

根据自己的生活方式，选择合适的配菜！



# 事先做好冷冻与冷藏配菜！

# 天天不重样的**营养便当**

中原出版传媒集团  
大地传媒

河南科学技术出版社

日本主妇之友社 编著  
陈亚敏 译

**300**  
款



从油炸食品到奶汁烤菜，  
各种事先做好的配菜应有尽有！

**事先做好冷冻与冷藏配菜！**

# 天天不重样的**营养便当**

**300**  
款

日本主妇之友社 编著  
陈亚敏 译

河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

HONTO NI ASA RAKU BENTO300

© SHUFUNOTOMO CO., LTD 2012

Originally published in Japan in 2012 by SHUFUNOTOMO CO., LTD

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2015-A-00000495

## 图书在版编目（CIP）数据

天天不重样的营养便当300款/日本主妇之友社编著；陈亚敏译. —郑州：河南科学技术出版社，2017.10

ISBN 978-7-5349-8870-7

I. ①天… II. ①日… ②陈… III. ①食谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第193466号

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘 欣

责任编辑：葛鹏程

责任校对：王晓红 马晓灿

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm×260 mm 印张：12 字数：300千字

版 次：2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

定 价：58.00元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

# 目录

- 6 早晨轻松制作便当的小秘诀
- 8 事先做好配菜的注意事项
- 10 制作完美便当的决定因素
- 12 便当的基本装盒方法
- 13 各种各样的便当盒
- 14 本书的使用说明

## Part 1

## 分门别类 事先做好各种冷冻配菜

### 以冷冻的猪肉配菜为主菜的便当

- 16 番茄酱猪肉便当
- 17 猪肉竹笋春卷便当
- 18 猪肉生姜烧便当
- 19 炸猪排便当

### 冷冻的猪肉配菜

- 20 猪肉生姜烧
- 21 炸猪排
- 22 番茄酱猪肉
- 23 梅干猪肉奶酪卷
- 24 猪肉竹笋春卷
- 24 猪肉裹面包糠
- 25 猪肉酱烧
- 25 糖醋里脊

### 以冷冻的鸡肉配菜为主菜的便当

- 26 炸鸡块便当
- 27 鸡肉卷蔬菜便当
- 28 鸡肉奶汁烤菜便当
- 29 鸡胸肉青紫苏天妇罗便当

### 冷冻的鸡肉配菜

- 30 照烧鸡肉
- 31 炸鸡块
- 32 鸡肉奶汁烤菜
- 33 鸡肉卷蔬菜
- 34 橘皮果酱烧鸡胸肉
- 34 咖喱鸡肉

- 35 鸡胸肉青紫苏天妇罗
- 35 七味烧鸡肉

### 以冷冻的肉末配菜为主菜的便当

- 36 迷你汉堡牛肉饼便当
- 37 炸牛肉薯饼便当
- 38 泰国特色烤肉串便当
- 39 莲藕夹肉便当

### 冷冻的肉末配菜

- 40 炸牛肉薯饼
- 41 迷你汉堡牛肉饼
- 42 糖醋丸子
- 43 烧卖
- 44 莲藕夹肉
- 44 西式牛肉
- 45 泰国特色烤肉串
- 45 鸡肉饼

### 以冷冻的牛肉和肉类加工品配菜为主菜的便当

- 46 青椒牛肉丝便当
- 47 油炸火腿便当

### 冷冻的牛肉和肉类加工品配菜

- 48 丛生口蘑山椒炒牛肉
- 49 青椒牛肉丝
- 50 青辣椒熏肉卷
- 50 牛肉蔬菜卷
- 51 油炸火腿
- 51 香肠豆类混合辣炒

### 以冷冻的海鲜类配菜为主菜的便当

- 52 生姜乌贼烧便当
- 53 龙田油炸鲷鱼便当

### 冷冻的海鲜类配菜

- 54 番茄酱炒虾
- 55 味噌芝麻烧鲑鱼
- 56 蛋黄酱烧旗鱼
- 57 炸什锦虾丸
- 58 油炸白身鱼
- 58 照烧扇贝
- 59 生姜乌贼烧
- 59 龙田油炸鲷鱼

