



清晨，带着爱，带着温暖
带着营养和美味
带着家的味道
出门

殷刚 袁梅 主编

中午的便当

带着午饭去上班

河南科学技术出版社



家的味道



中午的便当

带着午饭去上班

殷刚 袁梅 主编



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中午的便当：带着午饭去上班/殷刚,袁梅主编. —郑州：河南科学技术出版社, 2007.1

(家的味道)

ISBN 978-7-5349-3584-8

I. 中... II ①殷...②袁... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第131928号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号

邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：冯 英

责任校对：柯 姣

整体设计：张 伟

版式设计：张 伟 董 涛

印 刷：河南第二新华印刷厂

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×202mm

印 张：6.75

字 数：100千字

版 次：2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印 数：1-5000

定 价：15.00元

中

午

的

便

当

来吧，为爱人准备一份美味营养的便当……



目录

如果爱

主食

面食

馒头.....	6
葱油卷.....	7
麻酱卷.....	8
肉卷.....	9
包子.....	10
鲜肉小笼包.....	10
酱肉包.....	11
三鲜包.....	12
青菜豆干包.....	13
麻婆豆腐包.....	14
包菜辣包.....	15
平菇辣包.....	16

香菇鸡蛋包.....	17
三丁包.....	18
烫面素饺.....	19
烫面肉饺.....	20
饼.....	21
千层葱油饼.....	21
千层肉饼.....	22
面包.....	23
果酱三明治.....	23
牛肉三明治.....	23
鸡肉三明治.....	24
火腿三明治.....	24
千张三明治.....	25
卤蛋三明治.....	25
煎蛋汉堡.....	26
肉饼汉堡.....	26
炒面（焖面）.....	27
泡菜炒面.....	27

目

录

辣椒丝炒面	28
胡萝卜丝炒面	29
豆角炒面	30
包菜炒面	31
洋葱炒面	32
香菇炒面	33
三丝炒面	34
鸡蛋炒面	36
肉丝炒面	37
腊肠炒面	38
沙茶牛肉炒面	39
黑胡椒牛肉炒通心粉	40
虾仁炒面	41
炒乌冬面	42
焖炒生面条	43
扁豆焖面	44
蒸卤面	45
黄豆芽卤面	45
芹菜卤面	46
豆角卤面	47
蒜薹卤面	48
肉丝卤面	49
五花肉卤面	50
红烧肉卤面	51

米

蒸米饭	53
炒饭	54
青椒洋葱炒饭	54
包菜辣炒饭	55
酸豆角炒饭	56
泡菜炒饭	57
什锦炒饭	58
葱花蛋炒饭	58
扬州炒饭	59
肉末炒饭	60
香肠炒饭	61
豆豉鱼炒饭	62
炒粉	63
蒜薹炒米粉	63
素什锦炒米粉	64
鸡蛋炒米粉	65
瘦肉炒米粉	66
虾仁炒米粉	67
绿豆芽炒河粉	68
凉糕	68
寿司卷	69

薯类

蒸薯类.....	71
红薯饼.....	72
南瓜饼.....	72
土豆饼.....	73

菜

蒸芹菜叶.....	75
蒸土豆丝.....	75
蒸胡萝卜丝.....	76
蒸茼蒿.....	76
麻辣包菜片.....	77
花菜炒肉片.....	78
肉末花菜丁.....	78
炒麻辣芹菜.....	79
芹菜炒豆腐干.....	80
豆豉肉末芹菜丁.....	80
西芹炒百合.....	81
炆花菜.....	81
清炒西兰花.....	82
红烧茄子.....	82
炒茄丁.....	83

虎皮青椒.....	84
青椒肉丝.....	85
红烧冬瓜条.....	85
海米烧冬瓜.....	86
肉末烧冬瓜.....	87
炒辣黄瓜.....	87
炆黄瓜.....	88
黄瓜炒鸡肉片.....	88
黄瓜酿肉.....	89
清炒苦瓜.....	90
苦瓜炒肉片.....	90
豆豉苦瓜.....	91
炒南瓜丝.....	91
草菇烧丝瓜.....	92
肉末烧丝瓜.....	93
拌四季豆丝.....	93
焖四季豆.....	94
干煸四季豆.....	95
炒豆角.....	95
酸豆角炒肉末.....	96
豆角炒肉丝.....	97
炆拌白萝卜丝.....	97
炒白萝卜丝.....	98
豆豉萝卜条.....	98

