

美味快捷

做便当

采薇 编著

让便当盛满
爱心和健康！



♥ 油焖虾套餐



♥ 海鲜炒饭



♥ 鸡丝凉面套餐



♥ 芹菜豆干套餐

中国纺织出版社

幸福家味道系列

美味快捷

做便当

采薇 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味快捷做便当 / 采薇编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2014. 3

(幸福家味道系列)

ISBN 978-7-5180-0178-1

I. ①美… II. ①采… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273292号

责任编辑: 马丽平

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

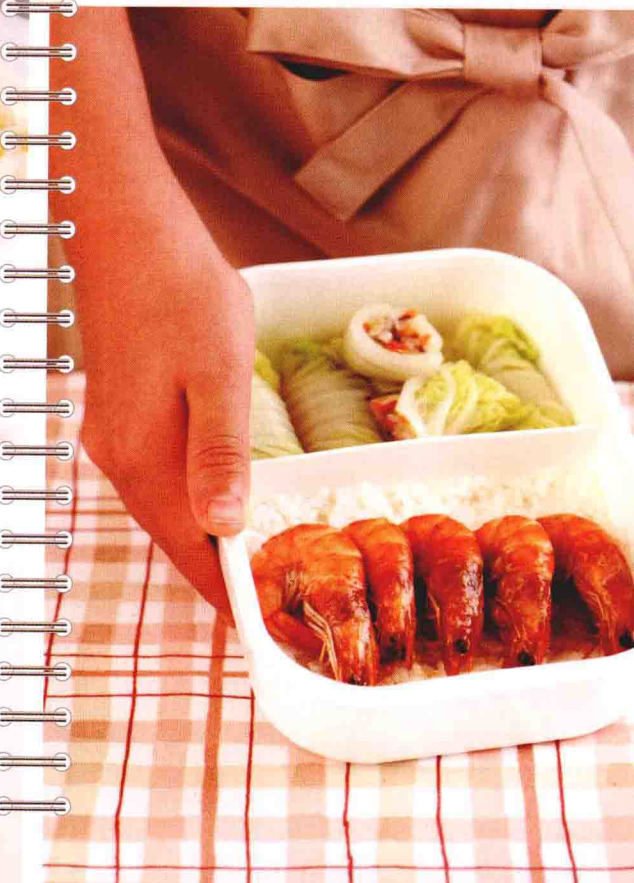
PART 1

便当改变生活

- 9 自带便当的6大理由
- 10 自带便当的必备用具
- 11 午餐营养最重要
- 12 准备便当的注意事项
- 15 午间用餐须知

CONTENTS

目录



PART 2

春天的活力便当

17 春季：养肝排毒增活力

第1周

18 星期一：鸡排时蔬套餐

炸鸡排+米饭+时蔬蘸酱

20 星期二：三色菜猪肝套餐

三色蔬菜+米饭+酱猪肝

22 星期三：肘花豆芽春饼套餐

肘花+豆芽+春饼

24 星期四：蒜苗鸡丁套餐

蒜苗炒鸡丁+尖椒土豆丝+玉米

26 星期五：洋葱牛肉套餐

洋葱牛肉+海带拌豆芽+甘薯

第2周

28 星期一：玉米排骨饭套餐

玉米排骨+米饭+木耳炒芦笋

30 星期二：芹菜豆干套餐

芹菜炒豆干+二米饭(大米、小米)+卤鸡蛋

32 星期三：鸭肝木耳山药套餐

卤鸭肝+米饭+木耳山药肉片+黄瓜条