### 冷冻的菌类和干菜配菜

- 60 煮萝卜干
- 60 五目豆
- 61 生姜煮羊栖菜
- 61 香炒菌类

## 冷冻的米饭、面类

- 62 鸡肉牛蒡菜饭
- 63 海味菜肉烩饭
- 64 意大利面
- 65 中式炒面
- 66 主菜的装盒方法和食用方法一览表

## 用微波炉加热的寒天便当

- 70 猪肉白菜卷便当
- 71 浓汤便当
- 72 鳕鱼蔬菜麦片杂烩粥便当
- 73 中式浇汁饭便当
- 74 咖喱鸡肉便当
- 75 炖煮菜便当

## 食材冷冻的基础知识①

- 76 肉的冷冻方法
- 77 薄肉片、厚肉片
- 78 肉末
- 79 肉末的半成品
- 80 鸡肉
- 81 熏火腿、熏肉、香肠
- 82 海鲜类的冷冻方法
- 83 鱼块
- 84 小鱼、鱼肉糜
- 85 其他海鲜产品

## Column

- 86 如何做出好吃的大米饭

## Part 2

# 各种各样便利的 冷藏配菜

## 以冷藏的猪肉配菜为主菜的便当

- 88 酱炖猪肉便当
- 89 猪肉炖海带便当
- 90 清炖猪肉便当
- 91 莲藕肉片大杂烩便当

## 冷藏的猪肉配菜

- 92 酱炖猪肉
- 93 清炖猪肉
- 94 洋葱酱烧炖猪肉
- 94 猪肉大豆萝卜混合炖
- 95 莲藕肉片大杂烩
- 95 猪肉炖海带

## 以冷藏的鸡肉配菜为主菜的便当

- 96 醋腌炸鸡翅便当
- 97 日式筑前煮便当
- 98 咖喱煮鸡肉鹌鹑蛋便当
- 99 鸡肉叉烧便当

## 冷藏的鸡肉配菜

- 100 鸡肉叉烧
- 101 日式筑前煮
- 102 盐水鸡
- 102 土豆炖鸡
- 103 咖喱煮鸡肉鹌鹑蛋
- 103 醋腌炸鸡翅

## 以冷藏的牛肉配菜为主菜的便当

- 104 韩式牛肉咸烹海味便当
- 105 大葱牛肉煮便当

## 冷藏的牛肉配菜

- 106 大葱牛肉煮
- 107 韩式牛肉咸烹海味
- 108 竹笋味噌煮牛肉
- 108 生姜烧牛肉
- 109 茼蒿煮牛肉
- 109 洋葱腌泡牛肉

## 以冷藏的肉末配菜为主菜的便当

- 110 鸡肉松便当
- 111 油炸豆腐卷肉末便当

## 冷藏的肉末配菜

- 112 白菜卷肉末
- 113 鸡肉松
- 114 南瓜肉松煮饭
- 115 土豆炒肉末
- 116 茼蒿猪肉丸子
- 116 油炸豆腐卷肉末
- 117 肉末蘑菇咸烹海味
- 117 高野豆腐夹肉煮

## 以冷藏的海鲜类配菜为主菜的便当

- 118 金枪鱼块便当
- 119 鲑鱼南蛮渍便当
- 120 根菜炖炸鱼肉饼便当
- 121 乌贼辛辣煮便当

## 冷藏的海鲜类配菜

- 122 甘露煮沙丁鱼
- 123 鲑鱼南蛮渍
- 124 乌贼辛辣煮
- 124 味噌青花鱼肉松

- 125 金枪鱼块  
125 根菜炖炸鱼肉饼

冷藏的蔬菜配菜

- 126 普罗旺斯炖菜  
127 蔬菜大杂烩  
128 萝卜和油炸豆腐炖菜  
128 洋葱煮小干白鱼  
129 油炸胡萝卜  
129 炸牛蒡

冷藏的菌类、干菜类配菜

- 130 山椒海带  
130 香菇茼蒿辛辣煮  
131 煮制金时豆  
131 大豆腌泡汁

Column

- 132 合理使用便当用的各种调味料

Part 3

色彩斑斓的  
配菜和便当单品菜

黄色、橙色小配菜

- 134 咖喱白菜蒸锅  
134 胡萝卜沙拉  
135 奶酪杏力蛋  
135 日式煎蛋卷  
136 味噌腌胡萝卜  
136 炒黄椒  
137 韩式凉拌南瓜丝  
137 烤红薯

红色、粉红色小配菜

- 138 海苔凉拌红椒  
138 红腰豆沙拉  
139 小萝卜凉拌蟹肉棒  
139 炒鱼肉肠  
140 土豆鳕鱼沙拉  
140 梅子野姜凉拌鸡胸肉  
141 咖喱腌泡红椒  
141 红紫苏粉凉拌土豆

