

盛产期的食品较理想、在菜肴的选择上，除了好吃，还要发挥其营养均衡的功能。

所谓好吃又营养的食品并不是指珍贵稀罕的材料，而是以一般市面上很容易买到的为主。

除了避免太甜、太油外，在配置饭盒上还有一点必须特别注意，即易腐败、变味的材料是不宜放在饭盒中的。

其实一般食品、蔬果在盛产期通常都是又便宜而品质又最好的。

主妇在菜肴的选择上以此为原则，必能达到经济实惠的效果。

<<爱心满饭盒>>

内容概要

吃了这么多年的饭盒，我们不禁要问，到底饭盒文化是怎么开始的?所谓的“饭盒”在本意上指的是盒装饭菜，而“饭盒”一词，其实是来自日本的外来语。

以前，台湾把带到外面食用的饭菜称为“饭包”，但说“饭盒”的人越来越多，便把“饭包”这个说法渐渐遗忘了。

随着近年来生活品质提高，有创意的生活杂货店纷纷引进可爱、实用的饭盒，若是能妥善运用，就能将饭盒装饰得五彩缤纷，靓丽可爱。

<<爱心满饭盒>>

书籍目录

前言米饭类 酥炸排骨饭盒 酥炸排骨 干煸四季豆 凉拌大头菜 煎鲑鱼饭盒 煎鲑鱼 鱼香茄子 雪菜百叶 红烧烤麸饭盒 红烧烤麸 辣炒萝卜干 雪菜百叶 豉汁蒸小排饭盒 豉汁蒸小排 韭菜花豆干 干煎带鱼饭盒 干煎带鱼 芹菜干丝 拌油菜 客家酿豆腐饭盒 客家酿豆腐 茭白青蒜炒肉丝 蒜炒西兰花 干烧明虾饭盒 干烧明虾 韭菜炒豆芽 蒜炒西兰花 客家小炒饭盒 客家小炒 凉拌大头菜 酱爆鸡丁饭盒 酱爆鸡丁 雪菜百叶 京酱肉丝饭盒 京酱肉丝 凉拌藕片 香炸鸡腿饭盒 香炸鸡腿 盐酥虾 炒芦笋 梅干扣肉饭盒 梅干扣肉 炒油菜 干煎黄鱼饭盒 干煎黄鱼 苍蝇头 咸鸭蛋 广式腊味饭盒 广式腊味 凉拌藕片 三杯鸡饭盒 三杯鸡 蒜炒西兰花 洋葱猪排饭盒 洋葱烩猪排 炒芥菜心 翡翠炒饭饭盒餐 翡翠炒饭 芝麻鸡片 黑胡椒牛柳饭盒 黑胡椒牛柳 鸡卷 炒豌豆荚 回锅肉饭盒 回锅肉 红烧百叶卷面食类凉拌类

<<爱心满饭盒>>

章节摘录

插图：

<<爱心满饭盒>>

编辑推荐

《爱心满饭盒》：160道美味家常菜，组成不同风味的爱心饭盒。

<<爱心满饭盒>>

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>