

暖男MASA的 爱意便当

【加】MASA◎著

暖男厨师MASA倾情奉献，
123道超美味便当菜，
1800张图片完全图解！

厨房新手
轻松快乐学

123道
美味便当菜



光明日报出版社

WELCOME TO BENTO TIME

暖男MASA的 爱意便当



[加] MASA 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

暖男MASA的爱意便当 / (加)MASA著. — 北京: 光明日报出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5112-7391-8

I. ①暖… II. ①M… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232499号

著作权合同登记号: 图字01-2014-6418

台湾幸福文化授权光明日报出版社在中国大陆地区独家出版发行本书中文简体字版。

暖男MASA的爱意便当

著 者: [加] MASA (山下胜)

责任编辑: 李 娟	策 划: 多采文化
封面设计: 水长流	责任校对: 郭瑞芝
责任印制: 曹 净	

出 版 方: 光明日报出版社
地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062
电 话: 010-67022197 (咨询) 传 真: 010-67078227, 67078255
网 址: <http://book.gmw.cn>
E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn
法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

发 行 方: 新经典发行有限公司
电 话: 010-62026811 E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/32	
字 数: 350千字	印 张: 11
版 次: 2014年11月第1版	印 次: 2014年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5112-7391-8	

定 价: 49.80元

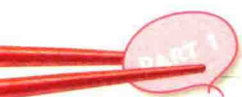
版权所有 翻印必究



目录 | Contents



前言：开始做便当之前……	009
MASA的幸福便当5秘诀	010
如何装便当菜	How to pack your bento-box 012
米饭冷冻保存法	Easy, handy frozen steamed rice 014
便当装饰：香肠外星人	Decorative Sausage Aliens 015



简单清爽又 美味的 和风便当

几分钟就可做出营养满分的海苔猪肉片便当	018
简单风味！海苔片两层米饭	Two-layered Nori-ben 019
配饭最棒！味噌&柴鱼香炒圆白菜	Miso & Katsuo flavored stir-fried cabbage 020
金平风炒南瓜	Kimpira-style stir-fried squash 022
千万别念错！酥脆猪肉片丼饭	Easy step Crispy Katsu-don 024
日式高汤做法	Japanese Broth 026
居酒屋风鸡胸肉卷山菜饭团便当	027
脆脆香香！即席山菜饭团	Crunchy flavorful wild vegetable rice balls 028
蔬菜鸡胸肉卷	Chicken breast roll with green vegetable 030
居酒屋风！柴鱼片茄子	
Japanese bistro style-Sautéed egg plant with Katsuo topping	032
丰富的海洋味！吻仔鱼&海苔玉子烧	Shirasu & Seaweed Tamago-yaki 034
颜色与食材都丰富华丽的什锦炊饭便当	036
菜肉All in one（全都有）！竹笋&鸡肉什锦炊饭	
Veg. & Meat all in one Bamboo shoots and chicken gourmet rice	037
香喷喷！酒蒸综合海鲜	Sake steamed assorted seafood 040
清酒苹果醋风味腌小西红柿	Sake apple vinegar cherry tomatoes compote 043
凉拌秋葵梅子&柴鱼	Okura chitatchi with plum & katsuo bushi 046
完美搭配！口味国际化的海鲜与蔬菜组合便当	048
老豆腐松软欧姆蛋	Tofu omelet with assorted vegetables 049
鲷鱼排&照烧红酒酱	Black cod steak with Teriyaki red wine sauce 052
味噌炒苦瓜	Stir-fried balsam pear with miso sauce 054
海苔炸鱿鱼	Seaweed flavored deep fried calamari 056



PART 2

华丽多变 创意满分的 亚洲便当

- 轻松做出地道高级纯日式美味牛肉便当 058
- 抹茶红豆饼 Green tea rice pancake with red bean 059
- 简单寿喜烧! 牛肉片&魔芋丝&葱 Easy step Sukiyaki in frying pan 062
- 胡麻味噌凉拌茄子&金针菇 Eggplant & Enoki mushrooms salad with Miso dressing 064
- 意外的组合! 咖喱炸纳豆饼 Like it or not, Curry flavored crispy natto snack 066

