

便当： 家的味道

黄蕾 主编

46款充满爱的营养便当，

温馨亲子便当、贴心上班族便当、

独特创意爱心便当。

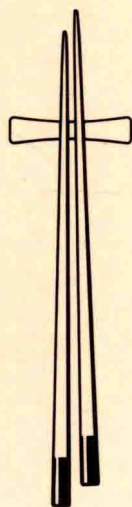
一个人在外，无论是求学还是工作，

吃饭都值得你用心对待。

用一份小小的便当，

带着家的味道，装着家的温暖，

陪伴着自己。



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

便当： 家的味道

黄蕾 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

便当: 家的味道 / 黄蕾主编. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5388-9304-5

I. ①便… II. ①黄… III. ①食谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 195755 号

便当: 家的味道

BIANDANG : JIA DE WEIDAO

主 编 黄蕾

责任编辑 徐洋

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 100 千字

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9304-5

定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】





序

好好爱自己

“中午吃啥？”“不知道。”“晚上吃啥？”“不知道。”这样的对话你一定不陌生，因为它会出现在校园的每一个角落，也几乎天天在写字楼办公室里上演。要说没得吃，显然不是，无论是食堂还是街角餐厅，快餐盒饭看似选择多多，可千篇一律的口味让人感到厌倦又无奈，很多快餐还暴露出缺营养和不健康的问题，着实令人担忧。

近几年风靡市场的洋快餐虽然节省时间，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，而且用餐高峰期排队时间长，无座位，外卖又经常延时送达或送错，让人在挨饿时又要受气。中小餐馆的饭菜往往高油、高盐、高糖，长期这样吃并不健康，且花销不小。高档饭馆吃不起，低档外卖吃不下，想要省钱、省事儿，最好口味也能随意换，这是每一个上班族乃至住宿学生族最美好的愿望。怎样满足自己的胃，更重要的是赶走吃饭时的无奈？吃饭不能凑合，如果你也在为吃什么而纠结烦恼，不想再吃外面的饭菜时，你会想到什么？答案是家，是妈妈。家是温暖的港湾，因为家不仅是个避风港，还有妈妈做的热腾腾的饭菜。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，无论在哪都能感受到家的温暖，因为小小便当盒里都是家的味道。



Part 1

便当，你不了解的那些事

自带便当的 3 大理由	002
便当盒的聚会	003
不得不爱的便当小工具	004
便当制作原则	005
制作便当的注意事项	007



Part 2

最温馨的爱：可爱造型亲子便当



逗趣虾仁豆丁便当	011
“滚滚”米汉堡便当	013
可爱小熊咖喱饭	015
熊猫便当	019
超萌饭团便当	023
刺猬便当	025
海绵宝宝便当	029
小猪版紫菜包饭便当	033
动物趣味便当	037
笑脸小狮子便当	041

Part 3

最贴心的爱：元气满分上班便当

五彩鸡肉球便当	045
花样杂粮便当	047
饭团便当	049
鲜虾沙拉便当	051
三明治便当	053
紫薯寿司便当	056
杂粮红杉鱼便当	059
三文鱼便当	063



香飘黄金鱼便当	067
煎饺便当	071
健康低热量便当	073
田园便当	075
牛肉便当	079
金针菇牛肉卷便当	081
比翼便当	083
三杯鸡便当	087
东安子鸡便当	091
咖喱鸡便当	095
白切鸡便当	097
缤纷蔬菜便当	099

Part 4

最独特的爱：创意十足爱心便当



万圣节便当	103
生日便当	105
圣诞便当	109
情人节便当	113
母亲节便当	117
中秋节便当	121

赏花便当	123
假期便当	127
健身加油便当	131
女孩花朵便当	135
玫瑰花园便当	139
春日便当	143
夏日便当	145
秋日便当	147
冬日便当	149
“鸡”祥便当	151





Part 1

便当 你不了解的那些事

总是有些离家的日子，
一个人在外，无论是求学还是工作。
在那些不在家的时间里，
吃饭依旧值得你真正对待。
因为，家人会担心；
因为，你需要温暖。
用一份小小的便当，
带着家里的味道，装着家的温暖，
陪伴着自己。

自带便当的 3 大理由

NO.1 安全健康

外卖虽然方便、随叫随到、节省时间，但外卖的泡沫盒在高温下会产生一种致癌物质，且卫生条件不一定都符合标准，营养也无法满足人体日常所需。而自带便当食材新鲜，卫生健康。



NO.2 增进食欲

外卖的千篇一律，食堂的单调无味，在外吃饭总找不到在家时的乐趣。然而自带便当就可以完美解决这个问题，幼儿的可爱造型便当、上班族的生活趣味性便当和色彩百搭便当跟随你的成长脚步陪伴你的生活。当你打开这份从家里做好的便当盒时，只会食欲倍增。

NO.3 暖胃更暖心

幼儿园带的便当就是为了让白天离开父母身边的孩子能感受到与父母之间的联结，并借此教会孩子们懂得感恩。自家制的便当虽然有时菜式比不上外卖便当的华丽，但却多出一种可以感受到的温暖，那就是家的温暖。



