贝太厨房

Betty's Kitchen

ISBN 7-5000-7476-X

9 787500 074762 >

ISBN 7-5000-7476-X

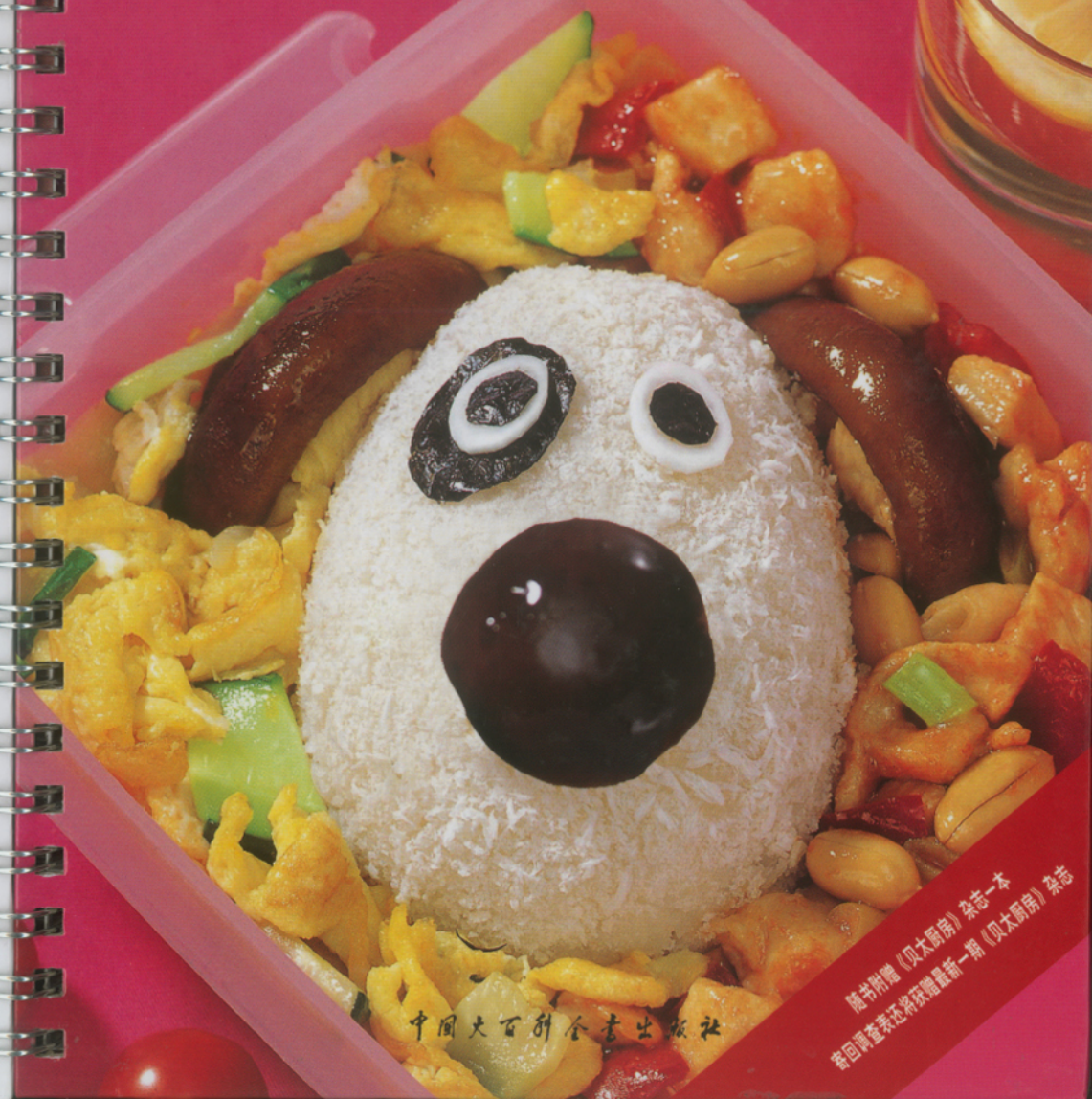
定价：28.00 元

贝太厨房

Betty's Kitchen

亲爱的便当

为“办公族”精选的营养美味便当



随书附赠《贝太厨房》杂志一本

索回调查表还将获赠最新一期《贝太厨房》杂志

中国大百科全书出版社

Betty's Kitchen

贝太厨房

亲爱的便当

为“办公族”精选的营养美味搭配

中国大百科全书出版社

总编辑：徐惟诚　　社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

亲爱的便当：为“办公族”精选的营养美味搭配 /《贝太厨房》工作室编. —北京：中国大百科全书出版社，2006. 6
（贝太厨房）
ISBN 7-5000-7476-X

