

食在安心
ShizaiAnxin

因为爱， 做便当

水瓶◎著



106 道家常料理 × 40 个暖心营养便当

精心搭配，爱心制作
★★★★★ 读者五星好评

台湾“超人气便当妈”8 年便当制作经验大公开



“妈妈牌”
营养便当

营养美味可兼得，
陪伴孩子每一天！

北京科学技术出版社

因为爱， 做便当

水瓶◎著



 北京科学技术出版社

《因为爱，做便当》中文简体版通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经台湾野人文化股份有限公司授权北京科学技术出版社有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式任意复制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

著作权合同登记号 图字：01-2016-7318

图书在版编目（CIP）数据

因为爱，做便当 / 水瓶著. —北京：北京科学技术出版社，2017.6
ISBN 978-7-5304-8932-1

I. ①因… II. ①水… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 055807 号

因为爱，做便当

作 者：水 瓶

策划编辑：宋 晶

责任编辑：邵 勇

图文制作：天露霖文化

责任印制：张 良

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：12

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8932-1/T·916

定价：49.80元

版图书，版权所有，侵权必究。

版图书，印装差错，负责退换。

炉火上，食材入锅滋滋作响的声音让人有一种安稳踏实的感觉。

菜肴起锅盛盘，白色热烟缓缓上升的画面也散发着温暖的气息。

我并不是一开始就喜欢做菜，从小看着厨师老爸在料理台挥汗工作的情景，“做菜”在我心里默默地与“辛苦”二字画上等号。我曾经很坚定地说：“将来即使结婚也不进厨房。”

不过，事情后来有了很大的变化。现在的我悠游于厨房食事，懂得在料理过程中享受各种新鲜食材所传递的季节感和沉静风情。

养育儿女的过程，饮食照顾是很重要的一环，我希望孩子吃进身体的是对身心有益、能滋养身体的有益食物。话虽如此，我也并没有完全被有机或纯天然食物制约，毕竟吃得健康与吃得开心同等重要。只要坚持酌量取食，加上适度运动，相信味蕾满足与脾胃饱足是可以取得平衡的。

为家人准备便当，让我感到安心；清楚孩子的饮食内容，也让身为妈妈的我比较放心。书里的便当用菜其实也很适合列入家庭晚餐菜单。全家人一起坐在自家餐桌边吃着家里的饭菜，享受属于自己的家庭味，不但是生活疗愈，也是一种平实的生活之美，一星期即使只有一次也好。

舒心料理因人而异，我希望自己做的便当也正是家人的 comfort food。

八年来我用便当丰润孩子的童年、给孩子成长的养分，同时也给自己一份笃定。

这里记录的都是平时当日现做而后亲送的便当，没有技巧繁复的功夫菜，唯有用心烹调的家庭味，如果也能够被你们喜欢，成为你们餐桌上或饭盒里的料理，我会非常开心，并且感到十分荣幸。

目 录

便当篇

- 牛肉片佐葱盐酱便当 | 17
- 五味鱿鱼便当 | 18
- 蒜香虾仁便当 | 19
- 豆豉风味虱目鱼烧便当 | 21
- 虾仁炒蛋便当 | 22
- 皮蛋炒木耳肉末便当 | 23
- 酱烧鱿鱼仔便当 | 25
- Q弹布丁肉便当 | 27
- 肉豆蔻风味烤肉便当 | 29
- 姜烧猪五花便当 | 30
- 酱烤猪肋排便当 | 31
- 葱烧豆豉鸡丁便当 | 33
- 三杯牛肋便当 | 34
- 肉末土豆便当 | 35
- 元气黑咖喱牛肉便当 | 37
- 玉米蒸肉便当 | 39
- 即食咖喱肉酱便当 | 40
- 松子蒜香鸡便当 | 41
- 油烤百里香薄盐青花鱼便当 | 43
- 青椒牛肉黄金炒饭便当 | 44
- 南瓜野菇蒸饭便当 | 45
- 洋风炖牛肋便当 | 47
- 香栗烧鸡便当 | 49
- 香煎白带鱼便当 | 51
- 宫保鸡丁便当 | 53
- 时令莲藕炖肉便当 | 55
- 泰式风味粉丝肉末便当 | 57
- 泰式辣炒鸡丁便当 | 59
- 番茄炖肉便当 | 61
- 紫苏风味虾便当 | 63
- 嫩烤肉片便当 | 65
- 蒜味盐曲烧肉便当 | 66
- 双色萝卜蒸饭便当 | 67
- 树子蒸鸡便当 | 69
- 烧烤香草肉片便当 | 71
- 酱烤牛肋便当 | 73