34 星期四：酿豆腐套餐

肉末酿豆腐+燕麦饭+芥蓝

36 星期五：香椿鸡蛋套餐

香椿煎鸡蛋+荷叶饼+新鲜蔬菜



PART 3

夏天的清爽便当

39 夏季：消暑祛湿清心火

第1周

40 星期一：肉饼番茄玉米盅套餐
香煎肉饼+玉米发糕+番茄玉米盅+西蓝花+生菜

42 星期二：丝瓜蜜豆鸭肉饭套餐
鸭胸肉+丝瓜面筋+米饭+蜂蜜红豆

44 星期三：扁豆焖面套餐
肉末扁豆焖面+鹌鹑蛋+哈密瓜

46 星期四：带鱼海带套餐
干炸带鱼+青椒海带丝+绿豆饭

48 星期五：凉瓜莴笋套餐
红油苦瓜+莴笋里脊丝+芸豆饭

第2周

50 星期一：木樨肉套餐
木樨肉+麻酱豇豆+小番茄+米饭

52 星期二：麻酱鸡丝凉面套餐
凉面+手撕鸡+黄瓜丝+豆芽菜+芝麻酱

54 星期三：冬瓜丸子套餐
清炖冬瓜+水煮虾肉丸+薏米饭

56 星期四：酸辣凉皮套餐
酸辣凉皮+卤蛋

58 星期五：寿司水果套餐
寿司卷+水果盒+酸奶

PART 4

秋天的滋养便当

61 秋季：养阴润肺抗疾病

第1周

62 星期一：宫保鸡丁套餐
宫保鸡丁+拌豇豆+米饭+水果盒

64 星期二：海鲜饭套餐
海鲜炒饭+蔬菜盒

66 星期三：荷塘小炒套餐
荷塘小炒+咸鸭蛋+月饼+橘子

68 星期四：番茄炒蛋套餐
番茄炒鸡蛋+蘑菇菜心+米饭+腰果

70 星期五：炸藕盒套餐
炸藕盒+紫薯+蔬菜水果盒

第2周

72 星期一：卤肉饭套餐
香菇卤肉+米饭+西蓝花+胡萝卜+小番茄

74 星期二：香菇西蓝花套餐
香菇西蓝花+鲑鱼豌豆饭

76 星期三：培根卷套餐
培根卷+生菜+西蓝花+小番茄+粗粮

78 星期四：肉丸二冬套餐
烧二冬+肉丸+葡萄干米糕+小番茄+猕猴桃

80 星期五：银耳莲子饭套餐
银耳莲子红豆饭+火腿梨盅+小番茄

PART 5

冬天的补益便当

83 冬季：适度滋补健体魄

第1周

84 星期一：洋葱番茄羊肉套餐

洋葱番茄烧羊肉+米饭+腰果

86 星期二：油焖虾套餐

油焖虾+米饭+白菜卷

