

譜食梅培

菜盒飯

梅懿 培慧 傅林



譜食梅培

菜盒飯

梅懿 培慧 傅林

10/20/2020

10/20/2020

序

身為家庭主婦，每天除了料理家務之外，還要為丈夫，子女準備飯盒，確是一件十分費腦筋的事，相信不論是家居或至外做事的職業婦女，均有此同感無異。許多人往往將前一天晚餐所剩的菜餚拿來盛裝飯盒，使吃的人原有的食慾大為降低，也減少了帶飯盒的意願，以致造成在外用餐的次數逐漸增多。尤其在目前速簡食品充斥之際，飯館林立之下，一般不合格的餐廳頗多，其髒亂與油膩，更是讓人擔心不安。一日三餐還是自家下廚最為安全可靠，更何況主婦細心所烹調的飯菜，包含著無限的關懷與愛意，可使家人在飽食之外，也攝取了均衡的營養。本人有鑒於此，特于年前指導小媳——林慧懿，策劃，設計，出版了這一本飯盒食譜。書中刊載了一百多個不同形式的飯盒食譜和包括了二百多種大小菜式，足以提供給各位參考之用，唯配製飯盒如同烹調中國菜，均可視為藝術之作，不但菜式可自由發揮，舉一反三的創新，在調味方面亦可按個人之喜歡去增減，變換一個色，香，味，俱佳的飯盒必定會使吃的人，在即將開蓋前，有一種期待與喜悅感，而在吃完之後，又增添了十分的愉快及滿足。

本人相信，當妳想要做一個賢淑體貼的好妻子、慈愛能幹的好媽媽時，祇要在調製飯盒的過程中，多花費一點辛勞和心思必能讓您的家庭在您的付出下顯得更溫馨和健康了。

傅曉梅

謹識

中華民國七十五年五月一日

本書菜目

適於孩童的盒餐：

去骨雞腿	10
郊遊烤肉串	11
雙色炒飯	12
蛋包茄汁飯	13
滑蛋蕃茄牛肉飯	14
蝦仁燒賣、菜肉大包	15
壽司	16
腊味飯	17
漢堡	19
三明治	19

豬肉、牛肉類：

蹄花蓋飯	20
珍珠丸子	21
魚香肉絲	22
糖醋排骨	23
回鍋肉	25
粉蒸小排	25
滾筒肉	27
咕嚕肉	27
鼓汁排骨	29
排骨大王	29
炒腊味鬆	31
梅干菜燒肉	31
獅子頭	33

藕夾釀肉	33
東坡肉	35
炒豬肝	35
鹹蛋肉餅	37
墨魚大烤	37
京醬肉絲	39
合菜戴帽	39
蒜泥白肉	41
炸肉丸	41
紅燒牛肉	43
清蒸牛肉	43
紙包牛肉	45
沙茶牛肉	45
干煸牛肉絲	47
酸菜牛肉	47
蔥爆牛肉	49
紅燒牛筋	49
雞肉類：	
辣子雞丁	51
粟米燴雞	51
宮保雞丁	53
檸檬雞片	53
咖哩雞塊	54
菠蘿燒雞	55
梅醬雞	56