作者序

爱用的厨房好物 | 6

从煮饭说起 | 8

蒸炉蒸煮，使用燃气灶蒸煮，用电饭锅蒸煮，其他杂粮的添加

料理前的二三事 | 12

好好洗手，好好洗菜，好好采买

台风过后的
萝卜干蛋炒饭便当 | 75
姜丝肝连便当 | 77
白菜卤肉末便当 | 78
白玉萝卜炖肉便当 | 81

主菜篇

牛肉片佐葱盐酱 | 84
五味鱿鱼 | 85
豆豉风味虱目鱼烧 | 86
蒜香虾仁 | 87
Q弹布丁肉 | 89
皮蛋炒木耳肉末 | 90
肉豆蔻风味烤肉 | 91
姜烧猪五花 | 92
酱烧鱿鱼仔 | 93
虾仁炒蛋 | 95
酱烤猪肋排 | 96
葱烧豆豉鸡丁 | 97
三杯牛肋 | 98
元气黑咖喱牛肉 | 99
玉米蒸肉 | 100
白灼肉片佐家制腐乳芝麻酱 | 101
肉末土豆 | 102
即食咖喱肉酱 | 103
松子蒜香鸡 | 104
青椒牛肉黄金炒饭 | 105
南瓜野菇蒸饭 | 106
洋风炖牛肋 | 107
香栗烧鸡 | 108
香煎白带鱼 | 109
时令莲藕炖肉 | 110
泰式风味粉丝肉末 | 111
番茄炖肉 | 113
泰式辣炒鸡丁 | 114
宫保鸡丁 | 115
蒜香盐曲烧肉片 | 116

树子蒸鸡 | 117
烧烤香草肉片 | 118
酱烤牛肋 | 119
双色萝卜蒸饭 | 120
萝卜干蛋炒饭 | 121
油烤百里香薄盐青花鱼 | 122
紫苏风味虾 | 123
嫩烤肉片
佐香菜洋葱青柠酱 | 124
白菜卤肉末 | 125
姜丝肝连 | 126
白玉萝卜炖肉 | 127

副菜篇

玉子烧&骰子厚蛋烧 | 131
豆豉苦瓜 | 132
金平牛蒡 | 133
胡萝卜炒蛋 | 134
香煎荷包蛋 | 135
焦糖四季豆 | 136
Q润水煮蛋 | 137
酒香牛蒡丝 | 138
黑芝麻拌菠菜 | 139
菜脯蛋 | 140
蒜香胡萝卜 | 141
糖醋藕片 | 142
虾皮四季豆 | 143
虾皮板栗南瓜 | 144
鹅油葱拌菠菜 | 145
三色甜豆 | 146
水煮秋葵 | 147
水煮鲜笋 | 148
豆豉糯米椒 | 149
豆芽彩椒拌油葱 | 150
酒香四季豆 | 151
四季豆蛋沙拉 | 152
油盐烤菜花 | 153

金黄薯泥果子 | 154
茄汁甜不辣 | 155
韭菜花炒鸡蛋松 | 156
酒香鲣鱼西蓝花 | 157
蒜香木耳茭白 | 158
葱花煎蛋 | 159
番茄炒蛋 | 160
滑嫩鸡蛋松 | 161
凉拌紫茄佐鱼露辛香酱 | 162
锦丝玉子 | 163
菠菜蛋卷 | 164
原味鲜菇 | 165
蒜香青柠鲜菇 | 166
姜炒彩椒儿菜 | 167
蒜炒青菜系列 | 168
紫苏风味凉拌洋葱佐柚子醋 | 171
蒜香苋菜 | 172
樱桃萝卜渍 | 173
醋熘土豆丝 | 174
金平莲藕 | 175
南洋风辣炒四季豆 | 176
姜炒芦笋 | 177
秋葵海藻沙拉 | 178
洋葱炒蛋 | 179
樱花虾炒卷心菜 | 180
海鲜菇炒卷心菜 | 181
黑芝麻风味杏鲍菇 | 182
干炒香蒜口蘑 | 183
姜丝炒青椒 | 184
姜丝炒木耳菜 | 185
樱花虾炒丝瓜 | 186
姜炒丝瓜 | 187
金平胡萝卜 | 188
虾皮蒲瓜 | 189