- 食材互相合作的异国风味便当 070
- 和生菜&鸡肉炒饭 Lettuce & chicken Oriental fried rice 071
- Dim Sum风三文鱼&白酱派卷 White sauced salmon mini-pie 074
- 中意合作! 意式陈年醋炒什锦蔬菜 Sautéed vegetables with sweet-sour sauce 077
- 味噌回锅肉 Stir fried pork & cabbage with miso sauce 080
- 别具风味的南洋元气便当 082
- 泰式鸡肉椰奶“元气”咖喱 Thai coconut chicken curry 083
- 印尼炒饭 Nasi goreng/Indonesian spicy fried rice 086
- 抹茶芝麻炸开心&开口甜甜圈 Chinese sesame doughnut balls 088
- 越南风虾仁沙拉卷&胡麻味噌蘸酱 Vietnamese shrimp roll salad with miso dipping 090
- 即席创意的日式中华料理便当 093
- 干烧虾仁 Stir fried prawns with sweet chili sauce 094
- 蚝油韭菜玉子烧 Nira-chives omelet with oyster sauce 096
- 即席肉酱炒豆苗&金针菇 Tourniao & Enoki mushrooms with quick meat sauce 098
- 润饼皮巧克力苹果派 Spring rolled apple pie with chocolate 100
- 随便做一做就很好吃的中华料理便当 102
- 简单Maze Maze! 虾炒饭 Maze Maze Quick shrimp fried rice 103
- 咖喱风味麻婆百叶豆腐 Mabo style firm tofu with curry sauce 105
- 山苏中华风脆脆凉拌菜 Crunchy Shan-xu leaves Ohitashi 107
- Dim Sum风! 照烧萝卜糕海苔卷 Seaweed rolled Daikon cake with teriyaki sauce 109
- 豪迈爽口的韩式风味便当 111
- 韩式泡菜&金枪鱼炒面 Kimuchi & tuna fried rice 112
- 脆炒白萝卜&牛肉 Crispy stir-fried Daikon&beef 114
- 简单方便! 韩式香松虾仁煎饼 Handy Korean style dried shrimps pancake 116
- 即席韩式小菜 Easy step Korean side dish 118

浓郁香醇 超人气 洋式便当

- 日式西式意大利面组合便当 122
- 经典日式茄汁圆白菜卷 Rolled cabbage with tomato sauce 123
- 自家制青酱螺旋面 Macaroni with homemade Pesto sauce 126
- 海苔风味凯撒沙拉 Cesar salad with Nori dressing 128
- 玉米&蟹肉棒奶酱可乐饼 Corn & crab meat croquette 130
- 日意混合鸡肉奶酪香草烧套餐便当 133
- 奇多拿坡里风意大利面 Cheetos Spaghetti Napolitano 134
- 美丽鸡肉奶酪香草烧 Sautéed chicken with cheese filing 136
- 迷你焗烤菜心 Chinese broccolis gratin 138
- 培根&土豆欧姆蛋 Bacon potato omelet 140