紙包雞——57

三杯雞——58

蔥油雞——59

紅糟鴨塊——61

廣東油雞——61

烤雞腿——63

醬爆雞丁——63

筍燒雞——85

銀芽雞絲——65

魚類：

蔥燒鯽魚——67

鼓汁魚片——67

爆油魚片——69

豆酥雪魚——69

酥魚——71

炸魚排——71

茄汁魚片——73

乾煎帶魚——73

溜草魚片——75

乾煎海鱸——75

煎烹赤鯮——77

烤蝦——77

蘇式燻魚——79

炒魚條——79

燻鱈魚包——80

紫菜魚捲——81

炸魚捲——82

脆漿魚條——63

海鮮類：

百花香菇——84

蟹肉豆腐——85

乾燒明蝦——87

橙汁蝦——87

尤魚脆花——89

油爆蝦——89

醬炒海蟹——91

烤蟹斗——91

麵托蟹——93

蟹腳蝦棗——93

清蛋蝦仁——95

鹽酥蝦——95

海橙炒蛋——97

蒜絨草蝦——97

青豆蝦仁——99

魚香蝦餅——99

其他類：

洋蔥小排——101

義大利麵——101

四季豆蒸餃——103

牛肉銀餅——103

什錦炒米粉——105

三鮮炒麵——105

炸醬麵——107

雞絲涼麵——107

蠔油銀——109

蘇州菜銀——109

寫在食譜之前

「愛」一可用飯盒來表達 飯盒菜的配置，就是在主食與副食的調配上，稍為加以技巧的變化，不但在營養和熱量上要均衡，同時在食物的配色上達到賞心悅目的效果。自然能牽動食指，使人大快朵頤。如果我們每天總吃同樣的飯菜，就是山珍海味，也有令人倒胃口的一天。反之，如果每天有新穎可口的不同菜式，即使是清粥小菜，也能吸引人開懷大饗。要做到這樣其實不難，只要每天輪流變換不同的主菜，比如說今天以雞為主，明天就用豬肉，後天換以海鮮。而同樣的材料則又換以不同風味的燒法：煎、煮、炒、炸，或北方或南方的作法。自然可達到變換口味，引人愛吃不厭的目的，這樣顯現的就不僅是香噴噴的飯盒，而更流露了無限的溫馨和一份深深的——「愛」。

盛產期的食品、蔬菜較理想 在菜餚的選擇上，除了好吃，還要發揮其營養均衡的功能。所謂好吃又營養的食品並不是指珍貴稀罕的材料，而是以一般市面上很容易買到的材料為主。在配置飯盒上有一點必須特別注意的是，易腐敗、變味或易餿的材料，是不宜放在飯盒中的。其實一般食品果蔬在其盛產期間，通常都是又便宜而品質又最好的時後。所以主婦們在菜餚的選擇上，以此原則著手，必能達到經濟實惠的效果。

保持菜餚的原味 飯盒中所用的蔬菜，如是易熟或青綠色的在炒熟的過程中，祇要五～七分熟即可，因為在經過再加熱過程後，即會熟透而不致變黃。另外有些菜餚的作法，是「炸」或「燒」的，為保持原味，可用錫箔紙包好。有些涼菜、醬汁不宜加熱者，則可用較小容器分開盛裝。

飯盒的大小要適當 做父母的要考慮帶飯者的食量來選擇飯盒，如果飯盒太小而量不夠的話，不僅會影響他的營養需要更會影響他的食慾。而飯盒太大，就比如說，食量較大的哥哥留下用過的舊飯盒，拿來給食量小的妹妹用，她心理上對這又大又舊的飯盒先就有了排斥感，又如何能期待她喜歡帶飯上學呢？其實時下的飯盒並不貴，可以買一個適合的給她，而大的仍可留在家中，用來放每日的剩菜或涼菜，存於冰箱中，也算是物盡其用了。

飯盒的清理要細心 在盛裝飯盒前，飯盒必須是乾燥的，往往一些主婦在盛裝前才清洗飯盒，水份又未去除，不僅會影響飯盒的衛生更會影響菜餚的品質。在清洗後最好倒過來放置。盛裝飯盒後，要注意飯盒的扣環或加以固定的總線有無鬆脫，不然一盒香美的飯盒就因一時的疏忽而遺憾了。在清洗飯盒的時候，用熱水加清潔劑較易將積油清除，另外最好使用小刷或牙刷清洗飯盒之死角，如此方能完全的將其清洗乾淨。

