



便当盒里的秘密

Secret in the box

编绘: kodi

秘密



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

便当盒里的秘密 / 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; 3)

ISBN 978-7-5635-2918-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022806号



便当盒里的秘密

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: 978-7-5635-2918-6

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 ·

便当盒里的秘密

Secret in the box

编绘: kodi



MENU

关于便当的闲话 4



家常经典营养便当



三色饭便当.....	6
糖醋小丸子便当	7
双拼便当	8
肉末茄子便当	9
酱烧肉饼便当	10
咖喱肉松煎蛋便当.....	11
炒饭 & 煎火腿便当	12
蛋包饭便当.....	13
蛋烤鸡肉 & 烘蛋便当.....	14



清爽低卡减肥便当

豆腐饼便当.....	15
韩式拌饭便当	16
牛肉饭便当.....	17
烤肉沙拉 & 饭团便当	18
辣炒豆腐便当	19
三文鱼管面沙拉便当	20

给他的爱心能量便当

狮子头便当.....	21
姜烧猪肉便当	22
猪肉咖喱便当	23
烤鸡腿便当.....	24
卤肉饭便当.....	25
蜜汁鸡腿便当.....	26



MENU

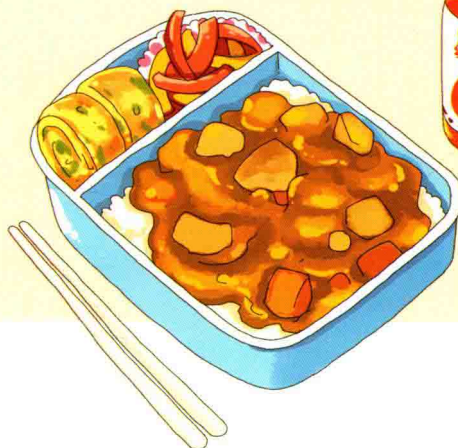
十五分钟超快速便当

烧烤便当	27
香肠炒蛋便当	28
火腿奶酪卷便当	29
蔬菜烤蛋杯 & 饭团便当	30
金枪鱼 & 卷心菜炒蛋便当	31
照烧肉饼便当	32
炒面便当	33
芝士牛肉丸便当	34
酸甜鸡柳饭团便当	35
红酒烧鸡肉便当	36

西式风味便当

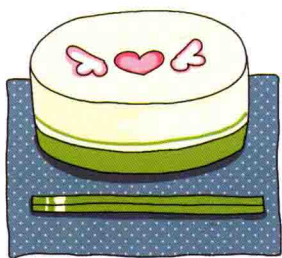
热狗三明治便当	37
茄子培根意粉便当	38

便利店寄生人	39
--------------	----



关于便当的闲话

记得带上便当再出门哟!



说起便当，大家的感觉是什么呢？

妈妈的爱心？
隔夜的剩饭菜？
朴素节约的生活态度？
对外面食品的不放心？



-HAPPY TIME-

今天的菜色好棒哦!

我则觉得便当是一种让人感觉到窝心又温馨的东西。特别是到了中午饥肠辘辘打开便当盒的那一刻，实在是幸福极了！看着装着满满美味的可爱便当盒，疲惫的心也雀跃起来，实在是大安慰！

茄汁鸡排饭我已经帮你装进便当盒啦!

尤其是自己做的便当特别有成就感。若是有人帮做则是大大的幸福感。



啊啊啊！可恶！我已经不想再吃三明治啦！好想吃便当哦！

每天早出晚归，忙碌地工作和学习的大家午餐都吃些什么呢？

有空的时候我一定会准备便当，最理想的情况就是能早上现做啦！

也有头天晚上做好的。万一碰到了特别忙碌的日子只好用便利店和外卖来对付！



三明治&咖啡
忙碌的午餐组合

我周围的朋友既有叫外卖快餐对付的，也有自己认真做便当的。

当然更幸福的就是有家里人天天准备便当啦！（超羡慕）

三明治吃起来比较方便，可以边工作一边吃，所以比较常买。

如果是在以前，带便当大多是因为可以节约开销，而现在则完全不同。现代人越来越崇尚健康饮食，外面馆子不仅油腻没营养，还十分让人担忧食品安全的问题。

还有三天才发薪水……

花点小心思和小时间就可以做出比外面营养又美味的便当，吃下去身体完全无负担!

