

爱妻 便当



每日便当在景色变化中体现出
满满爱意，保温来自家庭的
味觉记忆。

吴绣绣

著

中国华侨出版社

下厨房

xiachufang.com

唯有美食与爱不可辜负

爱妻便当

吴绣绣 著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱妻便当 / 吴绣绣著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5113-3697-2

I. ①爱… II. ①吴… III. ①食谱 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第132885号

爱妻便当

著 者/吴绣绣

出 版 人/方 鸣

策划编辑/朱 殊

责任编辑/羽 子

封面设计/马顾本

版式设计/王国蕊

经 销/新华书店

开 本/720mm×1000mm 1/16 印张/12.5 字数/254千字

印 刷/小森印刷(北京)有限公司

版 次/2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3697-2

定 价/38.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010) 82605959 传真:(010) 82605930

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

写在前面的话

回想起来，便当好像一直都在生活里散发小光亮。

学校里并不提供午餐，所以都是自带的。我有一只很好看的蓝白橙撞色保温桶，每天早上妈妈都装好饭菜汤给我带着。每天接近中午的时候我就很雀跃，因为知道下课铃声一响就有热气腾腾的饭菜等着我。那个保温桶至今还保存着，虽然年代久远不能再用，对我来说它仍然毫不怠懈地把童年关于便当的记忆保温了起来。

后来长大了开始一个人独立生活，也深刻知道无论任何情况下唯有在生活上和精神上滴水不漏地照顾好自己，才可挺直腰板谈其他。早上好好吃完早餐，拎着便当盒上班，晚上拎着空空的盒子和新鲜食材回来，准备晚餐和第二天的便当，这样周而复始让人变得很耐得住繁琐，也默默地学会了本领。

再后来有了一个自己小小的家，谢谢长辈们给予不远不近的关切，让我亲手去摸索然后稳固自己家庭的基调，这是非常重要的事情。你负责养家，我负责顾家，我们不松懈地担当起各自的责任。

从小到大在家里餐桌上经常出现的菜式，市场里摊头上根据季节不断变化的瓜果蔬菜，卖菜阿婆的贴心提醒，新杂志上看起来很好吃的菜谱，站在厨房里把这些融合在一起，装入一只小小便当盒里，简单的菜式，不加过多的调味料，最大程度上保留食材本身的味道。

送便当的途中，能够遇到早春时吹到脸上清晰不含糊的风，盛夏时铺天盖地的知了声，深秋时空气里桂花的甜味，还有冬天里鲸鱼蓝色的天空。

从来都不擅长表达的东西，其实都润物细无声地浸透到生活的细枝末节里。

比如当你打开便当盒的时候就能够明白就算不是坐在自己家的餐桌边，四季的变迁和家的味道我会帮你完整地收好。

吴绣绣

2012 立冬

做便当之前

* 计量单位:

1 小勺 = 5ml

1 大勺 = 15ml

1 杯 = 200ml

* 调味料

油: 烧菜用菜籽油或玉米油, 有时也用麻油。凉拌用橄榄油、茶籽油和麻油。

酱油: 用老抽和生抽两种。

料酒: 黄酒、清酒、味霖。

盐: 烧菜用普通的食用盐, 腌渍的时候用粗盐。

糖: 白砂糖、冰糖。

醋: 烧菜用陈醋, 凉拌用米醋。

鱼露: 腌渍或者凉拌时候会用。

酱: 豆瓣酱、甜面酱、味噌酱。

鸡精: 食材本身味道寡淡时用。

※ 本书中各道菜因为家庭的饮食习惯偏清淡, 请根据实际情况结合各自的口味对调味料的用量进行调整。

* 砧板和刀

木砧板: 肉用、鱼用、蔬菜用 (和水果共用) 各自分开。

刀: 1 大 (切肉和鱼类) 1 小 (切蔬菜) 1 迷你 (切水果和黄油)。

* 锅

炒锅：不沾大铁锅（直径 30cm）

圆形煎锅：平底不沾煎锅（直径 26cm）

长方形煎锅：也叫玉子烧煎锅（长 18cm 宽 12cm）

汤锅：搪瓷锅（直径 21cm）

焖锅：珐琅铸铁锅（直径 26cm）

塔吉锅：高温陶瓷质地（直径 18cm）

* 铲

木铲：铁锅、汤锅、塔吉锅用

高温塑料薄铲：铁锅、煎锅用

硅胶铲：焖锅用

* 便当盒

木质：不耐高温，不能加热，需要饭菜略冷却后装入，凹造型第一名。

搪瓷：耐高温，能隔水蒸，能入烤箱（购买时请询问），易清洗第一名。

塑料：耐高温，不能隔水蒸，不易清洗，能微波加热，轻便易携带第一名。

※ 因为我家提供的是“便当直送”服务，因此对便当盒不要求再加热功能。如果需要再加热，请选择高温玻璃制或者安全塑料制的品种。

※ 如无特别说明，本书里便当的量都是以 2 人份为基准。

目 录

写在前面的话	01
做便当之前	02



肉 类

百叶结烧肉便当	2
菜梗炒肉片便当	5
香炸猪排便当	8
炒甜豆便当	11
春笋什锦盖饭便当	14
红烧大排便当	17
山药荸荠肉烧卖便当	20
糖醋里脊肉便当	23
糖醋肉丸便当	26
糖醋小排便当	29
咸蛋黄蒸肉饼便当	32
蟹粉狮子头便当	35