爲什麼我們應稱飯盒，而不叫便當！

「便當」音意來至日本「弁当」其意是指，內容豐富，量充足而帶起來方便的意思，在以前日本人稱裝飯的「桶」爲「面桶」傳至本省，加上閩南音，發音久了，就叫「便當」了。

而中國人自古即有使用「食盒」，在各種場合，或爲贈送京官巡撫的土儀，或爲書生出遠門；及農夫下田的餐點；參考高陽著之秣陵春（紅樓夢斷第一部）中之一段——（到得黃昏，曹家照例送菜，打開食盒，見是蜜炙火方，八寶翅絲，蕪菜著筍，一碟網油鵝肝是生料，另外還有燻魚、醉蟹，蚶子，鳳鷄四個碟子，一大碗鷄湯魚圓，紅黃綠白，論色已讓李紳頗有酒興了。）可想古時之食盒是很豐富，且陵積較大，近代，由於生活工作的習慣及須要，而有所改變，體積也較小了，且以飯爲大部份，久而久之我們就稱之爲飯盒了。



飯盒的選擇與用途

一般說來，國人所常用的飯盒都是鋁質或不銹鋼製的，有長方形也有圓形。另外也偶見一種保溫式的飯盒，它是各種不同容器所組成的。最近也出現很多化學製的飯盒，有本國製的也有進口的，非常新穎美觀，很能刺激孩童的食慾，但是不耐高熱，這點是讀者要注意的。以下就是對各類型飯盒的簡略介紹。



● 保溫式的飯盒，此種飯盒多用於無蒸飯設備的地方，有盛飯，盛菜，盛湯，調味瓶，水壺等各種不同的容器，常用於郊遊、探病等不同的場合，而發揮其功能。

● 化學製的飯盒，此種飯盒雖為化學製，但正牌廠商都會在盒底標明安全指數，盛裝後如不須再加熱處理，是可以考慮採用的；因為它美麗的顏色，及附着不同的圖案，都是可刺激食慾的；如果是親自送去給孩童且不須加熱；選擇此種飯盒是蠻理想的。但是，雖然盒底都有標明可耐溫至多少度，希望讀者還是注意使用。





● **餐具的選擇**，由於每個人的習慣不一，而有所選擇，但不論選筷子，或是選湯匙，都別因為它不是食物而忽略了它，否則香噴噴的飯盒打開後，才發現忘了帶餐具的遺憾，更重要的是不能忽略它的衛生，使用後要仔細的清洗，拭乾後用紙巾好好存放，也最好避免向他人借或借與他人使用。



● **鋁質或不銹鋼製的飯盒**，現在此種飯盒一般都有搭扣，可以扣牢盒蓋，有的甚至是雙層，一層裝飯，一層裝菜，或是把不帶汁的菜，與飯裝一層，帶汁的菜另外裝一層。

有的更理想的飯盒設計出盒中盒，如此，米飯不會受菜汁的影響，菜也不會因湯汁的流失而失去了原有的風味。

而國人的習慣是吃熱騰騰的飯菜，多數於餐前會將飯盒拿去蒸熱，在此建議您還是選用此種飯盒，不僅實用，亦是合乎經濟原則的。



去骨鷄腿

材料：雞腿一隻。葱、薑、醬油、酒各酌量。八角一顆（醃醬料）。

做法：雞腿剔除大骨以醃醬料醃一小時，投入熱油中炸熟，便可切塊鋪於飯上。

紫菜薯泥（附1）

將薯干個去皮切片蒸熟並壓成泥，再拌上少許鹽。紫菜一大張切成二吋寬三吋長方形，每張包入薯泥並捲成如大姆指粗之筒狀。接口處以麵粉粘住，投入熱油中炸一下即好。

玉米青豆蝦仁（附2）

蝦仁60克以鹽及太白粉各少許拌醃片刻，滾油起熱盛出。起油鍋爆香蔥花、玉米粒及青角豆，加少許鹽調味，最後倒下蝦仁拌勻即成。



郊遊烤肉串

材料：牛肉、豬肉、雞肉各100克。洋菇四粒、甜不辣四條、青椒、紅椒、柳丁各酌量，竹枝四條。

做法：將肉料切方塊以醬油、糖拌醃二十分鐘，用竹枝依次串上甜不辣、雞肉青椒（切方塊）、柳丁、牛肉、紅椒、尖端插上洋菇。放入烤箱中烤十分鐘即可。（郊遊時以炭烤肉串，風味更佳，如喜食辣可酌加沙茶醬或辣椒醬。）

