

kodi的美味便当书
小小的

幸福



穆菡 编绘



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (C I P) 数据

kodi 的美味便当书：小小的幸福 / 穆菡编绘. -- 北京：
北京邮电大学出版社，2013.6
ISBN 978-7-5635-3473-9

I . ① k… II . ①穆… III . ①食谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076344 号

特别感谢：程 琼 安 杰 李志伟 李 欢 顾 关 李嫦庆
穆庆平 陈志灵 谢 咪 何 琦 邓 琦 谢 陈
王 双 周诗乐 康文捷 高晓阳 李 亚 王秋菊
张 蕊 赖 妍 张凌燕 谢舒月 许振辉 孙 兰

kodi 的美味便当书：小小的幸福

穆菡 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)

电 话：010-62282185

传 真：010-62283578

邮 箱：publish@bupt.edu.cn

印 刷：北京宝昌彩色印刷有限公司

开 本：787 × 1092 1/24

印 张：9.5

字 数：256 千字

版 次：2013 年 6 月第一版 2013 年 6 月第一次印刷

书 号：978-7-5635-3473-9

定 价：49.80 元

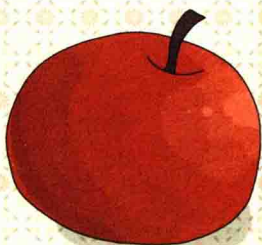
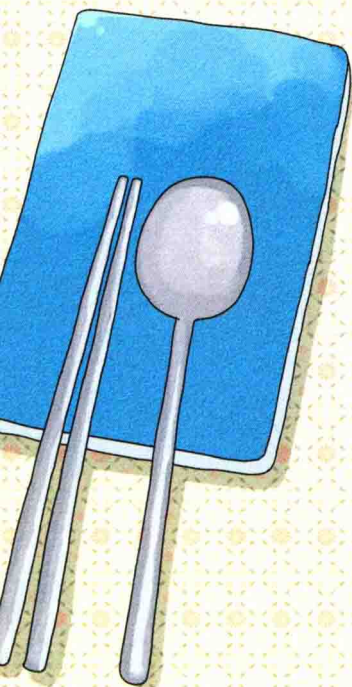
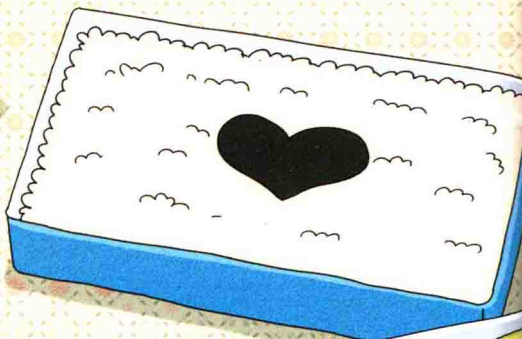
如有印装质量问题，请与北京邮电大学出版社发行部联系。