人气指数超高日意派对便当 142

鳕鱼和风奶酱面 Black cod pasta with Soy sauce-based cream sauce 143

煎猪排 & 黄芥末酱 Sautéed pork with mustard sauce 146

千层香烤茄子 & 西红柿 Eggplant & cherry tomato brochette 148

简单手工糖煮樱桃 Homemade dark cherry compote 151

台意混血美味快速卤肉焗烤饭便当 154

炸虾土豆混血可乐饼 Potetish prawn croquette 155

超速卤肉焗烤饭 Quick and easy Bolognese rice gratin 158

旗鱼蛋奶酪衣Piccata Billfish piccata with herb 160

脆糖衣焦糖抹茶布丁 Green tea Crème brûlée 162

普罗旺斯日法风味汉堡排便当 165

和风咖喱坚果炒饭 Oriental nuts curry flavored fried rice 166

普罗旺斯风炖鸡肉泥汉堡排 Provencal style chicken Hamburg steak 168

免锅土豆焗烤 Pot-less easy step potato gratin 170

陶罐风蔬菜糕 Assorted vegetables egg terrine 172

So Easy! 秋日豪华公园野餐便当 176

免竹帘! 迷你炸弹(炸虾)卷 Maki-less easy dynamite roll 177

郁金香风! Handy-dandy炸鸡 Handy-dandy deep-fried drum sticks 180

金枪鱼鸡蛋健康和风萝卜沙拉 Tuna egg Daikon salad 182

松饼蒸地瓜蛋糕 Steamed yam cake 184

MASA最爱! 南瓜三明治可丽饼搭配酥炸芋头便当 186

熏三文鱼 & 奶酪荞麦可丽饼 Smoked salmon & cream cheese soba crepe 187

虾 & 南瓜沙拉三明治 Shrimp & squash salad sandwich 190

酥炸芋头 + 芥末海苔粉蘸酱 Deep fried taro with nori & wasabi dipping 192

迷你酥皮蟹肉 & 毛豆派 Crab meat & Edamame pie 194

超简单! 韩日合作的汤汁丰富的便当 196

步骤简单! 韩式泡菜大阪烧 Easy step Kimuchi Okonomi-yaki 197

和风照煮鸡翅 Deboneable teriyaki stewed chicken wings 200

简单易做! 多汁鳗鱼玉子烧 Handy juicy Unagi egg roll 202

芦笋和风蛋奶沙拉酱 Asparagus salad with soy sauced mayo dressing 204

天气好晴朗
带着便当
去野餐



要美味也要 健康的 低热量便当

超快速! 全家出游必备丰富便当 206

串烤葱鸡&鸡胸明太子卷

BBQ chicken thigh & green onion, Chicken breast with mentaiko 207

烟熏串烤综合蔬菜培根卷 Bacon rolled assorted vegetables 210

香烤味噌风味香菇&青椒肉酿 Stuffed Shitake mushroom & green pepper 212

丰富蔬菜&鱿鱼香包烤 Foil bagged baked squid 214

超搭配! 营养美味又健康的创意料理 216

酥脆多汁炸鸡排三明治 Chicken cutlet sandwich 217

日式传统学食! 炒面热狗 Yaki-soba hot dog 220

苦瓜法式咸派 Balsam pear quiche 223

雪花饼干 Meringue cookies 226

健康低油颜色鲜艳多彩饭团便当 230

彩色饭团! 海洋粉虾米&森林绿雪里红饭团

Two color rice ball Ocean pink shrimp Forest green pickled veg 231

照烧鲨鱼&蟹味菇 Teriyaki shark steak with Shimeji mushrooms 234

肉的口感! 素食牛蒡、胡萝卜&魔芋金平煮

Burdock root, carrot, konnyaku Nimono 236

科学实验风! 菠菜玉子茶巾 Spinach poached egg 238

食材多样色彩缤纷饭团组合便当 240

三色健康迷你饭团 Three colored mini-rice balls 241

龙须菜海苔卷 Seaweed rolled Lon xu cai 244

无油腌彩色蔬菜 Non oil Japanese style veg. marinade 246

霏煮三文鱼 Mizore-ni braised salmon with grated daikon 248

五大营养素一次拥有的海鲜蔬菜便当 251

玄米五目炊饭 Whole grain steamed rice with vegetables 252

