



65道不重复的午餐便当，带给你美味、健康与安心

籐籐

# 带着便当去上班



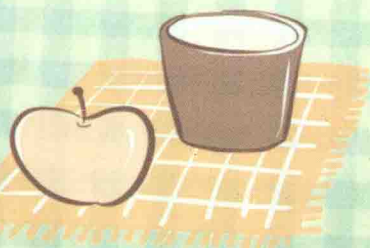
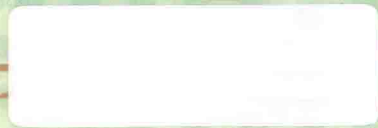
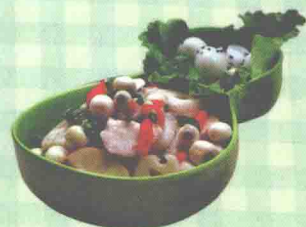
籐 籐 / 著

做便当，快乐大于技巧

精致营养的午餐便当Day

不为话语中的羡慕

只为感悟生活中的精彩和自由



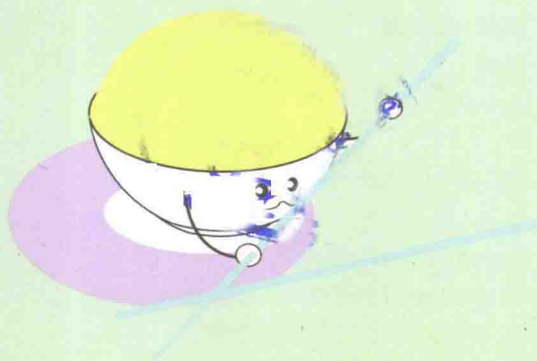
浙江出版联合集团  
 浙江科学技术出版社

♥♥ 籁籁 / 著

籁籁



# 带着便当去上班



图书在版编目(CIP)数据

簌簌·带着便当去上班 / 簌簌著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5341-5931-2

I. ①簌… II. ①簌… III. ①食谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017341 号

书 名 簌簌·带着便当去上班  
著 者 簌簌  
绘 图 王林涛

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

---

|     |                        |                   |         |
|-----|------------------------|-------------------|---------|
| 开 本 | 787 × 1092 1/16        | 印 张               | 11.75   |
| 字 数 | 184 000                |                   |         |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版        | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |         |
| 书 号 | ISBN 978-7-5341-5931-2 | 定 价               | 42.00 元 |

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿

责任美编 金 晖

责任校对 梁 峥

责任印务 徐忠雷

特约编辑 田海维



## 前言

Preface

### 我的便当,我的午餐!

这是一本关于便当的书!我的编辑跟我说,要做一本有感情的食物书,做一本类似“午餐便当圣经”一样的书感动死网友。

有幸“遭遇”这样对脾性的编辑真是让我欢喜让我愁!大笑之余我开始认真思索美食的神奇力量。什么样的食物能带给人感动?什么样的便当能让人牵肠挂肚?什么样的料理能让人品出幸福的滋味?

美食人生中那些荡心回肠的情缘,不外乎是一段段不可割舍的食缘,在水泥森林的都市中,那些游走、找寻、守望,很难绕过餐桌而行,或者可以这么说,人世间的冷暖,不外乎对一汤一羹的家常的憧憬。一口锅,一把铲,掂锅翻炒,伴随着锅碗瓢盆的奏鸣曲,粒粒晶亮的米饭在锅中跳跃、飞舞……一份妈妈牌的蛋炒饭开启了我生命中对便当的最初记忆,一盒出自妈妈双手的质朴便当,盛满儿时吮吸回味的诱惑。许多年后,不曾想我的孩子也会爱上这份用心的妈妈炒饭,当他扬着空空的小碗,将它伸到我面前脆声地说道:妈妈,我还要,我还要……我仿佛看到了童年时的自己,伸着小碗仰着头站在妈妈跟前……美食常常不经意间传递着情感,光阴荏苒仍让人痴迷。

一份便当,是一份心意满满的关爱,关爱家人,关爱自己。浮躁的社会充斥着太多的功利,诸多的不可确定因素让我们“不放心”!不放心把自己和家人的健康交付给卫生状况堪忧的街边店,托付给浓油重口高热量的大小食肆,或甩手给一家家有标志性气味且营养失衡的快餐店,更不希望他(她)的午餐用一袋袋多糖高钠的零食或单一的水果来草草解决了事。那么,欢迎进入便当旅行



