

《10分钟上班族低卡便当》

图书基本信息

书名：《10分钟上班族低卡便当》

13位ISBN编号：9787030177773

10位ISBN编号：7030177770

出版时间：2006-10

出版社：科学出版社

作者：王安琪

页数：100

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《10分钟上班族低卡便当》

内容概要

《10分钟上班族低卡便当》主要从上班族生活节奏紧、生活压力大、工作繁重的生存状态考虑，《10分钟上班族低卡便当》为其量身定做了一套便利、营养、健康食谱。

《10分钟上班族低卡便当》

书籍目录

如何使用本书健康瘦身的低卡饮食原则快速制作更当的方法装盛便当囊的好帮手5种米饭的烹调方法Part 1 不需加热的快速便当 冷便当的制作重点 保持冷便当鲜度的方法 南瓜培根饭团 紫苏牛蒡饭团 橘汁烧肉饭团 梅子南极虾饭团 糙米健康饭团 西红柿墨鱼凉面 味噌章鱼凉面 韩式泡菜凉面 蔬菜魔芋凉面 鲜虾海藻凉面 土豆蛋皮沙拉 甜虾西芹沙拉 蟹肉豆腐芽菜沙拉 柚香烤鸡肉沙拉 热狗通心面 烤沙丁鱼五谷饭寿司 烤牛肉卷莲藕饭盒 蔬菜凉粉薏仁蛋便当 五香猪排包 意式西红柿口袋面包Part 2市售食品的调理组合 市售食品的选购与调理重点 蜜汁芋头鸭赏饭 西红柿鸡肉蛋包饭 糯米饭烧卖 火腿黄瓜盅饭 雪菜鸡卷豆腐包 烤菠菜虾卷鱼板便当 可乐饼甜椒盅 狮子头竹轮卷饭盒 熏鸡墨西哥饼 火腿菜卷便当 自制常备小菜 紫苏南瓜片 味噌芥菜 豆豉小鱼干 橄榄油醋拌洋葱 梅子南极虾 香料腌节瓜 苹果醋小黄瓜 辣味海带结 凉拌翠绿鲜菇 糖煮海带黄豆Part 3 自己做保鲜调理包 学会做冷冻调理包 冷冻饭 冷冻面条 冷冻蔬菜包 冷冻主食调理包 各种冷冻蔬菜包 美味保鲜调理包的制作重点 红酒洋葱牛肉调理包 鲜菇嫩笋鸡肉调理包 红咖喱香茅鸡调理包 茴香奶汁鲑鱼调理包 豆腐茄子肉酱调理包 迷迭香彩椒肉丝调理包 蘑菇酱烩素排调理包 酸辣鳕鱼米汉堡 牛蒡照烧猪肉米汉堡 麻酱鸡柳米汉堡 栗子扁豆素火腿炒饭 章鱼鲜虾青葱饭 茄汁肉酱调理包 翡翠干贝意大利面 什锦鲜菇乌龙面 青蔬虾仁炒米粉 紫山药雪菜糙米粥 皮蛋鸡丝粥 花素粉丝豆腐汤 蜜汁熏鸡鲜菇披萨