健康无油酒蒸海鲜 Healthy sake steamed seafood 254

南瓜&荷兰豆完美素食煮物 Pumpkin & snow pea Nimono 256

田乐风魔芋串 Skewered Konnyaku with miso dipping 258

MASA限定, 超简单关东煮组合便当 260

MASA的简单关东煮! STEP-A汤底&白萝卜、魔芋、鹌鹑蛋

Oden-soup, Daikon, konnyaku, quile eggs 261

MASA的简单关东煮! STEP-B素食飞龙头圆白菜包

Oden-cabbage wrapped tofu 264

MASA的简单关东煮! STEP-C虾&毛豆丸子

Oden-Shrimp&Edamame ball 266

MASA的简单关东煮! 黑白两种养生蘸酱

Oden dipping-miso&baic sesame 268

营养满分口味清淡的低热量便当 271

魔芋丝&牛蒡假炊饭 Konnyaku&Burdock steamed rice 272

白萝卜排&和风菇酱 Daikon steak with mushroom soy sauce 274

香炒煮吻仔鱼&青椒 Stir fried Shirasu&green pepper 276

红酒紫苏腌苹果 Red wine compote apple with oha 278



便当好搭档 随时备用 各式小菜

简单清爽的凉拌菜 282

茼蒿白和 Shiro-ae tofu&green vegetable 283

蟹味菇&菠菜酢物 Shimeji mushrooms&spinach Sunomono 286

明太子土豆沙拉海苔卷 Seaweed rolled Mental potato salad 288

南瓜&杏仁沙拉 Squash&almond salad 290

春天一品! 菜心&吻仔鱼和物 Chinese broccoli & shirasu salad 292

绝对下饭的腌渍小菜 294

油渍干小西红柿&洋葱沙拉 Dried tomato onion salad 295

即席脆腌白菜辣渍 Pickled Sue-choy 298

普罗旺斯风彩色腌甜椒 Provencal style pickled bell pepper 300

梅子大头菜海带卷 Plum flavored turnip with konbu 302

特别图解“蛇腹切”! 小黄瓜&柴鱼片渍

Pickled cucumber & katsuo bushi 304

越煮越有味的手工卤煮菜 306

营养丰富超级五目豆 Gomoku stewed beans 307

味噌煮秋刀鱼 Stewed Sauri with miso 310

梅子功能全活用! 鲭鱼清爽梅子风味煮 Stewed mackerel with plum 313

简单又营养! 日本家庭料理筑前煮 Chikuzen-nio 316

金黄组合! 鱿鱼&琥珀白萝卜煮 Stewed squid&Daikono 318

几分钟就能完成的美味快速小菜 320

微波ing卡士达酱&可丽饼(季节水果可丽饼)

Microwaved custard sauceo 321

超快速! 三种奶酪脆片 Crispy cheese cookies with 3 flavorso 324

微波鸡胸肉咖喱沙拉 Micro waved chicken curry salad 326

微波ing即席白酱(金枪鱼&玉米焗烤饭) Micro waved instant white sauceo 328

平底锅上吃涮涮锅 Easy frying pan shabu shabuo 330

芒果棉花糖慕斯 Mango Marshmallow mousseo 332

Special-1 元气&活泼MASA的乐乐熊便当独家限定版 334

Special-2 网络超人气、超卡哇伊MASA的乐乐熊便当隐藏版 338

MASA的贴心叮咛:

1. 每道菜的右上角有4个图示, 分别为:



表示“分量”。如1人份、2人份等。



表示“调理时间”。通常不包括腌制时间。



表示“难易度”。★越多, 难度越高。



表示“食用方式”。○表示“可微波加热”, ×表示“不建议微波加热, 冷食较适合”。

2. 本书材料重量与容量换算表:

1千克=1000g(克) 1杯=240mL=16大匙; 1大匙=15mL; 1小匙=5mL。

3. 各种调味料中, 每种品牌的咸度不一样, 建议参考书中的比例, 再调整成自己喜欢的口味。

WELCOME TO BENTO TIME

暖男MASA的 爱意便当



[加] MASA 著



光明日报出版社



今天心情不错， 就打开食谱来做便当吧！

一开始对便当的策划案有一点担心。因为看过很多食谱，发现每本食谱的作者都融入了自己的想法与见解，内容都很有趣，也不知道自己能否胜任“便当菜”这个主题。

虽然我对便当也有自己的想法，如妈妈帮我做的便当、国外留学时自己做给自己吃的便当，或者我帮家人、朋友做的便当，由谁做给谁吃的状况不同，每份便当的故事与菜色也都不一样。

经过一段时间深思熟虑后，终于确定要如何来设计这本便当食谱。也设计了大家在不同状况下可以尽量配合出来的丰富内容，而且每道“便当食谱”都是用心去做的，绝不会为了填补空白而勉强设计出来。