减肥美容便当

当然，偶尔也会出现为了省钱而特制的便当!

米饭+咸菜
月末便当菜色



便当小知识

为了保持食物的新鲜与美味，所以做便当的时间最好是在早上。

大概有人会惊讶：早上怎么可能来得及做便当嘛！？

其实早起半小时，通过合理地运用时间，完全可以做出2~3样菜色的丰富便当哦。（熟练后甚至连早餐都能一同搞定。）



因为我九点才出门，所以时间比较充足。

人家早上七点就要出门啦！怎么可能来得及做便当嘛！而且也不是料理能手。

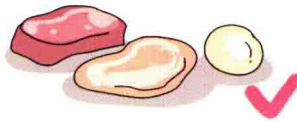
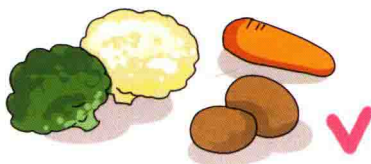
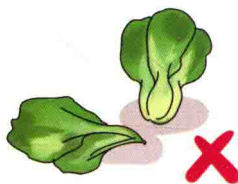
也不一定非要早上做不可……

我可不想六起床！不好痛苦！



……

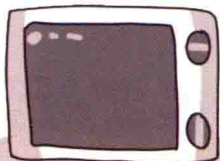
如果实在没办法早起，晚上做便当也是可以的，只是对于蔬菜的处理需要特别注意一点：许多蔬菜（尤其是深色绿叶菜）隔夜后风味和营养尽失，是不太适合作为隔夜便当菜的。



所以可以选择一些放置时间久一点也能保持美味与营养的食材，如土豆，菜花这些根茎类蔬菜和十字花科的蔬菜。肉类基本上没有什么问题。

其次是加热方法

中国人习惯热食，大多数人都会用微波炉热便当，所以用蒸，煮，炖，烧这些方法制作的菜肴比较适合，即使反复加热也很好吃。



请勿过度加热……

（我曾经加热到菜焦掉！）

冷掉也很好吃！很适合夏天！



呃……

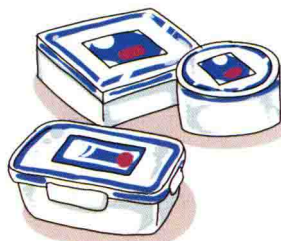
也有一些适合冷食的菜色。

请继续翻看本书。



便当盒的选择

乐扣类型的可微波密封保鲜盒都不错，不过要记得及时清洗，特别是密封的橡胶圈。格拉斯系列非常不错，甚至可以放入烤箱，缺点就是比较重！



不过我最喜欢的还是各式各样可爱的日本便当盒啦！

种类和款式非常多，有些不能很好地密封，所以如果选择这类便当盒请不要装入有汤汁的菜，否则挤车会很惨！



这里记录了我亲手制作过的33款便当。

希望你看了以后也会有想要做美味便当的冲动哦！



三色饭便当

蛋松，肉松，四季豆

实际上就是蛋松，肉松，蔬菜的盖饭。

日本料理中比较喜欢保持食物的原味。所以没有将三种食材混合起来吧~

既美观又不会影响各自的味。

苹果和梨切块

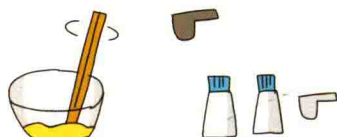
最近很努力地练习做便当……在网上看到了许多日本妈妈为小朋友做的便当，可爱到无法形容。

