

L O V I N G L U N C H B O X

健康生活系列

爱心满饭盒

林慧懿◎著

160道美味家常菜，组成不同风味的爱心饭盒。

中国农业大学出版社

中国农业大学出版社

健康生活系列



林慧懿 ©著

满饭盒

L O V I N G L U N C H B O X



中国农业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爱心满饭盒 / 林慧懿著. —北京: 中国农业大学出版社, 2009.3
ISBN 978-7-81117-648-3

I. 爱… II. 林… III. ①食谱②菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205226号

中文简体字版 2008 由中国农业大学出版社出版发行, 本书经由台湾旗林文化出版有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记图字: 01-2008-5074

书 名 爱心满饭盒
作 者 林慧懿 著

策 划 六睿工社·张蕊 陆强

封面设计  东方黑马

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

规 格 889×1 194 24开本 6.25印张 160千字

定 价 19.80元

责任编辑 李丽君

责任校对 陈莹 王晓凤

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

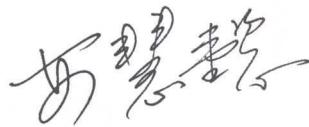
作者序

身为家庭主妇，每天除了料理家务之外，还要为丈夫、子女准备饭盒，的确是一件十分伤脑筋的事，相信不论是家居或出外做事的职业妇女，均有同感。许多人往往将前一天剩下的菜肴拿来盛装饭盒，使吃的人食欲大为降低，也减小了带饭盒的意愿，以致造成在外用餐的次数逐渐增多，其脏乱与油腻，更是让人担心。

一日三餐还是自家下厨最为安全可靠，更何况主妇所烹调的饭菜包含着无限的关心与爱意，又可使家人在饱食之外摄取均衡的营养呢。

调配饭盒菜如同烹调中国饮食，均可视为艺术之作，不但菜式可创作发挥，在调味方面亦可按个人的喜好增减，变换一个色、香、味俱全的饭盒料理，在开盒前，有期待有喜悦，吃完后，有愉快有满足。

笔者本着多年的烹饪经验，再结合各地方菜系的特色，亲手烹调出充满爱心、温馨、健康的美味饭盒料理，想做一位贤慧体贴的好妻子、慈爱能干的好妈妈，就不能错过本书提供的秘诀，在调制饭盒的过程中，多花一点心思，必能让您的家庭在您的关怀付出中更加欢乐。



目 录

前 言 001

米饭类

酥炸排骨饭盒	006	酥炸排骨 干煸四季豆 凉拌大头菜	酱爆鸡丁饭盒	021	酱爆鸡丁 雪菜百叶
煎鲑鱼饭盒	008	煎鲑鱼 鱼香茄子 雪菜百叶	京酱肉丝饭盒	022	京酱肉丝 凉拌藕片
红烧烤麸饭盒	010	红烧烤麸 辣炒萝卜干 雪菜百叶	香炸鸡腿饭盒	024	香炸鸡腿 盐酥虾 炒芦笋
豉汁蒸小排饭盒	012	豉汁蒸小排 韭菜花豆干	梅干扣肉饭盒	026	梅干扣肉 炒油菜
干煎带鱼饭盒	014	干煎带鱼 芹菜干丝 拌油菜	干煎黄鱼饭盒	028	干煎黄鱼 苍蝇头 咸鸭蛋
客家酿豆腐饭盒	016	客家酿豆腐 茭白青蒜炒肉丝 蒜炒西兰花	广式腊味饭盒	030	广式腊味 凉拌藕片
干烧明虾饭盒	018	干烧明虾 韭菜炒豆芽 蒜炒西兰花	三杯鸡饭盒	031	三杯鸡 蒜炒西兰花
客家小炒饭盒	020	客家小炒 凉拌大头菜	洋葱猪排饭盒	032	洋葱烩猪排 炒芥菜心
			翡翠炒饭盒餐	034	翡翠炒饭 芝麻鸡片
			黑胡椒牛柳饭盒	036	黑胡椒牛柳 鸡卷 炒豌豆荚
			回锅肉饭盒	038	回锅肉 红烧百叶卷

臊子蹄筋饭盒	040	臊子蹄筋 烤鳗鱼 炒芦笋
中式牛排饭盒	042	中式牛排 芹菜香蒜炒双菇 甜豆炒甜椒
红烧香菇鸡饭盒	044	红烧香菇鸡 香根小鱼
豉椒蒸鱼饭盒	046	豉椒蒸鱼 酱烧小排 炒芦笋
三杯鱿鱼饭盒	048	三杯鱿鱼 青豆虾仁 炒西兰花
炸鸡腿饭盒	050	香炸鸡腿 肉末竹笋 炒芥菜心
虾仁炒蛋饭盒	052	虾仁炒蛋 烧小鱿鱼 炒龙须菜
百合虾仁饭盒	054	百合虾仁 剑笋炒肉丝 脆皮炸豆腐
芦笋百果饭盒	056	芦笋炒百果 素炒十香菜 素烧鹅
芦笋虾仁饭盒	058	芦笋虾仁 烧小鱿鱼 干煸四季豆

