



美食大全



Complete of Cate

漂亮精巧的便当，爱心满满让您午餐吃得更舒心惬意！

便当大全



食全时尚 美味升级

杨进书 双福等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便当大全/杨进书等编著.-北京:农村读物出版社,
2007.1

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4960-1

I.便… II.杨… III.食谱—IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161789号

策 划 小 雅

编 著 杨进书 双 福 小 雅 崔 黎 曲 英
苏珊珊 陈玉林 曲 颂 张书莲 李 颜
姜玉华 张 欣 陈旭妍 薛玲玲 刘 宁
苏 潇 亚 莉 白 玉 冬 彦 永 浩

便当制作 杨进书

摄 影 **SF** 工作室
设 计

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 / 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 710mm×1 000mm 1/16

印 张 5

字 数 100 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 2 次印刷

印 数 6 001~10 000 册

定 价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食大全

便当大全

杨进书 双福等 编著



农村读物出版社

目录

Contents

方便美食 当仁不让

Part1 便当制作预备课..... 5

一、便当小史..... 5

二、便当制作原则..... 6

三、如何选购便当盒..... 6

Part2 轻松做美味便当..... 7

一、女士私房养颜便当

酸甜木耳黑米饭..... 7

木瓜银耳饭..... 8

翡翠凉瓜饭..... 9

亮白爽心三丝饭..... 10

珍珠菇香香饭..... 11

蛋面柠香饼便当..... 12

菠萝板栗鸡煲饭..... 13

天香鸡柳饭..... 14

南洋百叶米粉..... 14

番茄牛肉宽心粉..... 15

二、男士活力滋补便当

胡萝卜羊腩便当..... 16

咖喱牛腩便当..... 17

肉末卤蛋饭..... 18

腊肠红枣鲜虾饭..... 19

香脆墨鱼萝卜饭..... 20

飘香鲜蚝意粉..... 20

香菇烩鸡饭..... 21

海参乳鸽饭..... 22

香芋百合饭..... 22

猪手花旗参配饭..... 23

三、经典四季养生便当

春天的朝气便当

蔬菜清爽玉米便当..... 24

港式猪扒饭..... 25

清炒虾段饭..... 26

蘑菇薯仔海鲜饭..... 27

翡翠海鲜盖饭..... 28

蚝香牛肉炒饭..... 28

春色满园便当..... 29

香葱鸡肉杂粮便当..... 30

火腿茄子便当..... 30

多味牛肉丸便当..... 31

夏天的舒食便当

蔬菜乌冬面..... 32

爽滑酸奶鱼粒便当..... 33

鲜蔬鸡柳色拉饭..... 34

田园牛肉便当..... 35

香蔬烩河粉便当..... 36

虾仁鲜香米粉..... 36

香酥虾薯泥泰米饭..... 37

柠檬竹笋便当..... 38

凉粉绿豆便当..... 38

橙香葱头鸡排便当..... 39



秋天的滋补壮气便当

番茄猪肝饭	40
咖喱鲜鱿鱼便当	41
意大利墨鱼香米饭	42
咖喱鸡丁便当锅	43
橄榄牛肉盖饭	44
蟹粉豆腐小米饭	45
益智焗鱼饭	46
韩式泡菜炒饭	47
什锦咖喱炒面	48
法式鱼卷意粉	49

冬天的热暖便当

椰香咖喱鸡泰米饭	50
海鲜糯米肠	51
香辣宫保鸡丁饭	52
土豆鸡蛋柠香饼便当	53
蒜香排骨便当	54
核桃鸭煲仔饭	55
红烧猪手饭	56
活力五仁意面	57
桑巴酱鸡丁便当	58
茄汁黄豆羊排便当	59

四、小朋友最爱吃的便当

小可爱蛋包什锦饭	60
香蔬煎鸡腿便当	61
咖喱水果猪肉便当	62
维也纳猪排便当	63
多宝时蔬泰米饭	64
鸡蛋肉卷珍宝饭	65
胜利超人鸡柳汉堡	66
鸡汁银鳕鱼五谷饭	67

