

- 豆果网美食达人 兰姨 诚挚奉献:
- 缤纷主食 + 无肉不欢 + 窈窕蔬侣 = 110 道爱心健康便当
- 厨房小白也能轻松上手

# 为爱的人 做便当

兰姨 〇 著    李惟一 〇 摄影



漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

为爱的人做便当 / 兰姨著. —桂林: 漓江出版社, 2015.5  
ISBN 978-7-5407-7671-8

I. ①为… II. ①兰… III. ①食谱 IV. ①TS972.12  
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第226470号

为爱的人做便当

---

作 者: 兰 姨  
摄 影: 李惟一  
策划统筹: 符红霞  
责任编辑: 张 芳  
责任监印: 唐慧群

出 版 人: 刘迪才  
出版发行: 漓江出版社  
社 址: 广西桂林市南环路22号  
邮 编: 541002  
发行电话: 0773-2583322 010-85891026  
传 真: 0773-2582200 010-85802186  
邮购热线: 0773-2583322  
电子邮箱: ljcb@163.com <http://www.lijiangbook.com>  
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司  
开 本: 965×635 1/12 印 张: 20.5 字 数: 100千字  
版 次: 2015年12月第1版 印 次: 2015年12月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5407-7671-8  
定 价: 40.00 元

---

漓江版图书: 版权所有·侵权必究  
漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换



阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

女性生活时尚第一阅读品牌

☐ 宁静   ☐ 丰富   ☐ 独立   ☐ 光彩照人   ☐ 慢养育

# 为爱的人做便当

|                       |  |       |  |
|-----------------------|--|-------|--|
| 回回廊書裝   TEL: 60229802 |  |       |  |
| 书 名                   |  |       |  |
| 责 编                   |  | 成品尺寸  |  |
| 校 次                   |  | 页 数   |  |
| 设 计 师                 |  | 年 月 日 |  |

# 序 言

Total sequence

没有天使的翅膀，  
却驮着多少掉进深渊的孩子向曙光飞翔。  
您没有疗伤的病房，  
天使的心是救治凋零花朵的温床。  
您的笑容像玫瑰一样绽放，  
撕心裂肺痛的伤疤是这玫瑰的土壤。  
您的选择展示出母爱与智慧的无限能量，  
您的精彩证明幸福可以嫁接在苦难之上生长。  
母爱是滋生大爱这棵参天大树的桩，  
慈爱是爱的母本把幸福扦插四方。  
怜爱弱苗珍爱生命是您成功的向往，  
诠释博爱的真谛将快乐一起分享。

这是当年开办儿童康复中心时，一个脑瘫孩子的爷爷、一个充满激情的老诗人写给我的一首诗。这是我平生收到的第一首，或许也是唯一一首专门为我而写的诗。虽然十分惴惴而又惶恐，也还是极其感动地珍藏着，把它作为对自己的鼓励与鞭策，更希望自己有朝一日能够真正成为这样的人。

那年元旦的前夕，儿子出生了。同所有的父母一样，对这个在新年前夕降临的小生命，我们也有着各种希望与憧憬。孩子取名叫惟一，预示着他将是我们今生今世唯一的珍爱，同时也希望

他能够成为一个出类拔萃、卓尔不群的人。

然而，命运却同我们开了一个天大的玩笑：在惟一 11 个月大的时候，南京军区总医院的一份诊断报告击碎了我们所有的梦想，孩子双耳听力 120 分贝无反应波！这就意味着我们的惟一永远都无法听到妈妈温柔的呼唤，更听不到清晨小鸟的歌唱与世间各种美妙的乐音——他将生活在一个寂静无声的世界里，而我们，也许永远也享受不到听孩子叫爸爸妈妈时的甜蜜。

无情的判决，犹如晴天霹雳，把我们打入了万劫不复的深渊。我们无法面对这样残酷的现实，开始了漫长的求医问药的过程，东奔西走，走南闯北，让他吃各种自认为有用的药物；为了一线十分渺茫的希望，硬起心肠，让各种医生在他的头上、耳朵上扎满了银针……一次次，目睹孩子痛苦的挣扎和哭泣，看着孩子投向爸爸妈妈的乞求、无助与不解的眼神，我们都心如刀绞，痛不欲生，不知上天因何要让这个弱小的生命承受如此深重的苦痛。