绿色小配菜

- 142 芝麻粉凉拌西蓝花  
142 炖小松菜

- 143 凉拌菠菜  
143 油蒸青梗菜  
144 青椒拌干松鱼  
144 拌焯烤芦笋  
145 扁豆角海苔奶酪卷  
145 豌豆角拌小干白鱼

适合便当的小甜点

- 146 腌泡橘子  
146 肉桂香蕉  
147 红茶腌杏干  
147 糖裹炸红薯条  
148 糖腌圣女果  
148 猕猴桃蜂蜜拌奶酪  
149 南瓜茶巾绞  
149 酱油烧煎豆

能让米饭好吃的各种腌菜

- 150 各种简单的腌菜及富于变化的腌菜  
米醋山椒腌黄瓜  
柠檬腌芹菜  
海带丝腌茼蒿  
海带茶腌白菜  
芥末腌茄子  
干松鱼芥末腌水菜  
151 辣油榨菜腌豆芽  
生姜腌青梗菜  
紫苏糖醋腌山药  
柚子胡椒腌零碎蔬菜  
沙拉调味汁腌柠檬生菜  
红紫苏粉腌萝卜黄瓜  
152 便当亮点：各种腌制蔬菜  
糖醋茼蒿腌菜  
泡菜汁腌白菜  
越南式糖醋腌萝卜胡萝卜  
榨菜酱油腌黄瓜  
酱醋萝卜  
酱油梅肉腌花菜  
153 基础泡菜  
辛辣咖喱味泡菜  
日式酱油味泡菜  
辛辣中式口味泡菜

可以事先做好的各种日式金平小炒

- 154 炒萝卜皮  
炒茄子青椒  
炒莲藕  
155 炒牛蒡胡萝卜  
炒土豆丝  
炒胡萝卜茼蒿

别有一番风味，不一样的鱼粉拌紫菜  
手工制作的鱼粉拌紫菜大全

- 156 三色鱼粉拌紫菜  
绿色鱼粉拌紫菜  
红色鱼粉拌紫菜  
黑色鱼粉拌紫菜

- 157 各种配菜的鱼粉拌紫菜  
海苔鳕鱼子鱼粉拌紫菜  
海胆肉松鱼粉拌紫菜  
紫苏小干白鱼鱼粉拌紫菜  
大根菜和干松鱼薄片鱼粉拌紫菜  
油炸小干白鱼鱼粉拌紫菜  
咸鲑鱼鱼粉拌紫菜

料理时间 15min 以内的一品便当

- 158 蔬菜油渣盖浇饭便当  
159 蘑菇烤鳗鱼便当  
160 咖喱炒饭便当  
161 三色肉松便当  
162 路边摊风格的炒面便当  
163 蔬菜满满的墨西哥饭便当

只需浇上开水  
手工速溶汤、汤菜类

- 164 姜末裙带菜汤  
南瓜汤  
梅干贝类汤  
金枪鱼黄瓜味噌汤  
165 芥末玉米羹  
速溶浓菜汤  
海带梅干松鱼汤  
汤菜

早晨 10min 即可完成的一品配菜

- 166 蛋类配菜  
绿豆黄油煎蛋  
咖喱拌鹌鹑蛋  
肉末杏力蛋  
小松菜煎蛋  
167 炼制食品、油炸食品类配菜  
鱼肉红薯饼黄油嫩煎  
鱼糕拌干松鱼  
油炸豆腐拌小干白鱼  
圆筒状鱼糕炒青辣椒  
168 薯类配菜  
咖喱奶酪裹土豆  
德式土豆焖熏肉  
土豆炖干虾  
柠檬煮红薯  
169 肉类配菜  
芝麻粉凉拌鸡胸肉  
蛋黄酱虾  
里脊猪肉天妇罗  
芥末蛋黄酱烧鲑鱼  
170 绿色蔬菜配菜  
菠菜炒小干白鱼  
小松菜拌紫菜

- 咸海带炒青椒  
榨菜拌菠菜  
171 菌类和海藻类配菜  
山椒粉煮香菇  
舞茸煮咸海带  
金针菇煮梅干  
煮海带丝

忙碌的清晨，可快速制作的饭团大全

- 172 饭团的制作方法  
173 米饭 + 各种馅  
干松鱼芝麻七味辣椒饭团  
梅干芥末饭团  
榨菜猪肉烧饭团  
蛋黄酱鳕鱼子饭团  
炒高菜饭团  
奶酪金枪鱼饭团  
174 什锦饭饭团  
樱花虾 + 海苔饭团  
咸海带 + 野姜饭团  
梅子 + 小干白鱼饭团  
腌萝卜 + 青紫苏 + 芝麻饭团  
羊栖菜饭团  
金枪鱼 + 咖喱饭团  
175 富有变化的饭团  
小干白鱼 + 大葱饭团  
卷肉饭团  
煎饭团  
鲑鱼 + 青紫苏饭团  
红紫苏粉 + 海带饭团  
金枪鱼 + 信州菜饭团