煮玉米（副1）

玉米洗淨切段，放入滾水中煮熟即可。

水果沙拉（副2）

將蘋果、香蕉、奇異果、橘子均去皮籽，切小丁，各取少量拌上沙拉醬即可。（可稍備些鮮橙汁拌入，風味獨特，水果依各人喜好改變。）



咖哩碎肉飯

材料：牛絞肉40克、洋蔥一個、咖哩粉二茶匙。

做法：洋蔥切碎用二湯匙熟油炒香，絞牛肉落鍋加咖哩粉同炒至香，即倒下白飯拌炒至勻，並加鹽調味便好。

翡翠炒飯

材料：青梗菜一棵、洋火腿一片、蛋半個、蔥一支、飯一碗。

做法：青梗菜剝碎加鹽少許醃五分鐘，擠乾汁。蛋打散煎成蛋皮切小丁。洋火腿切小丁。起油鍋用二湯匙油爆香蔥花，倒下米飯加鹽調味，再加入青梗菜屑、蛋丁、火腿丁拌炒至十分乾鬆即可。



蛋包茄汁飯

材料：飯一大碗、洋菇片半杯、青豆10克、雞蛋1個、蔥、鹽、胡椒粉各適量。

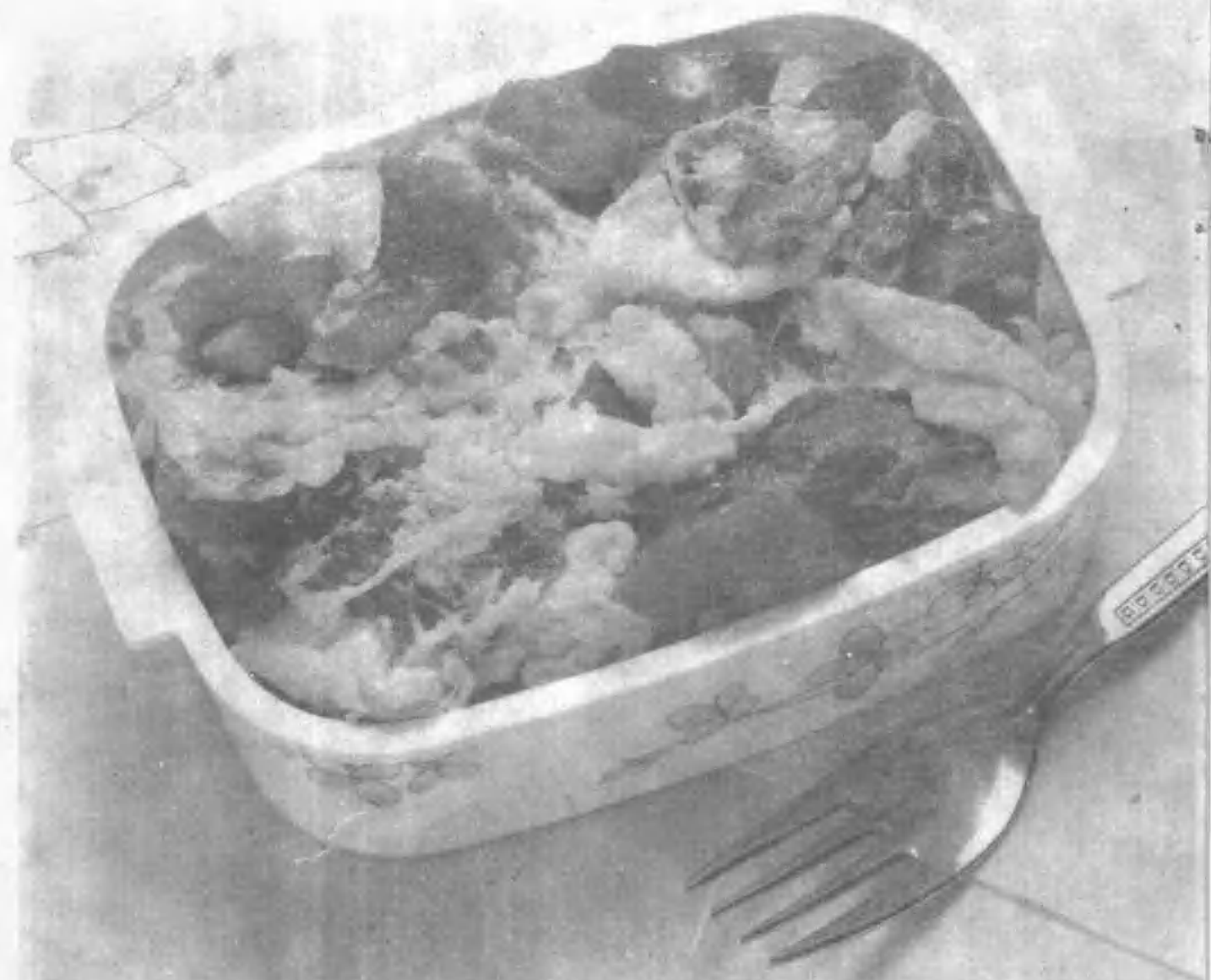
做法：起油鍋炒香洋蔥及洋菇片，拌入飯及青豆翻炒，加入鹽、胡椒粉及蔥末炒勻，盛出。雞蛋打散煎成蛋皮用來包茄汁飯。

