

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《白领便当80计》

内容概要

《白领便当80计:这样上班有营养》是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！

《白领便当80计》

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。

《白领便当80计》

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+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+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+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+胡萝卜炒茼蒿牛肉卷饼+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+北京烤鸭红烧牛腩饭+红萝卜厚蛋烧+青笋炒豆干+牛蒡牛肉卷+蓬白红萝卜+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。胡萝卜炒茼蒿材料：胡萝卜，茼蒿。辅料：色拉油，盐。做法：茼蒿和胡萝卜都切丝。油锅放入茼蒿丝和胡萝卜丝，加点油盐炒炒就好。

《白领便当80计》

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，就是看你的美食博客激发的欲望’ ——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）

《白领便当80计》

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

《白领便当80计》

精彩短评

- 1、不错，看起来比较简单易做
还没试
- 2、挺好很实惠没事翻翻当做参考
- 3、学着做了，但无法做到色香味俱全，尤其是“色”。
- 4、里面的便当做法也可以当菜谱来看，非常实用。
- 5、每个便当里都差不多有3个菜，不但做便当方便，晚饭也可以照着做，不用每天想破脑袋吃什么了~
- 6、这样就不会为每天中午带什么饭而烦恼了，太丰盛了
- 7、很好，很好，很好！五块钱哦。看起来，做法挺简单的哦。回头练练再说。
- 8、里面的内容挺简单 不是便当也可以当成食谱
- 9、图片很赞~看了很有食欲~做法简单~而且食材蛮容易找的~~很喜欢很喜欢呢~以后不愁每天吃什么了~
- 10、给朋友买的。她很喜欢。她说自己是厨师之后，看看就都会做了。期待她给我带来美味!
- 11、书上的便当 很好吃看上去
- 12、材料和食谱都很容易做，主要是以后知道带什么便当了
- 13、照着里面的做了很多，很好，很实用！！
- 14、彩色搭配的还不错 做法和材料都较简单应该 有一定的营养介绍 做法说明地比较简洁
- 15、好不错，不是个人家都能做的，不过有些菜还是不错的，慢慢学
- 16、很喜欢，已经做了几个菜给孩子带饭，很是喜欢。
- 17、当当的服务还是那样的好，很值得购买的书籍。非常满意
- 18、画质很不错，内容也还好！有空的时候可以学着搭配下了。想要自己带便当的朋友可以看看了。
- 19、还没按照上面的做过，但看过应该还不错！
- 20、省事多了·不用想天天吃什么·都搭配好了
- 21、再也不用为带饭发愁了！活动特价，实惠。
- 22、质量挺好的，可以学做便当
- 23、内容丰富，可以每天变着花样做便当
- 24、上班带饭有用，解除上班带饭都出花样的烦恼，虽然纸张不怎样，彩图食谱还是挺诱人的！
- 25、买来学习为老公的午餐加分！
- 26、还没试做。
- 27、老妈经常按这个菜谱给我做爱心便当
- 28、营养搭配合理，但是对于北方来说，有些食材找不到
- 29、这个确实不错，图文并茂，里面的小菜也不难做，料都是市场里极容易买到的，已经试着做了几次了，希望自己能坚持
- 30、书质量很好，但最近很忙，还没仔细阅读
- 31、收到就看了看，留着给儿子带饭时好好研究
- 32、挺实用，结合其他菜谱一起用，现在老妈做饭省心多了！
- 33、荤素搭配的菜谱，不错，正愁每天做什么菜呢
- 34、有了这本制作精美、图文茂盛的书，上班时中午的午餐不用太伤神。
- 35、图片不怎么样，得到些做菜的灵感吧
- 36、还行，上班可没有时间这么做哟
- 37、多数是饭和菜的搭配，后面有面食部分 很全面
- 38、作为一个白领，真的很有必要注意自己的身体。要保证足够的营养
- 39、哈哈 中午饭不用愁了
- 40、上班的便当，分为四季，虽然不是每道菜都会做到，但是想法不错，图一般呵呵
- 41、我妈很喜欢，说还挺实用的。
- 42、书的质量很好，全彩印，包装也很细心。内容很实在，分了四季进行介绍，所选用的食材都是平常可见，所采用的烹煮方法也都较简便。强烈推荐给嘴挑又懒的兄弟姐妹们！！