炒胡萝卜片.....	99	香菇青菜.....	114
胡萝卜炒肉丝.....	99	香菇焖板栗.....	114
酸辣土豆丝.....	100	香菇煎蛋.....	115
香炒土豆片.....	101	凉拌平菇.....	116
酸辣莲条.....	101	炒平菇.....	116
油焖茭白.....	102	平菇烧肉.....	117
炒茭白丝.....	103	油焖蘑菇.....	118
酱烧茭白.....	103	串烧蘑菇.....	118
干煸茭白.....	104	蘑菇炒肉片.....	119
油焖春笋.....	104	蘑菇肉丸.....	120
春笋炒肉片.....	105	彩椒炒草菇.....	121
炒莴笋.....	106	蚝油焖草菇.....	121
炆莴笋丝.....	106	葱爆滑菇.....	122
莴笋炒肉片.....	107	炒鸡腿菇.....	123
炒芦笋.....	108	鸡腿菇炒肉丝.....	123
炒绿豆芽.....	108	鸡腿菇煎豆腐.....	124
炒黄豆芽.....	109	炒茶树菇.....	124
干煸黄豆芽.....	109	干锅茶树菇.....	125
烧黄豆芽.....	110	爆炒牛肝菌.....	126
麻婆豆腐.....	111	凉拌金针菇.....	126
鸡刨豆腐.....	112	炒金针菇.....	127
锅塌豆腐.....	112	腐乳杏鲍菇.....	127
煎烧豆腐.....	113	蟹味菇炒蛋.....	128
卤香菇.....	113	油焖灰树花.....	129

黄瓜炒木耳.....	129
千张炒木耳.....	130
炒木樨肉.....	131
煎荷包蛋.....	131
熘蛋角.....	132
快速卤鸡蛋.....	133
五香鹌鹑蛋.....	134
宫保鸡丁.....	135
辣子鸡丁.....	136
红烧鸡块.....	136
可乐鸡翅.....	137
烤鸡肉串.....	138
红烧肉.....	138
鱼香肉丝.....	139
红烧肉丸子.....	140
珍珠丸子.....	141
粉蒸肉.....	142

糖醋排骨.....	143
咖喱牛肉.....	144
土豆烧牛肉.....	145
炒肥牛片.....	145
红焖羊肉.....	146
红烧鱼块.....	147
烧带鱼.....	148
豌豆炒虾仁.....	149

汤

奶粉.....	151
豆奶粉.....	151
黑芝麻糊.....	151
紫菜虾皮汤.....	152
麦片.....	152
其他.....	152



如果爱

几十年前，铝制的饭盒是许多上班族的亲密伙伴。

那时带饭，一部分是因为生活不便，不像现在这样到处都能找到吃的；一部分是因为生活拮据，就几十元钱的工资，自己做饭能节省一些。

随着改革开放，人们的生活方式发生了很大的变化，下馆子、订盒饭变成了很方便、很平常的事情，于是饭盒渐渐淡出了人们的生活。

曾几何时，饭盒又悄然出现了，这次它不再是铝制的老面孔了，有各种各样的材料、各种各样的造型，里面有分隔，可以装不同的食品，不会串味；密封得很严，不用再担心汤汁洒出弄得到处都是了；而且有了一个时尚的新名字：便当盒。