当然也有一些料理需要花很多时间准备，你可以提前一晚或一大早起来准备，或是在周末、假日里大量准备并冷冻好，随时取用。

总之，这本书的内容，不只是为了想学习便当食谱的朋友们而设计，也适合单纯对做菜感兴趣的朋友，也有一些给在料理方面比较有想法或敢于尝试不同做法的厨房高手们的建议。

烹饪不需勉强，更不是义务，“快乐地做”真的很重要！如果很累、想要偷点懒，那就到超市购买便当吃吧！





不必每天自己亲手做便当，但也请不要每天都在外面吃饭，重点是做好平衡。

“今天心情不错，就打开本书来做做看吧！”有这样轻松的心情就可以了！然后，慢慢进步，技术越来越厉害，以后很可能就会养成每天轻松快乐地做便当的习惯！^^v

很高兴也很荣幸可以出第三本书，这不只是我一个人的努力，更是在许多人的帮忙下，才能实现这些梦想。

感谢出版社的Mavis、小丁与秀珊，以及其他工作人员，和大家一起工作，我真的非常“幸福”！

还有我的人生舵手，一直帮助我的Lydia。

当然，最重要的是，给我前进动力的粉丝们的莫大支持，没有你们，我也没有机会可以再次出书。真的非常感谢大家！

希望本书可以帮助更多人，通过料理，不管现在还是将来，可以过更快乐与幸福的生活！



目录 | Contents



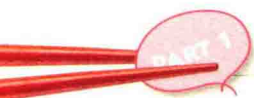
前言：开始做便当之前…… 009

MASA的幸福便当5秘诀 010

如何装便当菜 How to pack your bento-box 012

米饭冷冻保存法 Easy, handy frozen steamed rice 014

便当装饰：香肠外星人 Decorative Sausage Aliens 015



简单清爽又
美味的
和风便当

几分钟就可做出营养满分的海苔猪肉片便当 018

简单风味！海苔片两层米饭 Two-layered Nori-ben 019

配饭最棒！味噌&柴鱼香炒圆白菜 Miso & Katsuo flavored stir-fried cabbage 020

金平风炒南瓜 Kimpira-style stir-fried squash 022

千万别念错！酥脆猪肉片丼饭 Easy step Crispy Katsu-don 024

日式高汤做法 Japanese Broth 026

居酒屋风鸡胸肉卷山菜饭团便当 027

脆脆香香！即席山菜饭团 Crunchy flavorful wild vegetable rice balls 028

蔬菜鸡胸肉卷 Chicken breast roll with green vegetable 030

居酒屋风！柴鱼片茄子

Japanese bistro style-Sautéed egg plant with Katsuo topping 032

丰富的海洋味！吻仔鱼&海苔玉子烧 Shirasu & Seaweed Tamago-yaki 034

颜色与食材都丰富华丽的什锦炊饭便当 036

菜肉All in one (全都有)！竹笋&鸡肉什锦炊饭

Veg. & Meat all in one Bamboo shoots and chicken gourmet rice 037

香喷喷！酒蒸综合海鲜 Sake steamed assorted seafood 040

清酒苹果醋风味腌小西红柿 Sake apple vinegar cherry tomatoes compote 043

凉拌秋葵梅子&柴鱼 Okura chitashi with plum & katsuo bushi 046

完美搭配！口味国际化的海鲜与蔬菜组合便当 048

老豆腐松软欧姆蛋 Tofu omelet with assorted vegetables 049

鳕鱼排&照烧红酒酱 Black cod steak with Teriyaki red wine sauce 052

味噌炒苦瓜 Stir-fried balsam pear with miso sauce 054

海苔炸鱿鱼 Seaweed flavored deep fried calamari 056



PART 2

华丽多变 创意满分的 亚洲便当

轻松做出地道高级纯日式美味牛肉便当 058

抹茶红豆饼 Green tea rice pancake with red bean 059

简单寿喜烧! 牛肉片&魔芋丝&葱 Easy step Sukiyaki in frying pan 062

胡麻味噌凉拌茄子&金针菇 Eggplant & Enoki mushrooms salad with Miso dressing 064

意外的组合! 咖喱炸纳豆饼 Like it or not, Curry flavored crispy natto snack 066

