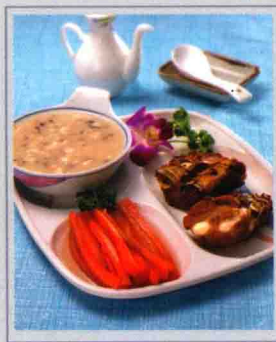
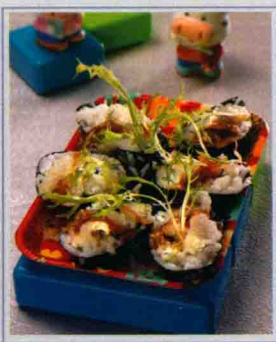




营养专家审定推荐，最完美营养搭配方案！

超值珍藏版



家里饭菜最可口系列

提供免费
网络教学视频

便当制作大全

朱太治 杨红 周学武 主编

绝妙的食物组合，经典的便当营养食谱！

儿童便当、学生便当、白领便当、爱心便当、
四季养生便当、营养便当套餐

荤素、性味配比科学，

满足不同人群的营养需求。

600幅精美彩图：制作过程实景再现！

超详细制作一学就会！



中华工商联合出版社

家里饭菜最可口系列



便当制作大全

朱太治 杨红 周学武 ◎ 主编



图书在版编目(CIP)数据

便当制作大全 / 朱太治, 杨红, 周学武主编.

— 北京: 中华工商联合出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5158-0269-5

I. ①便… II. ①朱… ②杨… ③周… III. ①菜谱

IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167944号

家里饭菜最可口系列

便当制作大全

作 者: 朱太治 杨 红 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李伟伟

参编人员: 于德奎 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻
种雅春 张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 闫士稳

菜品制作: 会景·翡翠餐厅

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0269-5

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目录 Contents



Part 1 儿童便当



蛋包什锦饭	2
香蔬煎鸡腿便当	3
小狗便当	4
熊猫宝宝便当	5
心心姐妹花便当	6
快乐的小鸭子便当	7
美丽的花儿便当	8
娃娃便当	9
小兔乖乖便当	10

Part 2 学生便当



多宝时蔬便当	12
维也纳猪排便当	13
鸡蛋肉卷珍宝饭	14
鸡汁鳕鱼五谷饭	15
虾仁香芹便当	16
酱汁鸡翅便当	17
番茄猪肝饭	18

Part 3 白领便当



丝瓜鸡蛋煎饼便当	20
木瓜银耳饭	21
苦瓜莲子饭	22
番茄牛肉面	23

胡萝卜羊肉便当	24
咖喱牛肉便当	25
腊肠红枣鲜虾饭	26
香脆鱿鱼萝卜饭	27
腊肠荷兰豆便当	28

Part 4 爱心便当



鸡腿蛋菜便当	30
简单爱便当	31
三明治便当	32
甜蜜微笑便当	33
虾片寿司便当	34
香酥虾薯泥便当	35
牛肉便当	36

Part 5 四季养生便当

春季温补元气便当

蔬菜清爽玉米便当	38
港式猪扒饭	39
翡翠海鲜盖饭	40
春色满园便当	41
香辣虾仁便当	42



尖椒肉丝便当	43
肉末茄子香米饭	44
椰香咖喱火腿饭	45
干烧春笋便当	46

夏季轻身便当

酸奶鱼粒便当	47
蔬菜鸡柳沙拉便当	48
柠檬竹笋便当	49
橙香洋葱鸡排便当	50
炸酱面便当	51
酱爆鸡丁饭	52
地三鲜杂粮饭	53
玉米烩饭	54
香辣茄子便当	55

秋季滋补便当

韩式泡菜炒饭	56
--------------	----

鸡肉南瓜饭	57
泡椒牛肉饭	58
大虾饭	59
红焖羊肉便当	60
虾肉黄瓜便当	61
肉末番茄拌面	62

冬季温暖便当

鸡蛋土豆牛肉饭	63
狮子头便当	64
葱香饼便当	65
蔬菜牛肉面便当	66
胡萝卜青豆炒饭	67
椒香藕丁便当	68
油菜炒面便当	69
土豆炖牛肉便当	70