88 星期三：栗子鸡套餐

栗子烧鸡块+紫米花生饭+青椒白菜心

90 星期四：牛肉胡萝卜丸套餐

烩双丸+芹菜炒洋葱+核桃仁+米饭

92 星期五：比萨饼套餐

培根蘑菇洋葱比萨+土豆蔬菜沙拉

第2周

94 星期一：咖喱土豆牛肉套餐

咖喱土豆炖牛肉+炆拌卷心菜+米饭+橘子

96 星期二：鸡腿套餐

红烧鸡腿+木耳拌西兰花+枣馒头+橘子

98 星期三：鳗鱼饭套餐

烤鳗鱼+黑芝麻米饭+拌海带黄瓜

100 星期四：鱼香肉丝套餐

鱼香肉丝+玉米饭+凉拌彩椒

102 星期五：烤肉串套餐

烤肉丸串+水果盒+发糕

PART 6

瘦身者的

低卡便当

105 瘦身便当：低卡又营养

106 星期一：木耳鱼片套餐

木耳鲷鱼片+椒油拌双丝+红豆饭

108 星期二：冬瓜海带套餐

海米冬瓜+海带豆腐+玉米发糕+黄瓜条

110 星期三：蘑菇饭套餐

素炒菌菇+拌西兰花胡萝卜+紫薯

112 星期四：魔芋杂粮套餐

魔芋炒芥蓝+杂粮饭+疏果盒

114 星期五：尖椒苦瓜套餐

尖椒拌苦瓜+芹菜豆腐丝+甘薯



PART 7

给孩子的 爱心便当

117 儿童便当：可爱萌翻天

118 咖喱饭团套餐

咖喱饭团+蔬菜盒

120 红豆饭团套餐

红豆饭团+小鸟鹌鹑蛋+玉米豌豆沙拉

122 汉堡套餐

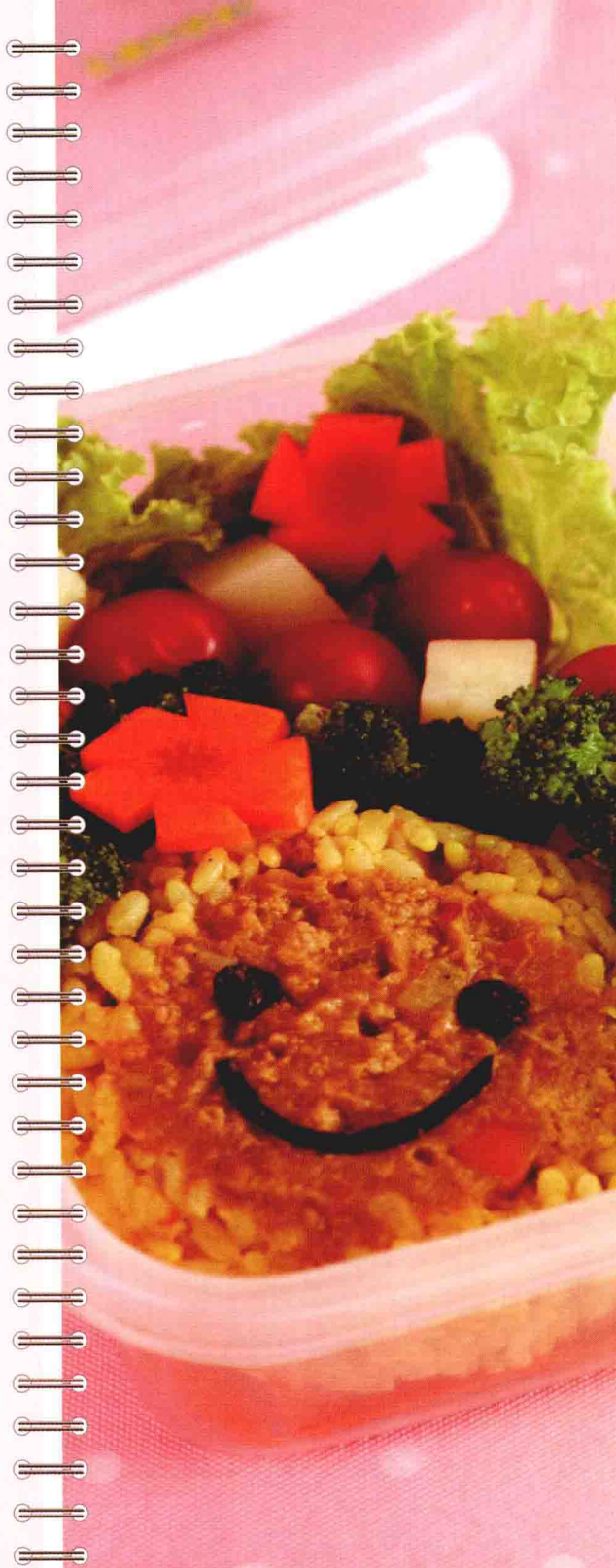
卡通牛肉汉堡+土豆沙拉+小番茄鸡蛋羹

124 三明治套餐

鸡蛋火腿三明治+水果盒+牛奶鸡蛋布丁

126 鸡蛋卷饼套餐

鸡蛋蔬菜卷饼+鸡肉丸+蔬果盒



幸福家味道系列

美味快捷

做便当

采薇 编著

 中国纺织出版社

你在为午餐烦恼吗？

“哎，又到中午了，今天吃点儿啥，真发愁？”“要不还是叫楼下外卖吧。”中午12点，这些再熟悉不过的对话就会在办公室上演。从公司食堂到街角餐厅，快餐套饭看似选择多多，可千篇一律的口味让人感到厌倦又无奈，很多午餐还暴露出不少营养和健康问题，着实令人担忧。