大虾握寿司便当	68
香瓜火腿意粉色拉	69

五、全家福旅游便当

情侣便当	70
(1) 酸甜虾球	71
(2) 蒜茸西兰花	71
(3) 海带排骨汤	71
农家乐便当	72
(1) 香煎鸡翅	73
(2) 香菇油菜	73
(3) 香菇滑鸡粥	73
秋天的喜悦便当	74
(1) 凤梨咖喱骨	75
(2) 虾仁滑蛋	75
(3) 火腿青豆汤	75
情调西餐	76
(1) 总统三明治	77
(2) 橙汁猪扒	77
(3) 爽口猕猴桃可乐	77
美满生活	78
(1) 煎羊排	79
(2) 奶油蘑菇汤	79
(3) 糖浸胡萝卜	79



方便美食 当仁不让

Introductions

许多上班族每天中午吃饭的时间一到，就开始头痛“今天该吃点什么呢？”吃腻了单位附近的快餐便当，又担心营养不够。那么，就没有更好的选择吗？如何制作一款便当，让家人、自己吃得更舒心惬意呢？

现在上班族有福了，我们精心编撰了《便当大全》一书，简单的烹调方法，详细的步骤解析，方便你在家中参考制作。

全书共分为五部分，“女士私房养颜便当”教你如何赶走疲劳，吃出美丽；“男士活力滋补便当”帮你缓解工作压力，补充体力和能量；“经典四季养生便当”花样繁多，根据季节不同，补充身体需要；“小朋友最爱吃的便当”专门为孩子设计了可爱又营养的便当，让孩子吃得更开心；还有特别为全家人准备的“全家福旅游便当”套餐，让味蕾和身体同时获得新鲜体验。

每一款便当都爱心满满，象征着家中父母、妻儿的关怀，别致的味道，加上均衡的营养，以及漂亮的摆设方式，定能让你的胃口大开，精力充沛！

Part1 便当制作 预备课

一、便当小史

如今，“便当”已经很为人们熟知，它源于生活饮食，将爱心与佳肴装入一个小盒子里，均衡美味与营养，为在外工作、游玩的家人带去一份关怀一份健康，不但是上班族的午餐，也是人们郊游时的必备。

可您是否知道，“便当”其实在周代就已经诞生了，时至今日，它已经不仅仅是外带食品的代名词，更成了一种饮食艺术。

据资料记载，“盥”（音须），是周人特有的一种盛装米饭一类饭食的专用器具，功能与簋差不多，可以说是便当盒的始祖。盥设计巧妙，器体呈椭圆形，两端有兽首状的衔环，下面有四只扁足，上面的盖微微隆起，盖面中间有一个环形小钮，方便提取携带。盖子打开后仰放，则变成了可供盛放菜、饭的盘，十分精巧。

日本的便当最早出现在公元4世纪），那时的便当还很简单，更多当作武主行军作战时的军粮。就是把做好的米饭晒干装入盛器中，不易变质，便于携带，可以随时食用。

桃山时代（16世纪下半叶）出现了现代便当的雏形，即把饭菜摆在专门的盒子中盛装，供贵族郊游赏花携带食用。

进入江户时代（17世纪），便当真正普及开来。日本最常见的“幕之内”便当就出现在这时，它是当时人们去剧场观赏歌舞伎表演等节目时，幕间休息时吃的便当。

现在，便当已俨然成为一种饮食艺术，不仅追求美味，更讲究精致、简易、美观，注重摆设及环境，追求一种参差和谐的美。在日本、韩国，人们将便当作为画布，尽情发挥自己的想象力，绘制各种图案，表达自己的心情或对家人的祝福，每个都栩栩如生，宛如一件件艺术品，让人不忍下箸。



二、便当制作原则

家庭制作便当，除了美味以外，还要兼顾营养与方便。

1. 营养原则：

(1) 午餐便当，可以多选择高蛋白食物，比如牛肉、鸡肉、豆制品，以及各种绿叶蔬菜、酸奶、新鲜水果等；而应少带些含糖高或过于油腻的食物，它们会刺激胰岛素和胆汁分泌，降低血液带氧能力，容易让人疲倦。