能带着这样丰盛的便当出门上学或是上班真是好幸福。

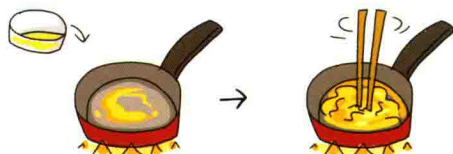
好！我也要做出这么漂亮又美味的便当来和大家分享。

看过好多漂亮的便当后暗暗下了决心。

炒蛋松



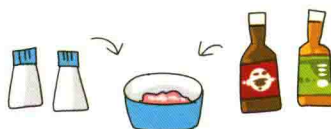
两个鸡蛋打散，加入少许盐，糖，胡椒和一大匙水（或牛奶）搅匀。



热锅放入少许油，倒入蛋液摊开。

待半凝固时不停用筷子搅拌至全熟就可以了。

炒肉燥



肉末100克，加入少许盐，胡椒，生抽1大匙，料酒1大匙搅拌均匀。



热锅放入少许油，倒入肉末翻炒，炒至松散变色即可。（多余的油脂用纸巾擦除）

加入少许蚝油会更美味。

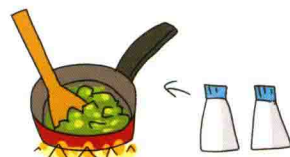
炒四季豆



四季豆10克洗净拍去头尾，切成小丁。



放入沸水中烫熟，捞出后放入凉水中降温，控干备用。



锅烧热放入少许油，下入四季豆，撒上适量盐，味精炒匀即可。

我拌！
我拌！



吃的时候全都拌匀也很棒哦！

三色拌饭

喜欢分别品尝还是混合品尝都随个人喜好！请都试试看吧~

因为怎样的吃法都很好吃的。



晚间9时加班晚归:



哇啊啊啊啊……这个糖醋小丸子好好吃好吃哦!

拯救了已经快要饿晕的我……

Bear 我爱你!

晚归的夜里吃到这么美味的晚餐, 实在是好感动! 连心情都变好了呢……还留了一份作为明天的便当!

十分开心的 Mr. Bear

撒上黑芝麻的米饭

米饭是用电饭煲的预约功能熬的, 起床就有香喷喷的米饭可以吃啦!

Mr. Bear牌爱心便当!

西兰花+胡萝卜

西兰花和胡萝卜是便当常用的配菜, 用水烫过之后颜色十分漂亮不仅让人有食欲, 也让便当盒更美观。煮熟后分成小份冷冻是很方便的储存方法。

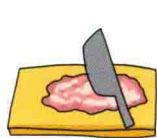
糖醋小丸子便当

治愈的糖醋小丸子

材料:

肉馅500克, 胡萝卜1小根或半个大的, 鸡蛋1个, 面粉1大匙, 胡椒, 盐, 姜粉适量。

糖醋汁: 糖1大匙, 醋1大匙, 生抽2大匙, 老抽1小匙, 淀粉1小匙。



如果有时间请先将买回的肉馅剁一遍, 成细腻的泥状, 做出的丸子口感好很多。



所有丸子的材料放入大盆中搅拌均匀。

顺着一个方向用力搅拌!



用手搓成尺寸差不多的丸子。



先烧一锅油, 以中火将丸子炸盛金黄色后捞出 (这一步是为了将丸子炸熟), 然后开大火再将丸子过一遍油。(丸子表皮就会很酥脆喔~)

丸子炸好啦!



这时候可以将要吃的部分分出来, 剩下的晾凉后密封冷冻保存。



将糖醋汁倒入锅中煮沸。



加入丸子翻炒均匀, 煮至汤汁收干即可。



这里可以配上烫好的蔬菜装盘。

米饭+萝卜干

广式香肠炒甜椒

中国式家常味!

