



Better Home

創意便當



即使您是忙碌的現代人，也可以
利用本書做出不同口味的便當！

國家圖書館出版品預行編目資料

創意便當／Better Home Association 著．—
初版．—臺北市：智慧大學，2001〔民90〕
面：公分．—（美好家庭；24）
譯自『おべんとう』
ISBN 957-754-960-8（平裝）

1. 食譜

427.1

90006417

美好家庭 24 創意便當

NTS270

Better Home Association／著

2001年7月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉北深路141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師

Printed in TAIWAN

ISBN 957-754-960-8

『おべんとう』

BETTER HOME NO OBENTO

edited by The Better Home Association of Japan

Copyright © 1997, 1995 by Better Home Publishing House

All rights reserved

Original Japanese edition published by Better Home Publishing House

Chinese translation rights arranged with Better Home Publishing House
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

創意便當

現代人帶便當的習慣，已經逐漸被速食店與自助餐店所取代了，事實上每個家庭不可能完全不開伙，而依賴外食，近年來大中小型的生鮮超市十分發達與普及，因此即使您是忙碌的現代人，也可以利用本書的指導，加上自己的巧思，在短短的時間內創造出各種不同美味、不同口味的營養便當，這將會為您的家人帶來更健康的生活，與享受便當時的那份溫馨交流。