kodi的美味便当书

小小的幸福

穆菡 编绘





好心情便当

一直觉得美味可口又赏心悦目的便当是有魔力的！

不论一上午学习工作多么累，或是遇到了什么不顺利不开心的事情，待到中午打开便当盒的刹那，就会会心一笑而忘掉了一切不愉快。

拿起筷子细细品尝吧，吃得饱饱后，吸取了便当的力量，所有的问题都不再是问题啦！



目录



14 夏天的酥烤鸡翅便当



20 蒜香咖喱南瓜炒饭便当

26 洋葱肉末盖饭便当



32 香菇猪肉烧卖便当

38 茄汁蔬菜牛丸炖饭便当



44 金针菇牛肉卷便当



50 茄汁牛肉蛋松盖饭便当

56 咖喱猪蹄便当



62 秘制鸭腿饭便当

68 香酥炸鸡排便当



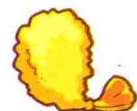
74 黑椒猪扒饭便当

80 咖喱番茄肥牛饭便当



86 鸡蛋豆腐与炸鸡块便当

92 鱼香肉丝饭便当



98 韩式甜辣肉片便当

104 土豆炖牛肉便当

110 番茄炒蛋和蚝油茄子家常便当



116 煎饺便当

122 番茄肉末拌面便当



128 辣炒素乌冬便当



132 夏日清爽凉面便当



136 紫苏培根椒盐饭团便当



140 红椒猪肝炒米粉便当



146 青椒盅和香菇肉片盖饭便当

152 豆角与白菜的清淡便当

158 蟹味菇鸡肉炒饭便当

162 蒜香鸡翅和蒸茄子便当

168 照煮小鸡腿便当



174 双拼三明治便当



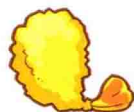
180 小油菜饭团与可乐饼便当

186 寿司太卷便当



192 清爽虾子意面便当

196 日式牛肉豆腐锅便当



201 便当研究所

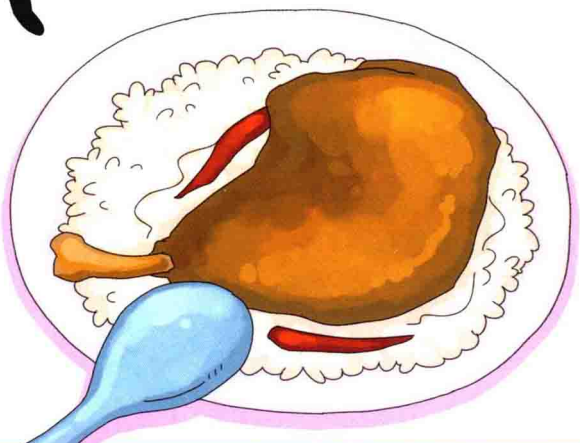
215 后记

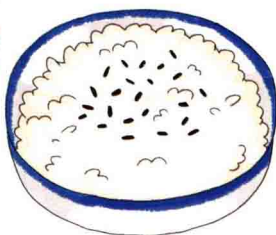


主食：



- 22 蒜香咖喱南瓜炒饭
- 34 香菇猪肉烧卖
- 40 茄汁蔬菜牛丸炖饭
- 67 古老方法的蒸米饭
- 118 西葫芦猪肉煎饺
- 124 番茄肉末拌面
- 131 懒人的辣炒素乌冬
- 134 夏日清爽凉面
- 138 紫苏培根椒盐饭团
- 142 红椒猪肝炒米粉
- 160 蟹味菇鸡肉炒饭
- 176 培根鸡蛋三明治
- 177 花生酱香蕉三明治
- 182 小油菜海苔饭团
- 189 寿司太卷
- 194 清爽虾子意大利面





主菜：

- 16 酥烤鸡翅根
- 28 洋葱肉末
- 30 鸡肉四季豆卷
- 42 土豆片骨肉相连
- 46 金针菇牛肉卷
- 52 茄汁炖牛肉
- 58 咖喱猪蹄
- 64 秘制鸭腿
- 70 炸鸡排
- 77 黑椒猪扒
- 82 咖喱番茄肥牛
- 88 鸡蛋豆腐
- 89 炸鸡块
- 94 鱼香肉丝
- 100 韩式甜辣肉片
- 108 日式土豆炖牛肉





- 112 蚝油茄子
- 114 我们家的番茄炒蛋
- 148 香菇肉片
- 149 肉末鸡蛋青椒盅
- 154 豆角炒肉片
- 164 蒜香鸡翅
- 170 照煮小鸡腿
- 184 可乐饼
- 198 日式牛肉豆腐锅



其他：

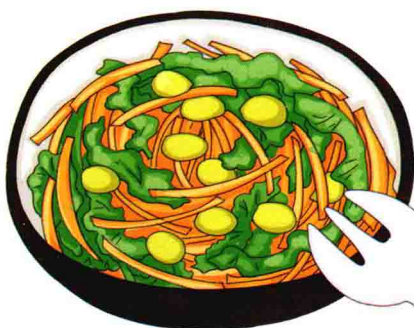


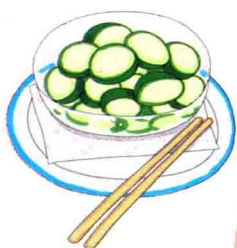
- 61 生菜玉米蛋花汤
- 155 丝瓜蛋汤

配菜：



- 17 蛋丝
- 18 椒盐煎豆腐
- 19 凉拌毛豆
- 23 奶油土豆泥
- 24 胡萝卜小肉饼
- 25 章鱼小香肠
- 30 彩椒紫苏小香肠
- 31 炸香蕉
- 37 炒圆白菜
- 37 炒蛋
- 48 蒜薹五花肉
- 54 什锦蔬菜火腿粒
- 55 蛋松
- 60 香芹培根
- 65 酸甜藕片





66 糖渍小番茄

66 清炒西兰花

72 素烧冬瓜

73 苦瓜炒肉

78 虎皮辣椒



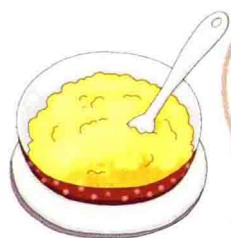
84 泰式甜辣酱拌小黄瓜

90 胡萝卜炒香菇

90 玉米沙拉

96 奶油南瓜泥

97 咖喱菜花



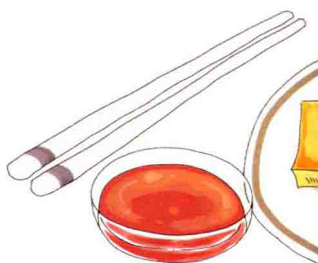
102 高丽菜胡萝卜沙拉

103 醋渍小黄瓜火腿片

109 香菇炒西芹

120 芝麻拌豆角和藕片的小炒

120 小葱玉子烧



126 海苔蛋卷

139 奶酪鸡肉小春卷

144 甜味豆浆玉子烧

151 蒜蓉油麦菜

155 清炒白菜

161 火腿肠玉子烧

161 清爽拌胡萝卜丝

167 红椒西兰花

168 蒸茄子

172 茄汁茄子

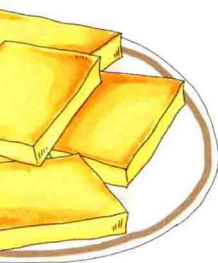
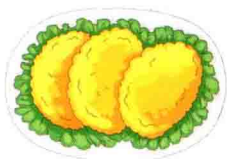
178 胡萝卜生菜玉米沙拉

179 番茄培根串

185 烤牛肉丸鱼丸

190 香卤花生

200 茭白肉丝





清爽又美味的
营养便当





夏天的酥烤鸡翅便当