Part 6 营养便当套餐



小鸡海苔卷+胡萝卜丝炒鸡蛋+水果沙拉	72
香菇油菜+煎蒸鸡翅+香菇滑鸡粥	74
煎羊排+糖浸胡萝卜+奶油蘑菇汤	76
酱香什锦豆腐+啤酒酱香鸡翅+鸡肉南瓜粥	78
五彩牛肉粒+火腿烩时蔬+骨汤煮萝卜	80
京葱烧虾球+金针菇丝瓜汤+香肠焖饭	82
辣炒藕丁+番茄鱼汤+土豆焖饭	84
青椒炒鸡块+银耳红枣甜梨羹+蛋面柠香饼便当	86
笋干炒肉+番茄炒鸡蛋+腊肠虾仁丝瓜粥	88
竹笋烧黄鱼便当+番茄菜花+鸡丝凉面	90
更多套餐组合	92



Part 1

儿童便当

根据学龄前儿童的营养需要，每天应该提供200~300毫升牛奶，1个鸡蛋，100克禽肉、瘦肉或鱼肉，25~50克豆制品，150克蔬菜和适量水果，150~200克主食。建议一周吃一次含铁丰富的食物如猪肝或猪血，每周吃一次富含碘、锌的海产品。

儿童是生长发育的重要阶段，在制作便当时，一定注意食材的新鲜度，兼顺便当的营养和儿童的健康，要注意食材的多样性，防止宝宝养成偏食的习惯。

荤素搭配是保证儿童营养均衡的基本方法，同时，儿童的消化系统并不完善，所以菜品在烹调时一定要遵循易于消化的原则。过重的口味会给高血压等问题埋下隐患。



蛋包什锦饭

原料



米饭1小碗，鸡蛋2个，猪肉、芹菜、洋葱、黄瓜、青豆、胡萝卜、食盐、色拉油各适量。

制作



1. 猪肉洗净切末，芹菜洗净切丁，鸡蛋磕入碗内搅成蛋液。



2. 洋葱洗净切末，黄瓜洗净切段，胡萝卜洗净切片。



3. 锅烧热油，下猪肉、洋葱、青豆、芹菜、米饭、食盐炒匀盛出。



4. 鸡蛋液入热油锅煎成蛋饼；将什锦米饭放在蛋饼上。



5. 卷成卷，放入便当盒中，用黄瓜、胡萝卜装饰即可。

营养专家告诉你

这款便当造型别致，色泽诱人，包含多种蔬菜，营养全面。猪肉与黄瓜搭配，具有滋阴润燥的功效；鸡蛋与洋葱搭配，对驱散风寒，抵抗流感有一定的功效。

香蔬煎鸡腿便当

原料



米饭1碗，鸡腿200克，青尖椒、红尖椒、洋葱各50克，番茄、香菇、料酒、食盐、橄榄油各适量。

营养专家告诉你

尖椒富含维生素C和辣椒素，有助于儿童的新陈代谢；洋葱与番茄搭配，可增强免疫力。

制作



1. 番茄洗净切片；将鸡腿洗净，切成块。



2. 鸡腿加入食盐、料酒腌渍10分钟。



3. 青尖椒、红尖椒洗净切宽条；香菇、洋葱洗净切片。



4. 锅内注油烧热，放入鸡腿煎至金黄色，捞出沥油；另取锅注油烧热。



5. 放洋葱、香菇、青尖椒、红尖椒炒熟，与鸡腿一同装入便当盒中即可。





小狗便当

原料



米饭200克, 番茄、鸡胸肉、培根、菠菜各100克, 黄甜椒、糖、食盐、海苔、香菇、花生油各适量。

制作



1. 将番茄、鸡胸肉、黄甜椒分别洗净切块。



2. 培根切片; 菠菜洗净; 锅内注油烧热。



3. 放入鸡胸肉、番茄、黄甜椒、食盐、糖炒熟, 装入便当盒中。



4. 锅内注油烧热, 放培根片、肉、番茄、黄甜椒、食盐、糖炒熟, 装入便当盒中。



