



贝太厨房

亲爱的便当

为“办公室”情迷的营养美味便当



中国大百科全书出版社

图书附赠《贝太厨房》杂志一本
全国书店均有代售或向本社订购

油健康 有健康

为追求、享受健康的您准备的“健康油”

特别选用
高油酸品种
芥花籽



健康利多

清爽、不油腻的“健康利多”，
由[轻爽&清爽]独创工艺制
成，并且不含胆固醇。

清爽、不油腻

选用高品质的芥花籽，由日
清[轻爽&清爽]独创工艺精
制而成，带来清爽、不油腻
的口感，令烹饪的美食更松
脆、更爽口。

含有丰富的油酸

对健康非常重要的油酸含
量在70%以上。

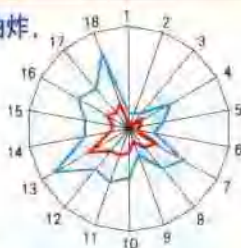
极少油烟味

烹饪时，厨房内油烟极少，
衣服也不易吸附油烟味，令
料理过程轻松又时尚。

不含胆固醇

加热做菜时，油烟味极少，即使是油炸，
也能放心使用的植物油。

图表表示采用油烟味感应装置测试出
的浓度。面积越小，加热时出现的油
烟味越少。



— 健康利多 — 大豆油 (本公司产品比较)



更多日清产品



奥利友橄榄油
100%橄榄油 特级初榨

日清红花油

日清色拉油
一级大豆油

调和油

日清烹调油
一级玉米油

一级大豆油

日清色拉油
一级大豆油

贝太厨房

亲爱的便当

为“办公族”精选的营养美味搭配

中国大百科全书出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

亲爱的便当：为“办公族”精选的营养美味搭配 / 《贝太厨房》

工作室编. —北京：中国大百科全书出版社，2006. 6

（贝太厨房）

ISBN 7-5000-7476-X

I. 亲… II. 贝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027318 号

主编：萨巴蒂娜

艺术造型师：高瑞珊

摄影：马 伊 董老虎 秦 京

责任编辑：许丽君

特约编辑：韩 颖

责任印制：乌 灵

美术设计：万雅欣

中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：88390695）

<http://www.ecph.com.cn>

北京世艺印刷有限公司

新华书店经销

开本：880 毫米×1230 毫米 1/32 印张：3.75 字数：25 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—25000 册 定价：28.00 元

卷首语

没有什么能够阻挡 打开便当的诱惑

办公一族为了一顿午餐，每到中午就觉得头疼。忙着挤电梯外出买饭，而饭菜又差强人意——卫生既得不到保障，价钱更不见得便宜。倘若带着便当上班，那就大大不一样了。打开便当盖子，让整齐漂亮的美味一下子吸引周围所有人的眼球，那该是多么令人骄傲的一件事！

便当虽然看似简单，却小小天地，大有乾坤。一年有四季，我们的这本便当食谱也按照“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”的养生原则精心设计！让便当的万千变化，也给生活带来活色生香的感觉。

春天是万物复苏的季节，是通过饮食养生的最佳时机。酷暑季节，很容易胃口不好，同时有乏力倦怠的感觉。所以要调节饮食，将“苦夏”变成享受夏天。秋天是由漫长酷热转入冷冬的短暂交替，正考验身体机能。要想储存能量安度寒冬，就得从凉风乍起的秋天开始保养。冬天的三个月，是万物生机潜藏的季节。冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本，养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备。