Ⅰ.亲… Ⅱ.贝… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027318 号

主编：萨巴蒂娜
艺术造型师：高瑞珊
摄影：马 俨　董老虎　秦 京
责任编辑：许丽君
特约编辑：韩 颖
责任印制：乌 灵
美术设计：万雅欣

中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：88390695）
http://www.ecph.com.cn
北京世艺印刷有限公司
新华书店经销
开本：880 毫米 × 1230 毫米　1/32　印张：3.75　字数：25 千字
2006 年 6 月第 1 版　2006 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—25000 册　定价：28.00 元

卷首语

没有什么能够阻挡　打开便当的诱惑

办公一族为了一顿午餐，每到中午就觉得头疼。忙着挤电梯外出买饭，而饭菜又差强人意——卫生既得不到保障，价钱更不见得便宜。倘若带着便当上班，那就大大不一样了。打开便当盖子，让整齐漂亮的美味一下子吸引周围所有人的眼球，那该是多么令人骄傲的一件事！

便当虽然看似简单，却小小天地，大有乾坤。一年有四季，我们的这本便当食谱也按照“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”的养生原则精心设计！让便当的万千变化，也给生活带来活色生香的感觉。

春天是万物复苏的季节，是通过饮食养生的最佳时机。酷暑季节，很容易胃口不好，同时有乏力倦怠的感觉。所以要调节饮食，将“苦夏”变成享受夏天。秋天是由漫长酷热转入冷冬的短暂交替，正考验身体机能。要想储存能量安度寒冬，就得从凉风乍起的秋天开始保养。冬天的三个月，是万物生机潜藏的季节。冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。

写字楼里呆得闷气，让我们出去郊游吧。倘若学会新颖好吃又简单易学的便当，那么当你在郊野的阳光下展示出你的手艺时，一定会获得朋友们的拍手称赞。

当然，我们也不要忘了家庭的重要成员——宝宝们对便当的需求。

快乐是需要时间和空间的，现在有了自己带的便当，大家聚在一起吃，餐桌上反而多了很多话题。拉拉家常，开开玩笑，一个多小时的便当时间就会变得令人迷恋和难忘。

萨巴蒂娜
2006 年 4 月





目录

春天的元气便当

10 香辣便当盆盆虾
12 尖椒肉丝芋头饭
14 油面筋塞肉饭
16 肉末茄子香米饭
18 酱汁鸡翅高粱饭
20 椰香咖喱火腿饭
22 盐焗鸡糙米饭
24 酸豇豆排骨薏米饭

秋天的滋补便当

46 特制猪手玉米饭
48 板栗仔鸡南瓜饭
50 泡椒牛肉紫米饭
52 如意大虾饭
54 红焖羊肉豌豆饭
56 小鸡炖蘑菇便当
58 猪肉炖粉条便当
60 秋蟹花语便当

夏天的轻食便当

28 西葫芦糊塌子绿豆汤
30 初夏的剁椒鱼块绿豆饭
32 盛夏炸酱面便当
34 酸豆角肉末饭
36 酱爆鸡丁饭
38 地三鲜杂米饭
40 虾仁香芹大饼便当
42 酒烧平鱼饭

冬天的恋日便当

64 鸡蛋薯仔牛肉饭
66 小米牛排饭
68 下雪天吃笋干黄酒烧肉配花卷
70 香浓狮子头饭
72 红烧肥肠饭
74 荷兰豆香肠饭
76 糟汁排骨二米饭
78 牛肉炖豆腐玉米饼

孩子的爱心便当

82 家有小犬叫常德
84 宝宝遇见了熊猫宝宝
86 微笑的小甜甜
88 爱心小姐妹
90 我是快乐的冰贝贝

旅游的活力便当

94 旅途纪事
96 乡野滋味
98 缤纷心情
100 阳春美景
102 从城市到乡村

无敌便当大法

106 便当盒采购指南
108 不适宜微波加热的餐具
110 办公一族的“加餐”