5. 将米饭放入便当盒, 用香菇、海苔装饰成小狗的模样即可。

营养专家告诉你

这是一款营养丰富、造型可爱的小便当。番茄含有丰富的胡萝卜素、B族维生素; 菠菜和大米搭配, 可清理肠胃热毒, 促进消化吸收。

熊猫宝宝便当

原料



米饭、菜花各150克，
烤鸡翅、鸡蛋各1个，火腿、
胡萝卜、黄瓜、海苔、
食盐、花生油各适量。

营养专家告诉你

菜花的维生素C含量极高，能提高人体免疫力，可促进肝脏解毒、增强体质，与鸡蛋搭配，健脾开胃。

制作



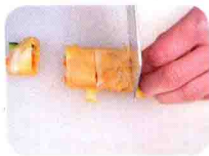
1.将米饭放入小碗内压实，黄瓜洗净切条；与



2.将胡萝卜、烤鸡翅一同放入便当盒中。



3.菜花洗净切小朵；锅烧热油，下菜花、食盐、火腿丁炒熟，放在米饭周围。



4.鸡蛋搅成蛋液，煎成蛋饼，放入胡萝卜条、火腿条、黄瓜条卷起切段。



5.放入便当盒中，用海苔、香菇等将米饭装饰成熊猫造型即可。





心心姐妹花便当

原料



米饭、土豆、油豆腐、油菜各150克，猕猴桃、胡萝卜、食盐、蚝油、醋、花生油各适量。

制作



1. 将土豆去皮洗净，切细丝；油菜择洗干净。



2. 猕猴桃洗净，去皮切块。



3. 锅烧热油，放土豆丝，加醋、食盐炒熟，装入便当盒中。



4. 油豆腐、油菜加食盐及蚝油炒熟，盛入便当盒中。



5. 放入米饭用模子造型，用胡萝卜装饰，放入猕猴桃即可。

营养专家告诉你

这款便当营养丰富、口味鲜香，且造型别致。蔬菜 and 水果搭配，营养更全面。油菜中含有大量的胡萝卜素和维生素C，能提高儿童的机体免疫能力。

快乐的小鸭子便当

原料



意大利面、生菜叶、菜心、虾仁、熟鹌鹑蛋各50克，甜椒、海苔、面包屑、花生油、食盐、淀粉浆各适量。

制作



1. 将菜心、生菜、虾仁洗净，菜心切段，虾仁剥馅。



2. 意大利面煮熟、过凉，放入便当盒，鹌鹑蛋加热后取出。



3. 锅中注油烧热，放入虾仁炒熟，倒入意大利面上。



4. 鹌鹑蛋裹上淀粉浆，蘸满面包屑，入热油锅炸至表皮金黄，捞出沥油。



5. 将生菜叶、鹌鹑蛋摆在意大利面上，用甜椒、海苔等装饰成小鸭子造型即可。

营养专家告诉你

这款便当美味营养。鹌鹑蛋较之鸡蛋，其蛋白质含量高达30%，维生素B₁、维生素B₂、铁、卵磷脂等含量也较高。





美丽的花儿便当

原料



米饭、猪肉各100克，虾仁50克，鸡蛋1个，油菜、西兰花、圣女果、生菜叶、生抽、淀粉各适量。

制作



1. 虾仁洗净，与猪肉一同剁成泥，加生抽、淀粉拌匀。



2. 西兰花洗净切小朵，与油菜一同焯熟；饭盒里垫一张生菜叶。



3. 放肉泥和虾仁打入鸡蛋，入锅蒸10分钟取出成太阳蛋。



4. 饭盒内填满米饭，铺上西兰花，放上太阳蛋作为花朵。



5. 将油菜作为枝叶，摆出造型，用少许圣女果点缀即可。

营养专家告诉你

这款便当包含蔬果、畜肉、海鲜、禽蛋，种类全面，营养丰富。虾仁富含磷、钙，对儿童有补益作用，猪肉和鸡蛋能促进儿童成长。