写字楼里呆得闷气，让我们出去郊游吧。倘若学会新颖好吃又简单易学的便当，那么当你在郊野的阳光下展示出你的手艺时，一定会获得朋友们的拍手称赞。

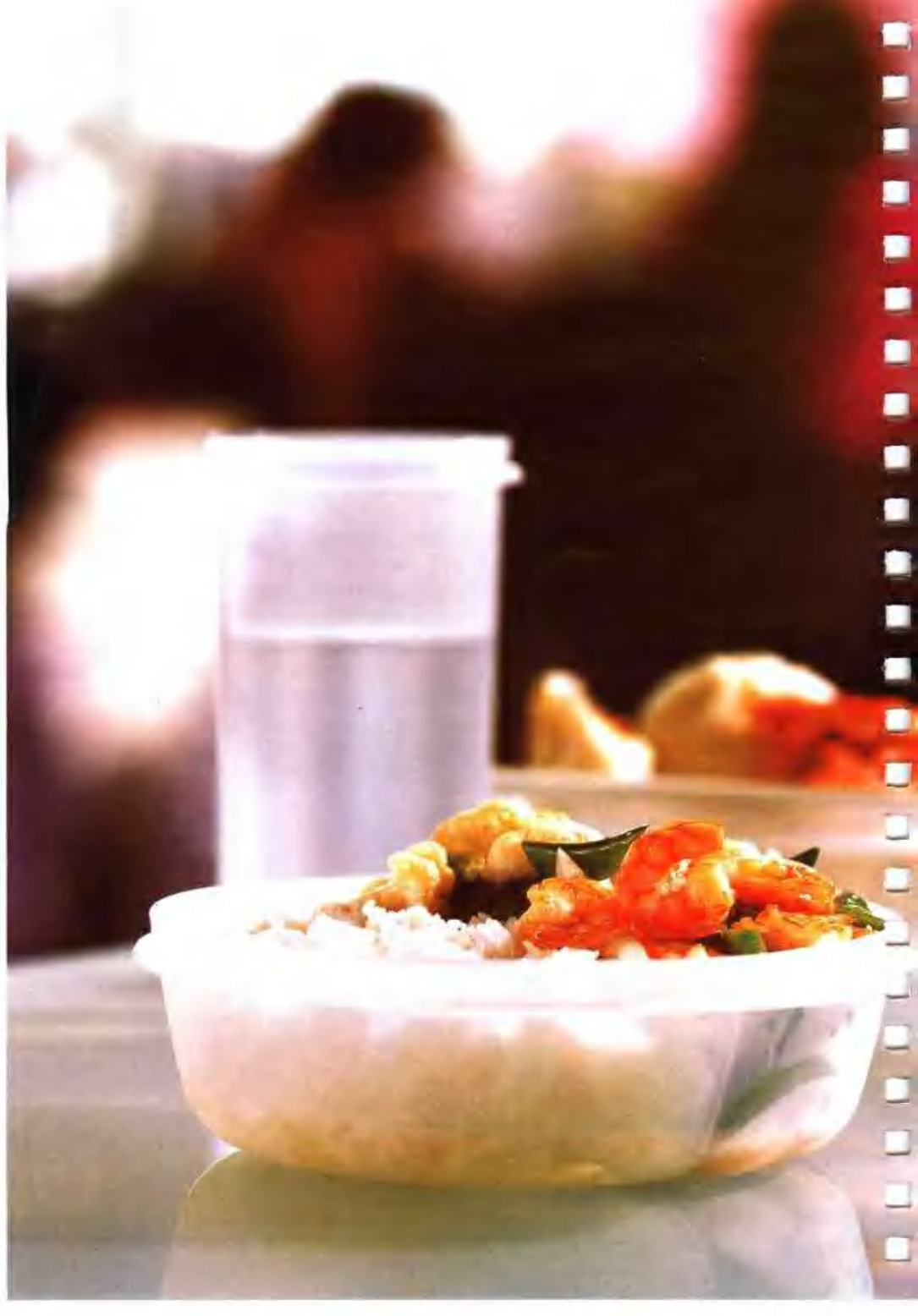
当然，我们也不要忘了家庭的重要成员——宝宝们对便当的需求。

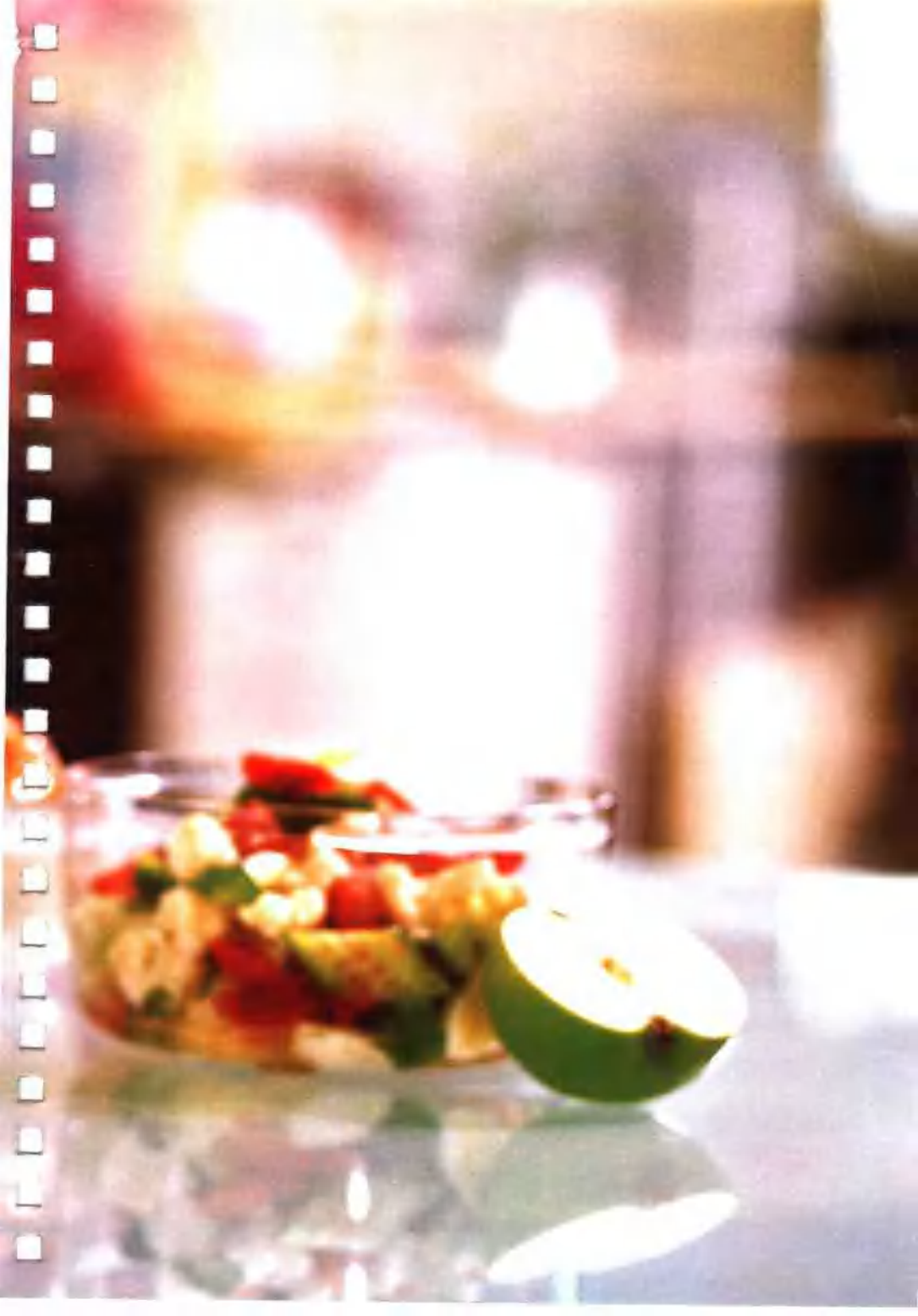
快乐是需要时间和空间的，现在有了自己带的便当，大家聚在一起吃，餐桌上反而多了很多话题。拉拉家常，开开玩笑，一个多小时的便当时间就会变得令人迷恋和难忘。

萨巴蒂娜

2006年4月







目录

春天的元气便当

- 10 香辣便当盆盆虾
- 12 尖椒肉丝芋头饭
- 14 油面筋塞肉饭
- 16 肉末茄子香米饭
- 18 酱汁鸡翅高粱饭
- 20 椰香咖喱火腿饭
- 22 盐焗鸡糙米饭
- 24 酸豇豆排骨薏米饭

夏天的轻食便当

- 28 西葫芦糊塌子绿豆汤
- 30 初夏的剁椒鱼块绿豆饭
- 32 盛夏炸酱面便当
- 34 酸豆角肉末饭
- 36 酱爆鸡丁饭
- 38 地三鲜杂米饭
- 40 虾仁香芹大饼便当
- 42 酒烧平鱼饭

秋天的滋补便当

- 46 特制猪手玉米饭
- 48 板栗仔鸡南瓜饭
- 50 泡椒牛肉紫米饭