112 《贝太厨房》已出版图书介绍
113 便当是怎样做成的

春天的元气便当

又是一个令人欣喜的季节
久违的春天带着她轻盈的脚步飘至人间
她抹掉了生活的倦怠，带来了新的生机
一元复始，万象更新
看来现在是时候动起来了
来吧，动动双手，满足一下自己
唤醒自己的食欲
让舌尖和身体也来体味春的气息



香辣便当盆盆虾

准备时间：10 分钟
烹饪时间：30 分钟

特色：

又漂亮又好吃的香辣便当盆盆虾，让简单的烹调也能煮出高级感！

用料：

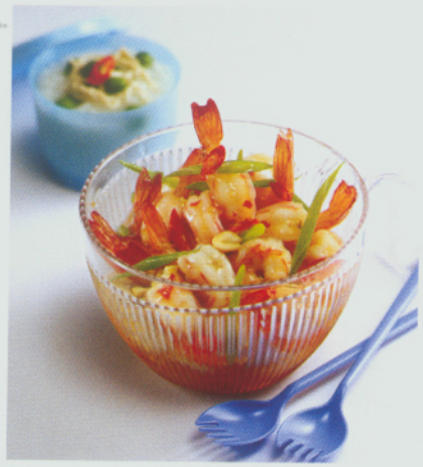
大虾	200g
花生仁	100g
小红尖椒	5 个
香葱	20g
蒜末	1 茶匙（5g）
盐	1 茶匙（5g）
油	300ml（实耗 30ml）
白砂糖	1 茶匙（5g）
淀粉	1 茶匙（5g）
香油	1 茶匙（5ml）

做法：

1. 大虾洗净去头去掉外皮，在背部划一刀，挑去虾线备用。小红尖椒和香葱切斜刀备用。
2. 锅中烧热油，下花生仁炸熟，待花生凉透，去皮备用。
3. 锅中留少许油，爆香蒜末和小红尖椒段，放入大虾，加盐和白砂糖翻炒至大虾熟透，调入淀粉勾薄芡，加入花生仁和香葱段，淋上香油，颠匀即可出锅。
4. 随意搭配主食，放入便当盒。

小贴士：

花生含有丰富的抗氧化剂、维生素、矿物质和蛋白质等多种营养素，对办公一族的营养平衡有很重要的调理作用。



尖椒肉丝芋头饭

准备时间：10分钟
烹饪时间：10分钟

特色：

此菜做法简单，开胃下饭。尖椒丝质地甜辣细致，最适合下饭，搭配软滑可口的肉丝真是再鲜美不过了！

用料：

尖椒	250g
猪肉丝	200g
葱末	1茶匙（5g）
姜末	1茶匙（5g）
白砂糖	1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
油	1汤匙（15ml）
胡椒粉	1茶匙（5g）
淀粉、蘑菇精	适量
清水	少许
芋头饭	1碗

做法：

1. 将猪肉丝用白砂糖、盐、淀粉、胡椒粉和蘑菇精加少量水拌匀，尖椒切成丝。
2. 将淀粉、蘑菇精、胡椒粉加少量水调成汁。
3. 将锅中油烧热，下葱末、姜末爆香，并下肉丝炒散，再下尖椒丝，翻炒几下，待快熟时加入勾兑好的汁翻炒几下出锅。
4. 将芋头饭与尖椒肉丝一同放入便当盒即可。

小贴士：

1. 下肉丝时要注意火候，稍稍变色后立即下尖椒，否则肉丝会炒老。
2. 注意勾汁别太多，尖椒别炒太老即可。
3. 芋头饭就是用芋头和米饭一起煮好的饭，只是一种建议搭配，你也可以选择自己喜欢的主食。以下同。



油面筋塞肉饭

准备时间：15 分钟
烹饪时间：25 分钟

特色：

香醇迷人的肉馅，是使用滑软耐嚼的面筋烹调出来的！高贵不贵，偶尔给你的便当来点不一样的感觉吧！

用料：

油面筋	10 枚
猪肉馅	300g
干淀粉	2 汤匙（30g）
生抽、老抽	各 1 汤匙（15ml）
白砂糖	1 汤匙（15g）
大葱花、姜末	各 1 茶匙（5g）
盐	1 茶匙（5g）
油菜心、香菇	各 100g
冬笋	50g
油	1 汤匙（15ml）
清水	300ml
油、黄酒	各 1 汤匙（15ml）
米饭	1 碗