(2) 旅游便当，可多配备些鱼、肉、水果菜肴和天然果汁，以补充能量、钙质、维生素等。

(3) 便当主食可以选择五谷杂粮，不仅营养全面，还能起到保护肠胃的作用。

(4) 上班族可以带一些可以生食的蔬菜，放到冰箱里保鲜，在下午的时候吃一点儿，让身体获得更多营养。

2. 菜饭摆放原则：

(1) 便当可以根据自己的喜好，摆出各种形状、图案，基本技巧在于不要把所有的菜都通通放在主食上，不妨选择菜、饭分开装。

(2) 酱汁不要直接洒在主食上，可用袋子装起来，等便当热好了再洒上食用，或是利用铝箔纸，将油炸食物包起来，再放到便当盒里加热，这样既可以吸收多余的油脂，又会使蔬菜看起来比较诱人。

(3) 夏季高温天气，如果要带便当，最好是在早晨做好，放入冰箱中保存，吃时再取出加热。

三、如何选购便当盒

如今的便当盒，花样繁多，可以满足不同需要。容器有一层的、两层、三层的，还有附带酒器的手提“便当”和将菜饭分开的汤勺便当、多格便当（全家套餐便当最好使用多格便当）。

还要注意，如果是用微波炉加热便当，那购买便当盒时，最好选用微波炉专用的食盒。因为有些材质的盛器不宜放入微波炉中加热，比如：草木材质盛器、金属材质盛器、普通塑料材质盛器、漆面盛器、含有金线或银线的陶瓷材质盛器等。同时，全瓷制的便当盒，要先把盒盖打开，留个小缝儿，再放入微波炉中加热，这样食物加热更均匀，也更安全。

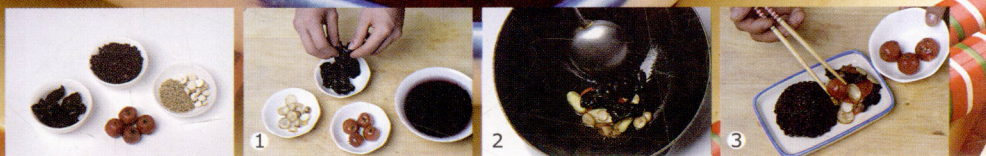


Part2 轻松做美味便当

一、女士私房养颜便当



酸甜木耳黑米饭



【原料】

黑米150克，水发木耳50克，山楂4个，党参块、芝麻各少许，鸡汤50毫升，葱花、姜片、盐、白糖、鸡粉、胡椒粉、香油、色拉油各适量。

【做法】

1. 锅中加水，下入党参、山楂煮透；木耳择洗干净，分成小朵；黑米淘洗干净，加水蒸熟备用。
2. 锅中注油烧热，下入葱花、姜片爆香，放入木耳、鸡汤、芝麻、盐、白糖、鸡粉、胡椒粉翻炒。
3. 加入煮好的山楂、党参略炒，淋入香油，出锅，同黑米饭一起放入便当盒中即可。

特点

这是一款菜品、果品、主食三者兼备的美味，食色诱人，酸甜的木耳配上黑米送入口中，顿觉鲜香满口，微甜而不腻。饱餐菜饭后，再把山楂逐个吃掉，还能开胃助消化，有利于女士护肤。

木瓜银耳饭



【原料】

米饭1碗，鸡骨架1个（约400克），木瓜100克，番茄100克，鸡蛋2个，水发银耳25克，枸杞子10克，葱段、冰糖、姜片、盐、胡椒粉、白糖、鸡粉、色拉油各适量。

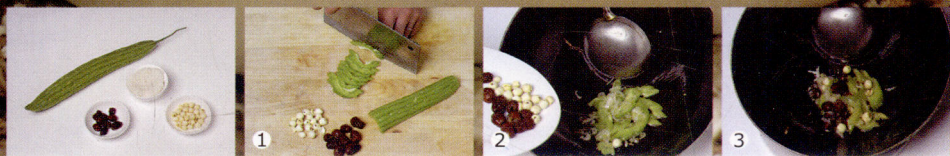
【做法】

1. 将木瓜取肉切成丁，番茄洗净切成片，鸡蛋打散；鸡骨架洗净，放入高压锅中，加入葱花、姜片、适量清水，煮成鸡汤，捞出鸡骨、葱、姜。
2. 另起锅，放入银耳和清水，煮约15分钟，成黏稠状，加入鸡汤、枸杞子、冰糖、盐、白糖，再放入木瓜丁、番茄煮片刻，打入鸡蛋，加入胡椒粉、鸡粉搅匀，盛入餐盒中即可。