- 52 如意大虾饭
- 54 红焖羊肉豌豆饭
- 56 小鸡炖蘑菇便当
- 58 猪肉炖粉条便当
- 60 秋蟹花语便当

冬天的恋日便当

- 64 鸡蛋薯仔牛肉饭
- 66 小米牛排饭
- 68 下雪天吃笋干黄酒烧肉配花卷
- 70 香浓狮子头饭
- 72 红烧肥肠饭
- 74 荷兰豆香肠饭
- 76 糟汁排骨二米饭
- 78 牛肉炖豆腐玉米饼

孩子的爱心便当

- 82 家有小狗叫常德
- 84 宝宝遇见了熊猫宝宝
- 86 微笑的小甜甜
- 88 爱心小姐妹
- 90 我是快乐的冰贝贝

无敌便当大法

- 106 便当盒采购指南
- 108 不适宜微波加热的餐具
- 110 办公一族的“加餐”
- 112 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 113 便当是怎样做成的

旅游的活力便当

- 94 旅途纪事
- 96 乡野滋味
- 98 缤纷心情
- 100 阳春美景
- 102 从城市到乡村

春天的元气便当

又是一个令人欣喜的季节
久违的春天带着她轻盈的脚步飘至人间
她抹掉了生活的倦怠，带来了新的生机
一元复始，万象更新
看来现在是时候动起来了
来吧，动动双手，满足一下自己
唤醒自己的食欲
让舌尖和身体也来体味春的气息