▼ 目次

製作便當的19個重點

6

肉

●牛肉便當

蔬菜捲便當.....12

立田炸料理便當.....14

牛肉馬鈴薯便當.....16

●牛肉料理

煎牛肉芝麻.....18

煎牛肉.....18

八幡捲.....18

味噌炒牛肉蔬菜.....19

柳川風的牛肉.....19

牛肉炒玉璽.....19

味噌風味的牛腱肉片.....20

牛腱肉片.....20

蠔油醬汁的牛腱肉片.....20

葡萄酒煮牛肉捲.....21

葡萄酒煮牛肉.....21

葡萄酒牛肉沙拉.....21

●豬肉便當

味噌醬汁風味的便當.....22

美味豬肉便當.....24

蘋果捲便當.....26

●豬肉料理

味噌炒豬肉青椒.....28

薑味煎肉.....28

榨菜炒肉片.....28

炸蔬菜肉片.....29

豬肉蔬菜捲.....29

豬肉拌蓮藕.....29

炸豬排.....30

豬排蓋飯.....30

煎成金黃色的豬排.....30

葡萄酒風味的豬排.....31

昆布粉煎豬排.....31

甜醋醬汁豬排.....31

●雞肉便當

夏威夷雞肉便當.....32

烤雞肉串便當.....34

炒雞肉便當.....36

●雞肉料理

雞肉美乃滋起士.....38

煮雞肉.....38

雞肉沙拉.....38

照燒雞肉.....39

烤雞肉.....39

炸雞肉夾起士.....39

醬油風味的炸雞肉.....40

炸雞肉.....40

2種變化的炸料理.....40

炸雞肉青菜燴.....41

煮炸雞肉.....41

南蠻漬的炸雞肉.....41

●絞肉便當

絞肉便當.....42

咖喱絞肉便當.....44

紙籤雞肉便當.....46

●絞肉料理

沙丁魚漢堡.....48

漢堡.....48

煎煮漢堡.....48

鑲肉青椒.....49

鑲肉蓮藕.....49

高麗菜捲.....49

甜煮肉丸子.....50

乳酪肉丸子.....50

炒粉絲.....50

速成香腸.....51

雞肉鬆.....51

蓮藕丸子.....51

●可以做好備用的肉

醬油煮牛肉.....52

肉醬.....52

烤牛肉.....52

咖哩風味的牛肝.....53

薑汁醬油煮雞肝.....53

香漬雞胗.....53

南蠻漬雞胗.....53

水煮豬肉.....54

醬油漬豬肉.....54

煮豬肉.....54

味噌肉醬.....54

魚

●魚便當

義大利式烤白肉魚便當.....56

美乃滋烤鯖魚便當.....58

炸起士沙丁魚便當.....60

浸汁鮭魚便當.....62

豆瓣醬鯖魚便當.....64

●魚料理

味噌漬魚.....66

蛋黃煎魚.....66

炸夾起士魚.....66

芥末風味的炸魚.....67

醋漬魚.....67

炸培根魚.....67

醋漬沙丁魚.....68

醋煮若鰯魚.....68

番茄醬煮蝦.....68

山芋蝦丸.....69

炸烏賊.....69

烏賊煮小芋頭.....69

甜煮海扇.....70

蒟蒻絲拌鱈魚子.....70

煮新鮮鱈魚子.....70

煎魚醬.....71

炸鑲蘆筍的竹輪.....71

鮭魚燒賣.....71

●可以做好備用的魚

煮塊狀的鰹魚.....72

煮醬油風味的魷仔魚.....72

鮭魚海帶捲.....72

蛋・豆類・其他

●蛋・豆類・其他等便當

蛋捲便當.....74

鰻魚蛋捲便當.....76

福袋便當.....78

炸大豆和蝦的便當.....80

嫩豆皮捲肉醬的便當.....82

●卵料理

菠菜蛋捲.....84

干草蛋.....84

杏子醬蛋包.....84

魷仔魚炒蛋.....85

炸蘇格蘭小蛋.....85

彩色蛋.....85

●豆類・其他等料理

大紅豆白起士沙拉.....86

▼ 目次

● 蔬菜便當

蔬菜

大豆堡	86
小蝦麵餅	86
荷蘭風味煮茼蒿	87
煮菠菜	87
梅子拌茼蒿	87
● 可以做好備用的豆類・乾料	
什錦豆	88
甜煮大紅豆	88
辣味培根紅豆肉醬	88
甜煮白扁豆和蘋果	88
多汁煮香菇	89
多汁煮胡瓜	89
醬油煮海帶	89
煮羊栖菜	89
糖核桃	90
中式凉拌海蜇皮	90
波斯式的蘿蔔絲	90
黑橄欖醬	90

南瓜可樂餅便當	92
什錦蔬菜便當	94
韓式什錦蔬菜便當	96
菇類沙拉便當	98
焗烤酪梨便當	100
● 蔬菜料理	
芝麻煮馬鈴薯	102
大學蕃薯	102
葡萄乾煮蕃薯	102
柚子味噌拌小芋頭	103
起士馬鈴薯	103
南瓜夾起士	103
蠔油炒小黃瓜和牛肉	104
芥末拌芹菜	104
蘆筍炒玉米	104
花椰菜炒培根	105
甜煮胡蘿蔔	105
中式醋漬菜	105
煮筍子	106
葡萄酒風味的秋葵	106
章魚炒蠶豆	106
落燒風味煎毛豆	107
味噌醬小青椒	107

● 各種飯類

鮭魚飯便當	112
烏賊飯便當	114
葡萄柚飯便當	116

● 飯

飯・麵包・義大利麵・甜點

薑絲醬油煮玉薯	107
● 可以做好備用的蔬菜	
醋漬蔬菜	108
辣味小黃瓜	108
中式漬蘿蔔	108
甜醋漬大頭菜	108
金平蓮藕	109
波斯式漬蓮藕	109
甜醋漬土當歸	109
金平土當歸皮	109
葡萄酒煮長山芋	110
青椒煮魷仔魚	110
甜醋漬紫色高麗菜	110
糖漿漬蠶豆	110

西式炒飯	118
鮭魚炒飯	118
海鮮炒飯	118
中式肉粽	119
法式蛋包飯	119
韓式海苔捲	119
豆皮壽司	120
什錦壽司	120
有趣的豆皮壽司	120
酪梨捲	121
海苔捲	121
烏賊壽司	121
●各種飯糰	
新潮飯糰	122
飯糰丸子	122
大芥菜紫蘇飯糰	122
肉捲飯糰	123
手球飯糰	123
小黃瓜絲帶飯糰	123
●其他	
鱈魚	124
鮭魚醃紫蘇粉	124
鮭魚罐頭和芹菜葉	124