惟一三岁那年的春天，单位上照顾我带孩子到北京看病。当时的北京正在筹备亚运会，几条主要干道都在改造中。我一个人带着孩子每天穿梭于首都各大医院间，下了公交车往往要步行好长一段。孩子小，不懂事，怎么也不肯自己走，我只好抱着来抱着去，苦不堪言！在一次抱着他从王府井走向美术馆附近的住处时，我终于走不动了，瘫坐在路边欲哭无泪。而孩子仍然睁着无邪的眼睛，张开双手等着妈妈抱。那一瞬间，我知道我再也无法这样下去了，我必须改变这种状况，我要让我的孩子知道我的思想，我要和我的孩子交流情感和内心！

在协和医院，我为惟一配了他的第一副助听器，那是天津产的一种大功率的盒式助听器。我用一根带子将两个盒子扎在他的腰上，这奇怪的装束顿时引来了无数异样的目光。我硬着头皮假装无视，知道从此以后，我们都将永远生活在这种目光里——我必须以我的坦然，教会孩子今后怎样去面对人生的际遇。然后，我又冲进王府井附近的一家助听器专卖店，倾尽所有，买了一台语言康复器和一套聋儿语言康复教材。那天，我一手抱着孩子，一手拎着十几斤重的仪器，奇迹般地走回住处时，我更加坚定了要用自己的知识和母爱，为我的孩子撑起一片天空的决心。

我和爱人都是中文专业本科毕业，对汉语言有着专业的认识和研究。然而，我们不知道，让

一个聋儿开口说话会是如此的艰辛与困难：为了他的语言康复，我们几乎献出了所有的业余时间和个人爱好。在正常人看来最自然而然的发音，对一个聋儿而言，却必须从每一个环节教起。为了充分开发他的残余听力，我们买来了鼓，让他能在低沉的鼓点声中感受到声波的振动；为了让他知道说话是怎么回事，就让他的小手无数次触摸我们的面颊和喉咙，以感觉我们声带和肌肉的振动；为了让他理解发音时舌头的位置，就让他的小手反复感觉我们舌头的活动；为了教会他呼吸、运气，我们从市场上批发来一包包气球，和他一起用力吹……不知有多少次，我们不小心弄破了他的舌和唇，使他满口是血；也不知有多少次，他因为愤怒，把我们伸到他嘴里的手指紧紧咬住不松口。在这种血和泪的训练中，我们违心地让他过早承受了生存的困苦与压力。终于，皇天不负有心人，在一次偶然的事件中，惟一清晰地叫了声“妈妈”，于是，我知道，我们期待的奇迹出现了，我们家的铁树开花了。

从此，惟一的语言有了质的飞跃：他艰难地学会了所有的汉语拼音字母，能够准确地读出每个音节。为了让他掌握充足的词汇量，我们利用一切时机教会他眼前的一切，家里所有的物品都贴上了名称及拼音；为了让他领会字词的意思，我们常常一边手舞足蹈地表演，一边绞尽脑汁地解说。为了随时给他正音，我自学了汉语拼音的手语，不管在什么场合，只要是他看不明白的发音，我就给他一个手势，他立即就能心领神会，马上发出正确的读音。逐渐地，惟一能够看懂我们的话了，我们母子终于形成了一种心灵相通的默契。我们可以坦然地在公共场合交谈，不管他怪异的发音方式引来多少诧异的目光，只要看到我鼓励赞赏的眼神，他就能表现得心平气和，安详而自然。

终于，在他上五年级时的一次郊游中，他对我说：“妈妈，我听到了什么声音？”我一时没有反应过来，反问：“什么声音？”他说：“好像是小狗在叫，是汪汪的声音。”我这才注意到，远处的是有几声狗吠传来！彼时彼刻，我心中的喜悦是无法用语言来表达的。我知道，我们十几年的语言训练终于结出了硕果：惟一学会了运用他的残余听力，能够用他 120 分贝没有反应波的双耳捕捉到远处的蛙鸣与狗吠，尽管这只是有限的几种声音，但世界对他来说，已不再是一片寂静！我们庆幸，在巨大的不幸面前，我们没有悲泣太长的时间——在他最需要的时候，我们及时