《10分钟上班族低卡便当》

章节摘录

插图

《10分钟上班族低卡便当》

精彩短评

- 1、这本书我很喜欢.印刷漂亮,拍摄的也好.尤其喜欢的是书里面把每份便当所含的卡路里都标出来,还有教制作冷便当,保鲜调理包这些都非常实用,尤其难得的是,作者还列出了煮的顺序,真是太实用了,这样我可以少走很多弯路.
- 2、 裡面介绍了便当的做法和便当保存的方法。
感觉好实用！
嘿嘿过几天我的电热锅搬来了我也可以在寝室做便当带去上课吃了。。。。
比较不幸的是我没有裡面那么漂亮的容器。。。而且裡面做便当的很多材料貌似都不太容易买到。。。
但是方法还是可以借鉴噠~
- 3、有两种同学买这本书不太适合：1）像我一样喜欢看漂亮美食的图的这本书里的菜式偏西式和凉菜的多（低卡，所以可以想象.....），我是不喜欢把时间花在做饭上，但绝对爱吃，喜欢“日本料理点菜高手”一类的书（可惜已经缺货），美食图片+点菜技巧+用餐礼仪+物美价廉餐馆搜罗的才是我的最爱。本来买这本书是想翻来看看增进食欲的，不过老实说，这里的菜式都太清寡，看起来就让人没胃口。2）被书名的“10分钟”三个字吸引的我看过这本书里的每套便当做法，向你担保绝对不是10分钟能搞定的。除非所有的东西都在超市买现成的，自己只装一下盒子。不过那样既谈不上新鲜，也谈不上有多健康，加上微波炉加热时对食品的破坏以及天热细菌的滋生，恐怕还比不上吃公司食堂好。记得小的时候舅舅的爱人（可以归类于“女强人”一类的人物）做菜手艺还不错，大家夸她两句她就开始得意，说：“做菜是我的乐趣，想不通很多女人怎么不愿意下厨房。”舅舅冷冷地回了两句话，让我终生难忘：“偶尔做做是乐趣，天天做是无聊，如果这还是你每天必须完成的工作，那就是受罪了。”说句题外话，公司里有很多同事自己带饭盒还挺得意，殊不知真正的高温下不分解毒素出来，能够用微波炉加热的饭盒是非常贵的，如果觉得负担不起的话，不如用搪瓷的碗和碟加热，千万别用廉价的廉价的塑料饭盒。
- 4、上个月帮南京的朋友订了一本,她说很是喜欢.操作简单又省时间!推荐下
- 5、整体彩色的印刷, 书质很好, 而且里面有介绍的便当菜都可以减少早上忙碌的时间, 很实用。
- 6、书里面的内容写的挺实用的, 就是页数少了点, 价格有点贵。。。。。。总体来说还不错, 呵呵, 学着做便当。
- 7、挺有用的,先生正在减肥运动,中午就自己带便当了,这本书刚好派上用
- 8、感觉非常好,照着书做,漂亮也好吃!
- 9、不是很适合中国人,不过也可以借鉴一下
- 10、这是一本不可多得的好的便当书!!!!真的很不错哦!!!!
- 11、挺多材料不好配齐,平时很少吃这些菜
- 12、便当讲既是有好多,但是有好多都没办法做到,买了觉得有点浪费~~
- 13、内容满好,书的质感也满好~就是要学会要花点时间了呢~基本上是日本料理~~~~~
- 14、印刷精美 图文并茂 通俗易懂 不过“10分钟”的书名有点夸张
- 15、其实挺不实用的~~~
- 16、图文精美感觉具有可操作性
- 17、不错,只是感觉更像是日本的便当做法,以饭团制作为主的。
- 18、菜式确实很吸引,但只供欣赏!
- 19、还可以,但里面的便当真正要做起来还是挺难的~~~~~说句老实话,里面的便当就算给氏30分钟我也做不出来~~~~~
- 20、各方面都很好!我还要找更多同类的书本资料学习!
- 21、内容不少,像超市的日式便当,都是我爱吃的
- 22、写了一堆废话,华而不实
- 23、不错,很喜欢。内容又实用又好看。
- 24、有部分材料比较难买。还可以吧
- 25、这本是买到所有书中最无用的一本

《10分钟上班族低卡便当》

《10分钟上班族低卡便当》

精彩书评

1、裡面介紹了便當的做法和便當保存的方法。感覺好實用！嘿嘿過幾天我的電熱鍋搬來了我就也可以在寢室做便當帶去上課吃了。。。比較不幸的是我沒有裡面那麼漂亮的容器。。。而且裡面做便當的很多材料貌似都不太容易買到。。。但是方法還是可以借鑒噠~

《10分钟上班族低卡便当》

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:www.tushu111.com