吃洋快餐节省时间，但营养不均衡，口味单调，关于食材和用油的安全隐患时常见于报端，让人揪心，而且排队时间太长，座位不好找。中小餐馆里饭菜品种还是挺多的，但往往高油、高盐、高糖，长期这样吃并不健康，且花销不小。单位食堂很方便，但食堂饭菜都是大锅炒的，不光是油汪汪、浆糊糊的，口味上也多少差一些，时间长了，真想换换口味。去便利店打几个菜，同样是口味和品种单调，即便如此，还要排大队抢，去晚了就没有了，有时真有“拼杀”的感觉，天气不好时，端着饭菜回来也很不方便。街边小馆和地摊小吃，图的就是省钱、省事儿，口味也能随意换，但最担心的就是卫生状况，地沟油、黑心肉、变质食材等让人触目惊心的食品安全问题难保不会发生。再说叫外卖，因午餐时间集中，经常要等很久才能送到，且外卖盒饭品质和口味也不一定喜欢，纯粹属于凑合。对于打算减肥的人，去外面吃午餐或吃盒饭总觉得太油腻，而且套餐的饭菜量都太大，严重破坏减肥计划。

如果你也在为午餐吃什么而纠结烦恼，为什么不试试自带便当呢？可口、卫生、营养、省钱、方便、温馨，不论是给自己做，还是给最爱的人做，一份便当就能让生活变得有滋有味。

PART 1

便当改变生活

- 9 自带便当的6大理由
- 10 自带便当的必备用具
- 11 午餐营养最重要
- 12 准备便当的注意事项
- 15 午间用餐须知

CONTENTS

目录

PART 2

春天的活力便当

17 春季：养肝排毒增活力

第1周

18 星期一：鸡排时蔬套餐

炸鸡排+米饭+时蔬蘸酱

20 星期二：三色菜猪肝套餐

三色蔬菜+米饭+酱猪肝

22 星期三：肘花豆芽春饼套餐

肘花+豆芽+春饼

24 星期四：蒜苗鸡丁套餐

蒜苗炒鸡丁+尖椒土豆丝+玉米

26 星期五：洋葱牛肉套餐

洋葱牛肉+海带拌豆芽+甘薯

第2周

28 星期一：玉米排骨饭套餐

玉米排骨+米饭+木耳炒芦笋

30 星期二：芹菜豆干套餐

芹菜炒豆干+二米饭(大米、小米)+卤鸡蛋

32 星期三：鸭肝木耳山药套餐

卤鸭肝+米饭+木耳山药肉片+黄瓜条

34 星期四：酿豆腐套餐

肉末酿豆腐+燕麦饭+芥蓝

36 星期五：香椿鸡蛋套餐