列,用新鲜的食材、健康的烹饪方式来制作放心便当,带着它去上班。

每个人都会多多少少有惰性,大声地告诉自己:做便当,快乐大于技巧,大于“装备”。美食和烹饪都是老天对人类的恩赐,不需要上天入地搜罗珍稀食材,不需要配备多么高档的厨用神器,鸡鸭鱼肉蛋,各色时令菜蔬瓜果,善用我们身边随手可得、俯首皆是平凡食材,用心去烹饪,家常食材也同样可以成就一道道为家人、朋友所喜爱的便当美食。

材料齐备,可以着手制作靠“谱”(菜谱)的美食;如若不巧,突然发现缺了菜谱中的一种、两种材料,也没什么关系,可以替换或者省略,只要你怀着快乐和自信的心态顺势做下去,出来的也未尝不是美味,说不定还是你的独门风格呢!靠“谱”的美食固然好,不靠“谱”的料理未必就不好。厨房是一个人的江湖,随心随性些吧!谁说非得三杯鸡?我也可以三杯皮蛋、三杯豆腐啊;谁说只能有宫保鸡丁,只要我愿意,“宫爆榨菜”一样可以“饭遭殃”;谁说豆腐一定要像麻婆豆腐那样又麻又辣才好吃,遇到家里有不能吃辣的主儿,我就不撒红辣粉,改加番茄酱,红艳艳出场的改良版也能让人惊艳之余大快朵颐……

我的便当我做主,从新手厨娘到超级大厨,唯手熟尔,遍尝美食的舌头认准的世间最美味永远不会出自米其林星级大厨。每天都要做的事情,更要怀着一颗快乐的心去做好它!既然是快乐的事情,就不要用那么多条条框框来限制自己,好吃健康是王道,慢慢摸索,总能找到最适合自己的和家人的那一款,然后反复操练吧!相信不久的将来,这道菜就会贴上你的标签,老公会自豪地在朋友们面前夸赞“xxx是我老婆的拿手好菜”,孩子也小影子似地缠着你,围在灶台边踮着脚尖跟你说“妈妈,妈妈,我还要!”你就抿着嘴偷着乐吧!快乐在一道道便当美食中传递,平凡的人间幸福就这么简单成就。

65道便当食谱能够辑结成集,在这里,我要感谢我的家人,特别是我的孩子、我的亲密爱人!你们是我每道菜品的“小白鼠”,是你们的支持、理解和由衷的赞誉,让我坚持、坚定。我要说句最朴素的情话:敝私家小厨,一天24小时,一周7天,一年52周,有生之年……永远为你们开放!是的,我愿为你、为你们做一辈子的饭,这辈子,下辈子,再下下辈子!

最好吃的食物永远出自妈妈的双手,永远来自家乡的水土和记忆。味觉的乡愁,或许比任何一种思念更让人魂牵梦萦,用舌头记忆,用美食慰藉乡愁!花点时间放慢心情,学会用烹饪来关爱自己,关爱我们至爱的人,我想,或许这就是我多年便当族生活的最大收获与心得。

