

《幸福过日子》中文简体版

幸福的 便当。

献给最爱的人的
营养餐
多款简易上手的
美味便当

王梅◎著

一道便当菜代表一份情感，
菜色来自不同的心意——
亲子之间的爱，
家人的温暖，
或是分享一些值得庆祝的日常……
当我们打开香气，
秘密揭晓，
一段深刻饱满的人情味时光



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

幸福的便当

献给最爱的人的营养餐

图书在版编目(CIP)数据

幸福的便当 / 王梅著. — 北京: 西苑出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5151-0408-9

I. ①幸… II. ①王… III. ①食谱—台湾省 IV. ①TS972.182.58

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第237300号

中文简体字版©2013 由西苑出版社出版发行

本书经由台湾凯特文化独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

幸福的便当

作者 王梅

责任编辑 李雪松

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮政编码 100013

电话 010-88637122

传真 010-88637120

网址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印刷 小森印刷(北京)有限公司

经销 全国新华书店

开本 710mm×1000mm 1/16

字数 100千字

印张 13

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5151-0408-9

定价 48.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

幸福食光 壹：与孩子的约定 / 亲子便当 × 27 款

南瓜鲑鱼炒饭 006 | 椒盐鲷鱼 008 | 苍蝇头 010 | 珍珠丸子 013 | 造型饭团 015 | 鲜味豆腐蒸佐红豆饭 018 | 筒仔米糕 020 | 蜜汁翅腿 023 | 雪菜百页佐紫地瓜饭 025 | 咖喱排骨 028 | 唐扬炸鸡 031 | 鲔鱼贝壳面沙拉 034 | 翡翠薄撑 036 | 庵瓜烧鱼 038 | 麻油猴头菇佐马铃薯饺 040 | 腊味鸡饭 043 | 黑橄榄乳酪小比萨 045 | 香菇镶虾泥 047 | 味噌土魷鱼 049 | 蜂蜜丁香鱼 052 | 咖喱鸡饭 055 | 洋芋烧牛腩 057 | 鲜果润卷 059 | 小黄瓜煎饺 061 | 姜汁烧肉米汉堡 064 | 五谷迷你粽 066 | 小熊猪脚饭 068

幸福食光 贰：午间小确幸 / 上班族便当 × 29 款

蒜香虾仁佐栗子饭 071 | 鲑鱼荞麦面 073 | 孜然蔬肉卷佐小油菜饭 076 | 去脂香菇肉臊饭 078 | 香草咸猪肉佐牛蒡饭 081 | 茄卷鸡胸 084 | 原味四破鱼 086 | 豆腐肉蚵饼 088 | 番茄意大利面 090 | 照烧肉片佐芋香饭 092 | 双味镶肉佐野米香松饭团 095 | 凤梨烤排骨 098 | 蒜苗乌鱼子 100 | 鲜奶面包卷 103 | 盐酥虱目鱼 106 | 野菇炖饭 108 | 米纸虾蔬卷 110 | 红油抄手 113 | 霜降肉佐墨鱼面 116 | 樱花虾饭 118 | 丝瓜软丝炒 120 | 意吉棒 123 | 铁路便当 125 | 口袋土司野餐组合 127 | 豆瓣箭笋 131 | 姜丝蒸小卷 133 | 玉米牛肉丸 135 | 蚵仔煎 138 | 金瓜米粉 141