做法：

1. 油菜心切去根部，洗净叶片根部的泥沙，香菇去蒂切成 4 瓣，冬笋切成梳子片。
2. 在猪肉馅中调入大葱花、姜末、生抽、黄酒、干淀粉、盐和白砂糖，然后顺着一个方向用力快速混合均匀，使松散的肉馅搅拌上劲。
3. 用筷子在油面筋上捅一个窟窿，然后将猪肉馅一点一点地塞进去，将油面筋填满。
4. 中火烧热锅中的油，待烧至六成热时，将香菇和冬笋片放入翻炒片刻，随后调入蚝油和老抽，再倒入清水，大火烧沸后放入油面筋，转小火加盖，慢慢炖煮 15 分钟，使油面筋充分喝足汤汁。
5. 最后放入油菜心，再焖煮片刻，不用煮太熟，因为还要带到办公室用微波加热，经过微波加热的过程，油菜心就全熟了。
6. 菜做好后与米饭一同放入便当盒中即可。

小贴士：

1. 搅拌肉馅的时候一定要顺着一个方向用力快速搅拌，否则的话肉馅会很松散，要搅拌均匀确保没有硬块。填馅的时候会很费力。虽然这是个力气活，但不妨把它看成是业余时间的一项体育锻炼。
2. 记住油面筋的窟窿一定不要捅得过大，不然有露馅的危险。
3. 除了油菜心，其他材料一定要煮熟煮透，否则会引起身体不适。









肉末茄子香米饭

准备时间：10分钟
烹饪时间：15分钟

特色：

以茄子的自然清香衬托出肉末的饱满美味，浓淡适中的汤汁浸润泰国香米饭，让午餐更具特色！

用料：

茄子	500g
肉末	100g
葱、姜	各10g
酱油	5茶匙（25ml）
白砂糖	3茶匙（15g）
油	1汤匙（15ml）
料酒、高汤精	适量
泰国香米饭	1碗

做法：

1. 将茄子洗净，切成长条；葱、姜切末待用。
2. 油锅烧热放入少许油，放入肉末煸炒至变白，盛起待用。
3. 锅烧热放油，待油热时放入茄子条，煸炒至茄子条由硬变软时放入肉末、酱油、葱末、姜末、料酒、白砂糖和少量水，盖上锅盖焖烧，片刻后放入适量高汤精，炒匀即可出锅。
4. 将肉末茄子与泰国香米饭一同放入便当盒，待到上班午饭时你就可以惬意地享用了。

小贴士：

焖烧时间不宜过长，否则茄子过于软烂会影响口感。



酱汁鸡翅高粱饭

准备时间：10分钟
烹饪时间：35分钟

特色：

品尝着自己亲手烹制的酱汁鸡翅，配以营养丰富的高粱米饭，那曾经被认为是难以下咽的粗粮现在却被做得别有一番风味。

用料：

鸡翅	250g
香菇	15g
冬笋	15g
胡萝卜	20g
葱段	10g
姜片	5g
蒜末	1茶匙（5g）
红辣椒	适量
甜面酱	20g
醋	4茶匙（20ml）
酱油、料酒	各1茶匙（5ml）
盐	1茶匙（5g）
红花油	2汤匙（30ml）
高粱米饭	1碗