食材冷冻的基础知识 ②

- 176 蔬菜的冷冻方法  
177 叶类、茎类蔬菜  
178 果实类蔬菜  
179 花类、豆类蔬菜  
180 根茎类蔬菜  
181 薯类  
182 菌类  
183 香味蔬菜  
184 用于便当调色的各种彩色食材  
188 早晨轻松做便当常备的制作工具  
用于保存的各种便利工具  
189 装盒时用到的各种便利工具  
190 料理名称索引  
按食材类别、音序排列

**事先做好冷冻与冷藏配菜！**

# 天天不重样的**营养便当**

**300**  
款

日本主妇之友社 编著  
陈亚敏 译

河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

目录

6 早晨轻松制作便当的小秘诀

8 事先做好配菜的注意事项

10 制作完美便当的决定因素

12 便当的基本装盒方法

13 各种各样的便当盒

14 本书的使用说明

Part 1

分门别类  
事先做好各种冷冻配菜

以冷冻的猪肉配菜为主菜的便当

16 番茄酱猪肉便当

17 猪肉竹笋春卷便当

18 猪肉生姜烧便当

19 炸猪排便当

冷冻的猪肉配菜

20 猪肉生姜烧

21 炸猪排

22 番茄酱猪肉

23 梅干猪肉奶酪卷

24 猪肉竹笋春卷

24 猪肉裹面包糠

25 猪肉酱烧

25 糖醋里脊

以冷冻的鸡肉配菜为主菜的便当

26 炸鸡块便当

27 鸡肉卷蔬菜便当

28 鸡肉奶汁烤菜便当

29 鸡胸肉青紫苏天妇罗便当

冷冻的鸡肉配菜

30 照烧鸡肉

31 炸鸡块

32 鸡肉奶汁烤菜

33 鸡肉卷蔬菜

34 橘皮果酱烧鸡胸肉

34 咖喱鸡肉

35 鸡胸肉青紫苏天妇罗

35 七味烧鸡肉

以冷冻的肉末配菜为主菜的便当

36 迷你汉堡牛肉饼便当

37 炸牛肉薯饼便当

38 泰国特色烤肉串便当

39 莲藕夹肉便当

冷冻的肉末配菜

40 炸牛肉薯饼

41 迷你汉堡牛肉饼

42 糖醋丸子

43 烧卖

44 莲藕夹肉

44 西式牛肉

45 泰国特色烤肉串

45 鸡肉饼

以冷冻的牛肉和肉类加工品配菜为主菜的便当

46 青椒牛肉丝便当

47 油炸火腿便当

冷冻的牛肉和肉类加工品配菜

48 丛生口蘑山椒炒牛肉

49 青椒牛肉丝

50 青辣椒熏肉卷

50 牛肉蔬菜卷

51 油炸火腿

51 香肠豆类混合辣炒

以冷冻的海鲜类配菜为主菜的便当

52 生姜乌贼烧便当

53 龙田油炸鲷鱼便当

冷冻的海鲜类配菜

54 番茄酱炒虾

55 味噌芝麻烧鲑鱼

56 蛋黄酱烧旗鱼

57 炸什锦虾丸

58 油炸白身鱼

58 照烧扇贝

59 生姜乌贼烧

59 龙田油炸鲷鱼

冷冻的菌类和干菜配菜

60 煮萝卜干

60 五目豆

61 生姜煮羊栖菜

61 香炒菌类

## 冷冻的米饭、面类

- 62 鸡肉牛蒡菜饭
- 63 海味菜肉烩饭
- 64 意大利面
- 65 中式炒面
- 66 主菜的装盒方法和食用方法一览表

## 用微波炉加热的寒天便当

- 70 猪肉白菜卷便当
- 71 浓汤便当
- 72 鳕鱼蔬菜麦片杂烩粥便当
- 73 中式浇汁饭便当
- 74 咖喱鸡肉便当
- 75 炖煮菜便当

## 食材冷冻的基础知识①

- 76 肉的冷冻方法
- 77 薄肉片、厚肉片
- 78 肉末
- 79 肉末的半成品
- 80 鸡肉
- 81 熏火腿、熏肉、香肠
- 82 海鲜类的冷冻方法
- 83 鱼块
- 84 小鱼、鱼肉糜
- 85 其他海鲜产品