香椿煎鸡蛋+荷叶饼+新鲜蔬菜



PART 3

夏天的清爽便当

39 夏季：消暑祛湿清心火

第1周

40 星期一：肉饼番茄玉米盅套餐
香煎肉饼+玉米发糕+番茄玉米盅+西蓝花+生菜

42 星期二：丝瓜蜜豆鸭肉饭套餐
鸭胸肉+丝瓜面筋+米饭+蜂蜜红豆

44 星期三：扁豆焖面套餐
肉末扁豆焖面+鹌鹑蛋+哈密瓜

46 星期四：带鱼海带套餐
干炸带鱼+青椒海带丝+绿豆饭

48 星期五：凉瓜莴笋套餐
红油苦瓜+莴笋里脊丝+芸豆饭

第2周

50 星期一：木樨肉套餐
木樨肉+麻酱豇豆+小番茄+米饭

52 星期二：麻酱鸡丝凉面套餐
凉面+手撕鸡+黄瓜丝+豆芽菜+芝麻酱

54 星期三：冬瓜丸子套餐
清炖冬瓜+水煮虾肉丸+薏米饭

56 星期四：酸辣凉皮套餐
酸辣凉皮+卤蛋

58 星期五：寿司水果套餐
寿司卷+水果盒+酸奶

PART 4

秋天的滋养便当

61 秋季：养阴润肺抗疾病

第1周

62 星期一：宫保鸡丁套餐
宫保鸡丁+拌豇豆+米饭+水果盒

64 星期二：海鲜饭套餐
海鲜炒饭+蔬菜盒

66 星期三：荷塘小炒套餐
荷塘小炒+咸鸭蛋+月饼+橘子

68 星期四：番茄炒蛋套餐
番茄炒鸡蛋+蘑菇菜心+米饭+腰果

70 星期五：炸藕盒套餐
炸藕盒+紫薯+蔬菜水果盒

第2周

72 星期一：卤肉饭套餐
香菇卤肉+米饭+西蓝花+胡萝卜+小番茄

74 星期二：香菇西蓝花套餐
香菇西蓝花+鱿鱼豌豆饭

76 星期三：培根卷套餐
培根卷+生菜+西蓝花+小番茄+粗粮

78 星期四：肉丸二冬套餐
烧二冬+肉丸+葡萄干米糕+小番茄+猕猴桃

80 星期五：银耳莲子饭套餐
银耳莲子红豆饭+火腿梨盅+小番茄

PART 5

冬天的补益便当

83 冬季：适度滋补健体魄

第1周

84 星期一：洋葱番茄羊肉套餐

洋葱番茄烧羊肉+米饭+腰果

86 星期二：油焖虾套餐

油焖虾+米饭+白菜卷

88 星期三：栗子鸡套餐

栗子烧鸡块+紫米花生饭+青椒白菜心

90 星期四：牛肉胡萝卜丸套餐

烩双丸+芹菜炒洋葱+核桃仁+米饭

92 星期五：比萨饼套餐