食材互相合作的异国风味便当 070

和风生菜&鸡肉炒饭 Lettuce & chicken Oriental fried rice 071

Dim Sum风三文鱼&白酱派卷 White sauced salmon mini-pie 074

中意合作! 意式陈年醋炒什锦蔬菜 Sautéed vegetables with sweet-sour sauce 077

味噌回锅肉 Stir fried pork & cabbage with miso sauce 080

别具风味的南洋元气便当 082

泰式鸡肉椰奶“元气”咖喱 Thai coconut chicken curry 083

印尼炒饭 Nasi goreng/Indonesian spicy fried rice 086

抹茶芝麻炸开心&开口甜甜圈 Chinese sesame doughnut balls 088

越南风虾仁沙拉卷&胡麻味噌蘸酱 Vietnamese shrimp roll salad with miso dipping 090

即席创意的日式中华料理便当 093

干烧虾仁 Stir fried prawns with sweet chili sauce 094

蚝油韭菜玉子烧 Nira-chives omelet with oyster sauce 096

即席肉酱炒豆苗&金针菇 Tourniao & Enoki mushrooms with quick meat sauce 098

润饼皮巧克力苹果派 Spring rolled apple pie with chocolate 100

随便做一做就很好吃的中华料理便当 102

简单Maze Maze! 虾炒饭 Maze Maze Quick shrimp fried rice 103

咖喱风味麻婆百叶豆腐 Mabo style firm tofu with curry sauce 105

山苏中华风味脆脆凉拌菜 Crunchy Shan-xu leaves Ohitashi 107

Dim Sum风! 照烧萝卜糕海苔卷 Seaweed rolled Daikon cake with teriyaki sauce 109

豪迈爽口的韩式风味便当 111

韩式泡菜&金枪鱼炒面 Kimuchi & tuna fried rice 112

脆炒白萝卜&牛肉 Crispy stir-fried Daikon&beef 114

简单方便! 韩式香松虾米煎饼 Handy Korean style dried shrimps pancake 116

即席韩式小菜 Easy step Korean side dish 118

日式西式意大利面组合便当 122

经典日式茄汁圆白菜卷 Rolled cabbage with tomato sauce 123

自家制青酱螺旋面 Macaroni with homemade Pesto sauce 126

海苔风味凯撒沙拉 Cesar salad with Nori dressing 128

玉米&蟹肉棒奶酱可乐饼 Corn & crab meat croquette 130

日意混合鸡肉奶酪香草烧套餐便当 133

奇多拿坡里风意大利面 Cheetos Spaghetti Napolitano 134

美丽鸡肉奶酪香草烧 Sautéed chicken with cheese filing 136

迷你焗烤菜心 Chinese broccolis gratin 138

培根&土豆欧姆蛋 Bacon potato omelet 140

浓郁香醇 超人气 洋式便当



人气指数超高日意派对便当 142

鳕鱼和风奶酱面 Black cod pasta with Soy sauce based cream sauce 143

煎猪排 & 黄芥末酱 Sautéed pork with mustard sauce 146

干层香烤茄子 & 西红柿 Eggplant & cherry tomato brochette 148

简单手工糖煮樱桃 Homemade dark cherry compote 151

台意混血美味快速卤肉焗烤饭便当 154

炸虾土豆混血可乐饼 Potetish prawn croquette 155

超速卤肉焗烤饭 Quick and easy Bolognese rice gratin 158

旗鱼蛋奶酪衣Piccata Billfish piccata with herb 160

脆糖衣焦糖抹茶布丁 Green tea Crème brûlée 162

普罗旺斯日法风味汉堡排便当 165

和风咖喱坚果炒饭 Oriental nuts curry flavored fried rice 166