咖哩風味的鮭魚	124
魷仔魚	125
蘿蔔葉	125
榨菜小蝦	125
柴魚片和松子	125
●三明治	
三明治便當	126
牛角麵包三明治	128
麵包盒三明治便當	130
●各種麵包	
籃子麵包	132
漢堡三明治	132
海苔捲麵包	132
麵包手風琴	133
三明治捲	133
法式麵包	133
口袋麵包	134
口袋麵包三明治	134
南瓜泥	134
雙色焙果	135
三明治煎餅	135
填塞奶油麵包	135
●義大利麵	

茄子、番茄義大利麵	136
義大利寬麵條便當	138
●各種義大利麵	
日式義大利麵	140
義大利麵蛋包	140
義大利麵海苔捲	140
炸義大利麵包	141
通心麵沙拉	141
炒麵	141
●各種甜點	
白蘭地煮李子	142
檸檬煮杏子	142
糖漿煮金桔	142
甜番薯	143
牛奶凍	143
胡蘿蔔凍	143
料理研究	
富藤法子 野見山和子	
堀江雅子 水砂泰子	
攝影 石塚英夫	
封面紙粘土 殖田綾子	
插畫 野崎加代子	

製作便當的 19個重點

1 營養素的均衡

便當是最理想的午餐，不能夠都只有肉或沙拉，必須均衡的添加各種食物。

2 繽紛的色彩

將肉的咖啡色、蛋的黃色、蔬菜的綠色、胡蘿蔔的紅色、芝麻的黑色等繽紛的色彩裝入盒中，營養就能均衡。

可以參考下頁食物色彩的重點，享受其中的樂趣。

3 三重的調味

為了涼了還能保持美味，調味必須比熱食還重，而且也較不易腐壞。

但是嚴禁攝取過多的鹽，儘量多攝取蔬菜，因此在油、醋的調理上要多下些工夫，鹽分則減量。

4 使用植物油

有使用到油的料理，會

使食物變得有分量，即使放涼了，味道也能夠維持安定，而且最好是使用植物油。
奶油或豬油等動物性油，變涼後會凝固，口感不佳。

5 甜、辣、酸三大味覺

用醬油熬煮的菜，有醬油的味道。如果調理方法是



用炸的，那麼最好是用添加醋的菜或帶有辣味的甜辣菜，可以增進食慾，這一點非常重要。

6 一天的流程

早上吃什麼，晚上吃什麼，考慮一天的飲食生活流程十分重要，而不要只是為了填飽肚子，這種便當會讓人覺得缺乏樂趣。

7 以一週為律動

考慮一天的流程，以一週作為律動。有時是什錦鹹飯，有時是麵包，有時又是壽司，充滿變化，讓人覺得打開便當盒就是一種愉快的禮物。

8 三個基本組合決定勝負

便當的三個基本組合。



①前一天晚上做事前準備②早上製作③已經事前做好等三個組合。

將前一天晚上的飯當作材料，稍微變換調味，即靈巧的加以應用。

9 巧妙的利用冰箱

將食材或半調理的材料放入冰箱保存，不僅有效率，而且更有經濟性。

將每一次製作的分量用保鮮膜包住，可在1~2週

紅色的素材

鮭魚 	紅皮小蘿蔔 	胡蘿蔔 	番茄 
鱈魚子 	草莓 	蘋果 	醃鹹梅 

內重複使用。