## Column

- 86 如何做出好吃的大米饭

## Part 2

# 各种各样便利的 冷藏配菜

## 以冷藏的猪肉配菜为主菜的便当

- 88 酱炖猪肉便当
- 89 猪肉炖海带便当
- 90 清炖猪肉便当
- 91 莲藕肉片大杂烩便当

## 冷藏的猪肉配菜

- 92 酱炖猪肉
- 93 清炖猪肉
- 94 洋葱酱烧炖猪肉
- 94 猪肉大豆萝卜混合炖
- 95 莲藕肉片大杂烩
- 95 猪肉炖海带

## 以冷藏的鸡肉配菜为主菜的便当

- 96 醋腌炸鸡翅便当
- 97 日式筑前煮便当
- 98 咖喱煮鸡肉鹌鹑蛋便当
- 99 鸡肉叉烧便当

## 冷藏的鸡肉配菜

- 100 鸡肉叉烧
- 101 日式筑前煮
- 102 盐水鸡
- 102 土豆炖鸡
- 103 咖喱煮鸡肉鹌鹑蛋
- 103 醋腌炸鸡翅

## 以冷藏的牛肉配菜为主菜的便当

- 104 韩式牛肉咸烹海味便当
- 105 大葱牛肉煮便当

## 冷藏的牛肉配菜

- 106 大葱牛肉煮
- 107 韩式牛肉咸烹海味
- 108 竹笋味噌煮牛肉
- 108 生姜烧牛肉
- 109 茼蒿煮牛肉
- 109 洋葱腌泡牛肉

## 以冷藏的肉末配菜为主菜的便当

- 110 鸡肉松便当
- 111 油炸豆腐卷肉末便当

## 冷藏的肉末配菜

- 112 白菜卷肉末
- 113 鸡肉松
- 114 南瓜肉松煮饭
- 115 土豆炒肉末
- 116 茼蒿猪肉丸子
- 116 油炸豆腐卷肉末
- 117 肉末蘑菇咸烹海味
- 117 高野豆腐夹肉煮

## 以冷藏的海鲜类配菜为主菜的便当

- 118 金枪鱼块便当
- 119 鲑鱼南蛮渍便当
- 120 根菜炖炸鱼肉饼便当
- 121 乌贼辛辣煮便当

## 冷藏的海鲜类配菜

- 122 甘露煮沙丁鱼
- 123 鲑鱼南蛮渍
- 124 乌贼辛辣煮
- 124 味噌青花鱼肉松

- 125 金枪鱼块
- 125 根菜炖炸鱼肉饼

冷藏的蔬菜配菜

- 126 普罗旺斯炖菜
- 127 蔬菜大杂烩
- 128 萝卜和油炸豆腐炖菜
- 128 洋葱煮小干白鱼
- 129 油炸胡萝卜
- 129 炸牛蒡

冷藏的菌类、干菜类配菜

- 130 山椒海带
- 130 香菇茼蒿辛辣煮
- 131 煮制金时豆
- 131 大豆腌泡汁

Column

- 132 合理使用便当用的各种调味料

Part 3

色彩斑斓的  
配菜和便当单品菜

黄色、橙色小配菜

- 134 咖喱白菜蒸锅
- 134 胡萝卜沙拉
- 135 奶酪杏力蛋
- 135 日式煎蛋卷
- 136 味噌腌胡萝卜
- 136 炒黄椒
- 137 韩式凉拌南瓜丝
- 137 烤红薯

红色、粉红色小配菜

- 138 海苔凉拌红椒
- 138 红腰豆沙拉
- 139 小萝卜凉拌蟹肉棒
- 139 炒鱼肉肠
- 140 土豆鳕鱼沙拉
- 140 梅子野姜凉拌鸡胸肉
- 141 咖喱腌泡红椒
- 141 红紫苏粉凉拌土豆

绿色小配菜

- 142 芝麻粉凉拌西蓝花
- 142 炖小松菜

- 143 凉拌菠菜
- 143 油蒸青梗菜
- 144 青椒拌干松鱼
- 144 拌焯烤芦笋
- 145 扁豆角海苔奶酪卷
- 145 豌豆角拌小干白鱼

适合便当的小甜点

- 146 腌泡橘子
- 146 肉桂香蕉
- 147 红茶腌杏干
- 147 糖裹炸红薯条
- 148 糖腌圣女果
- 148 猕猴桃蜂蜜拌奶酪
- 149 南瓜茶巾绞
- 149 酱油烧煎豆