榨菜豆腐干跑蛋便当	38
猪肉生姜烧便当	41
麻婆豆腐干便当	44
味噌茄子便当	46
豉香鸡翅便当	48
根菜鸡肉煮便当	51
黑醋鸡排便当	54
黄瓜炒鸡丁便当	57
家常豆腐便当	60
嫩鸡蛋盖饭便当	63
亲子饭便当	66
青椒炒鸡肫便当	69
三色便当	72
甜胡萝卜烧鸡翅便当	75
香炸鱼露鸡翅便当	78
炸鸡块便当	81
鸡肉奶油烤饭便当	84
冬笋豆腐盖饭便当	86
香烤鸡腿便当	88
薄切牛肉饭便当	90
莲藕饭便当	93
牛肉汉堡便当	96
青椒牛柳便当	99

青椒肉丝便当	102
四季豆牛肉盖饭便当	105
土豆烧牛肉便当	108
莴笋炒牛肉片便当	111
豆芽青椒炒便当	114
牛肉菌菇盖饭便当	117



海鲜鱼虾类

海鲜高汤酱油厚鸡蛋烧便当	122
番茄虾仁饭便当	125
韭菜虾仁脆煎饺便当	128
烤三文鱼便当	131
三文鱼炒饭便当	134
西芹百合炒虾仁便当	136
雪菜鱿鱼丝便当	140
银鱼炒蛋便当	143
炸虾盖饭便当	146
清炒虾仁便当	149
西兰花炒鲜贝便当	151
鲜贝香葱盖饭便当	153



面食类

彩色冷面便当	158
芝士饭卷便当	161
白菜炒年糕便当	164
炒乌冬便当	166
绿豌豆意大利面便当	168
甜豆鸡丝炒面便当	170



关于便当的一些小事情

冷冻保存品	176
四季小饮品	178
下午茶小点心	182
手工便当包布	184



肉类



※ 百叶结烧肉便当 ※

主菜 = 百叶结烧肉 配菜 = 芦蒿炒白干 汤 = 草头蛋汤

把以上的菜装入饭盒，用海苔剪一颗心即可完成。



材料/ Materials

猪五花肉 250g

百叶结 12个

姜片 少许



制作/ Steps

1. 五花肉切成1口大小。
2. 姜片切成细丝。
3. 平底锅里倒入2大勺油烧热，加入姜丝炒香。
4. 倒入五花肉，上下翻炒至表面变色，再倒入2大勺老抽、2大勺生抽、1小勺汤、1小勺料酒和百叶结，炒匀上色后关火。
5. 把炒好的百叶结烧肉倒入塔吉锅，加入1/2杯水，盖上锅盖大火焖5分钟；转小火，再加入1/4杯水，焖7分钟关火；关火后再焖7分钟出锅即可。



小贴士/ Tips

一般的锅烧肉需要1个小时的时间，用塔吉锅可以缩短至半个小时。

芦蒿炒白干

材料/ Materials

芦蒿 1把
白干 30g



制作/ Steps

1. 芦蒿切成小段。
2. 白干切成丝（略细）。
3. 锅里倒入2大勺油烧热，再倒入芦蒿段炒至断生。
4. 加入白干丝翻炒熟，期间加入1/4杯水，加入1小盐和少许鸡精调味。

小贴士/ Tips

芦蒿要选一折就断的那种，比较嫩。

草头蛋汤

材料/ Materials

草头 15g
鸡蛋 1个



制作/ Steps

1. 鸡蛋打成蛋液。
2. 汤锅里倒入2杯水烧开。
3. 加入草头再煮开，倒入蛋液搅拌均匀，待蛋液凝固后关火，滴入少许橄榄油，1小勺盐调味即可。

小贴士/ Tips

草头比较嫩，烧汤不需要提前炒过。



✧ 菜梗炒肉片便当 ✧

主菜 = 菜梗炒肉片 配菜 = 海带拌鸡蛋丝 + 煎豆腐

把以上的菜装入便当盒即可完成。

材料/ Materials

青菜梗 120g

冬笋 30g

里脊肉 75g

制作/ Steps

1. 冬笋和里脊肉切成薄片。
2. 开大火，锅内倒入 2 大勺油烧热，加入菜梗和笋片翻炒，期间加入 1/4 杯水炒干。
3. 倒入里脊肉翻炒至变色，再加 2 大勺水焖 1 分钟左右。
4. 加入 1 小勺盐和少许鸡精调味即可。

小贴士/ Tips

菜梗切小和冬笋一起炒熟的时间基本一致，剩下的菜叶可以炒饭或者烧汤。



海带拌鸡蛋丝

材料/ Materials

海带 40g

鸡蛋 1个



制作/ Steps

1. 海带切成细丝，放入煮开的沸水里煮1分钟左右捞出，清水冲一遍后沥干水分。
2. 鸡蛋摊成蛋皮，切成细丝。
3. 海带和鸡蛋丝混在一起，加入2小勺生抽、2小勺麻油拌匀即可。



煎豆腐

材料/ Materials

豆腐（介于嫩和老之间） 30g

葱花 少许



制作/ Steps

1. 豆腐切成厚块，裹上淀粉。
2. 开中火，煎锅里到入1/2杯油烧热。
3. 放入豆腐，煎至两面金黄沥掉多余油分，撒上葱花出锅。
4. 调酱汁：1小勺生抽、1/2小勺辣油、1/2小勺柠檬汁混合在一起。
5. 将酱汁倒入30g的小空瓶内（密封）。



小贴士/ Tips

酱汁等吃的时候再倒入。