结语：干净的厨房

因为爱， 做便当

水瓶◎著



北京科学技术出版社



炉火上，食材入锅滋滋作响的声音让人有一种安稳踏实的感觉。

菜肴起锅盛盘，白色热烟缓缓上升的画面也散发着温暖的气息。

我并不是一开始就喜欢做菜，从小看着厨师老爸在料理台挥汗工作的情景，“做菜”在我心里默默地与“辛苦”二字画上等号。我曾经很坚定地说：“将来即使结婚也不进厨房。”

不过，事情后来有了很大的变化。现在的我悠游于厨房食事，懂得在料理过程中享受各种新鲜食材所传递的季节感和沉静风情。

养育儿女的过程，饮食照顾是很重要的一环，我希望孩子吃进身体的是对身心有益、能滋养身体的有益食物。话虽如此，我也并没有完全被有机或纯天然食物制约，毕竟吃得健康与吃得开心同等重要。只要坚持酌量取食，加上适度运动，相信味蕾满足与脾胃饱足是可以取得平衡的。

为家人准备便当，让我感到安心；清楚孩子的饮食内容，也让身为妈妈的我比较放心。书里的便当用菜其实也很适合列入家庭晚餐菜单。全家人一起坐在自家餐桌边吃着家里的饭菜，享受属于自己的家庭味，不但是生活疗愈，也是一种平实的生活之美，一星期即使只有一次也好。

舒心料理因人而异，我希望自己做的便当也正是家人的 comfort food。

八年来我用便当丰润孩子的童年、给孩子成长的养分，同时也给自己一份笃定。

这里记录的都是平时当日现做而后亲送的便当，没有技巧繁复的功夫菜，唯有用心烹调的家庭味，如果也能够被你们喜欢，成为你们餐桌上或饭盒里的料理，我会非常开心，并且感到十分荣幸。

目 录

便当篇

- 牛肉片佐葱盐酱便当 | 17
- 五味鱿鱼便当 | 18
- 蒜香虾仁便当 | 19
- 豆豉风味虱目鱼烧便当 | 21
- 虾仁炒蛋便当 | 22
- 皮蛋炒木耳肉末便当 | 23
- 酱烧鱿鱼仔便当 | 25
- Q弹布丁肉便当 | 27
- 肉豆蔻风味烤肉便当 | 29
- 姜烧猪五花便当 | 30
- 酱烤猪肋排便当 | 31
- 葱烧豆豉鸡丁便当 | 33
- 三杯牛肋便当 | 34
- 肉末土豆便当 | 35
- 元气黑咖喱牛肉便当 | 37
- 玉米蒸肉便当 | 39
- 即食咖喱肉酱便当 | 40
- 松子蒜香鸡便当 | 41
- 油烤百里香薄盐青花鱼便当 | 43
- 青椒牛肉黄金炒饭便当 | 44
- 南瓜野菇蒸饭便当 | 45
- 洋风炖牛肋便当 | 47
- 香栗烧鸡便当 | 49
- 香煎白带鱼便当 | 51
- 宫保鸡丁便当 | 53
- 时令莲藕炖肉便当 | 55
- 泰式风味粉丝肉末便当 | 57
- 泰式辣炒鸡丁便当 | 59
- 番茄炖肉便当 | 61
- 紫苏风味虾便当 | 63
- 嫩烤肉片便当 | 65
- 蒜味盐曲烧肉便当 | 66
- 双色萝卜蒸饭便当 | 67
- 树子蒸鸡便当 | 69
- 烧烤香草肉片便当 | 71
- 酱烤牛肋便当 | 73

