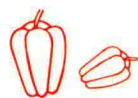


76道快捷美味便当
DIY高清分步图解
带着便当上班上学
健康营养随身伴



美味 四季 便当



手把手教你做
76款快捷营养便当

尚美文创——著

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

美味 四季 便当



手把手教你做
76款快捷营养便当

尚美文创——著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美味四季便当：手把手教你做76款快捷营养便当 /
尚美文创著. -- 北京：人民邮电出版社，2017.6
ISBN 978-7-115-45593-2

I. ①美… II. ①尚… III. ①食谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第080580号

内 容 提 要

本书用浅显易懂的语言和直观清晰的图片，从简单地煮出可口米饭、保持蔬菜颜色，到更高层次的口福便当、素食便当，再到花样丰富的造型便当等，实例讲解了近百种快捷营养便当的制作方法和步骤。本书图片丰富、步骤清晰，读者可以根据示例一步步学习搭配食材、制作便当、加热便当等方法。让你逐渐爱上制作便当，爱上便当的营养美味。

◆ 著 尚美文创

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13

2017 年 6 月第 1 版

字数：200 千字

2017 年 6 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

目录

Chapter 1

准备就绪！行动小厨房入门知识篇

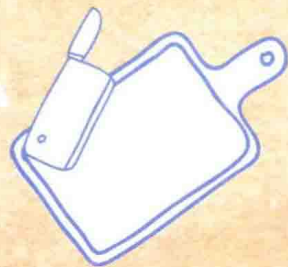
- 010 选购安全健康的便当盒
- 012 防止蔬菜变黄的烹饪技巧
- 014 煮出可口香软的便当米饭
- 016 让便当保持美味的秘诀
- 018 夏天保存便当的方法
- 020 便当的微波炉加热秘诀
- 021 便当盒这样清洗干净又健康



Chapter 2

口福便当！吃出名店料理水准

- 024 咖喱鸡块便当
- 026 滑蛋牛肉便当
- 028 美味牛排便当
- 030 三杯鸡便当
- 032 泰式煎虾便当
- 034 照烧鸡肉便当
- 036 日式鳗鱼便当
- 038 粤式油鸡便当
- 040 黑椒牛柳便当
- 042 川味肉片便当
- 044 红烧牛腩便当
- 046 Tips: 适合腌制肉类的调味料
- 048 Tips: 肉类便当制作 Q&A



Chapter 3



全素便当！再忙碌也能兼顾体内环保

- | | | |
|-----|------------------|--|
| 052 | 杂菜豌豆便当 | |
| 054 | 椰菜青椒便当 | |
| 056 | 翡翠豆腐便当 | |
| 058 | 秋葵玉笋便当 | |
| 060 | 藕片枸杞便当 | |
| 062 | 杂菌山药便当 | |
| 064 | 茄子杂豆便当 | |
| 066 | 芹菜百合便当 | |
| 068 | 四季豆椒香便当 | |
| 070 | Tips: 适合做便当的素菜食材 | |
| 072 | Tips: 全素便当制作 Q&A | |

Chapter 4



一口便当！卷一卷美味便当口口香

- | | | |
|-----|------------------|--|
| 076 | 肥牛金针卷便当 | |
| 078 | 杂菜培根卷便当 | |
| 080 | 菠菜海苔卷便当 | |
| 082 | 洋葱火腿卷便当 | |
| 084 | 什锦鸡肉卷便当 | |
| 086 | 美味豆皮卷便当 | |
| 088 | 肉臊蛋卷便当 | |
| 090 | 越式春卷便当 | |
| 092 | 鸡汁白菜卷便当 | |
| 094 | 鲜虾蛋皮卷便当 | |
| 096 | Tips: 卷类菜品制作 Q&A | |





Chapter 5



蒸品便当！随身携带健康烹调理念

- | | | | |
|-----|---------|-----|------------------|
| 100 | 清蒸排骨便当 | | |
| 102 | 葱花蒸蛋便当 | | |
| 104 | 糯香排骨便当 | | |
| 106 | 药膳蒸鸡便当 | 112 | 肉末蒸豆腐便当 |
| 108 | 剁椒鱼头便当 | 114 | 梅菜肉饼便当 |
| 110 | 蒜香开边虾便当 | 116 | 豆瓣鱼腩便当 |
| | | 118 | 香葱蛤蜊便当 |
| | | 120 | Tips: 蒸类菜品制作 Q&A |