特点

这个便当的主角是香甜爽滑的木瓜银耳。木瓜是人们公认的最佳养颜美体水果之一，银耳清肺去火，枸杞子补血养颜，它们与酸甜番茄鸡蛋相配，不仅能顺气去火，更能为肌肤补充水分，使脸蛋水灵灵，尤其适合春秋季节食用。

翡翠凉瓜饭



【原料】

米饭1碗，凉瓜100克，莲子50克，红枣25克，白糖、柠檬汁、姜末、盐、胡椒粉、水淀粉、鸡粉、香油、色拉油各适量。

【做法】

1. 将红枣放入温水中泡透，捞出沥干水分；莲子去皮去心，加温水100毫升，上笼蒸至软烂；凉瓜洗净剖开，去瓤切成薄片，放入清水中略泡，捞出沥干水分。
2. 炒锅注油烧热，下入姜末爆香，放入凉瓜煸炒至五成熟，加入红枣、莲子翻炒。
3. 再加入柠檬汁、盐、白糖、胡椒粉、鸡粉调味，倒入水淀粉勾芡，淋入香油，出锅，摆在米饭上即可。

特点

微苦的凉瓜，在酸甜的红枣、莲子衬托下，口感令人惊艳，同时凉瓜是排毒养颜的先锋，红枣则为养血润肤的极品，两者相配，不但能排除体内毒素，保持身材苗条，而且不用担心肌肤缺水干燥了。

亮白爽心三丝饭



【原料】

胡萝卜、冬瓜各75克，水发香菇50克，盐、香油、白糖、鸡粉、胡椒粉、葱花、水淀粉、色拉油各适量。

【做法】

1. 将胡萝卜、香菇洗净，切成丝；冬瓜去瓤去皮，洗净切成丝，放入沸水锅中焯一下，迅速捞出沥干水分。
2. 锅中注油烧热，下入葱花爆香，加入胡萝卜丝、香菇丝、冬瓜丝炒香，再加入盐、白糖、鸡粉、胡椒粉调味，
3. 淋入香油，用水淀粉勾芡，出锅，同米饭一起放入便当盒中即可。

特点

工作压力大或生活不规律，就会使我们体内慢慢积累许多毒素，最明显的表现就是肌肤提早出现黑斑、老化等恼人问题。这份好吃易做的爽心三丝饭，不仅清香开胃，还能促进血液循环，减少黑色素沉着，嫩白肌肤。

珍珠菇香香饭



【原料】

米饭1碗，圣女果、口蘑、草菇、蒜片各25克，香菇、葱头丝各15克，盐、紫苏1片，胡椒粉、百里香、水淀粉、鸡粉、黄油各适量。

【做法】

1. 将香菇、口蘑、草菇、圣女果择洗干净，均切成片。
2. 锅中加入黄油烧热，下入蒜片、葱头丝爆香，加入百里香、紫苏略炒，随后放入香菇、口蘑、草菇、圣女果炒透。
3. 加入盐、胡椒粉、鸡粉调味，淋入水淀粉勾芡，出锅，同米饭一起放入便当盒中即可。

特点

如果你是崇尚清淡饮食的素肌美人，那么这道珍珠菇香香饭可是绝对不能错过的美味便当哦。菜色靓丽，香爽惹味，特别是草菇、口蘑等菌类食品对滋养肌肤都十分有益，能使肌肤更加光滑细腻。

蛋面柠香饼便当



【原料】

鸡蛋100克，蛋面50克，玉米粒、青椒粒、红椒粒各25克，面粉、柠檬汁、葱花、姜末、盐、白糖、胡椒粉、香油、色拉油各适量。

【做法】

1. 将鸡蛋打散，同青椒粒、红椒粒、玉米粒、葱花、姜末、面粉、柠檬汁、盐、白糖、胡椒粉、香油和成稠糊状；蛋面下入沸水中煮熟，捞出备用。
2. 锅中注油烧至五成熟，分次倒入面糊煎成饼，取出切成小块。
3. 将煮好的蛋面放入便当盒中，放上柠香饼，浇上柠檬汁即可。

特点

五彩缤纷的金黄小饼，外皮酥脆，内层绵软，咸香适口，不但营养均衡，为身体提供多种维生素，口感也十分丰富：咬一下，首先品尝到的是酸酸甜甜柠檬汁味道，接着慢慢有玉米的浓香、青椒的鲜脆，配上滑滑的蛋面，更加诱人食欲。