为什么在追求快捷、简单的生活方式下，会有越来越多的人带饭去上班呢？

因为爱。

因为爱，会认真地洗菜，把农药危害减至最小，不会用泔水油、变质肉，使家人吃上干净、安全的饭。

因为爱，会不断提高厨艺，做出色香味俱全的美味，使家人吃上可口的饭。

因为爱，会重视营养，注意食物搭配，控制油、盐的用量，使家人吃上有利于健康的饭。

于是，人们给现在的盒饭起了一个好听的名字：爱心便当。

带饭时要注意，不要带容易变质的东西，比如不要带早晨在家榨的果汁。天热时最好把饭放到冰箱里。

单位有加热设备如微波炉时很方便，带饭时选择的余地很大；如果吃前不能加热，要注意带适合凉着吃的品种，如酱牛肉、烧鸡、素包子、素炒面等，包子、馒头等在早晨先蒸一下，中午吃饭时再用开水冲一些热汤喝。

每天的品种要丰富多样，主食、肉蛋奶、豆类、蔬菜、水果，尽可能包括多一些。要经常变换花样，不要总是千篇一律的几个品种。

这里给你提供一些午餐搭配的品种，可根据自己的喜好选择调整，这些品种的做法在本书中都能找到。

葱油卷，糖醋排骨，炒平菇，果汁

麻酱卷（或米饭），蘑菇肉丸，清炒西兰花，牛奶

酱肉包，西芹炒百合，蒸红薯，紫菜虾皮汤

青菜豆干包，红烧鱼块，蒸茼蒿，黑芝麻糊，香蕉
包菜辣包，蒸山药，五香鹌鹑蛋，豆奶
烫面素饺，烤鸡肉串，蒸胡萝卜丝，果汁
千层葱油饼，油焖春笋，黄瓜酿肉，牛奶
千层肉饼，清炒苦瓜，紫菜虾皮汤
果酱三明治，串烧蘑菇，酸奶
牛肉三明治，葱爆滑菇，牛奶，橙子
肉饼汉堡，蒸芋头，炆黄瓜，黑芝麻糊
泡菜炒面，南瓜饼，紫菜虾皮汤
腊肠炒面，土豆饼，果汁
黑胡椒牛肉炒通心粉，凉拌金针菇，酸奶
扁豆焖面，珍珠丸子，豆奶，苹果
黄豆芽卤面，酸辣莲条，紫菜虾皮汤，橘子
葱花蛋炒饭，虎皮青椒，黑芝麻糊
扬州炒饭，凉拌平菇，豆奶，苹果
鸡蛋炒米粉，烧带鱼，黑芝麻糊，梨
瘦肉炒米粉，麻辣包菜片，牛奶
凉糕，蒸南瓜，可乐鸡翅，果汁
米饭（或馒头），鱼香肉丝，香菇青菜，豆奶
米饭（或馒头），胡萝卜炒肉丝，炒芦笋，酸奶
米饭（或馒头），宫保鸡丁，炒莴笋，豆奶

