



四季の

Picnic for
all seasons

编绘: kodi

野餐篮



图书在版编目 (CIP) 数据

四季的野餐篮 / 穆菡编绘. -- 北京 : 北京邮电大学出版社, 2012. 4
(2012. 6 重印)

(kodi的美食绘馆; 1)

ISBN 978-7-5635-2917-9

I. ①四... II. ①穆... III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022812号



四季的野餐篮

kodi 编绘

责任编辑: 陈瑶

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号 (邮编: 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16

印 张: 2.5

字 数: 60千字

版 次: 2012年4月第1版 2012年6月第2次印刷

ISBN: 978-7-5635-2917-9

定 价: 15.00元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

四季の

Picnic for
all seasons

编绘: kodi

野餐篮



MENU

一起去野餐..... 04

野餐食物如何选择? 06

春天的踏青便当

豌豆饭团 10

三色饭团 11

糯米肉松饭团 11

圆白菜玉子烧 12

火腿蛋卷 12

生菜烤鸡肉卷 & 猪肉糯米丸子 13

金枪鱼三明治 16

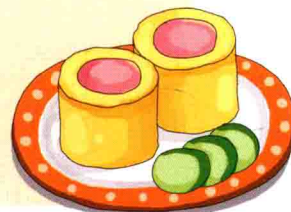
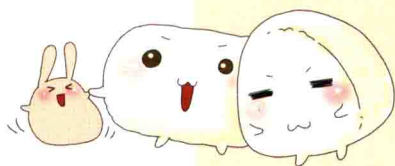
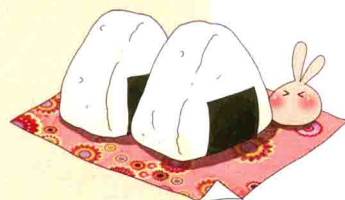
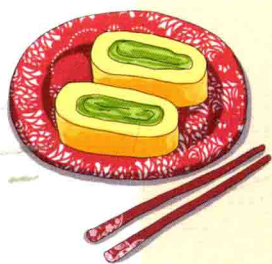
火腿奶酪三明治 16

水果奶油三明治 16

田园沙拉 17

焦糖布丁 18

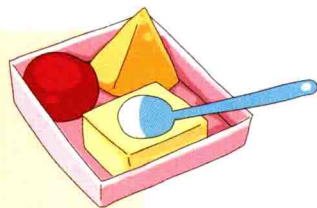
番茄奶酪 & 油醋汁 19



MENU



夏天的美味冰品

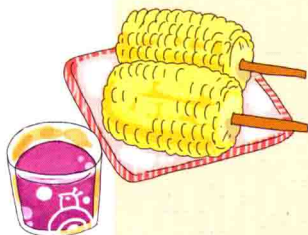


红豆冰山	22
芒果冰激凌	24
西瓜冰棒	25
西瓜冰	25
一起去海边烤肉吧	26

秋日的登山小吃

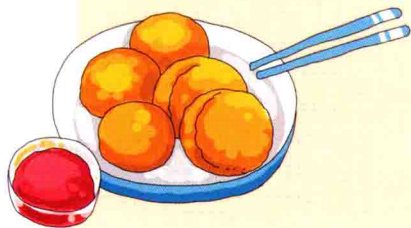


栗饭	31
起司可乐球	32
奶香玉米棒	33
炖锅	34



冬天的温暖美食

烤地瓜	35
巧克力杯子蛋糕	36
微波炉蛋糕	37
铜锣烧	38
自制奶茶	39



GoGo! 去郊游!



Mr. Bear是一只喜欢户外运动的大熊! ~ 88

去爬山好呢?

还是去露营好呢?

噢……? 不要吧……
还有好多事情没有做完呢! ……

宅 →

未完待续

你只是因为懒所以不想动吧! ? ……

人家才没有哩…… (被说中)

不过爬山好累, 我完全不想动弹呢……
还不如在家里看电影。

宅菇

被说中 →

~ 陷入了幻想之中 ~!

好吃的

野餐

好吃的

美丽的风景

美丽的风景

野餐

野餐

好吃的

美丽的风景

美丽的风景

好吃的

好吃的

噢?

快回来!

喂!



逃离都市的喧嚣，在美丽的大自然中，呼吸着新鲜的空气，和家人朋友悠闲地聊天，细细品尝自己亲手做的美食，绝对是超级美妙的事情喔。快放下工作和生活里那些烦心事吧！带上好心情！今天我们去野餐！

做一份美味的郊游便当！
一起去野餐吧~!!



野餐食物该如何选择?



说起郊游野餐,大家首先会想到的干粮自然是:

方便携带,美味又饱肚的
面包啦!!!



一在这么美丽的景色之中—

有肉松面包和玉米脆
脆肠就很幸福啦!