籁 籁

2013年12月



## 目 录



011 便当入门 攻略一

016 便当入门 攻略二

PART 1

## 贴心又好吃的

### 妈妈味便当

024 零厨艺搞定一道有“内涵”的豆腐便当菜——剁椒蒸  
酿豆腐

026 好吃不腻的红烧肉——鹌鹑蛋红烧肉

028 荤吃素烧两相宜的江南水乡佳肴——油焖茭白

030 要多嫩滑有多嫩滑——肉末蒸水蛋

032 天天带都吃不厌的美味便当菜——虾皮锅塌豆腐

035 金黄酥香,热食凉吃均相宜的美味——熏鱼

037 不知道馋倒了多少人——扁豆焖面

040 歪打正着的美味——红薯粉蒸肉

044 下饭拌面佐粥皆相宜的最百搭便当菜——酱爆茄丁

046 拯救食欲的怀旧午餐便当——萝卜干炒肉末

049 不必谈“虎”色变的营养便当菜——炆锅猪肝

052 心里有个地方变得软软的——豉香苦瓜炒肉

054 中秋过后的“黑暗料理”——尖椒炒月饼

056 火辣辣的鲜香好滋味——辣椒外婆蛋

058 乡情满满的下饭便当菜——雪菜炆酥鲫鱼



## PARTY 2

### 老公最爱的 下饭便当

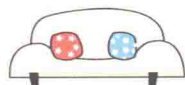


- 063 惹味十足的私房便当菜——茄子烧虎皮椒
- 066 1+1>2 家常菜速成法——菜心香菇酿
- 068 夹馒头拌饭吃倍儿香的开胃便当菜——椒菜肉末炒豇豆
- 070 惹得口水横飞的开胃下饭便当——韩式泡菜炒梅花肉
- 072 永不落伍的“饭遭殃”——豉椒小炒肉
- 074 让“煮妇”偷个懒的快手营养便当菜——千张炒肉丝
- 076 家庭自制完美蒸肉饼的成功秘籍——电饭煲蒸肉饼
- 078 美味在舌尖绽放的幸福滋味——三鲜酱豆腐
- 080 外酥里嫩的小秘密——油爆虾
- 082 用舌尖品尝春天的滋味——腊味炒泥蒿
- 084 快速出品便当菜的私房小秘密——香干炒胡萝卜
- 087 勤俭持家的“一肚两吃”——小炒肚丝
- 090 对付“挑三拣四”的胃口——干锅莲藕

## PARTY 3

### 暖心又暖胃的 治愈系营养汤煲便当

- 094 冬日里的当家菜——萝卜冻豆腐煲汤骨
- 097 低成本打造调理减肥第一汤——萝卜丝奶白鲫鱼汤
- 100 婚姻就像一道汤——番茄炖牛腩
- 104 汁醇味美，入口鲜香的秋冬滋补暖胃汤——猪肚肉丸汤
- 106 学会用好汤水来关爱自己——白果炖鸡



## PART 4

最受白领们追捧的  
瘦身便当

- 110 好吃养眼更营养的秋日餐桌至爱——荷塘三宝
- 112 拯救夏日食欲的清新便当菜——茄汁双花
- 114 跌落在便当盒里的五月阳光——经典拌沙拉
- 117 “火星人”的瘦身便当餐——面包丁沙拉
- 120 红加黑,让营养更加分——黑木耳番茄炒蛋
- 122 健康无负担的懒人便当菜——火腿蒜泥蒸娃娃菜
- 124 零厨艺也能轻松搞定的“三低”美味便当——微波炉版蚝油南瓜
- 126 上班族强力健脑营养便当——黑木耳炒黄花菜
- 128 2元钱的“特效”便当菜——糖醋水萝卜
- 131 大受欢迎的懒人便当菜——盐蒸鸡片
- 134 膳食纤维丰富的五色便当——五色豆丁菜
- 136 素得有“理”的美味便当菜——千页豆腐烩杂蔬
- 138 小身材大功效的全能保健菜——熏煮火腿炒秋葵
- 140 可随时变出来的便当菜——时蔬烩丸子
- 142 童年记忆中的菜园子——姜汁肉末蒸豇豆

## PART 5

high 翻周围同事的  
花色便当

- 147 卷得漂亮更要切得漂亮——寿司便当
- 150 让家庭圈和工作圈有了交集——西葫芦圈圈饼
- 152 周末加班,来一份休闲惬意的午餐便当——香酥薯棒棒

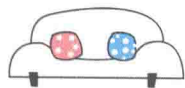




- 154 人生的美味不要辜负——牛排盖饭
- 157 接轨早餐桌和便当桌的美味鸡蛋卷——洋葱肉末鸡蛋卷
- 160 便当盒里全能量的幸福“炸蛋”——炸蛋
- 162 零失手的漂亮便当菜、宴客菜——叉烧肉便当
- 164 一次性搞定两份便当菜——烤鸡翅便当
- 166 慢下来,细细品味生活的真香——卤水鸽
- 168 懒主妇出手必赢的招牌便当——咖喱什锦牛腩

## PARTY 6

### 十分钟就能搞定的 便携式甜蜜便当



- 172 酥软诱人的便携式午餐便当——火腿西多士
- 174 汉堡也疯狂——牛排芝士汉堡
- 177 让午餐吃什么不再成为负担——烤肠鸡蛋饼
- 180 狂甩冬膘——煮鸡蛋三明治便当
- 182 用法棍来演绎一道午餐便当——什锦法棍
- 184 秀色可餐,我的饭团我做主——海苔饭团
- 186 用封存的甜蜜制作一份舒“压”午餐便当——香蕉花生酱吐司