地让他掌握了开启语言之门的钥匙。尽管这是一个充满血泪、不堪回首的艰难过程，却总算是在一点一滴的缓慢进步中，他读完了小学、中学，最后考上了大学。

而我，也因为从儿子的语言训练中获取了足够的经验，在辞掉了原本不错的工作之后，自己开办了一家儿童康复中心，专门为儿童孤独症患者及脑瘫引起语言障碍的孩子提供语训，它不仅凝聚了我所有的心血和理想，更成了我精神的寄托和快乐的源泉。后来，因为老公生病需要照顾，也为了有更多的时间为即将大学毕业的儿子找工作奔走，我不得已关闭了已经小有名气的中心，离开了那些我深爱着的孩子们。那首诗，就是那位诗人爷爷的临别赠言，他说：老师的笑脸，一直是我们这些家长最温暖的港湾；你的泰然，教会了我们如何面对灾难……希望老师能继续以这种状态好好生活，呵护着家人渡过一道道难关。呵呵，我哪里有那么伟大！

儿子毕业了。在经历了一次又一次的冷酷拒绝后，当初在我这里训练的一个孩子的家长，毅然接收了几乎处于绝望中的惟一，他说：没有别的地方可以去就来我这里吧，总能找到适合他的岗位——短短的一句话，竟让病中的老公凝噎哽咽，久久不能平静。

于是，儿子上班了！开始了朝九晚五挤公交、乘地铁的上班族生活。他用领到的第一笔工资给奶奶买了一套棉毛衫，给外公买了一件羽绒服，又请爸爸妈妈和阿姨吃了一顿饭——钱貌似有点不够花呢！尽管少，却是他可以自食其力的标志，意义非凡。

过完年，儿子坚决要求自带午餐，说天天吃食堂吃够了。而于我，能和一个普通的母亲一样，每天为上班的孩子做早餐，准备午餐便当，再急吼吼地催他出门，又何尝不是一种向往已久的幸福与奢望——不要跟我讲每天早起多么辛苦，多么不易——我只愿这种辛苦能够一直这样持续下去。无他，只期望看着我的孩子能够像普通的健全人那样，按部就班地完成幼儿园、小学、中学直至大学的学习，能够拥有一份稳定的工作和生活，能够正常地谈恋爱、结婚、生子，在他的每个人生的节点，都不会因为身体的残障而有所缺失——这不过是一个母亲最最平常的期许！尽管一路走来充满了艰辛，将来怎样更无从得知，但作为母亲，我仍将一如既往地守在他身边，做他最最信赖的守护者。

不知不觉中，给儿子带便当已经整整两年了。除了去外地工作旅游，老妈的便当，不论简繁都从未间断过。其实，每天准备一份健康营养、内容丰富的午餐便当，远没有想象中的那么麻烦。只要安排得当，掌握一些基本的制作原则，每天都吃到新鲜美味、健康安全的家常菜绝对不是什么困难的事情。

当然，你能否携带午餐便当的前提，是午餐场所是否具备起码的冷藏存贮与加热条件。现在的用人单位大多实行人性化管理，几乎都配有微波炉。福利好的甚至会有冰箱供带饭员工集中存贮午餐便当。若无冰箱，网上有许多号称高科技的生物制冷剂或冰袋出售，冰鲜保质效果极佳，非常适合炎热的夏天使用。并且，到了真正炎热的季节，办公场所的空调冷风也都会开放，只要保管得当，吃时再用微波炉或其他加热设施将饭菜热透，就不用担心自带便当的食用安全问题了。

### 一、合理的膳食结构

因为是午餐便当，所以必须考虑其膳食结构的合理性。所谓合理，就是指一日三餐所提供的营养，必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。成年人每日的食谱应包括奶类、肉类、蔬菜水果和五谷等四大类。奶类含钙、蛋白质等，可强健骨骼和牙齿；肉类、家禽、水产类、蛋类、豆及豆制品等，含丰富的蛋白质，可促进人体新陈代谢，增强抵抗力；蔬菜、水果类含丰富的矿物质、维生素和纤维素，可增强人体抵抗力，畅通肠胃；米、面等谷物类主要含淀粉即糖类物质，能为人体提供热能，满足日常活动所需。而午餐应提供全天所需能量的40%，一日三餐膳食的营养分配才算合理平衡。只有能够提供充足的碳水化合物、蛋白质、脂肪及维生素、矿物质等多种营养成份的便当，才算是一份完美的便当。所以，在书中我将两年来制作的便当按主食、肉类、蔬菜三部分进行了大致的分类整理。其中，第一部分“缤纷主食”重点介绍了用米、