作者序

爱用的厨房好物 | 6

从煮饭说起 | 8

蒸炉蒸煮，使用燃气灶蒸煮，用电饭锅蒸煮，其他杂粮的添加

料理前的二三事 | 12

好好洗手，好好洗菜，好好采买

台风过后的
萝卜干蛋炒饭便当 | 75
姜丝肝连便当 | 77
白菜卤肉末便当 | 78
白玉萝卜炖肉便当 | 81

主菜篇

牛肉片佐葱盐酱 | 84
五味鱿鱼 | 85
豆豉风味虱目鱼烧 | 86
蒜香虾仁 | 87
Q弹布丁肉 | 89
皮蛋炒木耳肉末 | 90
肉豆蔻风味烤肉 | 91
姜烧猪五花 | 92
酱烧鱿鱼仔 | 93
虾仁炒蛋 | 95
酱烤猪肋排 | 96
葱烧豆豉鸡丁 | 97
三杯牛肋 | 98
元气黑咖喱牛肉 | 99
玉米蒸肉 | 100
白灼肉片佐家制腐乳芝麻酱 | 101
肉末土豆 | 102
即食咖喱肉酱 | 103
松子蒜香鸡 | 104
青椒牛肉黄金炒饭 | 105
南瓜野菇蒸饭 | 106
洋风炖牛肋 | 107
香栗烧鸡 | 108
香煎白带鱼 | 109
时令莲藕炖肉 | 110
泰式风味粉丝肉末 | 111
番茄炖肉 | 113
泰式辣炒鸡丁 | 114
宫保鸡丁 | 115
蒜香盐曲烧肉片 | 116

树子蒸鸡 | 117
烧烤香草肉片 | 118
酱烤牛肋 | 119
双色萝卜蒸饭 | 120
萝卜干蛋炒饭 | 121
油烤百里香薄盐青花鱼 | 122
紫苏风味虾 | 123
嫩烤肉片
佐香菜洋葱青柠酱 | 124
白菜卤肉末 | 125
姜丝肝连 | 126
白玉萝卜炖肉 | 127

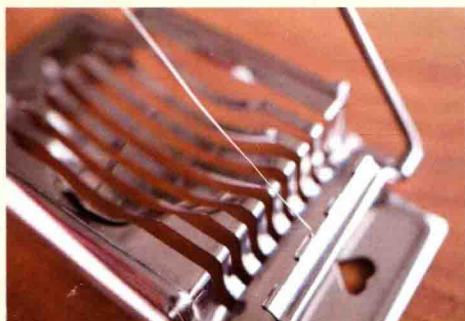
副菜篇

玉子烧&骰子厚蛋烧 | 131
豆豉苦瓜 | 132
金平牛蒡 | 133
胡萝卜炒蛋 | 134
香煎荷包蛋 | 135
焦糖四季豆 | 136
Q润水煮蛋 | 137
酒香牛蒡丝 | 138
黑芝麻拌菠菜 | 139
菜脯蛋 | 140
蒜香胡萝卜 | 141
糖醋藕片 | 142
虾皮四季豆 | 143
虾皮板栗南瓜 | 144
鹅油葱拌菠菜 | 145
三色甜豆 | 146
水煮秋葵 | 147
水煮鲜笋 | 148
豆豉糯米椒 | 149
豆芽彩椒拌油葱 | 150
酒香四季豆 | 151
四季豆蛋沙拉 | 152
油盐烤菜花 | 153