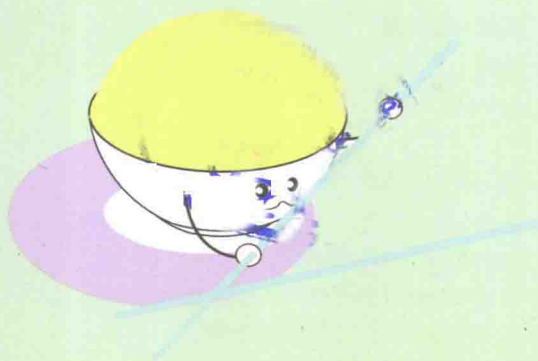


♥♥ 籁籁 / 著

籁籁



# 带着便当去上班



图书在版编目(CIP)数据

籐籐·带着便当去上班 / 籐籐著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5341-5931-2

I. ①籐… II. ①籐… III. ①食谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017341 号

书 名 籐籐·带着便当去上班  
著 者 籐籐  
绘 图 王林涛

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

---

|     |                        |                   |         |
|-----|------------------------|-------------------|---------|
| 开 本 | 787 × 1092 1/16        | 印 张               | 11.75   |
| 字 数 | 184 000                |                   |         |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版        | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |         |
| 书 号 | ISBN 978-7-5341-5931-2 | 定 价               | 42.00 元 |

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿

责任美编 金 晖

责任校对 梁 峥

责任印务 徐忠雷

特约编辑 田海维





谨以此书献给那些热爱美食  
热爱生活的女人们







## 前言 Preface

### 我的便当,我的午餐!

这是一本关于便当的书!我的编辑跟我说,要做一本有感情的食物书,做一本类似“午餐便当圣经”一样的书感动死网友。

有幸“遭遇”这样对脾性的编辑真是让我欢喜让我愁!大笑之余我开始认真思索美食的神奇力量。什么样的食物能带给人感动?什么样的便当能让人牵肠挂肚?什么样的料理能让人品出幸福的滋味?

美食人生中那些荡心回肠的情缘,不外乎是一段段不可割舍的食缘,在水泥森林的都市中,那些游走、找寻、守望,很难绕过餐桌而行,或者可以这么说,人世间的冷暖,不外乎对一汤一羹的家常的憧憬。一口锅,一把铲,掂锅翻炒,伴随着锅碗瓢盆的奏鸣曲,粒粒晶亮的米饭在锅中跳跃、飞舞……一份妈妈牌的蛋炒饭开启了我生命中对便当的最初记忆,一盒出自妈妈双手的质朴便当,盛满儿时吮吸回味的诱惑。许多年后,不曾想我的孩子也会爱上这份用心的妈妈炒饭,当他扬着空空的小碗,将它伸到我面前脆声地说道:妈妈,我还要,我还要……我仿佛看到了童年时的自己,伸着小碗仰着头站在妈妈跟前……美食常常不经意间传递着情感,光阴荏苒仍让人痴迷。

一份便当,是一份心意满满的关爱,关爱家人,关爱自己。浮躁的社会充斥着太多的功利,诸多的不可确定因素让我们“不放心”!不放心把自己和家人的健康交付给卫生状况堪忧的街边店,托付给浓油重口高热量的大小食肆,或甩手给一家家有标志性气味且营养失衡的快餐店,更不希望他(她)的午餐用一袋袋多糖高钠的零食或单一的水果来草草解决了事。那么,欢迎进入便当旅行



列,用新鲜的食材、健康的烹饪方式来制作放心便当,带着它去上班。

每个人都会多多少少有惰性,大声地告诉自己:做便当,快乐大于技巧,大于“装备”。美食和烹饪都是老天对人类的恩赐,不需要上天入地搜罗珍稀食材,不需要配备多么高档的厨用神器,鸡鸭鱼肉蛋,各色时令菜蔬瓜果,善用我们身边随手可得、俯首皆是平凡食材,用心去烹饪,家常食材也同样可以成就一道道为家人、朋友所喜爱的便当美食。

材料齐备,可以着手制作靠“谱”(菜谱)的美食;如若不巧,突然发现缺了菜谱中的一种、两种材料,也没什么关系,可以替换或者省略,只要你怀着快乐和自信的心态顺势做下去,出来的也未尝不是美味,说不定还是你的独门风格呢!靠“谱”的美食固然好,不靠“谱”的料理未必就不好。厨房是一个人的江湖,随心随性些吧!谁说非得三杯鸡?我也可以三杯皮蛋、三杯豆腐啊;谁说只能有宫保鸡丁,只要我愿意,“宫爆榨菜”一样可以“饭遭殃”;谁说豆腐一定要像麻婆豆腐那样又麻又辣才好吃,遇到家里有不能吃辣的主儿,我就不撒红辣粉,改加番茄酱,红艳艳出场的改良版也能让人惊艳之余大快朵颐……