能让米饭好吃的各种腌菜

- 150 各种简单的腌菜及富于变化的腌菜
  - 米醋山椒腌黄瓜
  - 柠檬腌芹菜
  - 海带丝腌茼蒿
  - 海带茶腌白菜
  - 芥末腌茄子
  - 干松鱼芥末腌水菜
- 151 辣油榨菜腌豆芽
  - 生姜腌青梗菜
  - 紫苏糖醋腌山药
  - 柚子胡椒腌零碎蔬菜
  - 沙拉调味汁腌柠檬生菜
  - 红紫苏粉腌萝卜黄瓜
- 152 便当亮点：各种腌制蔬菜
  - 糖醋茼蒿腌菜
  - 泡菜汁腌白菜
  - 越南式糖醋腌萝卜胡萝卜
  - 榨菜酱油腌黄瓜
  - 酱醋萝卜
  - 酱油梅肉腌花菜
- 153 基础泡菜
  - 辛辣咖喱味泡菜
  - 日式酱油味泡菜
  - 辛辣中式口味泡菜

可以事先做好的各种日式金平小炒

- 154 炒萝卜皮
  - 炒茄子青椒
  - 炒莲藕
- 155 炒牛蒡胡萝卜
  - 炒土豆丝
  - 炒胡萝卜茼蒿

别有一番风味，不一样的鱼粉拌紫菜  
手工制作的鱼粉拌紫菜大全

- 156 三色鱼粉拌紫菜
  - 绿色鱼粉拌紫菜
  - 红色鱼粉拌紫菜
  - 黑色鱼粉拌紫菜

- 157 各种配菜的鱼粉拌紫菜  
海苔鳕鱼子鱼粉拌紫菜  
海胆肉松鱼粉拌紫菜  
紫苏小干白鱼鱼粉拌紫菜  
大根菜和干松鱼薄片鱼粉拌紫菜  
油炸小干白鱼鱼粉拌紫菜  
咸鲑鱼鱼粉拌紫菜

料理时间 15min 以内的一品便当

- 158 蔬菜油渣盖浇饭便当  
159 蘑菇烤鳗鱼便当  
160 咖喱炒饭便当  
161 三色肉松便当  
162 路边摊风格的炒面便当  
163 蔬菜满满的墨西哥饭便当

只需浇上开水  
手工速溶汤、汤菜类

- 164 姜末裙带菜汤  
南瓜汤  
梅干贝类汤  
金枪鱼黄瓜味噌汤  
165 芥末玉米羹  
速溶浓菜汤  
海带梅干松鱼汤  
汤菜

早晨 10min 即可完成的一品配菜

- 166 蛋类配菜  
绿豆黄油煎蛋  
咖喱拌鹌鹑蛋  
肉末杏力蛋  
小松菜煎蛋  
167 炼制食品、油炸食品类配菜  
鱼肉红薯饼黄油嫩煎  
鱼糕拌干松鱼  
油炸豆腐拌小干白鱼  
圆筒状鱼糕炒青辣椒  
168 薯类配菜  
咖喱奶酪裹土豆  
德式土豆焖熏肉  
土豆炖干虾  
柠檬煮红薯  
169 肉类配菜  
芝麻粉凉拌鸡胸肉  
蛋黄酱虾  
里脊猪肉天妇罗  
芥末蛋黄酱烧鲑鱼  
170 绿色蔬菜配菜  
菠菜炒小干白鱼  
小松菜拌紫菜

- 咸海带炒青椒  
榨菜拌菠菜  
171 菌类和海藻类配菜  
山椒粉煮香菇  
舞茸煮咸海带  
金针菇煮梅干  
煮海带丝

忙碌的清晨，可快速制作的饭团大全

- 172 饭团的制作方法  
173 米饭 + 各种馅  
干松鱼芝麻七味辣椒饭团  
梅干芥末饭团  
榨菜猪肉烧饭团  
蛋黄酱鳕鱼子饭团  
炒高菜饭团  
奶酪金枪鱼饭团  
174 什锦饭饭团  
樱花虾 + 海苔饭团  
咸海带 + 野姜饭团  
梅子 + 小干白鱼饭团  
腌萝卜 + 青紫苏 + 芝麻饭团  
羊栖菜饭团  
金枪鱼 + 咖喱饭团  
175 富有变化的饭团  
小干白鱼 + 大葱饭团  
卷肉饭团  
煎饭团  
鲑鱼 + 青紫苏饭团  
红紫苏粉 + 海带饭团  
金枪鱼 + 信州菜饭团