金黄薯泥果子 | 154
茄汁甜不辣 | 155
韭菜花炒鸡蛋松 | 156
酒香鲣鱼西蓝花 | 157
蒜香木耳茭白 | 158
葱花煎蛋 | 159
番茄炒蛋 | 160
滑嫩鸡蛋松 | 161
凉拌紫茄佐鱼露辛香酱 | 162
锦丝玉子 | 163
菠菜蛋卷 | 164
原味鲜菇 | 165
蒜香青柠鲜菇 | 166
姜炒彩椒儿菜 | 167
蒜炒青菜系列 | 168
紫苏风味凉拌洋葱佐柚子醋 | 171
蒜香苋菜 | 172
樱桃萝卜渍 | 173
醋熘土豆丝 | 174
金平莲藕 | 175
南洋风辣炒四季豆 | 176
姜炒芦笋 | 177
秋葵海藻沙拉 | 178
洋葱炒蛋 | 179
樱花虾炒卷心菜 | 180
海鲜菇炒卷心菜 | 181
黑芝麻风味杏鲍菇 | 182
干炒香蒜口蘑 | 183
姜丝炒青椒 | 184
姜丝炒木耳菜 | 185
樱花虾炒丝瓜 | 186
姜炒丝瓜 | 187
金平胡萝卜 | 188
虾皮蒲瓜 | 189

结语：干净的厨房

爱用的厨房好物



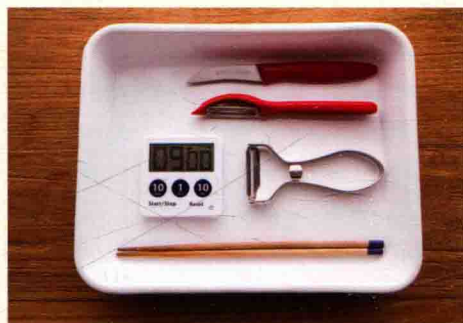
自己改造的市售切蛋器，方便将白煮蛋漂亮整齐地对切。



石臼组与研磨钵，制作酱料、研磨香草芝麻辛香料的实用道具，非必备，但有的话可以让料理的触角延伸更广。



砧板及刀具，用起来顺手就是适合的。砧板最少也要准备两块，生食熟食分开。刀具需不定期做磨刀保养，保持锋利。



厨用五金、定时器及料理筷，让备料、掌控做菜时间以及将便当菜装盒这些事更得心应手的小道具。



炖煮锅，红烧、炖卤、煮汤、烧饭都会用到。



备餐盘及量杯，让料理工序更为流畅的必备品。



炒锅或煎锅，要选择材质安全、大小适合家里人口数的锅具。锅身高的锅子同时可以兼做余烫用锅。



造型切花模具，适合用于根茎类蔬菜，让便当偶尔也变得有一番小风景。



量匙，让调味料的使用有依据，尤其尝试新菜做记录时更需要。1大匙 = 15ml，1小匙 = 5ml。



各种不同材质及大小的便当盒，对每日要准备六个便当的我来说，除了实用外还能带给我收藏的乐趣。



密封盒（罐），用于收纳备料或食材，减少塑料袋及保鲜膜的使用。



厨用电器：烤箱、电饭锅或蒸炉。烤箱料理对便当来说是很方便的选择，受热均匀的小烤箱让烧烤料理上色均匀漂亮，口感也柔润。

从煮饭说起

家里常用的煮饭方式有三种，分别是蒸炉蒸煮、使用燃气灶蒸煮以及使用电饭锅蒸煮。



蒸炉蒸煮

我很喜欢蒸炉蒸煮米饭的口感，这种方式蒸出来的米饭质地水润有弹性。家里有蒸炉的朋友，可以试试看设定 100°C /18 分钟，时间到之后先不取出，继续焖 10 分钟。相信蒸煮出来的米饭，效果一定会令人满意。水量和浸泡时间，依平时的操作习惯即可。