幸福食光 叁：生活的况味 / 爱心便当 × 28 款

彩椒鸡球佐小米饭 144 | 鲑鱼牛蒡饭 146 | 菇菇野米炖饭 148 | 红曲面线煎 150 | 芝麻肉片佐南瓜饭 152 | 乌贼饭 154 | 鲜蔬鱼卷 156 | 福袋便当 158 | 迷你豆皮镶肉佐薏仁小米饭 161 | 鸡柳蛤蚧意大利面 163 | 韭黄虾仁肠粉 165 | 鲔鱼豌豆炒 168 | 葱油拌面 170 | 草莓松坂卷饼面 172 | 面条三重奏 174 | 刈包 178 | 釜饭 181 | 木须刀剖面 183 | 照烧鸡饭 185 | 三明治餐 187 | 赤鯮鱼佐燕麦饭 189 | 三杯鸡佐薏仁饭 191 | 橙汁排骨 194 | 红烧牛肉饭 196 | 茄盒子佐番茄斜管面 198 | 荫鼓桂笋鸡 200 | 芋头糕 202 | 香草剥皮鱼 204

幸福的便当

献给最爱的人的营养餐

 西苑出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的便当 / 王梅著. — 北京 : 西苑出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5151-0408-9

I. ①幸… II. ①王… III. ①食谱—台湾省 IV. ① TS972.182.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237300 号

中文简体字版© 2013 由西苑出版社出版发行

本书经由台湾凯特文化独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

幸福的便当

作 者 王 梅

责任编辑 李雪松

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮政编码 100013

电 话 010-88637122

传 真 010-88637120

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 小森印刷 (北京) 有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 100千字

印 张 13

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0408-9

定 价 48.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

幸福食光 壹：与孩子的约定 / 亲子便当 × 27 款

南瓜鲑鱼炒饭 006 | 椒盐鲷鱼 008 | 苍蝇头 010 | 珍珠丸子 013 | 造型饭团 015 | 鲜味豆腐蒸佐红豆饭 018 | 筒仔米糕 020 | 蜜汁鸡腿 023 | 雪菜百页佐紫地瓜饭 025 | 咖喱排骨 028 | 唐扬炸鸡 031 | 鲔鱼贝壳面沙拉 034 | 翡翠薄撑 036 | 庵瓜烧鱼 038 | 麻油猴头菇佐马铃薯饺 040 | 腊味鸡饭 043 | 黑橄榄乳酪小比萨 045 | 香菇镶虾泥 047 | 味噌土魷鱼 049 | 蜂蜜丁香鱼 052 | 咖喱鸡饭 055 | 洋芋烧牛腩 057 | 鲜果润卷 059 | 小黄瓜煎饺 061 | 姜汁烧肉米汉堡 064 | 五谷迷你粽 066 | 小熊猪脚饭 068

幸福食光 贰：午间小确幸 / 上班族便当 × 29 款

蒜香虾仁佐栗子饭 071 | 鲑鱼荞麦面 073 | 孜然蔬肉卷佐小油菜饭 076 | 去脂香菇肉臊饭 078 | 香草咸猪肉佐牛蒡饭 081 | 茄卷鸡胸 084 | 原味四破鱼 086 | 豆腐肉蚵饼 088 | 番茄意大利面 090 | 照烧肉片佐芋香饭 092 | 双味镶肉佐野米香松饭团 095 | 凤梨烤排骨 098 | 蒜苗乌鱼子 100 | 鲜奶面包卷 103 | 盐酥虱目鱼 106 | 野菇炖饭 108 | 米纸虾蔬卷 110 | 红油抄手 113 | 霜降肉佐墨鱼面 116 | 樱花虾饭 118 | 丝瓜软丝炒 120 | 意吉棒 123 | 铁路便当 125 | 口袋土司野餐组合 127 | 豆瓣箭笋 131 | 姜丝蒸小卷 133 | 玉米牛肉丸 135 | 蚵仔煎 138 | 金瓜米粉 141