西式的面包是野餐
主食的绝佳选择!

椰蓉面包

肉松面包

甜甜圈

健康面包!

全麦吐司

法国面包

花式面包
都很适合哦!

自己做起来
有点麻烦,所以
直接去面包
店里买来!

红豆抹茶吐司!

最最喜欢的
就是这款吐司
啦~♡ 红豆
加抹茶,超美味

不加料的面包单吃
会比较没意思!
可以配上果酱或火腿
来吃!

是不是太过容易
满足了呢~!

各种烘焙类食物
都是好选择哟~!

酥脆可口的小饼干!

各式松软小面包

美味可口小蛋糕!

各类新鲜蔬果

圣女果

小黄瓜

草莓

苹果

梨

樱桃

香蕉

桃子

还有各种没营养却好吃得叫人欲罢不能的零食,在野餐的时候都可以全面解禁啦!

哇啊呀~!

我要买好多好多薯
片!好多好多的饼
干棒棒!好多好多的
巧克力~!!!♡

虽然野餐很难
得~不过还是请
节制一点吧~△
零食吃太多会难
受的哟!

千万不要选择汤汁过多,味道过重的食物去野餐~!!!
(例如用醋拌制的凉菜...)

地铁-

都叫你不要带拍黄瓜的啦~!

闭嘴...

有没有闻到什么奇怪的味道啊~? 酸酸的.....

酸味都溢出来了啦~!

也不要带普通烧炒炖制的家常菜!

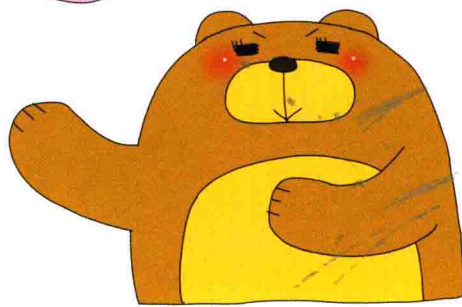
炒青菜、烧肉、炖菜等等,凉掉之后不仅风味全部丧失了,食用后还很容易闹肚子.....

一点也不酥脆了,软塌塌的感觉呢,凉掉之后口味差很多!

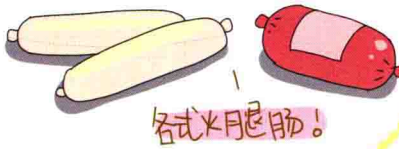
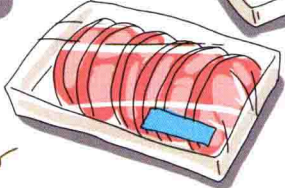
人家花了好久才做出的超级好吃的金牌糖醋肉!现在一点也不好吃了.....

不过超市里有许多加工食品都很适合野餐携带呢!

熟食区有许多种类可供选择!请尽量即买即吃,不要放太久!



酱牛肉 (卤牛肉)



接下来,就让我们一起利用各种食材,来做属于自己的!

日式寿司与饭团也很棒~!

寿司拼盘!

鳗鱼握寿司



寿司反卷

寿司大卷



金枪鱼饭团



野餐便当吧~!



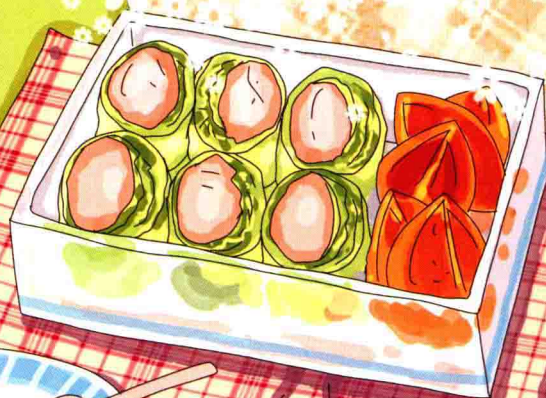


春天里的“郊游踏青”便当!

Go—!
Picnic—!



苹果奶酪沙拉杯



猪肉藕丸



万物复苏的美好春天里，你还宅在家里吗？快动手做一做这些带有春天气息的美味食物，装进野餐篮，叫上亲朋好友，一起去郊外踏青吧！

春天的豌豆饭团

火腿蛋卷

圆白菜玉子烧



巧克力蛋糕

肉松饭团

糖霜草莓
(撒上糖粉超好吃)