10 事前購買市售品

當菜的種類少時，就可以用市售的食物代替，如罐頭或瓶裝罐頭食品、冷凍食品等非常方便。

11 利用裝飾，防止味道轉移

當菜製作完畢裝飾時，擱置在不同的容器內，防止味道轉移。



使用紫蘇葉、萵苣或沙拉菜等來取代鋁箔紙，而且也可以使顏色變得更多樣。不要讓便當盒中有任何空隙，儘量將它填滿。

12 冷熱不同的材料避免裝在一起

必須將飯或加熱過後的菜攤在盤中放涼，再裝入盒中。

熱的食物容易產生水滴，會使菜變得不好吃。

13 加熱防止腐敗

為防止腐敗，必須事先加熱。調理時，要將食物煮熟，早上必須再度加熱到中心部位都變熱為止。

14 多使用醃鹹梅、醋、檸檬

醃鹹梅、醋、檸檬等各自都具有防腐的作用。

黃色的素材

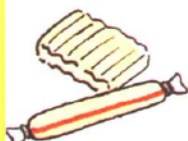
玉米



南瓜



起士



蛋



檸檬



鳳梨



醃漬黃蘿蔔



栗子





只是一片檸檬，不僅可消除腥味，更能增添加色彩。

煮飯時倒入少量的醋，可以防止腐敗，尤其夏季，更要格外注意。

15

變換容器

不要都只使用同樣一個

便當盒，有時可以變換容器，如白木的便當盒，可以增添氣氛，讓便當更美味。

還可以使用可愛的便當盒等，這些都是相當方便的利用材料。

16

搭配飲料、甜點

如速食的味噌湯或其他湯類，可以更增添便當的樂趣。

稍微加一點甜點，可以讓便當變得更豐富。如果沒有時間，也可以搭配市面販售的養樂多、布丁等等。

綠色的素材

豌豆



青菜



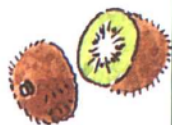
青椒



綠蘆筍



奇異果



荷蘭芹



紫蘇葉



綠花椰菜





17

兒童用的便當

容易取食是兒童夢想的食物，也是兒童用便當的條件要一一配合孩子，也必須養成他們良好的飲食習慣。

本書採用成人一人份的便當為製作方法，但仍可作為參考，不過在兒童便當的綜合方式及調理方面，就必須多下點工夫。

18

不要過度勉強，必須能夠長期持續

製作便當的祕訣就是要能夠長期持續，勿過分勉強。

即使沒有菜，只有飯糰，只要當天晚餐享受豐盛一點即可，因此無須太過勉強，而要能長期持續。

19

媽媽也做便當

在家的媽媽有時也可以為自己做同樣的便當。

午餐是不可忽略的，涼了的便當或許也會有令人不可思議的風味。

黑色的素材

玉蕈



香菇



芝麻



海苔



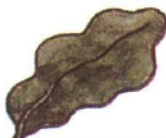
葡萄乾



乾梅子



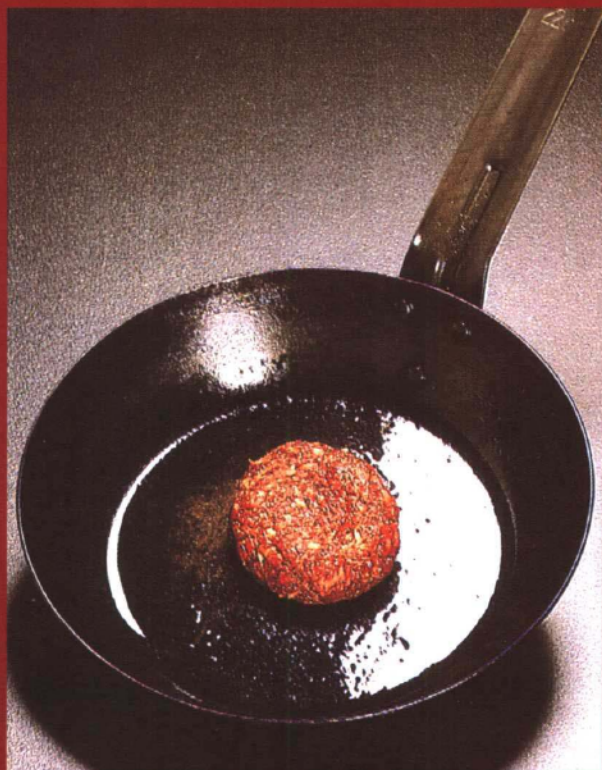
海帶



羊栖菜



肉





材料 (1人份)