便当盒的聚会

便当盒俗称饭盒，是一种用于盛装便当的盒子，种类繁多，有塑料的、木制的、不锈钢的。比较有名的是木片便当盒，又名木片快餐盒，源自日本，来自台湾。

不锈钢保温便当盒

卫生环保，经久耐用，全不锈钢一体成型，圆弧造型，清洗容易，旋扭盒盖设计，密封性更强；保温性能好，冷暖两用皆宜。



日式便当盒

上层为菜盒，内含一个分隔栏，可依据需要移动式分隔不同小菜。下层为饭盒，饭菜盒盖均带硅素胶条密封圈，杜绝渗漏，携带方便。

木片便当盒（木制便当盒）

源自日本，来自台湾。因为是木盒包装，具有透气功能，而且能吸掉饭菜中的一部分油和水分，使米饭保持弹性。



玻璃便当盒

玻璃的材料本身来源于天然，制作过程中经过高温，有害物质已经挥发掉，安全性较高，而且玻璃耐高温，导热性好，所以适合于微波炉烹饪使用。



儿童便当盒

外形和款式上拥有一个统一的风格，就是充满童真童趣。常配有鲜艳的色彩，做成各种动物形状或者印有卡通人物，以足够吸引和增加孩子的食欲和对吃饭的兴趣与喜爱。



不得不爱的便当小工具

保温包

目前市面上比较常见的保温包材质多为无纺布+铝膜珍珠棉，其次为牛津布或涤纶。保热保冷是保温包最基本的功能，是一种具有短时保温效果的特种箱包，可保冷/保热。产品保温层为珍珠棉+铝箔锡纸，能提供良好的隔热保温效果。



冰袋

将冰盒或冰袋放入冰箱冷冻室充分蓄冷，24小时后取出使用放入保温包中，再将便当盒放入就可以冰镇冷藏食品。



模具

在需要将食材做成花式形状的时候，使用适合的模具可以事半功倍。除了蔬菜模具外，还可以使用饼干模具。

硅胶盛杯

盛杯可防止菜肴之间的味道混杂，也可以使便当内菜品排放看起来更整齐。选择颜色鲜艳、形状各异的盛杯，不仅能增加便当的色彩，还能提高食欲。



便当盒

要选用标明“微波炉适用”的便当盒，不然就应该搭配保温包。此外，选择便当盒时要注意挑选密封性能好的、锁扣牢固的，以免汤汁溢出。

便当制作原则



1. 营养搭配

自带的便当要保证菜品的搭配和营养，可以根据自身情况控制热量的摄入，把握油、盐、糖等调味品的添加。午餐的搭配最好做到有荤有素、粗细搭配，包含主食和动物性食物、豆类、蔬菜和水果等，及时、全方位地补充身体所需的营养物质。

2. 基本组合

主食：米饭或者粗粮。大米等谷物中富含糖，可补充身体和大脑所需能量，且微波炉加热后米饭基本上能保持原来的状态，馒头、烘饼等物容易变干。

主菜：肉、蛋、鱼类可以补充身体所需的蛋白质。

副菜：蔬菜、菌菇、豆类，富含人体所需的维生素和矿物质。其中，蔬菜以根茎、茄果类为主，不宜带绿叶蔬菜。因为绿叶蔬菜含有一定量的硝酸盐，经微波炉加热或存放时间过长会发黄、变味。



3. 色彩与美味

选择食材时可以从红、绿、黄、白、黑几色中挑选 3~4 种，色彩丰富的便当不仅营养平衡，视觉上也给人赏心悦目的感觉。在味道上，酸甜苦辣咸，多变不腻。煎炒烹炸，一盒数种烹饪法，口感新鲜。



4. 防腐措施

便当盒用过后要洗净，再次装盒前，用干净的餐巾布蘸少许食醋水，将便当盒再擦一遍，醋味挥发后并不会影响菜肴味道，还可以起到一定的杀菌作用。



夏季气温高、湿度大的时候，宜少带豆制品、豆芽、豆腐等食物，因为其在湿热环境下非常容易变质，容易变味变馊。夏天应用保鲜膜抓饭团，隔着保鲜膜抓饭团不仅更干净，还不会弄脏手。此外，具有抗菌功效的梅干是夏季便当的必需品，不过只对接触到的部位效果显著，所以我们可以把碾碎的梅肉和食物混在一起，不仅能保鲜，还更美味。

尽量少用汤汁多的菜肴，水分多的菜肴易滋生细菌，如果有汤要及时收汁。水果、生菜洗过后要擦干再装盒，使用防腐效果高的咖喱粉、醋、柠檬。

制作便当的注意事项

1. 凉拌菜不是自带佳选

自带便当里少做凉拌菜。凉拌菜在室温下久放会增加亚硝酸盐或繁殖细菌，如果一定要做，可以多加醋和大蒜泥以抑制细菌。另外，可以多做一些酸味的菜，因为酸多一些，细菌繁殖的速度就会慢一些。

2. 不宜带含油脂高的食品

回锅肉、糖醋排骨、肉饼、炒饭等油脂高的食品最好别带，因为它们含油脂太高了，和低油脂食品相比，这些东西更容易变质，不容易保鲜。

3. 饭菜最好分开放

自带便当最好饭菜分开存放，用两三个盒装最为合适。先将装热菜的盒子用沸水烫过，把刚出锅的热菜装进去，然后盖严，稍微凉一点立刻放冰箱中。另外取一个饭盒，专门用来储藏加热的食品，如生番茄、生黄瓜、生菜等，最好不要切碎，或者也可以放一些新鲜水果。



4. 自带单菜只要八成熟

预防食物变质，最好早晨现做，并把蔬菜炒到七八成熟即可，以防微波炉加热时进一步破坏其营养成分。同时要注意待温度降低后再放入饭盒，以免蔬菜变色、变质，这样一来，不但准备的时候省时，还能为午餐留下更多营养，一举两得。