普罗旺斯风炖鸡肉泥汉堡排 Provençal style chicken Hamburg steak 168

免锅土豆焗烤 Pot-less easy step potato gratin 170

陶罐风蔬菜糕 Assorted vegetables egg terrine 172

So Easy! 秋日豪华公园野餐便当 176

免竹帘! 迷你炸弹(炸虾)卷 Makisu-less easy dynamite roll 177

郁金香风! Handy-dandy炸鸡 Handy-dandy deep fried drum sticks 180

金枪鱼鸡蛋健康和风萝卜沙拉 Tuna egg Daikon salad 182

松饼蒸地瓜蛋糕 Steamed yam cake 184

MASA最爱! 南瓜三明治可丽饼搭配酥炸芋头便当 186

熏三文鱼 & 奶酪荞麦可丽饼 Smoked salmon & cream cheese soba crape 187

虾 & 南瓜沙拉三明治 Shrimp & squash salad sandwich 190

酥炸芋头 & 芥末海苔粉蘸酱 Deep fried taro with nori & wasabi dipping 192

迷你酥皮蟹肉 & 毛豆派 Crab meat & Edamame pie 194

超简单! 韩日合作的汤汁丰富的便当 196

步骤简单! 韩式泡菜大阪烧 Easy step Kimuchi Okonomi-yaki 197

和风照煮鸡翅 Deboneable teriyaki stewed chicken wings 200

简单易做! 多汁鳗鱼玉子烧 Handy juicy Unagi egg roll 202

芦笋和风蛋奶沙拉酱 Asparagus salad with soy sauced mayo dressing 204



天气好晴朗
带着便当
去野餐



要美味也要 健康的 低热量便当

超快速! 全家出游必备丰富便当 206

串烤葱鸡&鸡胸明太子卷

BBQ chicken thigh & green onion, Chicken breast with mentaiko 207

烟熏串烤综合蔬菜培根卷 Bacon rolled assorted vegetables 210

香烤味噌风味香菇&青椒肉酿 Stuffed Shitake mushroom & green pepper 212

丰富蔬菜&鱿鱼香包烤 Foil bagged baked squid 214

超搭配! 营养美味又健康的创意料理 216

酥脆多汁炸鸡排三明治 Chicken cutlet sandwich 217

日式传统学食! 炒面热狗 Yaki-soba hot dog 220

苦瓜法式咸派 Balsam pear quiche 223

雪花饼干 Meringue cookies 226

健康低油颜色鲜艳多彩饭团便当 230

彩色饭团! 海洋粉虾米&森林绿雪里红饭团

Two color rice ball Ocean pink shrimp Forest green pickled veg. 231

照烧鲨鱼&蟹味菇 Teriyaki shark steak with Shimeji mushrooms 234

肉的口感! 素食牛蒡、胡萝卜&魔芋金平煮

Burdock root, carrot, konnyaku Nimono 236

科学实验风! 菠菜玉子茶巾 Spinach poached egg 238

食材多样色彩缤纷饭团组合便当 240

三色健康迷你饭团 Three colored mini-rice balls 241

龙须菜海苔卷 Seaweed rolled Lon xu cai 244

无油腌彩色蔬菜 Non oil Japanese style veg. marine 246

霰煮三文鱼 Mizore-ni braised salmon with grated daikon 248

五大营养素一次拥有的海鲜蔬菜便当 251

玄米五目炊饭 Whole grain steamed rice with vegetables 252

健康无油酒蒸海鲜 Healthy sake steamed seafood 254

南瓜&荷兰豆完美素食煮物 Pumpkin & snow pea Nimono 256

田乐风魔芋串 Skewered Konnyaku with miso dipping 258

MASA限定, 超简单关东煮组合便当 260

MASA的简单关东煮! STEP-A汤底&白萝卜、魔芋、鹌鹑蛋