蔬菜捲

牛肉 (薄片) 70 g

味醂、醬油 各 1/2 大匙

紫蘇葉 2 ~ 3 片

綠蘆筍 3 根

紅青椒 1/4 個

麵粉少許 / 沙拉油 1 大匙 / 砂糖、酒各 1 小匙 / 醬油 1 大匙

烏賊咖哩泡菜

烏賊 40 g

醋 1/4 杯 / 砂糖 1 又 1/2 大匙 / 水 1 大匙 / 鹽 1/4 小匙 / 咖哩粉 1 小匙

味醂金平

馬鈴薯 1/2 個 (100 g)

胡蘿蔔 1/3 根 (30 g)

沙拉油少許 / 砂糖 1 小匙 / 味醂 1 大匙 / 酒、水各 1/2 大匙 / 炒過的芝麻 (黑、白) 各少許

葡萄酒蒸香菇

香菇 2 ~ 3 朵 (50 g)

白葡萄酒 1 小匙 / 鹽、胡椒、沙拉油各少許

廣東茼蒿 少許

飯、炒過的芝麻 (黑、白) 各適量

牛肉

烏賊咖哩泡菜 前一天晚上即可完成。烏賊切成易吃的大小，表面切成格子狀，用熱水略燙。除了咖哩粉外，所有的調味料混合均勻煮滾，熄火，放入咖哩粉攪

備好備用。

備忘錄

蔬菜捲好，可以在前天晚上準備好備用。

蔬菜捲 牛肉用味醂和醬油浸泡約15分鐘。綠蘆筍用熱水略煮。青椒縱切成絲。肉攤開，撒上麵粉，紫蘇葉、綠蘆筍、青椒捲在裡面。平底鍋放入油加熱，蔬菜捲放下去煎烤。加入調味料，使其整體蘸上醬汁。

拌，浸泡烏賊。

多做一點。

備忘錄

這道料理極易保存，一次可以多做一些。

葡萄酒蒸香菇 鍋中放入油加熱，香菇放下去炒，撒上鹽、醬油、葡萄酒，蓋上蓋子蒸煮。

味噌金平

馬鈴薯、胡蘿蔔切

絲。平底鍋放入油加熱，馬鈴薯、胡蘿蔔放下去炒軟為止，加入調味料和水。撒上炒過的芝麻。



兒童用

- 煮鰻魚蛋，用肉捲起來。
- 烏賊泡菜不用咖哩粉，改用少許的醋。
- 飯上撒上什錦海苔，做成飯糰，中央捲上海苔。





材料 (1人份)

立田炸・素炸細長小青椒

牛肉 (薄片) 70 g

醬油、酒各 $\frac{2}{3}$ 大匙／薑泥 1 小

塊／太白粉少許

細長小青椒 2 根

炸油 適量

煮胡蘿蔔

胡蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 根 (50 g)

高湯 $\frac{1}{2}$ 杯／鹽少許

芹菜沙拉

芹菜 40 g

蟹肉魚板 1 根

A 料 (醋、麻油各 1 小匙 砂

糖、鹽、芥末醬各少許)

青豆飯 (2 人份)

米 1 杯

豌豆 (新鮮) $\frac{1}{3}$ 杯

酒 1 大匙／鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙

牛肉

煮胡蘿蔔 前一天晚上做好。胡蘿蔔切成易吃大小，加入高湯、鹽，煮到變軟為止。

素炸細長小青椒 小青椒去蒂，縱向劃上一道切口，放下去炸。
備忘錄 如果認為用炸的十分麻煩，可以將立田炸的材料，和細長小青椒用炒的方式取代。

立田炸 牛肉前一天即用調味料及薑泥，醃一晚。沙拉油加熱至中溫（約170℃），肉裹上太白粉，放下去炸。



芹菜沙拉 芹菜去粗絲，切絲，用熱水略燙。蟹肉魚板切成兩半，切絲，和A料混合涼拌。

備忘錄 芹菜可以在前一天晚上燙煮備用，會更方便。

青豆飯 米洗淨泡水，浸30分鐘以上，撈起。倒入1½杯左右的水和酒，加入鹽，加熱。煮滾後，放入豌豆，用一般的煮飯方式煮。



兒童用

- 胡蘿蔔前端可以插上荷蘭芹的葉子，使看起來更可愛。
- 可以用高麗菜沙拉取代芹菜，而不用芥末醬。