香辣便当盆盆虾

准备时间：10分钟

烹饪时间：30分钟

特色：

又漂亮又好吃的香辣便当盆盆虾，让简单的烹调也能煮出高级感！

用料：

大虾	200g
花生仁	100g
小红尖椒	5个
香葱	20g
蒜末	1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
油	300ml （实耗30ml）
白砂糖	1茶匙（5g）
淀粉	1茶匙（5g）
香油	1茶匙（5ml）

做法：

1. 大虾洗净去头去掉外皮，在背部划一刀，挑去虾线备用。小红尖椒和香葱切斜刀备用。
2. 锅中烧热油，下花生仁炸熟，待花生凉透，去皮备用。
3. 锅中留少许油，爆香蒜末和小红尖椒段，放入大虾，加盐和白砂糖翻炒至大虾熟透，调入淀粉勾薄芡，加入花生仁和香葱段，淋上香油，颠匀即可出锅。
4. 随意搭配主食，放入便当盒。

小贴士：

花生含有丰富的抗氧化剂、维生素、矿物质和蛋白质等多种营养素，对办公一族的营养平衡有很重要的调理作用。





尖椒肉丝芋头饭

准备时间：10 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

此菜做法简单，开胃下饭。尖椒丝质地甜辣细致，最适合下饭，搭配软滑可口的肉丝真是再鲜美不过了！

用料：

尖椒	250g
猪肉丝	200g
葱末	1 茶匙 (5g)
姜末	1 茶匙 (5g)
白砂糖	1 茶匙 (5g)
盐	1 茶匙 (5g)
油	1 汤匙 (15ml)
胡椒粉	1 茶匙 (5g)
淀粉、蘑菇精	适量
清水	少许
芋头饭	1 碗

做法：

1. 将猪肉丝用白砂糖、盐、淀粉、胡椒粉和蘑菇精加少量水拌匀，尖椒切成丝。
2. 将淀粉、蘑菇精、胡椒粉加少量水调成汁。
3. 将锅中油烧热，下葱末、姜末爆香，并下肉丝炒散，再下尖椒丝，翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的汁翻炒几下出锅。
4. 将芋头饭与尖椒肉丝一同放入便当盒即可。

小贴士：

1. 下肉丝时要注意火候，稍稍变色后立即下尖椒，否则肉丝会炒老。
2. 注意勾汁别太多，尖椒别炒太老即可。
3. 芋头饭就是用芋头和米饭一起煮好的饭，只是一种建议搭配，你也可以选择自己喜欢的主食。以下同。



油面筋塞肉饭

准备时间：15分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

香醇迷人的肉馅，是使用滑软耐嚼的面筋烹调出来的！高贵不贵，偶尔给你的便当来点不一样的感觉吧！

用料：

油面筋	10枚
猪肉馅	300g
干淀粉	2汤匙（30g）
生抽、老抽	各1汤匙（15ml）
白砂糖	1汤匙（15g）
大葱花、姜末	各1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
油菜心、香菇	各100g
冬笋	50g
油	1汤匙（15ml）
清水	300ml
油、黄酒	各1汤匙（15ml）
米饭	1碗

做法：

1. 油菜心切去根部，洗净叶片根部的泥沙，香菇去蒂切成4瓣，冬笋切成梳子片。
2. 在猪肉馅中调入大葱花、姜末、生抽、黄酒、干淀粉、盐和白砂糖，然后顺着一个方向用力快速混合均匀，使松散的肉馅搅拌上劲。
3. 用筷子在油面筋上插一个窟窿，然后将猪肉馅一点一点地塞进去，将油面筋填满。
4. 中火烧热锅中的油，待烧至六成热时，将香菇和冬笋片放入翻炒片刻，随后调入蚝油和老抽，再倒入清水，大火烧沸后放入油面筋，转小火加盖，慢慢炖煮15分钟，使油面筋充分喝足汤汁。
5. 最后放入油菜心，再焖煮片刻，不用煮太熟，因为还要带到办公室用微波加热，经过微波加热的过程，油菜心就全熟了。
6. 菜做好后与米饭一同放入便当盒中即可。

小贴士：

1. 搅拌肉馅的时候一定要顺着一个方向用力快速搅拌，否则的话肉馅会很松散，要搅拌均匀确保没有硬块。填馅的时候会很有力，虽然这是个力气活，但不妨把它看成是业余时间的一项体育锻炼。
2. 记住油面筋的窟窿一定不要插得过大，不然有露馅的危险。
3. 除了油菜心，其他材料一定要煮熟煮透，否则会引起身体不适。