《白领便当80计》

- 43、好喜欢这本书，五元特价的时候买的，质量很好，内容也不错，超值哎
- 44、搭配很好只是有些内容不太详细
- 45、不麻烦，不知道好不好吃，而且做得很漂亮
- 46、有的不太家常的菜还附有教我们怎么挑选。还是蛮不错的。不过北方的慎入。因为写书的是南方人。有些菜名什么的。跟北方的很不一样。
- 47、分四季的菜谱，很健康的
- 48、总为中午吃什么发愁，这次有办法了！
- 49、蛮喜欢的一本，适合有点儿做饭经验的人用~~，有照片和简单的做法
- 50、对于我这个每天都要想吃什么的家伙来说，睡觉之前，翻翻秀逗的书，至少可以不必再为明天的菜谱担心。不过，建议秀逗以后的书里，把做饭的过程写稍微更细一点。
- 51、带便当还是蛮实用的，可以试试哦
- 52、很好，很适合上班族
- 53、是彩色图片，让人看了很有食欲，试试做一下
- 54、同事买的书！很棒呢！值得买哦！
- 55、我现在还用不到，很便宜，做活动的时候囤的货，看着很不错
- 56、很丰富，又简单，很适合上班族
- 57、一直喜欢做便当，可是买过很多书，不是只有华美的图片，就是做法非常的繁复。可是这本书却给了我一直想要的东西——简单、实用、美观、有爱。不仅好吃，有营养，更是很漂亮，可以让吃便当的人感受到浓浓的爱意。真的是非常简单，非常实用！
- 58、跟着学习做便当！
- 59、对于要做便当的人真的还挺实用的 菜式简单 不知道做什么菜的时候翻翻 很有灵感。
- 60、照样做了，介绍不全
- 61、试着学做饭
- 62、本来是想学学给老公做的，但至今还在看的阶段
- 63、照顾好自己！
- 64、性价比高，应该不错的书，先收着慢慢看。
- 65、很不错的一本书，本人好吃，很喜欢
- 66、很好很实用的一本书，等有时间一定都试试！
- 67、看了 感觉学到不少东西 当当的书就是不错
- 68、我最怕做菜，吃来吃去都那几道菜，看了之后有很多启发
- 69、早闻秀逗大名，却一直在忙，很少去她的博客看看。在当当买书时一眼看到了这本书，一看是秀逗出品的，想都没想就买下来了。打开一看还是比我期望中的更好。白领便当80计，每一计都有3个菜肴。完全按照书本上来做也能让老公三个月每天都吃不同的便当。食材均容易买到，做法简单，还有秀逗的贴心叮嘱和小诀窍。想不喜欢都难~！爱自己，爱老公的人，买上这样一本书吧！
- 70、有了它，每天不用考虑午餐。。。
- 71、彩图很好看，但是懒得做哈哈。
- 72、以后按照这个给媳妇带饭不错啊
- 73、上班没时间吃饭,这样的便当太好了,慢慢学着做
- 74、昨天晚上下单，今天中午就到了，先表扬一下。另外，开卷有益，收获颇丰。计划晚饭就先让小妞尝尝鲜。很期待呦。谢谢当当
- 75、书的纸质尚可，菜肴制作说明较详细，有附菜品彩图，只是没有步骤图，另外色彩印刷稍显黯淡了点，不过还是蛮实用的，基本满意。
- 76、作者做肉饼蛋卷什么的真不错，生活滋润从食物开始。
- 77、纸质特好，内容也实用
- 78、非常适合上班族的一本书，都是一些比较简单的食材，看了才发现有很多菜原来都可以搭配煮的。相信这都是作者自己试过的菜式，有作者的小tips，还有每页角落都有一些名言名句，有些说的可有道理的，唯一不好的就是没有说清楚食材的用量，要自己琢磨用多少的话还真要看经验~很多菜式我都想试一试~
- 79、大概翻了下，对于制作过程貌似没有太多介绍，主要就是搭配了80套不同的便当，主要用于给缺

《白领便当80计》

乏想象力的主妇们提供参考。不过80套便当呢，为了这个也要给5星啊。。。

80、图片多，而且很实用，真的能做出来，非常朴实

81、菜谱很实用，很全，特别好

82、挺好的，但介绍的食品还多了，很多没吃过呵。

83、但是我个人比较懒，看看，以后有机会就做

84、上班一族可以尝试哦。都挺简单实用的。适合上班族

85、里面的菜，都比较家常，食材都很好准备，不错，而且每个菜都有彩图，挺好的。

86、我把这本书放到办公室了...哈哈,同事说看上去就有食欲,一天做一个

87、可以照着书上做 不用费脑子再想吃点什么

88、有很多食谱 这回就不用愁每天做什么吃的了 而且四季分明

89、书是全彩页的，纸质很好，里面的内容我翻了翻写的也比较详细，五块钱的时候买的，超级划算

90、不值得，只是把盒饭的图片拍一下，图片暗沉，把图片复印几遍充数，那本《低卡便当》必这个好多了，我买了很多菜谱啊，便当的书，这本最不好了，只是把平时带的盒饭拍一下，美感不足以出书，如果是她的粉丝要买留念，那就随便您啦

91、实用，生活好帮手

92、每天在办公室吃便当的朋友很适合，花样多又营养，很值得推荐。

93、菜式丰富，也很家常，不错！特别适合我这种喜欢简单生活的人了！而且区分了不同的季节，合理搭配，可操作性强。可以作为平时做菜的参考书。

94、非常适合我这样的上班族用的一本好烹饪书

95、书里的菜色让人食指大动，仿佛工作为了这精美的午餐便当都变的很值得期待了。

96、很实用，很好，纸质也好！

97、一直都很有营养的合理搭配..找到本简单易学的食谱

98、书不错，送给同事了，很喜欢

99、都是很简单的便当做法，但是非常有创意，还分春夏秋冬搭配食谱

100、每一页的彩图，看着就很有食欲，做起来又很简单，太好了，为我的午餐加油。

101、看着書上的圖片都好有食慾啊，不錯不錯，以後試試。

《白领便当80计》

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.tushu000.com