我的便当我做主,从新手厨娘到超级大厨,唯手熟尔,遍尝美食的舌头认准的世间最美味永远不会出自米其林星级大厨。每天都要做的事情,更要怀着一颗快乐的心去做好它!既然是快乐的事情,就不要用那么多条条框框来限制自己,好吃健康是王道,慢慢摸索,总能找到最适合自己的和家人的那一款,然后反复操练吧!相信不久的将来,这道菜就会贴上你的标签,老公会自豪地在朋友们面前夸赞“xxx是我老婆的拿手好菜”,孩子也小影子似地缠着你,围在灶台边踮着脚尖跟你说“妈妈,妈妈,我还要!”你就抿着嘴偷着乐吧!快乐在一道道便当美食中传递,平凡的人间幸福就这么简单成就。

65道便当食谱能够辑结成集,在这里,我要感谢我的家人,特别是我的孩子、我的亲密爱人!你们是我每道菜品的“小白鼠”,是你们的支持、理解和由衷的赞誉,让我坚持、坚定。我要说句最朴素的情话:敝私家小厨,一天24小时,一周7天,一年52周,有生之年……永远为你们开放!是的,我愿为你、为你们做一辈子的饭,这辈子,下辈子,再下下辈子!

最好吃的食物永远出自妈妈的双手,永远来自家乡的水土和记忆。味觉的乡愁,或许比任何一种思念更让人魂牵梦萦,用舌头记忆,用美食慰藉乡愁!花点时间放慢心情,学会用烹饪来关爱自己,关爱我们至爱的人,我想,或许这就是我多年便当族生活的最大收获与心得。

籐 籐

2013年12月

## 目 录



011 便当入门 攻略一

016 便当入门 攻略二

PART 1

## 贴心又好吃的 妈妈味便当

024 零厨艺搞定一道有“内涵”的豆腐便当菜——剁椒蒸  
酿豆腐

026 好吃不腻的红烧肉——鹌鹑蛋红烧肉

028 荤吃素烧两相宜的江南水乡佳肴——油焖茭白

030 要多嫩滑有多嫩滑——肉末蒸水蛋

032 天天带都吃不厌的美味便当菜——虾皮锅塌豆腐

035 金黄酥香,热食凉吃均相宜的美味——熏鱼

037 不知道馋倒了多少人——扁豆焖面

040 歪打正着的美味——红薯粉蒸肉

044 下饭拌面佐粥皆相宜的最百搭便当菜——酱爆茄丁

046 拯救食欲的怀旧午餐便当——萝卜干炒肉末

049 不必谈“虎”色变的营养便当菜——炆锅猪肝

052 心里有个地方变得软软的——豉香苦瓜炒肉

054 中秋过后的“黑暗料理”——尖椒炒月饼

056 火辣辣的鲜香好滋味——辣椒外婆蛋

058 乡情满满的下饭便当菜——雪菜炆酥鲫鱼



## PART 2

### 老公最爱的

#### 下饭便当



- 063 惹味十足的私房便当菜——茄子烧虎皮椒
- 066 1+1>2 家常菜速成法——菜心香菇酿
- 068 夹馒头拌饭吃倍儿香的开胃便当菜——腌菜肉末炒豇豆
- 070 惹得人口水横飞的开胃下饭便当——韩式泡菜炒梅花肉
- 072 永不落伍的“饭遭殃”——豉椒小炒肉
- 074 让“煮妇”偷个懒的快手营养便当菜——千张炒肉丝
- 076 家庭自制完美蒸肉饼的成功秘籍——电饭煲蒸肉饼
- 078 美味在舌尖绽放的幸福滋味——三鲜酱豆腐
- 080 外酥里嫩的小秘密——油爆虾
- 082 用舌尖品尝春天的滋味——腊味炒泥蒿
- 084 快速出品便当菜的私房小秘密——香干炒胡萝卜
- 087 勤俭持家的“一肚两吃”——小炒肚丝
- 090 对付“挑三拣四”的胃口——干锅莲藕

## PART 3

### 暖心又暖胃的

#### 治愈系营养汤煲便当

- 094 冬日里的当家菜——萝卜冻豆腐煲汤骨
- 097 低成本打造调理减肥第一汤——萝卜丝奶白鲫鱼汤
- 100 婚姻就像一道汤——番茄炖牛腩
- 104 汁醇味美，入口鲜香的秋冬滋补暖胃汤——猪肚肉丸汤
- 106 学会用好汤水来关爱自己——白果炖鸡