娃娃便当

原料



糯米100克, 鸡蛋1个, 胡萝卜、生菜、抹茶粉、海苔各适量。

营养专家告诉你

糯米有补中益气、健脾养胃的作用, 加上营养丰富的鸡蛋, 对宝宝的健康成长有很好的补益作用。

制作



1. 将糯米浸泡1小时, 沥干后加水蒸熟成米饭, 取出; 生菜切丝。
2. 将鸡蛋打散, 倒入热油锅内煎成蛋饼; 胡萝卜洗净, 切圆片、半圆片。
3. 将几个圆片和半圆, 分别作为娃娃脸上的红晕、耳朵, 再刻几个蝴蝶结。
4. 将糯米饭铺满便当盒, 在接近盒底1/3处撒上抹茶粉作娃娃的衣服。
5. 再铺上蛋饼做脸, 用海苔、胡萝卜完成娃娃造型, 用生菜丝做头发即可。





小兔乖乖便当

原料



米饭100克，鸡蛋1个，玉米粒、青豆、胡萝卜、圣女果、培根、海苔、食盐、色拉油各适量。

制作



1. 将米饭做成饭团，作小兔子的脸；胡萝卜切丁，培根切片。



2. 鸡蛋煮熟，去壳后对切，放在兔脸的上方作耳朵。



3. 玉米粒、青豆、胡萝卜入油锅加食盐炒熟，铺在饭团两旁。



4. 圣女果用培根片卷起固定，入220℃烤箱烤15分钟。



5. 摆入饭盒，用海苔、胡萝卜装饰成小兔子的五官即可。

营养专家告诉你

这款便当造型可爱，营养全面。鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，与玉米、青豆搭配，营养互补。



Part 2

学生便当

为学生制作便当时，要选择富含蛋白质、维生素、矿物质等的食材。新鲜、颜色鲜艳的食材能诱发学生的食欲。为学生制作的便当中，应包含谷类、豆类、肉食、蛋奶和蔬菜。谷类能为身体提供充足的能量，豆类、肉、鱼、蛋、奶和蔬菜能够为大脑提供所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物质等，能促进智力的发育。同时应按照膳食宝塔灵活调配食物。膳食宝塔是专门根据中国居民膳食指南结构特点而设计的，体现了平衡膳食的原则，要根据自身的需求调配。注重蛋白质、脂肪、碳水化合物的合理搭配。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体必需的三大营养素，三者的配比一定要合理，在保证能量供应的同时防止超重或偏瘦。



多宝时蔬便当

原料



菠菜250克，大米100克，土豆、火腿各50克，松仁、花生仁、黑芝麻、糖、食盐、水淀粉、色拉油各适量。

营养专家告诉你

本便当能健脑补铁。菠菜富含维生素C以及矿物质，其所含的大量的胡萝卜素，能在人体内转化成维生素A，有保护视力、增强机体抵抗力等功效。

制作



1. 菠菜洗净切段，焯烫后捞出，过凉沥干；米饭装入便当盒。



2. 土豆去皮，洗净切丁，火腿切丁；大米洗净蒸熟成米饭。



3. 松仁、花生仁入热油锅炸熟捞出，放黑芝麻炒香，盛出。



4. 土豆、松仁、花生仁、火腿、食盐、糖入油锅炒匀。



5. 勾芡，撒上黑芝麻，浇在菠菜段上，装入便当盒即可。