

<<幸福過日子>>

图书基本信息

书名：<<幸福過日子>>

13位ISBN编号：9789866175817

10位ISBN编号：9866175812

出版时间：2012-7

出版时间：凱特文化

作者：梅子 著

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>

## &lt;&lt;幸福過日子&gt;&gt;

## 內容概要

本書特色： 會豐盛美好的飯菜香 享受精緻細膩的人情味 全球華文部落格大獎決審入圍  
網站「梅子煮藝」精華呈現，100道精選健康創意便當菜與20道風味限定開胃小食完整收錄，2000張詳盡步驟圖解，食材處理、菜色選搭、口感調配……一步一步來，絕不遺漏，讓讀者不再有遠離廚房的藉口！

做便當如同過日子，一天一天，一種愛與一種驚喜，偶爾因為傳統美食的香氣，偶爾來自創意料理的樂趣，無論飯、麵、雜糧、蔬果、肉品、海鮮等等各類營養食材，米粉、刈包、碗粿、壽司、披薩、燉飯、三明治等等中西餐點，透過簡易、詳細的圖文解說，掌握烹調細節，充分運用食材的特性，讓營養不打折扣；不僅可以重新找回下廚的初衷，更能一起為家人和自己打造理想的飲食生活。

一道便當菜代表一份情感，菜色來自不同的心意—— 親子之間的愛、家人的溫暖，或是分享一些值得慶祝的日常…… 當我們打開香氣，秘密揭曉，一段深刻飽滿的人情味時光 ．近四萬人次絕佳好評 全球華文部落格大獎決審入圍 ．STEP by STEP 精細詳解—— 款愛的便當，一步步邁向美好食光 ．好食光不獨享：創意風味小菜二 款 獨家呈現 想想自己多久沒有享受到美好的飯菜香？

又是多久不曾體會豐盛飽滿的一餐？

在課桌前、辦公桌前、甚至一個人的家中餐桌，當我們為了扮演好各種角色而忙碌的日常生活裡，是否總是為了外食所煩惱？

「今天吃什麼？」

已是現代人一天裡的關鍵問句，無論午餐時段或加班之夜，每個人都需要溫暖的慰藉，做為持續努力的能量。

對梅子來說，為家人準備便當菜是一種過日子的方式，除了照顧對方的健康與營養，更多了重要的關懷與愛。

從米食與麵點、蔬果與生鮮的食材選擇開始，到中西式料理或簡便速食的烹調運用，以及調味、口感與配色的平衡，一百款便當如同一百種面對生活的細膩情感與創意，色香味並重之外，更兼顧了營養均衡的重要性。

下廚做菜不難，卻是一件需要用心，簡簡單單也能完成一頓讓家人滿足、讓別人羨慕的理想餐食。

而每一天的便當也像是隨侍在側的叮嚀，安心攜帶於身，一旦打開宛如魔法的香氣，便能享受健康、喜悅以及滿滿的心意。

## <<幸福過日子>>

### 作者簡介

梅子（王梅） 從喜歡四處旅行、拍照；到深居簡出、老窩在家中廚房和陽台穿梭的人。  
從只會下陽春麵在一鍋水中，丟入小白菜，打個蛋，簡易解決一餐；到可以輕鬆煮出三餐。  
從蒸出第一個饅頭，冷卻之後，硬到咬不下去的口感；到可以隨性做出家人喜歡吃的中西式點心

。 其間的轉變是什麼原因呢？

是來自一顆想為家人付出的愛心和不服輸的學習意志力。

原本把玩相機列入終身志業的我，以出攝影集、辦攝影展為終極目標。

始料未及的把生活重心轉移到鍋碗瓢盆上。

人生也許就像料理一樣，充滿了變數；掌握好大方向，隨著生活的律動向前走，因循著季節食材煮出屬於自己的味道吧！

！

部落格 | 梅子煮藝 [tw.myblog.yahoo.com/sandy-forphotos](http://tw.myblog.yahoo.com/sandy-forphotos)

## &lt;&lt;幸福過日子&gt;&gt;

## 書籍目錄

幸福食光 壹：與孩子的約定/親子便當 × 34款和孩子約定好了，每天要為他準備不一樣的便當驚喜，健康、豐富、充分呈現食物的自然原貌與營養價值，所有努力付出的心思與愛，都是為了陪著他亦步亦趨地成長。