玉蘭蝦仁 (廚1)

蝦仁30克以鹽、太白粉拌醃。起油鍋爆香蔥段，薑片拌入蝦仁同炒至熟即好。

炒鷄丁 (廚2)

雞肉60克切丁，用鹽、太白粉拌醃。起油鍋爆香蔥段，薑片拌入雞丁同炒至熟即好。



滑蛋蕃茄牛肉飯

材料：牛肉50克、蕃茄半個、蛋二個、蔥二支、薑一片、白飯二碗。

做法：蛋打散加鹽少許備用。牛肉以醬油、太白粉醃十分鐘，過滾油炸兩秒鐘即撈出，倒入蛋汁中。起油鍋炒蔥段、薑片，倒下蕃茄（切小塊）略炒，再倒入含有牛肉的蛋汁，用大火以鍋鏟同一方向略炒均勻即可盛在飯上。



蝦仁燒賣

材料：鮮蝦一磅、肥肉 200克、冬菇二朵、蝦仁四粒、粉一支。

做法：鮮蝦用沸水焯熟並用滾水拌勻，再捏合成圓團（可略加冷水，以二十分鐘，絞豬肉加鹽、味精麻油及蔥屑、冬菇屑絞拌至有黏性。麵團分成每粒大小，用麵棍擀成包入肉餡成半圓之荷花狀，上放一隻蝦仁，排入蒸籠中大圓形飛邊之湯鍋，火蒸十分鐘便熟。

菜肉大包

材料：絞肉 200克、青梗菜（或大白菜） 100克、麵粉二杯、酵母一茶匙、溫水 1 杯。

做法：麵粉加入酵母水（酵母溶於溫水中）揉成麵團。絞肉加鹽、醬油、麻油、太白粉攪至有彈性並拌入醃過鹽到碎之青梗菜屑。麵團分小粒，擀成圓形，包入肉餡為包子即上鍋大火蒸二十五分鐘即好。



壽司

材料：紫菜一張、米飯一杯、小黃瓜一條、蛋一個、肉鬆少許。

做法：米飯趁熱加醋一茶匙、糖鹽各少許拌勻放涼。蛋打散煎成蛋皮切條備用。小黃瓜切條。將竹簾鋪平放上一大張紫菜，鋪上米飯，在中間放上蛋、肉鬆、小黃瓜條及醬瓜各酌量，再捲竹簾成一條筒狀。即為壽司，利刀塗上少許醋，把壽司切成八塊。食時配以醃薑片。