双拼便当

今天是很简单又家常的小炒菜色，完全没什么技巧可言，基本上是将材料混合一起炒一炒就OK的便当哦。

不过虽然做法简单，却营养丰富美味!



香菇牛肉丸

你需要的材料:

广式香肠小根



做法:



彩椒不要炒大过, 生吃也没有问题!

你需要的材料:



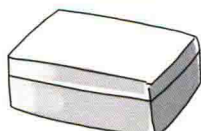
做法:



虽然总觉得萝卜干配米饭这种佐饭法十分寒酸, 但是我却喜欢得不得了! 酸甜的酱菜最下饭了。



今日便当重点在于是早上现做的!



炒蔬菜一旦隔夜不仅风味完全丧失, 还会产生对于身体不利的亚硝酸盐。



配上一只水果就很完美了!

这份便当倒是真的十分新手的无技术便当呢!



肉末茄子便当

小葱煎蛋包

茉莉花茶

肉末茄子

火腿黄瓜拌粉丝

茄子是很棒的蔬菜哟~可是很多人都不会喜欢吃。



虽然削去皮后比较容易入味和好吃，但是紫色的皮中含有很多营养，所以我都不会去皮。

我最喜欢吃鱼香茄子啦~(口水)



光想到就口水直流...

配上米饭就是天堂~不过缺点是太过油腻了!

这里提供一个不让茄子那么吸油的小窍门

将茄子切好后，放入淡盐水中浸泡十分钟，茄子就不会那么吸油了。



长茄子一根，猪肉馅50克，香葱末适量。

材料：麻婆酱（简易改良版）：豆瓣酱1大匙，酱油1/2大匙，糖1小匙，香油1/2大匙，淀粉水适量。



茄子切条后放入盐水中浸泡10分钟。



猪肉末加少许料酒腌渍一下。



热锅倒入少许油，放入茄子翻炒至焦软。



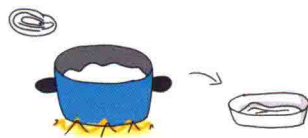
放入肉末翻炒一会儿至变色。



放入香葱末和麻婆酱翻炒均匀，煮至汤汁收干倒入淀粉水勾芡即可。

材料：

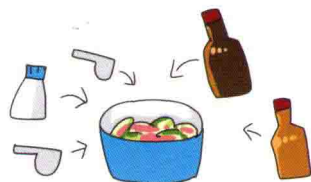
火腿1根切斜片
黄瓜半个切斜片
粉丝50克事先泡软
其他调味料适量



粉丝放入沸水中煮熟，捞出放入凉水中降温后控干



将火腿和黄瓜切成尺寸差不多的斜片



放入少许盐，味精，糖，生抽，香油等调味料拌匀即可。（喜欢吃辣的人可以放上辣椒油）

烤什锦蔬菜沙拉

酱烧鸡肉饼
(烤肉酱)

去油腻的
普洱茶

蜜柑

哈哈, 昨天又
买了好多好多的
食材喔。

酱烧肉饼便当



今天就用新买的烤肉酱来烧肉饼吃吧! (烤肉酱不光能烤肉, 还可以烧肉煎肉用)

烧鸡肉饼材料:

鸡胸肉100克
盐, 胡椒适量
料酒1小匙
洋葱末50克
鸡蛋1个 (小的)
淀粉或面包粉2大匙
烧烤酱1大匙
糖1小匙
酱油1大匙
水2大匙
切成大片的南瓜几片