幸福食光 叁：生活的况味 / 爱心便当 × 28 款

彩椒鸡球佐小米饭 144 | 鲑鱼牛蒡饭 146 | 菇菇野米炖饭 148 | 红曲面线煎 150 | 芝麻肉片佐南瓜饭 152 | 乌贼饭 154 | 鲜蔬鱼卷 156 | 福袋便当 158 | 迷你豆皮镶肉佐薏仁小米饭 161 | 鸡柳蛤蚧意大利面 163 | 韭黄虾仁肠粉 165 | 鲔鱼豌豆炒 168 | 葱油拌面 170 | 草莓松坂卷饼面 172 | 面条三重奏 174 | 刈包 178 | 釜饭 181 | 木须刀削面 183 | 照烧鸡饭 185 | 三明治餐 187 | 赤鯮鱼佐燕麦饭 189 | 三杯鸡佐薏仁饭 191 | 橙汁排骨 194 | 红烧牛肉饭 196 | 茄盒子佐番茄斜管面 198 | 荫鼓桂笋鸡 200 | 芋头糕 202 | 香草剥皮鱼 204

原版作者序

严格说起来，我是个凡事跟着感觉走、只抓住大方向的人。

以专业主厨角度来看，我还真是门外汉呢！但自忖料理，是为家人量身定做的配方，做法只是参考，只要多煮几次，因不同季节的食材有变化，用心料理，以爱调味，亦能发挥您的潜力，轻松地与家人共同享受餐桌上的幸福。

感谢凯特文化这次给我一个很棒的人生体验，更感激部落格上的好友们一路支持相挺，成就了我这回的《幸福过日子》。在我的生活哲学上，始终认为一年 365 天，过日子比过一个年重要多了。

便当，可以携带外出上班、上学、访友，甚至在家也可以吃便当的方式用餐；对象从自己、亲爱的宝贝和伴侣，到好友和周遭的人，共享自己亲手做的便当，用餐乐趣不亚于高档餐厅。

若时间体力许可，建议和梅子一样，早晨调理便当，当天就食用免蒸的便当。不仅菜色美味，还富于变化；更是营养，又可口。只要掌握好食材干爽、不带汤汁且饭和菜色相当，就能保持鲜味不变质。

做便当也可以是一种过日子的方式，只要为自己和身边的人多留一份心意、多一点爱，无时无刻都能完成属于彼此的幸福便当料理！



幸福食光： 与孩子的约定

和孩子约定好了，
每天要为他准备不一样的便当惊喜，
健康、丰富、充分呈现食物的自然原貌与营养价值，
所有努力付出的心思与爱，
都是为了陪着他亦步亦趋地成长。

南瓜 鲑鱼炒饭

1人份



简单炒个饭，是梅子准备便当最轻松方式之一，但是炒饭要先炒菜还是先炒饭？要一起炒还是分开炒后再混合？要用冷饭还是现煮的饭？这些是常见又耐人寻味的议题！梅子用多层不锈钢锅炒饭的方法是……拿捏好热锅动作、保持锅子油润度、中大火炒干水分，不管怎么炒，都会讨孩子喜欢。越简单的菜色越困难，除了食材该具有充足的营养元素，剩下的就是经验值喽！

备
料
时
间

① 南瓜鲑鱼炒饭

水煮蛋 1 枚
鲑鱼 1 片
葡萄籽油 1 大匙
白饭 1 碗

南瓜丁 30 克
胡萝卜丁 20 克
毛豆仁 10 克
年糕纸 2 小张

调 味

香草盐 1/4 小匙
黑胡椒粉适量

② 组合便当

绿色生菜 2 ~ 3 片
小番茄 4 颗

南瓜鲑鱼炒饭

- 一 水煮蛋趁热压入模型中。
- 二 以冷开水浸泡至凉成型，取出备用。
- 三 平底锅热锅完成，放1小匙油，把鲑鱼入锅，盖上锅盖，小火煎。等鱼肉边缘看得到焦香的颜色，即可翻面再煎，煎第二面时，不盖锅盖，鱼的表皮会比较香酥；把鲑鱼推散开成肉丁，赶至锅边。
- 四 把南瓜丁等食材入锅，盖上锅盖，以小火，让食材熟成。
- 五 放入白饭，开中火拌炒至饭松开。
- 六 以盐、胡椒粉调味即可。
- 七 盛饭在年糕纸上。
- 八 顺着卷纸的方向，像包糖果似地紧密卷好。