Chapter 6



儿童便当！让孩子开心吃饭的健康美味

- | | | | |
|-----|---------|-----|-------------------|
| 124 | 小鸡饭团便当 | | |
| 126 | 雪人饭团便当 | | |
| 128 | 熊猫乐园便当 | | |
| 130 | 小熊饭团便当 | | |
| 132 | 花形蛋包饭便当 | | |
| 134 | 海贼王便当 | 138 | 小狗肉末饭便当 |
| 136 | 逗趣钢琴便当 | 140 | 晴天娃娃便当 |
| | | 142 | 海绵宝宝便当 |
| | | 144 | 午睡小熊便当 |
| | | 146 | 海苔卡通便当 |
| | | 148 | Tips: 自制儿童便当的四大优点 |
| | | 149 | Tips: 自制儿童便当的五个原则 |



Chapter 7



化繁为简！省时省力的便当制作技能

- 152 爆炒鸭肉便当
- 154 三丝鸡肉便当
- 156 红烧肉块便当
- 158 三文鱼炒饭便当
- 160 迷迭南瓜便当
- 162 丝瓜炒蛋便当
- 164 开胃酱拌便当
- 166 菜饭分隔便当
- 168 凉拌面便当
- 170 三明治杂蔬便当
- 172 懒人饭团便当
- 174 染色趣味便当
- 176 水果组合便当
- 178 面包肉馅便当
- 180 Tips：变成选米达人的秘诀



Chapter 8



简单易学！一尝难忘的便当小配菜

- | | |
|-----------|----------------------|
| 184 凉拌萝卜丝 | |
| 186 凉拌海带丝 | |
| 188 酱拌小鱼干 | |
| 190 简易小卤蛋 | 196 醋拌莴笋丝 |
| 192 凉拌干张丝 | 198 红油土豆丝 |
| 194 醋拌小黄瓜 | 200 茄子豆角 |
| | 202 韩式拌南瓜 |
| | 204 Tips：适合做凉拌小菜的食材 |
| | 206 Tips：便当小配菜制作 Q&A |

美味 四季 便当



手把手教你做
76款快捷营养便当

尚美文创——著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美味四季便当：手把手教你做76款快捷营养便当 /
尚美文创著. — 北京：人民邮电出版社，2017.6
ISBN 978-7-115-45593-2

I. ①美… II. ①尚… III. ①食谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第080580号

内 容 提 要

本书用浅显易懂的语言和直观清晰的图片，从简单地煮出可口米饭、保持蔬菜颜色，到更高层次的口福便当、素食便当，再到花样丰富的造型便当等，实例讲解了近百种快捷营养便当的制作方法和步骤。本书图片丰富、步骤清晰，读者可以根据示例一步步学习搭配食材、制作便当、加热便当等方法。让你逐渐爱上制作便当，爱上便当的营养美味。

◆ 著 尚美文创

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13

2017 年 6 月第 1 版

字数：200 千字

2017 年 6 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

前言

营养美味从制作便当开始

本书用浅显易懂的语言和直观的步骤图对便当的制作进行了详细的说明和分析。从简单地煮出可口米饭、保持蔬菜颜色到更高层次的口福便当、素食便当，再到做出花样的造型便当等。从简单到复杂，采用不同的烹饪制作方法进行实例讲解，读者可以根据这些示例来一步步学习搭配食材、制作便当、加热便当的方法。让你逐渐爱上制作便当，爱上便当的营养美味。