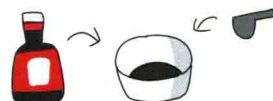
鸡胸肉先切成小块, 加入1大匙水, 放入料理机中打成肉泥。

鸡肉泥放入少许盐, 胡椒碎调味。再放入洋葱末, 料酒, 鸡蛋, 面粉拌匀。

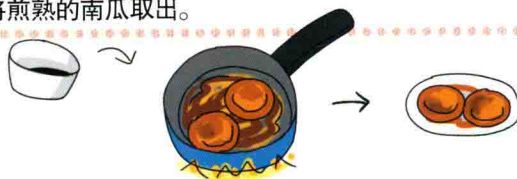
捏成圆饼状。



热锅放入少许油, 将肉饼和南瓜片下入锅中以中大火煎至两面金黄, 南瓜片可以稍微撒点盐, 然后将煎熟的南瓜取出。



用烧烤酱, 糖, 酱油, 水调制成料汁。



将料汁倒入锅中使肉饼两面都沾上酱汁, 煮至汁水收干即可。

烤什锦蔬菜沙拉材料:

冻什锦蔬菜100克
沙拉酱2大匙
面包粉少许

胡萝卜
豌豆
玉米



什锦蔬菜解冻后放入小蛋糕烘焙模具中。



挤上沙拉酱拌匀。(还可以适量添加少许盐和胡椒)



表面撒少许面包屑。

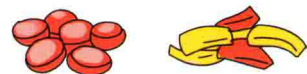


放入烤箱以200度烘烤5~10分钟。

咖喱肉松煎蛋便当

烤甜椒+小番茄
(极其简单的烤箱小菜)

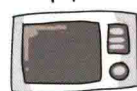
煎蛋包



甜椒切条, 小番茄对切。



放入碗中加入适量盐, 胡椒, 橄榄油拌匀。



放入烤箱, 220度烤10~15分钟。

咖喱蔬菜肉燥
(洋葱, 胡萝卜, 青椒, 肉末)

最下面是米饭哦

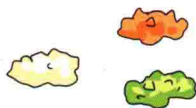


材料

肉末100克
洋葱1/4个切碎
胡萝卜1/4个切碎
青椒半个切碎

纯番茄酱1大匙
咖喱块1小块 (或咖喱粉1大匙)

盐, 味精, 胡椒等调味
根据个人口味适量添加



将洋葱, 胡萝卜, 青椒切碎。



肉末中加入一小匙料酒腌渍一会儿。



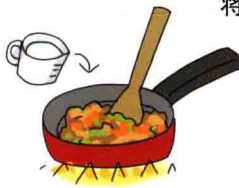
热锅放入适量油, 放入肉末以中大火翻炒一会儿 (这里肉末会出油, 可以将多余的油用纸擦去)。