使用燃气灶蒸煮

前后大约半小时就可以完成的快速煮饭方式。

2 杯米（4 人份）适用容量 1.5 升左右，有盖的锅。

3 杯米（6 人份）适用容量 2 升左右，有盖的锅。

使用燃气灶直接烹煮米饭，水量和米量我习惯 1 : 1 的比例，照片中的大米有 2 杯半、加上半杯小米，总计米量 3 杯，水量也是 3 杯。



大米淘洗之后，注入适量清水，加盖，整锅置于炉火上，一开始先开中火（火焰不超过锅身），等到有蒸汽冒出时，随即转极小火，从这时开始计时 10 分钟。

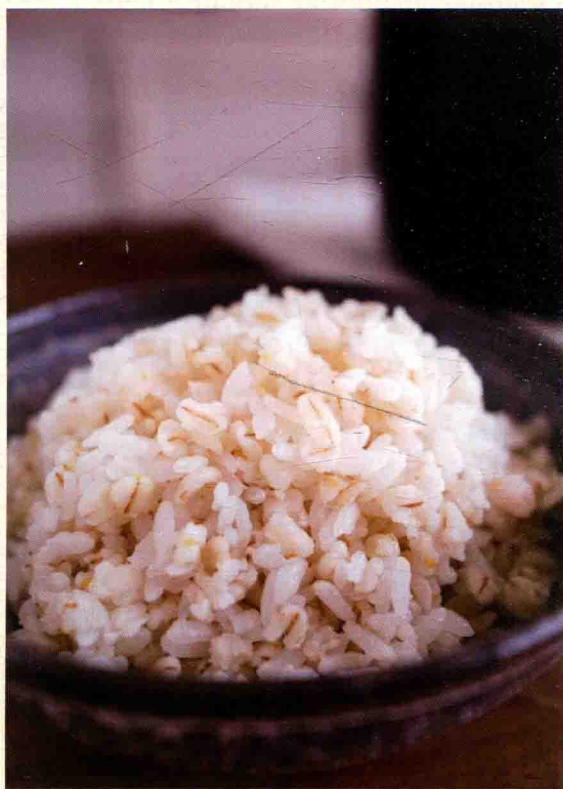
时间到之后，将火转强，持续约 30 秒，让锅内水汽快速排出，接着就可关火。先不急着打开盖子，带盖继续焖 15 分钟左右再开盖，轻轻拌散，就是一锅 Q 润好吃的米饭。



按照这样的时长和工序煮出来的白饭，完全没有锅巴，如果喜欢锅巴的口感，可以延长 3 ~ 5 分钟。

用电饭锅蒸煮

大多数电饭锅都可以根据需求选择煮饭程序，也能预约煮饭，不必照看炉火是电饭锅煮饭的便利优势。取米时使用电饭锅附加的量杯，注水则依照内锅注明的刻度。一般煮饭程序约1小时，需要留意启动按键时间，以免备餐时米饭来不及供应。



其他杂粮的添加

因为家人不喜欢糙米的口感，于是大米之外，我会交替着适当添加其他谷类以平衡营养。我最常使用的杂粮有三种：红藜麦、小米及燕麦片。这三种都不需要额外浸泡，洗净后直接与大米同时煮就可以，相当方便。

红藜麦被称为“可让人感到快乐营养谷物”，原因在于它富含 GABA，经研究证实可以舒缓神经，让人感到放松平和。另外，红藜麦中的高质量蛋白质易于被人体吸收，也很适合作为素食者的蛋白质补充来源。

台湾本地红藜麦颗粒细小，不适合与大米一起淘洗，必须另外用细筛网盛接，置于流水下冲洗。刚开始冲洗时会出现红色泡沫，持续洗到泡沫消失、水变干净就可以使用了。

我添加红藜麦的习惯用量是大米用量的 $1/5 \sim 1/6$ ，这样的比例最能让偏爱白饭的家人接受。以 3 杯米的总量来说，白米有 $2\frac{1}{2}$ 杯，红藜麦则是 $1/2$ 杯，总水量为 3 杯。

小米是唯一一种碱性谷类，我家孩子幼儿时期肠胃不好，医生建议我们可以适当添加小米给孩子食用。不同品种的小米加在米饭里煮出来的口感也不相同，有些偏湿黏，有些较干爽。家人喜欢干爽的口感，因此大多时候我会选购美国进口的有机小米。用它煮出来的小米饭粒粒分明，质地顺口。

小米的添加比例最多会是 1 : 2，也就是 1 杯小米、2 杯大米，水量 3 杯。

相对于红藜麦，燕麦片较为大家所熟悉，加进米饭里的口感相当协调，没有太明显的味道。比例上大米和燕麦片用量为 2 : 1，这样煮出来的口感皆大欢喜，不会被家里的白饭拥护者抗议。

吃饭这件事，食物营养有益健康固然很重要，然而快乐地吃也很重要，在营养与美味之间取得恰当平衡，是煮妇愿意用心对待的功课及乐于接受的挑战。