培根蘑菇洋葱比萨+土豆蔬菜沙拉

第2周

94 星期一：咖喱土豆牛肉套餐

咖喱土豆炖牛肉+炆拌卷心菜+米饭+橘子

96 星期二：鸡腿套餐

红烧鸡腿+木耳拌西兰花+枣馒头+橘子

98 星期三：鳗鱼饭套餐

烤鳗鱼+黑芝麻米饭+拌海带黄瓜

100 星期四：鱼香肉丝套餐

鱼香肉丝+玉米饭+凉拌彩椒

102 星期五：烤肉串套餐

烤肉丸串+水果盒+发糕

PART 6

瘦身者的

低卡便当

105 瘦身便当：低卡又营养

106 星期一：木耳鱼片套餐

木耳鲷鱼片+椒油拌双丝+红豆饭

108 星期二：冬瓜海带套餐

海米冬瓜+海带豆腐+玉米发糕+黄瓜条

110 星期三：蘑菇饭套餐

素炒菌菇+拌西兰花胡萝卜+紫薯

112 星期四：魔芋杂粮套餐

魔芋炒芥蓝+杂粮饭+疏果盒

114 星期五：尖椒苦瓜套餐

尖椒拌苦瓜+芹菜豆腐丝+甘薯



PART 7

给孩子的 爱心便当

117 儿童便当：可爱萌翻天

118 咖喱饭团套餐

咖喱饭团+蔬菜盒

120 红豆饭团套餐

红豆饭团+小鸟鹌鹑蛋+玉米豌豆沙拉

122 汉堡套餐

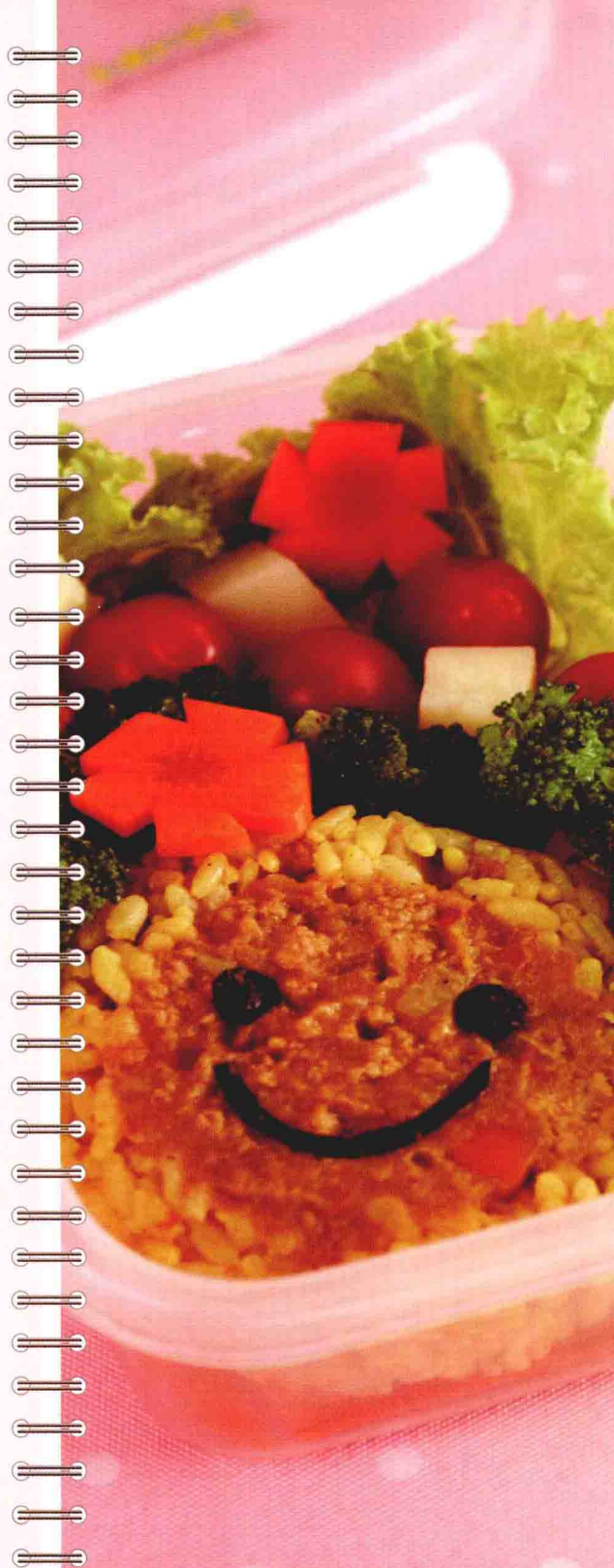
卡通牛肉汉堡+土豆沙拉+小番茄鸡蛋羹

124 三明治套餐

鸡蛋火腿三明治+水果盒+牛奶鸡蛋布丁

126 鸡蛋卷饼套餐

鸡蛋蔬菜卷饼+鸡肉丸+蔬果盒



PART 1

便当
改变生活





自带便当的 6大理由

营养

可以根据自身情况控制热量摄入，油、盐、糖的用量都能掌握，做到营养均衡全面，饮食更健康。

卫生

再也不用担心黑心商贩的地沟油、变质肉，饮食安全卫生可以保证。

方便

提前5分钟加热即可，不用为了一顿饭外出排长队了，远离挤和抢，心情更舒畅。

省钱

每天省下一点饭钱，一个月下来也有不少收获呢。不做“月光族”，不妨从自带便当开始。

可口

最好的饭菜就是“符合自己胃口”的饭菜，自带便当无疑能满足挑剔的肠胃。

温馨

和同事分享自带的便当，也是增进彼此感情的方法，甚至有一点炫耀家庭幸福的味道。这样的温馨氛围多少能化解一些工作的压力吧！