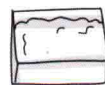
放入蔬菜一同翻炒。



放入番茄酱, 咖喱块, 以中小火仔细翻炒, 至咖喱块完全融化。



若太过粘稠可以加少许清水继续翻炒至汤汁收干即可。



将咖喱蔬菜肉燥均匀地铺在米饭上。



再打散鸡蛋, 煎一个蛋包放上去。

装在漂亮的浅盘中, 就会像咖啡馆中的日式咖喱蔬菜肉酱蛋包盖饭一样, 看上去很有情调又高级的样子。



配上特别的烤甜椒, 非常爽口。

好好吃



什锦蔬菜金枪鱼炒饭

金枪鱼罐头加入什锦蔬菜粒的健康炒饭。

炒饭&煎火腿便当

下面垫上生菜叶

小葱蛋煎火腿

大圆厚片火腿裹上淀粉粘蛋液，煎制而成。

装饰小番茄

胡萝卜芝麻藕片

注意不要有结块的淀粉。

圆形大火腿切成厚片。

裹上薄薄一层淀粉。

一个鸡蛋打散加入少许葱花。

裹好淀粉的火腿厚片沾满蛋液。

放入油锅中中小火煎至金黄即可。

还可以挤上番茄酱来搭配，十分美味！

薄薄一层煎蛋裹着火腿片，圆圆的形状十分可爱。

很适合放入便当盒中，即使放置一段时间也很好吃。

先准备这些：



米饭一碗



金枪鱼罐头取出压碎。



适量蔬菜粒解冻。



热锅放入少许油，倒入蔬菜粒和金枪鱼罐头翻炒一会儿，倒入米饭炒匀，放入适量盐胡椒调味即可。

藕切小片

胡萝卜切片

熟白芝麻



热锅放入少许油，放入藕片与胡萝卜片翻炒至熟。

加入适量盐和味精调味，起锅前放入一大匙香油和少许熟白芝麻。

超可爱♡

蛋包饭便当

撒上白芝麻的胡萝卜拌圆白菜

挤上番茄酱作为装饰

黄瓜片

说起来，蛋包饭真是老少咸宜的可爱食物呢，做法也很简单。

虽然都是十分普通的食材，但是却能有很华丽的感觉。

从日式洋食而来的蛋包饭尤其受到小朋友的喜爱。

蛋包饭也能做成华丽的便当哟~

内馅是鸡肉洋葱青椒番茄炒饭

虽说都是蛋皮包裹住炒饭，却能变化出许多花样。

今天用鸡肉、洋葱、彩椒来做可爱的蛋包饭便当吧！

材料

鸡腿肉——50克	酱油——少许
彩椒——100克	料酒——少许
洋葱——1/4个	盐——少许
米饭——100克	淀粉——少许
番茄酱——2~3大匙	胡椒——少许

洋葱

彩椒



鸡蛋打散。

鸡肉



鸡肉切丁后加入少许糖，料酒，盐，淀粉腌渍一会儿。

先将洋葱和彩椒切成小丁。



热锅放入少许油，倒入蔬菜丁翻炒一会儿，再放入鸡肉继续炒至变色变熟，最后放入少许盐，胡椒调味。

米饭



放入米饭和番茄酱翻炒均匀，盛出待用。

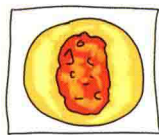


稍大的平底锅放入少许油擦匀，倒入蛋液。



晃动锅子，让蛋液均匀摊开，中小火煎成蛋皮。

炒饭

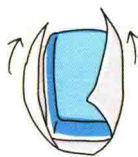


将蛋皮取出，放在厨房纸上，再将炒饭放上。

厨房纸



将纸托住慢慢折起来，使蛋皮包裹住炒饭。



将饭盒扣上，蛋皮开口朝内就好了。

蛋烤鸡肉&烘蛋便当

用盐揉搓过的小黄瓜，滴上香油，拌上白芝麻

我在网上买到了日式佐饭香松，用来拌饭，捏饭团或拌凉菜都很好吃哟！

海苔口味



米饭+海苔口味佐饭香松
(好的米饭是美味便当的基础)

台湾产的手制麻薯(芝麻口味)

奶酪玉米烘蛋

乌龙茶(农夫山泉东方树叶)

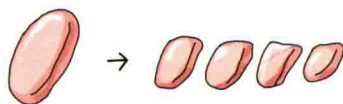
蛋烤鸡胸肉片

蛋烤鸡胸肉片

蛋烤鸡胸肉片+玉米烘蛋材料：

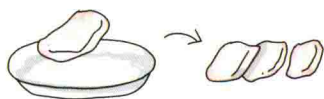
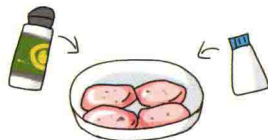
鸡胸肉1块，鸡蛋1个，面粉少许
腌渍鸡胸肉用的盐，胡椒碎适量

速冻或新鲜甜玉米粒适量
芝士粉1大匙，盐胡椒少许

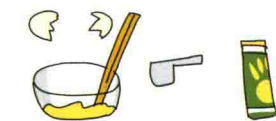


鸡胸肉切成均匀厚度的大片。

用少许盐和胡椒碎腌渍10分钟。
(胡椒碎可以多放一些。)