带有浓浓日本风味的饭团！是野餐主食的绝佳选择喔！以熟米饭制成，适合冷食便于携带，适合人口味！

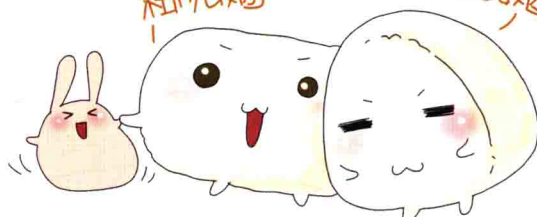


饭团根据配料的不同，口味也多种多样。捏成不同的可爱形状，带上它们一起去郊游吧！

球形饭团

球形饭团

三角饭团



下面为大家介绍几款可爱的郊游饭团，即使是不爱吃饭的小朋友也会喜欢哦！

首先是带有浓浓春天气息的

豌豆饭团

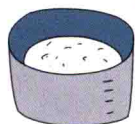
材料

大米-----1.5杯
鲜豌豆粒-----200克
盐-----1小匙
寿司用海苔片-----1片
市售五香笋片-----适量
盐水-----适量



① 先将米洗净，静置30分钟左右。

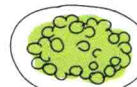
正常的煮饭水量



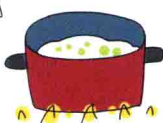
这样煮出的饭才会松软可口哦~



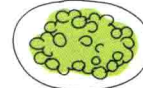
② 将豌豆放入沸水中烫几秒后捞出。



放入一小勺盐搓匀。



③ 将烫过的鲜豌豆粒放入静置完毕的米中混合均匀。



按正常的煮饭程序来煮饭就可以



④ 将煮好的豌豆饭用饭勺铲松，稍稍晾一会儿。



煮好饭后再闷上10~15分钟，饭会更美味！

⑤ 双手沾些盐水，取适量豌豆饭，用手捏成圆柱形~



盐水

⑥ 在超市买的五香笋片



寿司用海苔片剪成10毫米宽的长条



在捏好的饭团上放上一片笋片，然后用海苔条圈起来固定就OK！



三色饭团

材料：

煮好的米饭-----600克
熟黑芝麻-----20克
寿司用海苔片-----1片

萝卜干-----20克
辣桔梗-----20克
腌制雪菜-----20克
盐水-----适量

- ① 先将熟黑芝麻与米饭拌匀。

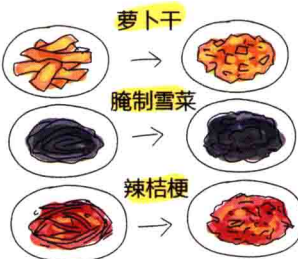


熟黑芝麻

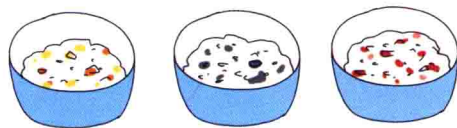
超市有各种瓶装和袋装的黑芝麻，记得要熟的哦！

加入了黑芝麻的米饭会很香的哦~！

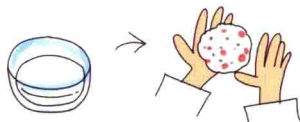
- ② 为了方便饭团成型，要将咸菜都切成小丁。（尽量切小喔~）



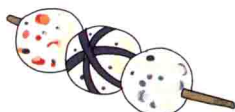
- ③ 将拌好黑芝麻的米饭分成三等份，分别拌入萝卜干，腌制雪菜，辣桔梗。（这些咸菜都可以在超市买到。）



- ④ 双手沾盐水，取适量米饭搓捏成球形。（每球约100克米饭就OK。）



将海苔片剪成5毫米宽长条，贴在饭团上作为装饰。



500毫升水配1小勺盐

然后用竹签串起就完成了！

糯米肉松饭团

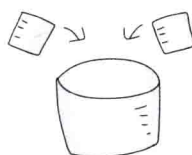


材料：

糯米-----半杯
大米-----半杯
蒸米用水-----适量

沙拉酱-----适量
猪肉松-----适量
熟黑芝麻-----少许

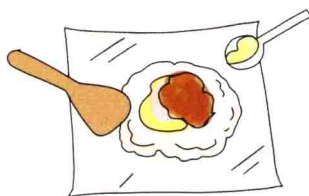
- ① 先将糯米洗净浸泡大约两小时，然后与洗好的大米一起混合。



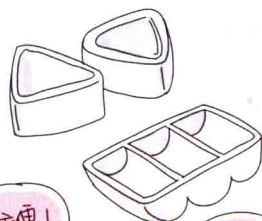
放入电饭煲煮煮，煮好后等待10~15分钟。



- ② 将保鲜膜铺开，取适量米饭摊在保鲜膜上，放入少许沙拉酱和一小团肉松，然后将保鲜膜折起收紧，用手捏成三角形就做好啦！（用保鲜膜包好的饭团便于携带，等吃的时候再取下就行了。）



沙拉酱与肉松的搭配非常美妙！



进口超市能找到许多可爱的，形状各异的饭团模具~

easy!