Oden-soup, Daikon, konnyaku, quile eggs. 261

MASA的简单关东煮! STEP-B素食飞龙头圆白菜包

Oden-cabbage wrapped tofu 264

MASA的简单关东煮! STEP-C虾&毛豆丸子

Oden-Shrimp&Edamame ball 266

MASA的简单关东煮! 黑白两种养生蘸酱

Oden dipping-miso&black sesame 268

营养满分口味清淡的低热量便当 271

魔芋丝&牛蒡假炊饭 Konnyaku&Burdock steamed rice 272

白萝卜排&和风菇酱 Daikon steak with mushroom soy sauce 274

香炒煮叻仔鱼&青椒 Stir fried Shirasu&green pepper 276

红酒紫苏腌苹果 Red wine compote apple with oba 278





便当好搭档 随时备用 各式小菜



简单清爽的凉拌菜	282
茼蒿白和 Shiro-ae tofufu&green vegetable	283
蟹味菇&菠菜酢物 Shimeji mushrooms&spinach Sunomono	286
明太子土豆沙拉海苔卷 Seaweed rolled Mentalai potato salad	288
南瓜&杏仁沙拉 Squash&almond salad	290
春天一品! 菜心&吻仔鱼和物 Chinese broccoli & shirasu salad	292
绝对下饭的腌渍小菜	294
油渍干小西红柿&洋葱沙拉 Dried tomato onion salad	295
即席脆脆白菜辣浅渍 Pickled Sue-choy	298
普罗旺斯风彩色腌甜椒 Provençal style pickled bell pepper	300
梅子大头菜海带卷 Plum flavored turnip with konbu	302
特别图解“蛇腹切”! 小黄瓜&柴鱼片渍 Pickled cucumber & katsuo bushi	304
越煮越有味的手工卤煮菜	306
营养丰富超级五目豆 Gomoku stewed beans	307
味噌煮秋刀鱼 Stewed Saury with miso	310
梅子功能全活用! 鲭鱼清爽梅子风味煮 Stewed mackerel with plum	313
简单又营养! 日本家庭料理筑前煮 Chikuzen-nio	316
金黄组合! 鱿鱼&琥珀白萝卜煮 Stewed squid&Daikono	318
几分钟就能完成的美味快速小菜	320
微波ing卡士达酱&可丽饼(季节水果可丽饼) Microwaved custard sauceo	321
超快速! 三种奶酪脆片 Crispy cheese cookies with 3 flavors	324
微波鸡胸肉咖喱沙拉 Micro waved chicken curry salad	326
微波ing即席白酱(金枪鱼&玉米焗烤饭) Micro waved instant white sauceo	328
平底锅上吃涮涮锅 Easy frying pan shabu shabuo	330
芒果棉花糖慕斯 Mango Marshmallow mousseo	332
Special-1 元气&活泼MASA的乐乐熊便当独家限定版	334
Special-2 网络超人气、超卡哇伊MASA的乐乐熊便当隐藏版	338

MASA的贴心叮咛:

1. 每道菜的右上角有4个图示, 分别为:



表示“分量”。如1人份、2人份等。



表示“调理时间”。通常不包括腌制时间。



表示“难度度”。★越多, 难度越高。



表示“食用方式”。○表示“可微波加热”, ×表示“不建议微波加热, 冷食较适合”。

2. 本书材料重量与容量换算表:

1千克=1000g(克) 1杯=240mL=16大匙; 1大匙=15mL; 1小匙=5mL。

3. 各种调味料中, 每种品牌的咸度不一样, 建议参考书中的比例, 再调整成自己喜欢的口味。



开始做便当之前……

这次介绍的便当菜大部分属日式，不过，我还是就我能力所及，设计了各种不同风格的菜色，如和风、亚洲风格、西式、野餐轻食、低热量。

基本上，我介绍了一般日本人吃便当的习惯，也就是在常温下不需加热就可以直接吃的料理的做法与调味方法，但是，也考虑了不同国家的人（如中国人）在吃便当之前需加热的习惯，在菜单上做了一些调整与变化。

如果便当吃之前需加热的话，请记得用耐高温的便当盒来盛装食物。而且，加热之前，要把沙拉、渍物等所有不适合加热的食物拿出来，一开始就分装也是一种好方法。如果是用微波炉加热的话，请不要使用金属器皿盛装食物。

最后，请一起享受快乐的“便当时间”吧！🎵