食材冷冻的基础知识 ②

- 176 蔬菜的冷冻方法  
177 叶类、茎类蔬菜  
178 果实类蔬菜  
179 花类、豆类蔬菜  
180 根茎类蔬菜  
181 薯类  
182 菌类  
183 香味蔬菜  
184 用于便当调色的各种彩色食材  
188 早晨轻松做便当常备的制作工具  
用于保存的各种便利工具  
189 装盒时用到的各种便利工具  
190 料理名称索引  
按食材类别、音序排列

# 早晨轻松制作便当的小秘诀

想带着美味的便当去上班，为此需要早起，太痛苦了。那么不妨尝试一下早晨轻松便当的制作配方吧！

当然，在任何配菜都没有的情况下，制作的确需要一定的时间。在有时间、有功夫的时候，

提前做好配菜，制作便当时，只需把配菜放进去，或者加热之后再放进去……

只有一样配菜也可制作出便当，用来点缀普通的生活，让每天的日子充满快乐与温暖。

## point\* 1

### 制作之后冷冻

在这里，我们向大家推荐的是制作最方便、最简单的配菜，制作之后只需冷冻，而且冷冻的配菜可保存些时日，使用时再简单地加工一下即可。也有很多直接冷冻后就可使用的便当配菜。因为是经过加热制作的，冷冻后的配菜通过低温保存，所以不用担心不卫生。并且配菜自身起了保冷剂的作用，所以自然解冻就可以享用美味。有的菜肴需要用微波炉加热，恢复口感或者杀菌，然后再用来制作便当。另外，脆脆的、咔嚓咔嚓口感的配菜，需要用烤箱加热，恢复其口感，然后再用于便当的制作。



## point 2

### 制作之后冷藏

提前制作一些可冷藏、可保存些时日的调味后的配菜，会比较方便。冷藏配菜最大的方便之处在于每次使用时可取所需的分量。这些配菜可用于主菜比较丰富，只需要较少配菜时，或者整体看起来菜量不太够，稍微多添加些，来调整一下菜量。另外，适合冷藏的配菜主要是一些带汤汁的或者菜味比较淡雅温和的，比如腌制品或者一些常用小菜。这些配菜不仅可以用于制作便当，比如当作早饭、晚饭的小配菜，还适合作为定制食谱的基础配菜。比起冷冻配菜，这些配菜容易受外界影响，所以必须十分注意卫生。



\*“Point”意为“要点”。

### point 3

## 掌握早起食谱

早起制作便当很不容易，而且长久坚持不下去，即使所有的配菜都提前做好，也会觉得很麻烦。主要的配菜可提前制作好，而一些配菜可当时制作，这样既轻松又方便。不用起得太早，10min以内即可制作完成的配菜、仅用平底锅即可做的炒牛蒡丝或者速溶汤类等，如果能够很好地和便当主菜搭配起来，早起制作一样配菜原来如此简单。比如只需加热一下煎鸡蛋、日式煎蛋卷、煮鸡蛋、鳕鱼子等，炒腊肠，加热黄色、绿色蔬菜等。本书介绍了一些常用的配菜，现实生活中还有很多可利用的配菜。



### point 4

## 活用市场出售的各种商品

做便当，要持之以恒，最重要的就是不可一次、几次用劲太过。要懂得使用市场出售的罐装的、瓶装的食品或者鱼粉拌紫菜等现成的食材。如果觉得食品搭配的色彩不充分，可采用彩色的模具进行间隔，模具可长期使用。如果有时间的话，调味料盒子和放配菜的容器可以自己来整理归类，当然，使用一般的也可以。在只有简单配菜的情况下，可搭配便利店的饭团；如果菜、肉、米饭煮在一起，可买些炸牛肉薯饼搭配……非常灵活，吃法多样，也是早起便当制作的秘诀之一。一旦习惯之后，你就会明白预先做好便当配菜是多么方便，也会知道哪些搭配组合最方便！本书也介绍了许多用于点缀便当的市场出售的商品，以及其他一些便利的商品，仅供参考！