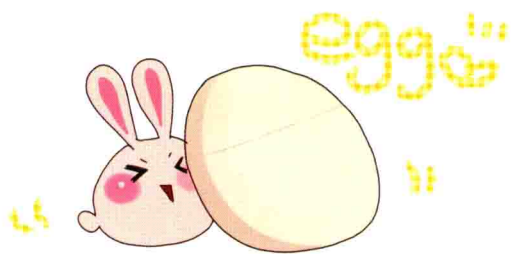
连熊都能做饭团！

超方便！

把米饭放进模具中一压就OK啦！

很好用哦~





用鸡蛋来做一些
不一样的野餐
美味吧!



圆白菜玉子烧

材料

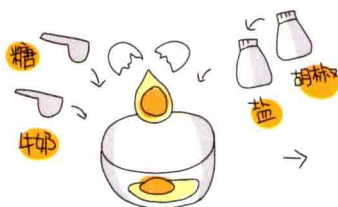
鸡蛋-----2个
圆白菜-----几片
盐-----少许
胡椒-----少许
牛奶(或水)少许



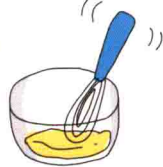
切成薄片!

将鸡蛋与调料在容器里混合。

①



搅拌均匀



②

将圆白菜洗净后放入沸水中烫30秒。

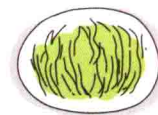


待用...

③



切成细条!



④

平底锅烧热放入适量油, 倒入蛋液。

半凝固时在蛋皮的一边放上圆白菜丝。

慢慢用筷子或铲将蛋皮卷起!(请多加练习哟~)

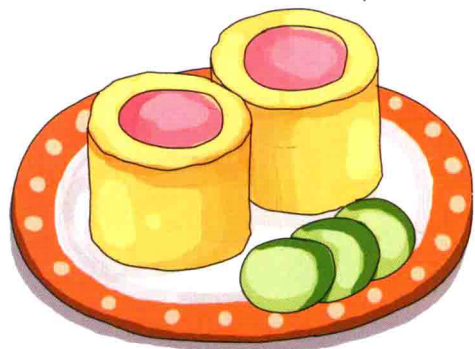


火腿蛋卷和圆白菜玉子烧的做法与材料都差不多, 只是将圆白菜换成了火腿肠。(还可以替换成其他你喜欢的肉类与蔬菜)



火腿蛋卷

煎好后切成小段



④ 平底锅烧热放入适量油, 倒入蛋液。

待其半凝固时在蛋皮的一侧放上火腿肠。

慢慢用筷子将蛋皮卷起! 要卷紧实一些哟



野餐也要吃肉！太油腻和汤汁过多的肉不太适合野餐外出携带哦，难道真的只剩下速食的火腿肠了吗？每次都吃很腻味也没意思！而且好多的添加剂！清爽的蔬菜配烤肉却是绝佳选择呢！冷吃也一样美味~~！！！！

好美味！



生菜烤鸡肉卷 + 猪肉藕丸子

做烤鸡肉的同时还能顺便烤丸子！餐盒中瞬间就多了一道料理哦~



1

超市里买的鸡胸肉两片。（其实鸡腿肉的口感会更好，不过去骨有点麻烦，所以用了鸡胸肉）

因为比较大所以从中间切开成两条，如果是用比较细的鸡小胸则不用切。

将烤肉料加适量水搅拌均匀。将肉铺在浅盘中，再把料汁倒入盘中直至没过肉。

料汁



用保鲜膜包起来，放入冰箱冷藏两小时以上。

我最喜欢的烤肉腌料口味是「BBQ口味」与「新奥尔良口味」♡



2

此时将速冻猪肉藕丸子取出！（各种其他口味的丸子也不错~）

将腌渍好的鸡肉与刚才取出的丸子用锡纸包好，放在烤盘上，入烤箱180度预热烘烤15分钟

然后将平底锅烧热放适量油，将鸡肉与速冻丸子放入锅中中火煎熟。

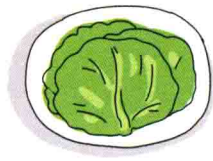


用中火每面煎上半分钟。（具体要看肉的厚度适量增减时间。）

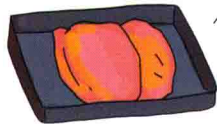
3

将生菜洗净擦干水分。

每条烤鸡胸肉配一片生菜就可以啦~



我喜欢藕丸子，清淡爽口。烤炒炸或煮汤都很美味！



4

摊开一片生菜叶，放上一条烤鸡胸肉，挤上适量沙拉酱。

用手慢慢将菜叶卷起，要卷得紧一些。

用手指将两边多出来没有卷到肉的菜叶边缘向里塞进去，使口完全封起来。

将生菜烤鸡肉卷用保鲜膜包紧，用刀从中间切开就OK！吃的时候再将保鲜膜剥去。