三色虾仁饭盒	059	三色虾仁 炒油菜 三杯鸡
金针菇肉丝饭盒	060	金针菇炒肉丝 凉拌海带 菜圃蛋
红烧苦瓜饭盒	062	红烧苦瓜 炒苋菜 素烧鹅
酱油香虾饭盒	064	酱油香虾 炒菠菜 荷包蛋
可乐猪脚饭盒	066	可乐猪脚 雪菜炒肉丝 炒酸菜心
尖椒酿肉饭盒	068	尖椒酿肉 豆酱剑笋 卤海带
干煎鳕鱼饭盒	070	干煎鳕鱼 海带炒甜不辣 炒三丝
蛋包饭盒餐	072	简易蛋包饭 卤味 花生炒毛豆
马来咖喱鸡饭盒	074	马来咖喱鸡 水煮玉米 炒芦笋
红油耳丝饭盒	076	红油耳丝 三色牛肉卷 炒小白菜

素炒腰花饭盒	078	素炒腰花
糯米饭团盒餐	079	糯米饭团
酥炸鸡腿饭盒	080	酥炸鸡腿 番茄炒蛋
沙茶牛肉饭盒	082	沙茶牛肉 炒西兰花
咖喱牛肉饭盒	083	咖喱牛肉 芹菜香蒜炒双菇
红糟鱼条饭盒	084	红糟鱼条 炒油菜
滑蛋牛肉饭盒	085	滑蛋牛肉 搭配水果
酥炸大排饭盒	086	酥炸大排 百果红椒炒香菇 炒油菜
鲜贝饭盒	088	鲜贝 豆豉苦瓜肉丝 比利时生菜
豆豉苦瓜饭盒	090	豆豉苦瓜 炒马铃薯丝 炒芦笋
蟹肉香菇饭盒	092	蟹肉香菇 黄瓜拌凉粉 鸡卷
红烧牛腩饭盒	094	红烧牛腩 百果炒甜椒 炒甜豆

香菇油饭盒餐	096	香菇油饭 烤鳗鱼
煎饭汉堡盒餐	098	煎饭汉堡 开洋白菜 凉拌水果
咸蛋蒸肉饼饭盒	100	咸蛋蒸肉饼 芹菜鱿鱼丝
东坡肉饭盒	102	东坡肉 橙汁鱼排 搭配时蔬
三色牛肉卷饭盒	104	三色牛肉卷 搭配时蔬

面食类

意大利肉酱面盒餐	105	意大利肉酱面
炸酱面盒餐	106	炸酱面
麻酱凉面盒餐	107	麻酱凉面
大饼卷肉盒餐	108	大饼卷肉
韭菜盒子盒餐	110	韭菜盒子 煎香肠 辣白菜
三丝炒米粉盒餐	112	三丝炒米粉
炒乌冬盒餐	113	炒乌冬

点心类

碗粿盒餐	114	碗粿 炒甜豆 辣炒萝卜干
三角饭团盒餐	116	肉松三角饭团 叉烧肉 辣炒萝卜干
寿司盒餐	118	玉米稻荷寿司 紫米寿司 豆皮寿司
寿司卷盒餐	120	肉松寿司卷 河粉寿司卷
花寿司盒餐	122	花寿司
生机春卷盒餐	124	生机春卷
刮包夹肉盒餐	125	刮包夹肉 搭配水果
粽子盒餐	126	粽子 肉丝炒豆芽
蒸饺丸子盒餐	128	蒸饺 珍珠丸子
小笼包盒餐	130	小笼包 辣白菜 水煮玉米

素食汉堡盒餐 132 素食汉堡

苜蓿芽三明治 133 苜蓿芽三明治
搭配水果

生煎包子盒餐 134 生煎包子
素食汉堡

凉拌类

水果酸奶盒餐 135 什锦水果酸奶

水果沙拉盒餐 136 水果沙拉

什锦沙拉盒餐 137 什锦沙拉
搭配水果

哈密瓜茼蒿盒餐 138 哈密瓜拌茼蒿

什锦生菜沙拉盒餐 139 什锦生菜沙拉
搭配水果

妈妈的爱，妈妈的苦恼

随着职业妇女的日益增加，身处工作压力大且分秒必争的社会中，妇女朋友常为家人外食或准备饭盒而烦恼。

另外一个令妈妈们困扰不已的问题是，西式速食饮食风潮盛行，不仅已造成孩子体重增加、营养不均衡，而且各种慢性疾病也逐渐年轻化，传染病，如B型肝炎，已威胁到每个家庭……如何在忙乱的生活步伐中、快速西化的风潮里为孩子制作一个既营养可口、又缤纷多变的“饭盒”，相信是许多妇女朋友的共同心愿。