面等谷物制作的各色花样主食；第二部分则是嗜肉一族喜爱的“无肉不欢”，侧重介绍了一些适合便当携带的肉类菜肴的制作；而第三部分“窈窕‘蔬’侣”，则选择性地介绍了一些蔬菜健康营养的制作方法，力求达到营养全面、合理平衡的健康饮食标准。

## 二、以新鲜、美味、健康、安全为宗旨，让美味与营养健康共存。

在主副食的选择上，应注意扬长避短，尽量选择适宜做便当的食材；在制作方法上，也以健康为第一要素，力求最大限度地保留食材自身的营养与原有风味。

1. 对于主食而言，米饭最适宜便当携带。馒头、大饼类的主食则偶尔为之，不推荐做常备的便当食材。因为从微波炉加热的角度来讲，加热后的米饭基本上能保持原来的状态，不影响口感。而如果掌控不好温度和时间，用微波炉加热的馒头、大饼、炒饭，都极易变得十分干硬，难以下咽——某天老妈精心炮制的顶级厨师版黄金蛋炒饭，就把儿子的腮帮子都嚼酸了，直接来短信吐槽。嘿嘿。这都要怪万能的老妈当时没有交待清楚，应该如何使用微波炉来加热这些水分容易蒸发、会变干变硬的食材。后来，带便当的人也有了经验：每每看到老妈又研制出了新的便当品种，便会不厌其烦地问清楚微波炉该如何加热。我们母子俩也在相互促进中越发地配合默契，便当种类更是日渐丰富多彩：除了包子馒头、炒饭面条，连焗饭、意面、披萨这类洋玩意儿，也都加入进了老妈的便当行列，虽无法与新鲜出炉时的口感相提并论，但换换口味，调剂一下，也算是增添些生活情趣，做的人和吃的人都十分惊喜。

2. 尽量不带绿色叶菜。绿色叶菜密封放置一上午，不但颜色和外观变差，还会生成一些亚硝酸盐（由硝酸盐转化而来）。虽然这点亚硝酸盐，与添加在火腿肠、超市熟肉类制品、饭馆肉类菜肴中的亚硝酸盐相比含量不高，但为了健康，还是要注意一下。本书部分便当里的绿叶配菜，大多都是在霜降以后到春节之前这段时间之内制作的，一则因为天气寒冷，可以相应延长菜品的保质期；二则因为霜降以后的绿叶蔬菜口感清甜，是最好吃的时候，错过了实在可惜。而春秋季节和夏季，则一般不用绿色叶菜做午餐便当，于早餐和晚餐在家就餐时多补充些，就可以满足一天所需的叶菜量。为补充因缺少绿色叶菜而影响到的营养平衡，可以有意识地多带一些其他耐存放

的蔬菜及时令的新鲜水果作为替代。

3. 相对绿色叶菜，茄类、瓜果、豆角类蔬菜不易变质，用微波炉加热后也不易改变菜肴的色香味；肉类、蛋类、豆制品、薯类、菌类、海藻类菜肴也比较耐存放，不易变色或生成亚硝酸盐，营养价值又高，非常适合做便当。而肉类中不饱和脂肪酸含量少的瘦肉、鸡肉等能在不知不觉中减少脂肪的摄入，所以在选择上也有所偏重。比如咖喱鸡、土豆烧牛肉、胡萝卜煲仔饭、西红柿炒鸡蛋、烧茄子等都是极好的便当菜式。不建议带回锅肉、红烧肉、鱼和海鲜类，因为这些肉菜经过微波炉加热后很难保持原有的色香味，不仅油腻，从外观上来看也会影响食欲。所以本书中鱼虾的菜肴较少，仅三五个适于便当携带的而已。另外，凉拌菜如沙拉、拍黄瓜等直接生食的菜肴，由于缺少高温消毒的环节和程序，非常容易变质且不耐存放，也需尽量避免。

### 三、尽量不要用剩菜装便当

蔬菜类菜肴最好是早上现做的，而不是前一晚提前做好好的，以尽量缩短存放时间为第一原则。其实早睡早起不熬夜本身就是一种健康的生活方式，每天早起一会儿，精神抖擞地为自己和家人准备一份新鲜健康的早餐和午餐，无论如何都是一举多得的好事情。如果实在早起有困难，也务必在头天晚饭时先预留下干净的饭菜，于第一时间装入便当盒中密封冷藏保存，这样才能有效地抑制细菌的生长繁殖；切忌用已经吃过的剩菜做便当，只有最大限度地降低食物被污染变质的风险，才能确保食用安全。