菠菜飯肉捲 | 南瓜鮭魚炒飯 | 稻禾壽司 | 椒鹽鯛魚 | 蒼蠅頭 | 蔬食油飯 | 珍珠丸子 | 造型飯糰 | 鮮味豆腐蒸佐紅豆飯 | 鮮蚶韭菜肉餅 | 筒仔米糕 | 蜜汁翅腿 | 雪菜百頁佐紫地瓜飯 | 咖哩排骨 | 唐揚炸雞 | 明太子散壽司 | 鮪魚貝殼麵沙拉 | 翡翠薄撐 | 菴瓜燒魚 | 麻油猴頭菇佐馬鈴薯餃子 | 臘味雞飯 | 黑橄欖乳酪小披薩 | 香菇鑲蝦泥 | 味噌土魷魚 | 碗粿 | 蜂蜜丁香魚 | 咖哩雞飯 | 洋芋燒牛腩 | 白菜豬肉包佐蕎麥飯 | 鮮果潤捲 | 小黃瓜煎餃 | 薑汁燒肉米漢堡 | 五穀迷你粽 | 小熊豬腳飯  
幸福食光 貳：午間小確幸/上班族便當 × 33款對於上班族而言，午餐時間是日子裡的一枚小逗號，在忙碌的工作與未來之間，提供換氣與能量，而一份健康飽滿的便當菜，即是自己滿懷期待的小小確定的幸福。

蒜香蝦仁佐栗子飯 | 鮭魚蕎麥麵 | 孜然蔬肉捲佐青江菜飯 | 香草鹹豬肉佐牛蒡飯 | 去脂香菇肉燥飯 | 茄捲雞胸原味四破魚 | 豆腐肉蚵餅 | 蕃茄義大利麵 | 照燒肉片佐芋香飯 | 鹽烤秋刀魚 | 鳳梨烤排骨 | 蒜苗烏魚子 | 雙味鑲肉佐野米香鬆飯糰 | 鹽酥虱目魚 | 白玉蘿蔔糕 | 板條壽司 | 霜降肉佐墨魚麵 | 櫻花蝦飯 | 絲瓜炒透抽 | 意吉棒 | 紅油抄手 | 野菇燉飯 | 鐵路便當 | 口袋土司野餐組合 | 豆瓣箭筍 | 薑絲蒸小捲 | 鮮奶麵包捲 | 米紙蝦蔬捲 | 玉米牛肉丸 | 香煎雞腿 | 蚵仔煎 | 金瓜米粉  
幸福食光 參：生活的況味/愛心便當 × 33款每個人喜愛的生活有萬千種姿態，透過食物的味道將其捕捉其中，我們可以依據心情喜好，變換每天的菜色，無論是給自己的便當、給親人的便當……那是一種情感的投射，讓生活的滋味越嚼越香。

彩椒雞球佐小米飯 | 鮭魚牛蒡飯 | 菇菇野米燉飯 | 紅麴麵線煎 | 芝麻肉片佐南瓜飯 | 烏賊飯 | 蕃茄沙丁魚佐野米紅梅飯 | 蜂蜜香草雞 | 鮮蔬魚捲 | 福袋便當 | 美意濃情板條 | 蘑菇燉雞佐甜菜根飯 | 迷你豆皮鑲肉佐薏仁小米飯 | 雞柳蛤蜊義大利麵 | 韭黃蝦仁腸粉 | 鮪魚豌豆炒 | 蔥油拌麵 | 草莓松 | 捲餅 | 麵條三重奏 | 瓜仔肉 | 釜飯 | 木須刀削麵 | 刈包 | 照燒雞飯 | 三明治餐 | 赤魚佐燕麥飯 | 三杯雞佐薏仁飯 | 橙汁排骨 | 紅燒牛肉飯 | 茄盒子佐蕃茄斜管麵 | 蔭鼓桂筍雞 | 芋頭糕 | 香草剝皮魚  
一碟暖暖的小菜/品味小食 × 20款在100種人情味便當時光裡，附上一碟令人暖心的小菜，酸辣甜鹹，彷彿於圍繞身旁的飯菜香中，增添了一些些口感與味覺的記號。

櫻桃蘿蔔 | 蜜金棗 | 炒蘿蔔乾 | 香菇昆布捲 | 醃味噌蘿蔔 | 毛豆莢 | 衝菜 | 油蔥酥 | 雪裡紅 | 大頭菜 | 甜菜根漬蓮藕 | 青花菜梗 | 胡蘿蔔葉 | 桂花釀南瓜 | 滴雞精炒雞肉鬆 | 糖醋花瓜 | 黃豆羊栖菜 | 豬肉鬆 | 蜜汁核桃柴魚片 | 紫高麗

<<幸福过日子>>

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>