饭盒菜的配置是在主食与副食的调配上稍微加以技巧性的变化，不但在营养和热量上要均衡，同时在食物的配色上也要达到赏心悦目的效果，这样自然能牵动食指，令人大快朵颐。如果我们每天总吃一样的饭菜，就是山珍海味，也有让人倒胃口的一天；反之，如果每天有新颖可口不同的菜式，即使是清粥小菜，也能吸引人开怀大嚼。要做到这样其实不难，只要每天轮流变换不同的主菜，比如说今天以鸡为主，明天就改猪肉，后天换海鲜，而同样的材料则又用不同风味的烧法，煎、煮、炒、炸，或北方做法或南方做法，自然可以令人百吃不厌。况且这样显现的不仅仅是香喷喷的饭盒，更流露出无限的温馨和一份深深的“爱”。

盛产期的食品较理想

在菜肴的选择上，除了好吃，还要发挥其营养均衡的功能。所谓好吃又营养的食品并不是指珍贵稀罕的材料，而是以一般市面上很容易买到的为主。除了避免太甜、太油外，在配置饭盒上还有一点必须特别注意，即易腐败、变味的材料是不宜放在饭盒中的。其实一般食品、蔬果在盛产期通常都是又便宜而品质又最好的。主妇在菜肴的选择上以此为原则，必能达到经济实惠的效果。

保持菜肴的原味

饭盒中所用的蔬菜如是易熟或青绿色的，在炒熟的过程中，只要五至七分熟即可，因为经过再加热的过程其即会熟透而又不致变黄。另外有些菜肴的做法是“炸”或“烧”，为保持原味，可用锡箔纸包好。有些凉菜、酱汁不宜加热者，则可用较小容器分开盛装。

饭盒的大小要适当

做父母的要考虑带饭者的食量来选择饭盒，如果饭盒太小而量不够的话，不仅不能满足营养需要，更会影响食欲。而食量较大的哥哥用过的旧饭盒拿来给食量小的妹妹用，她心理上对这又大又旧的饭盒就先有了排斥感，又如何能期待她喜欢带饭上学呢？其实时下的饭盒并不贵，可以买一个适合的给她，而大的仍可留在家中，用来放每日的剩菜或凉菜，也算是物尽其用了。

饭盒的清理要细心

在盛装饭盒前，饭盒必须是干燥的，一些主妇往往在盛装前才清洗饭盒，水分又未去除，不仅会影响饭盒的卫生，更会影响菜肴的品质，所以在清洗后最好倒过来放置。盛装饭盒时要注意饭盒的扣环或加以固定的绳线有无松脱，不然一盒香美的饭或者就因一时的疏忽而遗憾掉了。在清洗饭盒时，用热水加清洁剂较易将积油清除，另外最好使用小刷或牙刷清洗饭盒的死角，如此方能完全地将其清洗干净。

为什么我们叫饭盒，而不叫便当

“便当”音译来自日本“弁当”，是内容丰富、量充足、带起来方便的意思。以前日本人称装饭的桶为“面桶”，传至本省加上闽南音，发音久了，就叫“便当”了。

而中国人自古即使用“食盒”，或为赠送京官巡抚的土仪，或为书生出远门及农夫下田的餐点。高阳《秣陵春》中有这样一段：“得到黄昏，曹家照例送菜，打开食盒，见是蜜炙火方，八宝翅丝，荠菜春笋，一碟网油鹅肝是生料，另外还有熏鱼、醉蟹、蚶子、凤鸡四个碟子，一大碗鸡汤鱼圆，红黄绿白，论色已让李绅颇有酒兴了。”可想古时的食盒是很丰富，且体积较大的。到了近代，由于生活工作的习惯及需要而变得体积小了，且以饭为主，久而久之我们就称饭盒了。

饭盒的选择与用途

一般来说，我们所常用的饭盒都是铝质或不锈钢制的，有长方形也有圆形的。另外也偶见一种保温式饭盒，由各种不同容器组成。最近也出现很多化学制的饭盒，非常新颖美观，很能刺激孩童的食欲，但是不耐高热，这点是读者要注意的。

以下就是对各类型饭盒的简略介绍：

• 保温式饭盒

此种饭盒多用于无蒸饭设备的地方，有盛饭、盛菜、盛汤、调味瓶、水壶等各种不同的容器，常用于郊游、探病等不同的场合。

- 化学制饭盒

此种饭盒虽为化学制，但正牌厂商都会在盒底标明安全指数，盛装后如不需再加热处理，是可以考虑采用的，因为它美丽的颜色及图案可以刺激食欲。如果是亲自送去给孩子且不需加热，选择此种饭盒是蛮理想的。但是，虽然盒底都有标明可耐温至多少度，希望读者还是注意小心使用。