将鸡肉片均匀沾上一层薄薄的面粉，用手搓去多余的面粉。



鸡蛋打散加入干酪粉拌匀，喜欢有味道一点的可以加微量盐和胡椒粉。

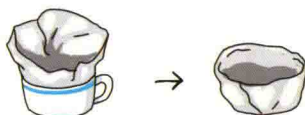


鸡肉片粘上蛋液，铺在烤盘上。

烤盘要垫上锡纸，用刷子刷少许油这样就不会粘住。



玉米烘蛋杯



叠两层比较厚实，容易固定形状。

取一张锡纸，放入咖啡杯或小碗中，将锡纸捏折成小杯的形状。(如果有小蛋糕烘焙模具可以直接使用模具。)



锡纸杯中倒入适量冻玉米粒。



将蛋液倒入细致杯。



将鸡肉和锡纸杯排入烤盘，以180~200度烘烤15分钟左右。



要看鸡肉片的厚度调整烘烤的时间。

若鸡肉已经烤熟，而蛋杯还未完全凝固，可以放入微波炉高火继续加热1分钟左右至蛋液凝固。



健康的豆腐饼便当

用豆制品代替肉类更健康哟!

煎豆腐饼

米饭，上面铺了蛋松

装饰用胡萝卜片

芝麻拌菠菜

胡萝卜片(微波炉版)

和风香菇酱汁(蘸豆腐饼来吃)

最近素食风十分盛行，吃素对于减轻身体负担是十分有效的，但是对于像我这种无法放弃吃肉的人来说，可以选择偶尔吃素，有助于排出体内垃圾，好处多多喔~

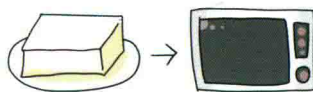


材料:

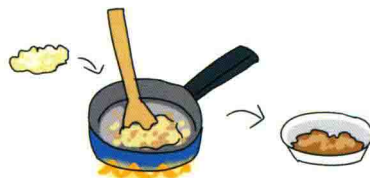
北豆腐200克
面包粉(不是面粉)1.5~2杯(米杯)
洋葱1/4颗切碎
鸡蛋1个(小)或半个(大)
香葱少许切末

和风香菇酱材料:

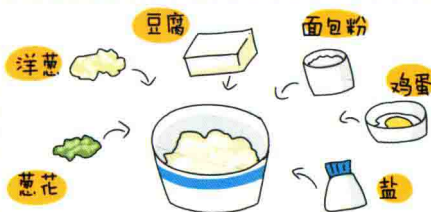
鲜香菇几朵切薄片
酱油2大匙，水2大匙，酒2大匙，糖1小匙，
淀粉水少许(淀粉加少许水混合均匀)



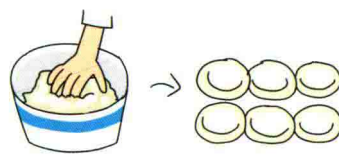
豆腐要先放入微波炉转1分钟左右，可以去除水分和豆腥，使豆腐在料理中更入味。



洋葱要用少许油炒至焦黄，摊在较大的盘子中晾凉。



将豆腐，面包粉，鸡蛋，洋葱，葱花和少许盐放入容器中混合。



用手抓匀，捏成饼状。

芝麻拌菠菜



洗净切好的菠菜，放入沸水中烫一会儿就捞出。(大约40秒左右)

放入冷水中降温。

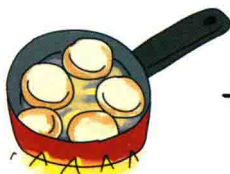
用手挤干水分。

凉拌汁(这里用了李锦记)



熟白芝麻

倒入凉拌汁拌匀，撒上少许熟的白芝麻即可。



锅中放入少许油，放入捏好的豆腐饼用中火煎至表面金黄。



将豆腐饼翻面，盖上锅盖继续用小火煎一会儿就好了。



将香菇和料汁一起煮至沸腾，再转中小火煮半分钟至1分钟，最后加入淀粉水勾芡即可。

料汁混合