菠萝板栗鸡煲饭



【原料】

米饭1碗，鸡腿肉100克，板栗、菠萝、椰浆各50克，青椒、红椒、水发木耳各少许，葱花、蒜末、姜末、盐、酱油、胡椒粉、白糖、水淀粉、色拉油各适量。

【做法】

1. 将鸡腿肉洗净，切成块，氽水，捞出沥干水分；板栗、菠萝去皮取肉，青红椒洗净，均切块；木耳洗净，撕成小朵。
2. 锅中注油烧热，下入葱、姜、蒜爆香，再下入板栗、鸡腿肉爆炒，加酱油、白糖、盐、胡椒粉慢炖，小火焖熟。
3. 加入青红椒、菠萝、木耳、椰浆略炒，用水淀粉勾芡，出锅，同米饭一起放入便当盒中即可。

特点

便当盒盖一打开，浓郁椰香伴着板栗的香气扑鼻而来，椰奶、菠萝、鸡肉、蔬菜巧配，既酸甜美味，又益智养颜，真是一举多得。

天香鸡柳饭



【原料】

米饭1碗，鸡脯肉200克，海带50克，水发木耳25克，葱花、姜片、米醋、盐、胡椒粉、鸡粉、白糖、花椒油、水淀粉、色拉油各适量。

【做法】

1. 将鸡脯肉顺纹理切成片；海带洗净，下入沸水锅中煮好，捞出切成丝；木耳洗净，切成小片。
2. 锅中注油烧热，下入葱花、姜片爆香，烹入米醋，放入海带丝、鸡脯肉片略炒，加入木耳翻炒，加入盐、白糖、鸡粉、胡椒粉调味，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，出锅，同米饭一起放入便当盒中即可。

【特点】

融合了海带、木耳清香的鸡柳，嫩滑酸甜，为身体增添更多活力。



【原料】

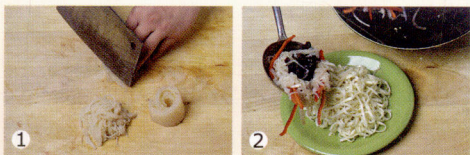
牛百叶100克，熟米粉100克，木耳50克，葱头、红尖椒、黄姜粉、盐、蚝油、水淀粉、白糖、芝麻、花椒油、鸡粉、色拉油各适量。

【做法】

1. 牛百叶洗净，下入沸水锅中焯一下，捞出切成条；木耳泡发，择洗干净；葱头、红尖椒切成丝。
2. 锅中注油烧至六成热，下葱头丝、红尖椒丝爆香，加蚝油略炒，放入牛百叶、木耳煸炒，加入盐、白糖、黄姜粉、鸡粉调味，淋入花椒油，用水淀粉勾芡；把熟米粉倒入餐盒中，浇上炒好的牛百叶，撒上芝麻即可。

【特点】

一道味美可口的南洋风味佳肴，给肌肤多一些滋润。



南洋百叶米粉



番茄牛肉宽心粉



【原料】

牛肉100克，意大利菠菜宽面、番茄各50克，香菇25克，葱花、姜片、盐、香菜末、胡椒粉、白糖、香油、橄榄油各适量。

【做法】

1. 锅中加水、少许盐烧沸，放入宽心面煮熟捞出，加入少许橄榄油拌匀备用。
2. 番茄、香菇洗净切片，牛肉切片。
3. 锅中注入橄榄油烧热，爆香葱花、姜片，放入牛肉片、香菇片炒至九成熟，加入盐、胡椒粉、白糖、香菜末调味，放入番茄片略炒，淋入香油，将煮好的宽面放入便当盒内，浇上番茄牛肉片即可。

特点

这道意大利面可谓是单身族和繁忙美眉的最佳润肤伴侣，营养丰富，做法又极简单，如果还想再节省点时间，这里有个好主意：先将意大利面条煮至八成熟捞出，沥干水分，加入黄油或橄榄油拌匀，用保鲜膜封好放入冰箱中冷藏；同样酱汁也可以做好后放入保鲜盒中，盖好盖儿，放入冰箱中冷藏。想吃的时候，将面和酱汁取出，放入平底锅中加热拌匀，装入便当盒中，就ok了。