组合便当

- 一 卷好2份之后，放入保鲜盒内，再垫上绿色生菜、卡通造型水煮蛋，另外以隔层纸盛装剩下的炒饭，最后放上小叉子串上的小番茄。
- 二 心型小夹子，夹上糖果包装的两边，可爱加倍！



在Howard小时候，有一次偶然使用干煎鱼肉方式，他很喜欢，到现在还记得：这是我喜欢吃的那种鱼吗？儿时有些喜好会因时间而改变，有些则不然，像他小时候超喜欢肥肉和鸡皮，长大后完全不爱了；可是热爱干煎鱼肉的心却始终不变。但对我来说，真正不会被取代的是当令食材，譬如圆白菜苗，身为孩子的健康把关者，跟着时令走，吃当季盛产蔬菜就对啦！



备料时间

① 椒盐鲷鱼

葡萄籽油 1 小匙
鲷鱼片 1 片（斜切成 5 片）
地瓜粉 2 大匙

② 丝丝入扣

洋葱丝 10 克
葱白 2 小段
冬笋丝半支
（切薄片后再切成丝）
甜椒丝 5 ~ 6 根

芹菜 6 ~ 7 细段

③ 蒜炒圆白菜苗

圆白菜苗 20 克
蒜片 2 ~ 3 片
调味料
盐 适量
黑胡椒粉 适量
酱油膏 适量

椒盐鲷鱼

- 一 鲷鱼片沾裹地瓜粉备用。
- 二 平底锅热锅完成，转小火，放入葡萄籽油和鲷鱼，小火盖上锅盖煎至上色。
- 三 翻面再煎时，不盖锅盖，比较酥香。起锅前撒上盐、黑胡椒粉，盛起备用。



丝丝入扣

- 一 原锅入洋葱丝、葱白略炒后，加入冬笋丝，拌炒几下。
- 二 锅旁加1小匙葡萄籽油再打入鸡蛋，盖上锅盖；等蛋白煎熟、冬笋丝熟了起锅前，把芹菜和甜椒加入拌炒后，以盐、黑胡椒粉和酱油膏调味即可。



蒜炒圆白菜苗

- 一 原锅再下圆白菜苗、蒜片，加点水（让热气快速煮熟食材）。
- 二 中火盖上锅盖，等锅边水蒸气释出，即可以盐调味。



组合便当

- 一 便当盒盛入南瓜饭，摆上主菜干煎鲷鱼；副菜依序放妥即可。



每一道菜都有它的精髓之处，但若是自家小炒，就别和自己过意不去啦！简单少油的炒法，用绞肉和韭菜花至少1:3的比例来炒，铁定爽口好吃！苍蝇头，原本是食材再利用，韭菜花取代了咬不动的韭菜头、不太肥的绞肉让即便冷了的苍蝇头在豆豉的咸香提领之下，依旧保持美味而不腻口，拌面配饭都开胃的菜色，升格为便当菜的主角也不为过！