快速上手便当制作

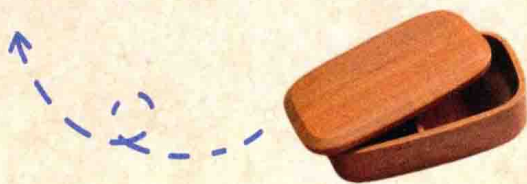
不少想要学习制作便当的妈妈或上班族，看到复杂的制作流程会感到头疼，因为他们在对便当一无所知的情况下，对制作过程中的一些解说和技巧难以理解。本书由易到难，层层递进，从最基础的选购便当盒、食材开始，用直观的图片 and 解说，帮助你快速上手制作营养美味的便当。在解说中，还归纳总结了不小小技巧，对制作便当更有帮助，让初学者能快速成长为一名制作各类便当都游刃有余的便当达人。

一目了然的制作步骤

有别于教学节奏较快的视频和描述不清楚的纯文字，图书的优点在于有更充裕的时间，能够随时随地跟着步骤练习，还可以自己掌握时间和节奏，随时翻阅。本书所有的制作步骤均为高清图，细节清晰明了，步骤翔实。每一款便当都提供了食材搭配和制作技巧，可作为制作同类型便当的参照。书中还详细介绍了剩菜剩饭如何巧搭配菜、使用佐料再制作出既营养又美味的便当。因此这绝对是一本便当制作中的“百科全书”。

专业美食图书创作团队倾力打造！

本书由专业的美食图书创作团队打造。他们以敏锐的时尚目光，捕捉最符合时下潮流的饮食习惯，从文字、图片再到排版等方面着手，进行既简单明了又时尚美观的合理布局，让每一个初学者都能轻松学习便当制作。



目录

Chapter 1

准备就绪！行动小厨房入门知识篇

- 010 选购安全健康的便当盒
- 012 防止蔬菜变黄的烹饪技巧
- 014 煮出可口香软的便当米饭
- 016 让便当保持美味的秘诀
- 018 夏天保存便当的方法
- 020 便当的微波炉加热秘诀
- 021 便当盒这样清洗干净又健康

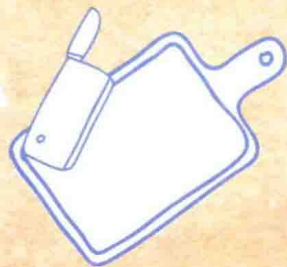


Chapter 2

口福便当！吃出名店料理水准

- | | | |
|-----|--------|----------------------|
| 024 | 咖喱鸡块便当 | |
| 026 | 滑蛋牛肉便当 | |
| 028 | 美味牛排便当 | |
| 030 | 三杯鸡便当 | |
| 032 | 泰式煎虾便当 | |
| 034 | 照烧鸡肉便当 | |
| | | 036 日式鳗鱼便当 |
| | | 038 粤式油鸡便当 |
| | | 040 黑椒牛柳便当 |
| | | 042 川味肉片便当 |
| | | 044 红烧牛腩便当 |
| | | 046 Tips: 适合腌制肉类的调味料 |
| | | 048 Tips: 肉类便当制作 Q&A |

Chapter 3



全素便当！再忙碌也能兼顾体内环保

- 052 杂菜豌豆便当
- 054 椰菜青椒便当
- 056 翡翠豆腐便当
- 058 秋葵玉笋便当
- 060 藕片枸杞便当
- 062 杂菌山药便当

- 064 茄子杂豆便当
- 066 芹菜百合便当
- 068 四季豆椒香便当
- 070 Tips: 适合做便当的素菜食材
- 072 Tips: 全素便当制作 Q&A

Chapter 4



一口便当！卷一卷美味便当口口香

- 076 肥牛金针卷便当
- 078 杂菜培根卷便当
- 080 菠菜海苔卷便当
- 082 洋葱火腿卷便当
- 084 什锦鸡肉卷便当
- 086 美味豆皮卷便当

- 088 肉臊蛋卷便当
- 090 越式春卷便当
- 092 鸡汁白菜卷便当
- 094 鲜虾蛋皮卷便当
- 096 Tips: 卷类菜品制作 Q&A





Chapter 5



蒸品便当！随身携带健康烹调理念

- | | | | |
|-----|---------|-----|------------------|
| 100 | 清蒸排骨便当 | 112 | 肉末蒸豆腐便当 |
| 102 | 葱花蒸蛋便当 | 114 | 梅菜肉饼便当 |
| 104 | 糯香排骨便当 | 116 | 豆瓣鱼腩便当 |
| 106 | 药膳蒸鸡便当 | 118 | 香葱蛤蜊便当 |
| 108 | 剁椒鱼头便当 | 120 | Tips: 蒸类菜品制作 Q&A |
| 110 | 蒜香开边虾便当 | | |