### 四、饭（主食）和菜肴分开，不混在一起。

除非特制的菜焖饭，主食和菜肴还是要尽量分开盛放。本书中凡是饭菜混装的图片，都是兰姨便当初级阶段的作品。一段时间之后，上班的人表示饭菜混装太油腻——难吃是次要的，重点是所有的菜汤油盐都浸泡到饭里去了，长时间食用必定会损害健康！后来，又看到相关资料讲，饭菜混合更有利于细菌的繁殖生长，极容易变质。于是，果断改用小玻璃器皿，不仅饭菜分装，还消除了塑料餐具遇到油盐及加热会引起化学反应的安全隐患。强烈推荐那种密封性能非常好的饭盒：密封性能好的话，趁热装入的干净新鲜的饭菜，因为热胀冷缩的原理，在扣紧后内部

的受热空气会被抽出一部分，使密封盒内有了一个模拟真空包装的环境，即便是头天晚上包装密封好，稍晾凉后立即入冰箱冷藏保存的食物，只要是坚持到吃的时候才打开加热，就可以确保安全——当然，必须在打开盖子之后才可以进行微波加热，否则，可能会有餐盒爆炸等严重的后果发生！

加热时，为了防止水分过度蒸发，可以加入少量纯净水或开水，再搭上盖子加热即可。一般情况下，微波炉加热时间控制在 2~3 分钟左右。如果饭菜没有热透，取出用筷子稍微翻拌均匀，再放回微波炉追加 1 分钟即可；至于馒头、包子、大饼等面食，则是以秒为单位进行加热，微波炉工作时，还需另用一个玻璃杯装一杯水置于微波炉中，以保证炉内的湿度，减少水分的蒸发——一个馒头先高火叮 20 秒，如果觉得没有热透，最多再追加 10 秒就可以了，切不可一次就加热过长时间，让松软的馒头变得硬邦邦，口感变差。



# 目录



## 第一章 缤纷主食

### 花样米饭

- 杂粮饭 016
- 番茄排骨焖饭 019
- 微波炉煲仔培根鸡肉饭 025
- 椰香咖喱牛肉饭 030
- 咖喱鸡肉饭 035
- 椰香芒果糯米饭 037
- 菠萝糯米饭 039
- 咖喱虾仁蛋包饭 033
- 虾油炒饭 045
- 奶酪焗饭 048
- 石锅拌饭便当 053
- 寿司便当 057
- 陆式照烧鸡排饭 061

### 面面相聚

- 肉丝炒面 065
- 豆角焖面 067



- 
- 煎饼卷一切 070
- 海鲜比萨 085
- 意式海鲜米线 088
- 茄汁肉末意面 091
- 虾仁水饺 094
- 萝卜丝虾仁包子 101



## 第二章 无肉不欢

### 玩转卤滋味

- 酱汁肘子和卤猪心 108
- 卤 蛋 114
- 卤牛肚 116
- 卤肉饭 119
- 腐乳烧猪脚 122
- 笋干菜烧豆角 126
- 粽香糯米卷 129
- 干切牛肉 131

### 百变小丸子

- 炸肉圆 138
- 酿青椒 142
- 酿茄子 144
- 酿豆腐 150
-

---

双黄蛋狮子头 153

### 烤宴

烤猪蹄 158

红酒迷迭香烤猪排 161

蜜汁烤肉 164

香辣烤羊排 170

黑胡椒凤梨鸡肉卷 174

香辣烤鸡 178

### 鱼悦

柠香煎鳊鱼 185

辣子北极虾 190

油焖大虾 193



## 第三章 窈窕蔬侣

### 以蔬为伴

浆肉丝 199

青椒香菇炒肉丝 201

洋葱京酱肉丝 203

酱爆鸡丁 205

宫保鸡丁 207

茄子炒肉丁 209

毛豆炒藕丁 211

---

青椒杏鲍菇炒肉片 213

培根炒荷兰豆 215

荸荠木耳炒鱼片 217

菠萝鸭肉 219

蒜香秋葵牛肉粒 221

### 素颜

素颜美侣白灼菜 224

青椒土豆丝 228

香菇扒菜心 230

香菇蚝油西蓝花 232

豉椒炒苦瓜 234

清炒生瓜片 236

丝瓜炒毛豆 238

豆干炒青蒜 240



# 第一章

# 缤纷主食

· 花样米饭 · 面面相聚