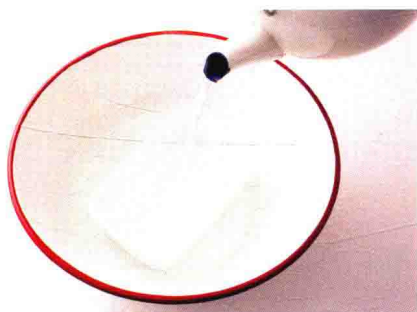
# 事先做好配菜的注意事项

配菜提前做好保存起来，就意味着有可能会变质、味道不如现做的，

所以做时要特别注意保存环境的卫生。

不要过分相信冰箱，冰箱可不是万能的。

可通过记录配菜的保质期来提醒自己食用期限。



## 保持存放容器清洁

无论是冷冻还是冷藏，要注意存放容器保持清洁。有些细菌即使低温也会繁殖，即使冷冻时不活动，但是装进便当盒之后有可能会繁殖。关于存放容器的消毒，如果是耐热型的，可煮沸或者浇上热水进行消毒，之后用干净的毛巾擦干，或者使用厨用纸巾把水擦干净；如果容器不是耐热型的，用洗涤剂洗后，在热水里涮一下；搪瓷或者玻璃之类的容器比较干净，但是太重，而且玻璃容器容易碎；聚丙烯之类的封闭容器轻便，但是易留污渍，而且易于出现刮痕。

## 使用干净筷子处理

配菜加热完之后处于细菌的威胁中，不仅空气中、手上有细菌，做菜的工具、抹布上等都会有。做好的配菜移到存放容器中时，从存放容器中拿出装进便当盒时，一不注意就会用手拿，这样就容易滋生细菌。切记不能用手触摸食物！用洗干净晾干的筷子来夹菜，每次用完都要用纸巾擦干净，尤其是往存放容器里放时。



## 做好之后尽快凉凉

烹饪好的配菜一定要在完全凉凉之后才能盖上盖子。热时盖上盖子或者没有完全凉时盖上盖子，不容易凉凉，而且会有水滴，不卫生。所以一定要在完全凉凉之后盖上盖子，然后放进冷藏室或冷冻室。把存放容器放到如图所示的铁网上，易于凉凉。如果时间紧张的话，也可使用保冷剂。热时放进冰箱，对冰箱里的其他食物也不好。



## 根据每次用餐量分开摆放

冷冻的配菜，如果一大块冷冻到一起，每次使用时不太方便。所以建议使用小杯子分开，摆放到存放容器里。汤汁比较少的话，也可将烹饪用纸如图所示放在食物中间间隔开，这样比较节省空间，会比较方便。按照每次用餐量将食物分开放到比较小的封闭容器里时，可使用纸杯或者铝箔杯。冷冻之后，可移到专用的冷冻保存袋里，这样比较节省空间。



## 贴上带名称和日期的标签

放到存放容器中之后，一定要写上配菜的名称及制作日期。冷冻之后，里面会形成霜，看不清是什么菜。事先做好的配菜可存放些时日，对于便当来讲很重要。为了能尽快食用完，要掌握制作时机。冷藏的配菜贴上标签之后，能马上知道是什么菜，可缩短打开冰箱的时间。使用能揭掉的胶带比较方便，常备一卷吧！

## 尽可能提早冷冻

需要冷冻保存的时候，尽可能提早冷冻，目的是要把温度降低到细菌不容易繁殖的程度。另外，如果食品冷冻不及时，内部会有大量水滴，破坏食品，口感也会变得不好，而且解冻时容易水分过多。快速冷冻的窍门就是将食品尽可能地分开，让其接触导热比较快的金属类材质，比如放到金属托盘里就可缩短冷冻时间。为了美味和安全，请你一定要试一试！



# 制作完美便当的决定因素

制作便当最重要的一点就是要注意卫生。很多情况下，从制作到食用，有相当长的一段时间。

如果有细菌，那么这一段时间内就会繁殖，便当就会变味、变质。

制作完美便当有很多决定因素，比如制作方法、装盒方法、携带方法等。

掌握以下方法之后，相信能做出既美味又能安全食用的便当。



## 凉凉米饭

千万不要把热米饭装进便当盒里，尤其是和冷藏配菜装到一起时，造成冷热不均，容易滋生细菌。所以一定要把米饭凉凉之后再装进去。



## 凉凉配菜

事先做好的冷冻或冷藏配菜可直接装进便当盒里，但是用微波炉或者烤箱重新加热后的配菜，需要完全凉凉之后再盖上盖子。如果时间紧张的话，可使用保冷剂，尽快使其凉凉。



## 切记不能用手触摸配菜

切记不能用手触摸加热后的配菜，因为手上有细菌。尽量避免用手拿事先做好的配菜或者用手拿罐装类的食品。另外，不能用手握煮过的青菜，也不能用手把毛豆从豆荚中剥出。最安全的办法就是使用一次性手套。