苍蝇头

2人份

备
料
时
间

① 苍蝇头

葡萄籽油 1 大匙
绞肉 100 克
葱白末 1 大匙
葱末 1 小匙
黑豆豉 2 大匙
韭菜花 380 克

辣椒 3 片

调味

红冰糖粉 1 大匙

② 海带芽玉子烧

葡萄籽油 1 小匙
鸡蛋 2 颗及海带芽 5 克（拌成蛋液，不要打得太过，避免有太多的空气）

调味

盐 1/4 小匙

③ 配菜

甜玉米 2 片
竹轮串红甜椒与四季豆 4 个
栉瓜^[1] 20 克（切片）
娃娃菜 20 克

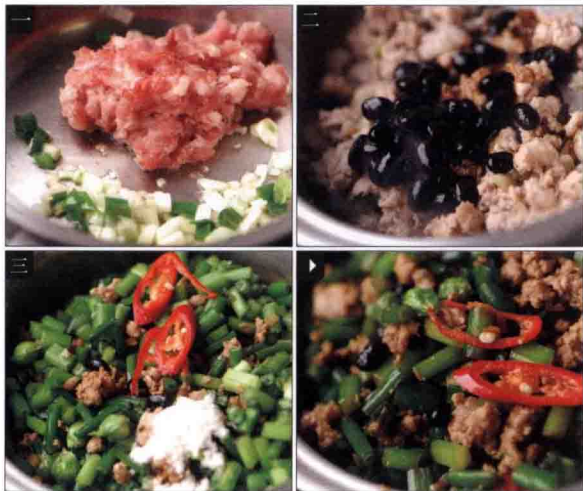
④ 组合便当

小番茄 2 颗
蜜黑豆少许
香松少许

[1] 夏南瓜，也叫北瓜。

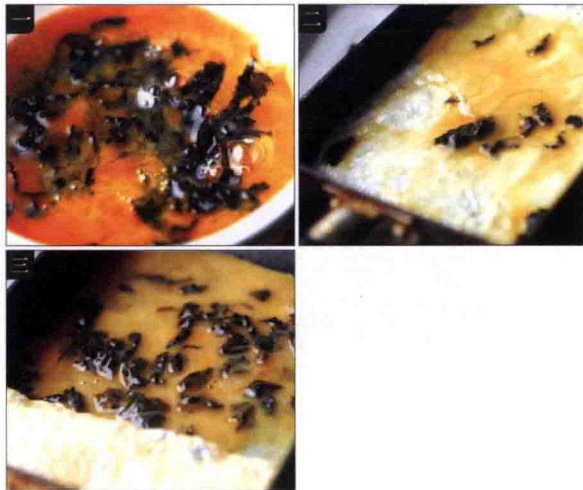
苍蝇头

- 一 锅中入油，把绞肉和葱末蒜末放入，小火盖上锅盖，等肉色变白，葱蒜煸香。
- 二 加入黑豆豉拌炒至肉熟透。
- 三 起锅前加入韭菜花、辣椒拌炒；红冰糖粉调味即可起锅。



海带芽玉子烧

- 一 锅子稍微热一下，入少许油，小火，倒入一半的蛋液，手持锅子让蛋液滑动全锅，等表面凝固后，从一端开始翻卷成一条。
- 二 翻好之后，把它赶回原点，再倒入蛋液，记得新旧交接（把熟的蛋小心挑起，让新蛋液渗入）。
- 三 重复翻卷的动作，让煎蛋愈来愈厚，就可以完成了玉子烧，也就是所谓的厚蛋烧。



配菜

- 一 甜玉米先入锅加水 100 克，盖上锅盖，小火煮约 3 ~ 5 分钟，加入其他易熟配菜约 1 ~ 2 分钟，即可以盐调味后起锅。



组合便当

- 一 把苍蝇头用隔菜盒盛入；再把玉子烧和配菜一一入盒，以小番茄填补空档。
- 二 饭入盒，栉瓜片摆好，再放蜜黑豆，并在饭上撒少许香松。





是我家小宝贝“好嘴道”，还是煮妇我的手艺好呢？这道“珍珠丸子”，他一口气可以吃下十颗咧，几乎已经可以成为我的招牌菜色之一呢！珍珠丸子的变化，可以用紫糯米取代，蘸的料，也可换成玉米粒或任何打碎的蔬材。

备
料
时
间

① 珍珠丸子

猪五花肉去皮 200 克
干香菇 4 朵
胡萝卜 20 克
葱 1 根
姜 10 克

荸荠 3 颗
长糯米 100 克
(洗净泡水 1 小时)
太白粉 1 大匙
胡萝卜薄片 20 片

调 味

酱油 2 大匙
盐 1/2 小匙
糖 1 小匙
白胡椒粉 1/4 小匙