中

午

的

便

当

米饭（或馒头），海米烧冬瓜，煎烧豆腐，果汁

米饭（或馒头），干锅茶树菇，炒豆角，豆奶

米饭（或馒头），黄瓜炒鸡肉片，酸辣土豆丝，紫菜虾皮汤

米饭（或馒头），草菇烧丝瓜，红焖羊肉，牛奶

米饭（或馒头），芹菜炒豆腐干，炒肥牛片，果汁

米饭（或馒头），红烧茄子，糖醋排骨，紫菜虾皮汤

米饭（或馒头），粉蒸肉，油焖春笋，果汁

米饭（或馒头），土豆烧牛肉，拌四季豆丝，果汁

米饭（或馒头），酸豆角炒肉末，炒鸡腿菇，麦片

米饭（或馒头），香菇煎蛋，炒绿豆芽，牛奶

米饭（或馒头），麻婆豆腐，花菜炒肉片，酸奶

米饭（或馒头），油焖灰树花，红烧鸡块，豆奶

米饭（或馒头），豌豆炒虾仁，油焖茭白，果汁

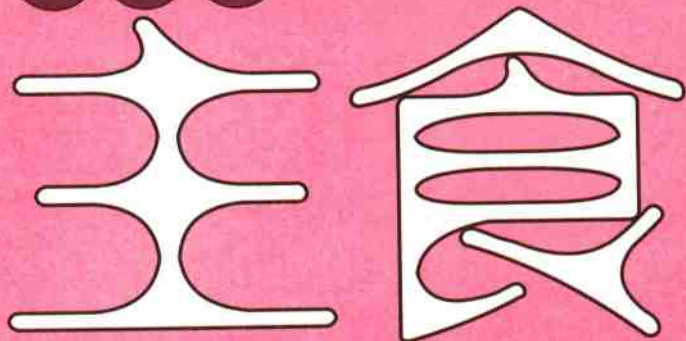
米饭（或馒头），红烧肉，炆拌白萝卜丝，豆奶

米饭（或馒头），肉末烧丝瓜，炒木樨肉，黑芝麻糊

如果爱，就开始准备吧，让家人带饭去上班（上学）。

参与本书编写的还有李永和，陈云波，谢家平，张运收，张国栋，张琳，李慧霞，李春虎，李小平，王花丽，罗克文。

以粮为纲



zhushi

中

午

的

便

当

面食

馒头

馒头配上菜，是喜欢面食的人不错的选择。

馒头可以自己蒸，也可以买，超市中有卖的。

用料

面粉，高活性干酵母。

做法

1. 将面粉放入盆中，按说明取适量干酵母放碗中，用温水化开，倒入面粉中，加适量的水和成面块，盖上盖子或湿布，开始发面。待面块内部布满气泡，体积膨大约三倍时，面就发好了。
2. 案板撒上干面粉，放上发好的面，先将面揉成条状，再分成半个馒头大小的面块，逐块揉成馒头形状，盖上湿笼布，放二十分钟左右，叫饧面。
3. 蒸锅添水放大火上，铺上湿笼布，放上生馒头，相互间留一两

厘米的距离，因为蒸熟的馒头体积会膨大。盖上锅盖，冒汽后大火先蒸十分钟，再用中火蒸十分钟，关火稍停一会儿，揭开锅盖，将馒头取出即可。

再叮嘱几句

1. 馒头干了影响口感，如果在单位不能加热，可以早上在家里蒸一下，这样就好吃了。
2. 可以做成一口大的袖珍小馒头，比较适合淑女，避免了在人前张大口咬的尴尬。
3. 馒头大时要再多蒸十分钟左右。

葱油卷

用料

面粉，高活性干酵母，葱，花椒面，盐，油。

做法

1. 将面粉放入盆中，按说明取适量干酵母放碗中，用温水化开，倒入面粉中，加适量水和成面块，盖上盖子或湿布。几个小时后，当面块内部布满气泡，体积膨大约三倍时，面就发好了。
2. 将葱择洗干净，切碎，放碗中，加油、盐、花椒面拌匀。
3. 案板撒上干面粉，取一块发好的面放上，揉圆，按扁，用擀面杖擀成三四毫米厚的大薄片。

主

食

中

午

的

便

当

4. 把油葱花放到面上，摊开摊匀，从一头卷起，卷成长卷，切小段。想好看时可用筷子横着在每一小段上拦腰向下压一下，断面就会斜向上方，像两朵开放的花朵。重复着把发好的面都做完，盖上湿笼布，在案板上饧二十分钟。
5. 蒸锅中添水放大火上，铺上湿笼布，放上葱油卷，相互间隔一两厘米，盖上锅盖，冒汽后大火先蒸十分钟，再用中火蒸十分钟，关火稍停一会儿，揭开锅盖取出即可。

麻酱卷

用料

面粉，高活性干酵母，芝麻酱，花椒面，盐。

做法

1. 将面粉放入盆中，按说明取适量干酵母放碗中，用温水化开，倒入面粉中，加适量水和成面块，盖上盖子或湿布。几个小时后，当面块内部布满气泡，体积膨大约三倍时，面就发好了。
2. 案板撒上干面粉，取一块发好的面放上，揉圆，按扁，用擀面杖擀成三四毫米厚的大薄片。
3. 把芝麻酱、盐、花椒面放在一起，拌匀，倒在擀开的面皮上，捏住两边的面皮，往中间折，使芝麻酱在面皮上分布均匀，从一头卷起，卷成长卷，切小段。想好看时可用筷子横着在每一

S