Chapter 6



儿童便当！让孩子开心吃饭的健康美味

- | | | | |
|-----|---------|-----|-------------------|
| 124 | 小鸡饭团便当 | 138 | 小狗肉末饭便当 |
| 126 | 雪人饭团便当 | 140 | 晴天娃娃便当 |
| 128 | 熊猫乐园便当 | 142 | 海绵宝宝便当 |
| 130 | 小熊饭团便当 | 144 | 午睡小熊便当 |
| 132 | 花形蛋包饭便当 | 146 | 海苔卡通便当 |
| 134 | 海贼王便当 | 148 | Tips: 自制儿童便当的四大优点 |
| 136 | 逗趣钢琴便当 | 149 | Tips: 自制儿童便当的五个原则 |



Chapter 7



化繁为简！省时省力的便当制作技能

- 152 爆炒鸭肉便当
- 154 三丝鸡肉便当
- 156 红烧肉块便当
- 158 三文鱼炒饭便当
- 160 迷迭南瓜便当
- 162 丝瓜炒蛋便当
- 164 开胃酱拌便当
- 166 菜饭分隔便当
- 168 凉拌面便当
- 170 三明治杂蔬便当
- 172 懒人饭团便当
- 174 染色趣味便当
- 176 水果组合便当
- 178 面包肉馅便当
- 180 Tips：变成选米达人的秘诀



Chapter 8



简单易学！一尝难忘的便当小配菜

- | | |
|-----------|----------------------|
| 184 凉拌萝卜丝 | |
| 186 凉拌海带丝 | |
| 188 酱拌小鱼干 | |
| 190 简易小卤蛋 | 196 醋拌莴笋丝 |
| 192 凉拌干张丝 | 198 红油土豆丝 |
| 194 醋拌小黄瓜 | 200 茄子豆角 |
| | 202 韩式拌南瓜 |
| | 204 Tips：适合做凉拌小菜的食材 |
| | 206 Tips：便当小配菜制作 Q&A |



Chapter 1

准备就绪！

行动小厨房入门知识篇

什么样的便当盒才是安全健康的便当盒？怎样调味便当更美味？炎炎夏日如何保存便当才不会变质变味？掌握了做便当的小窍门，每次打开便当盒时，精美的食物不仅看起来十分美味，而且在收获同事朋友艳羡目光的同时还能享受可口便当喔！

选购安全健康的便当盒

越来越多的人在外工作或学习时都加入了“带饭族”的行列，自己带着做好的饭去吃，或者为心爱的人准备一顿爱心午餐都是件快乐的事情，可口的饭菜配上超级可爱的便当盒，一定会让人吃得津津有味！

然而，市场上林林总总不同材质的饭盒，在加热的过程中使用效果参差不齐。应该如何挑选便当盒才能吃上一份又美味又健康的便当呢？

快速了解便当盒常见材质

塑料材质

这种便当盒加热穿透性强而且具有很好的耐高温性，再加上质地轻巧、外形美观、牢固性强以及无污染食品级材料的应用普及，逐渐成为小朋友和上班族的首选产品。



不锈钢材质

这类便当盒保温效果相当好，一般保温桶的容量颇大，这一点既有优点也有不便，对于正在成长发育的中学来说，带一些热乎乎的汤品，能温暖一个冬天，但对于小孩子的饭量而言就稍显大了。



玻璃材质

这种便当盒具有良好的微波穿透性，因此比较适宜在微波炉中使用。但是，由于质地本身的易碎性和重量，所以携带使用并不方便。



木材质

木质便当盒不仅能吸收饭里多余的水汽，而且享用便当的同时还可以闻到阵阵的木头清香。但由于木器不可高温消毒，不可沸水蒸煮浸泡，不可用于微波炉、烤箱、消毒柜，再加上所有木质饭盒都不能严丝合缝，不能密封，对于追求实用性的人来说不是最好的选择。