近年来随着生活品质的提高，有创意的生活杂货店纷纷引进可爱、实用的饭盒，大家如能妥善运用，就能将便当装饰得五彩缤纷、靓丽可爱。

- 铝质或不锈钢制饭盒

现在此种饭盒一般都有搭扣，可以扣牢盒盖，有的甚至是双层，一层装饭、一层装菜，或是把不带汁的菜与饭装一层，带汁的菜另外装一层。

更理想的饭盒是设计出盒中盒，如此，米饭不会受菜汁的影响，菜也不会因汤汁的流失而失去原有的风味。

且我们的习惯是吃热腾腾的饭菜，多数于餐前会将饭盒拿去蒸热，在此建议您还是选用此种饭盒，不仅实用，而且经济。

餐具的选择

餐具可依个人的习惯而有所选择，但不论是选筷子，还是选汤匙，都别因为它不是食物而忽略了它，以免香喷喷的饭盒打开后，有发现忘了带餐具的遗憾。更重要的是不能忽略它的卫生，使用后要仔细地清洗，拭干后好好存放，也最好避免向他人借用或借与他人使用。



❖
酥炸排骨饭盒
❖



1 酥炸排骨

材料

大排骨 1 片、蒜头 2 粒

调味料

酱油 1 汤匙、糖少许、
胡椒粉少许

1. 大排骨拍松，用酱油、糖、胡椒粉、蒜头（拍碎）拌腌约 10 分钟。
2. 锅中放入油 3 大匙加热，将大排骨投入热油中炸熟即可。

2 干煸四季豆

材料

四季豆 600 克、绞肉 2 大匙、
虾米 2 大匙、榨菜末 2 大匙、
葱花 2 大匙、姜末 1 茶匙

调味料

油 2 大匙、酱油 1 大匙、
糖 1/2 茶匙、盐 1/4 茶匙、
水 4 大匙、醋 1 茶匙、
麻油 1/2 茶匙

1. 四季豆摘好，短的不用折断，长的折两半，洗净沥干。
2. 虾米泡软，摘去头脚，剁碎。
3. 锅中烧热油，放入四季豆炸至脱水微起皱，捞出沥干。油倒出，四季豆放回锅中，小火煸黄外表，盛出。
4. 烧热油 2 大匙油，放入绞肉和姜末炒香，再放虾米和榨菜末同炒，加入酱油、糖、盐和水，并将四季豆放入同炒至汤汁收干。
5. 沿锅边淋上醋及麻油，撒上葱花，略为拌和即可盛出。

3 凉拌大头菜

材料

大头菜 1 个、香菜末 3 大匙、
辣椒末 1 大匙、蒜末 1 茶匙

调味料

盐 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、
香油 3 大匙

1. 大头菜削去外皮，切成四等份长块，再切薄片。
2. 大头菜片先加盐腌至软，再用冷水冲洗去苦水，沥干。
3. 将大头菜、香菜、辣椒末、蒜末混合，与调味料拌匀即可食用。

❖ 煎鲑鱼饭盒 ❖



1 煎鲑鱼

材料

鲑鱼片150克

调味料

酒2大匙、
盐、胡椒粉少许

1. 鲑鱼加调味料腌20分钟。
2. 锅热加油2大匙，以中火将鱼片两面煎至干香即成。

2 鱼香茄子

材料

茄子2条、猪绞肉2大匙、
大蒜末1茶匙、葱花1大匙

调味料

辣豆瓣酱1大匙、酒1/2大匙、
酱油1大匙、盐1/4茶匙、
糖1/2茶匙、水2大匙、
醋1/2大匙、淀粉水1茶匙、
麻油1/4茶匙、花椒粉1/8茶匙

1. 茄子切滚刀块或长条均可，入热油中炸软、捞出，沥干油。
2. 用2大匙油炒香绞肉和大蒜末，续加入辣豆瓣酱炒香，再依序加入酒、酱油、盐、糖和水，放入茄子，轻轻拌炒至入味。
3. 沿锅边淋醋烹香，勾薄芡，滴麻油，撒花椒粉和葱花，略拌和即可装盘。

3 雪菜百叶

材料

雪里红400克、百叶1束、
辣椒1支、碱粉1大匙

调味料

盐、糖少许

1. 雪里红洗净切末；辣椒切末。
2. 碱粉用温水调化，将百叶浸泡至软呈白色即取出，再用清水反复洗去碱味，然后沥干，剥成片状。
3. 锅热加油5大匙，爆香辣椒，续放雪菜炒熟，再放百叶同炒，最后加调味料拌匀。

Tips

• 煎鲑鱼亦可使用其他种鱼类。