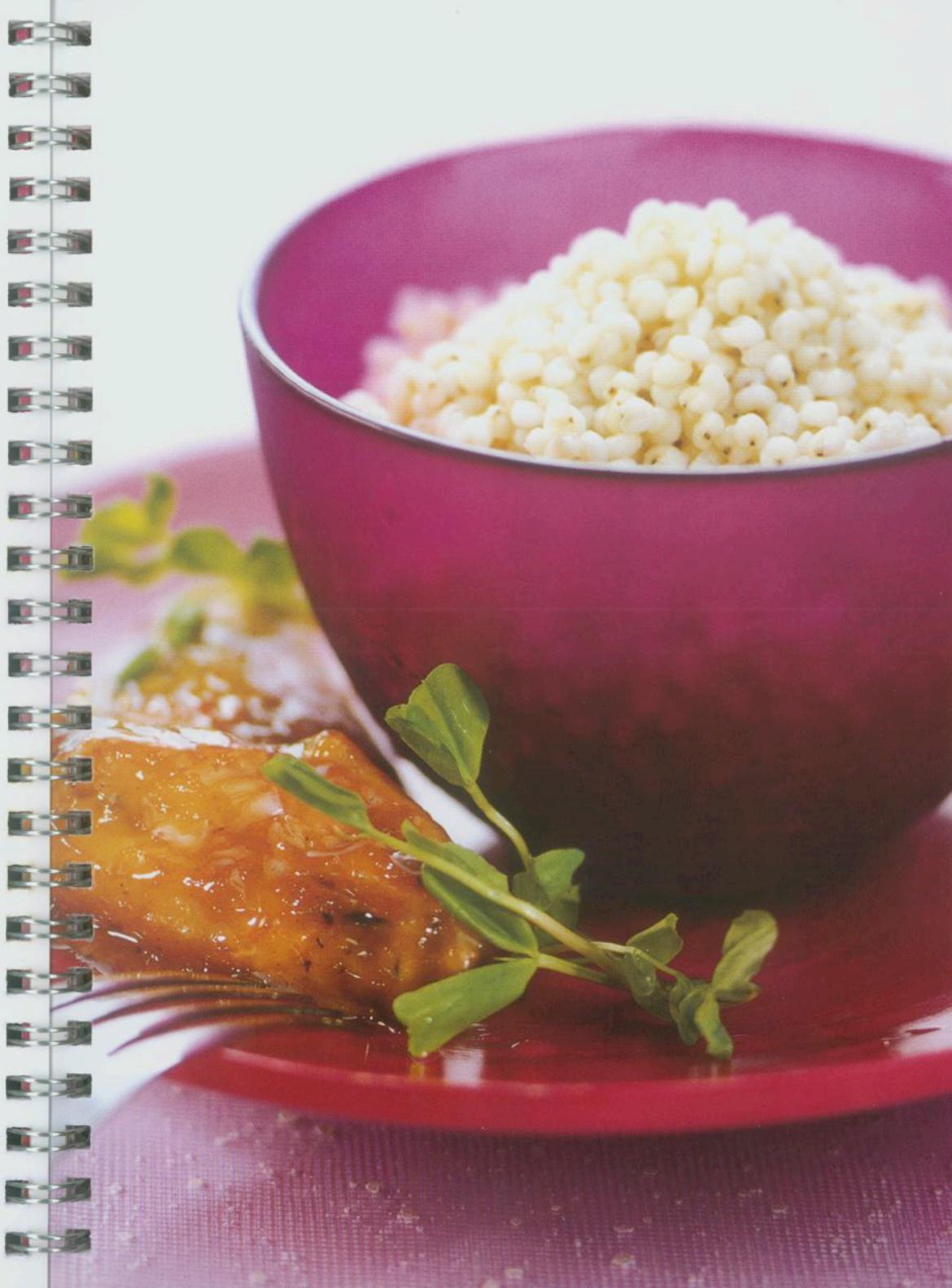


做法：

1. 把鸡翅切成3段，用开水焯透，捞出。胡萝卜洗净切片。
2. 炒锅上火，倒红花油烧热，先放红辣椒煸炒，再加葱、姜、蒜末和甜面酱煸炒（注意，火不要太大）。
3. 炒出香味后，放入鸡翅、香菇、冬笋翻炒。再放料酒、酱油、醋、盐，焖约10分钟，熟时加胡萝卜片，收汁，出锅装盘。
4. 最后将营养丰富的高粱米饭和酱汁鸡翅放入便当盒中。

小贴士：

在一年四季中，春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾，所以春天重在养肝。春天要多吃温阳滋补的食物，比如鸡肉。因为五禽中，鸡应于肝，鸡肉能滋养肝气。



椰香咖喱火腿饭

准备时间：15分钟
烹饪时间：10分钟

特色：

浓郁的咖喱芳香，对味蕾永远是不二诱惑，它将所有用料包裹起来，使盘中的每一粒米饭都成为椰影飘飘的泰国风情的缩影。

用料：

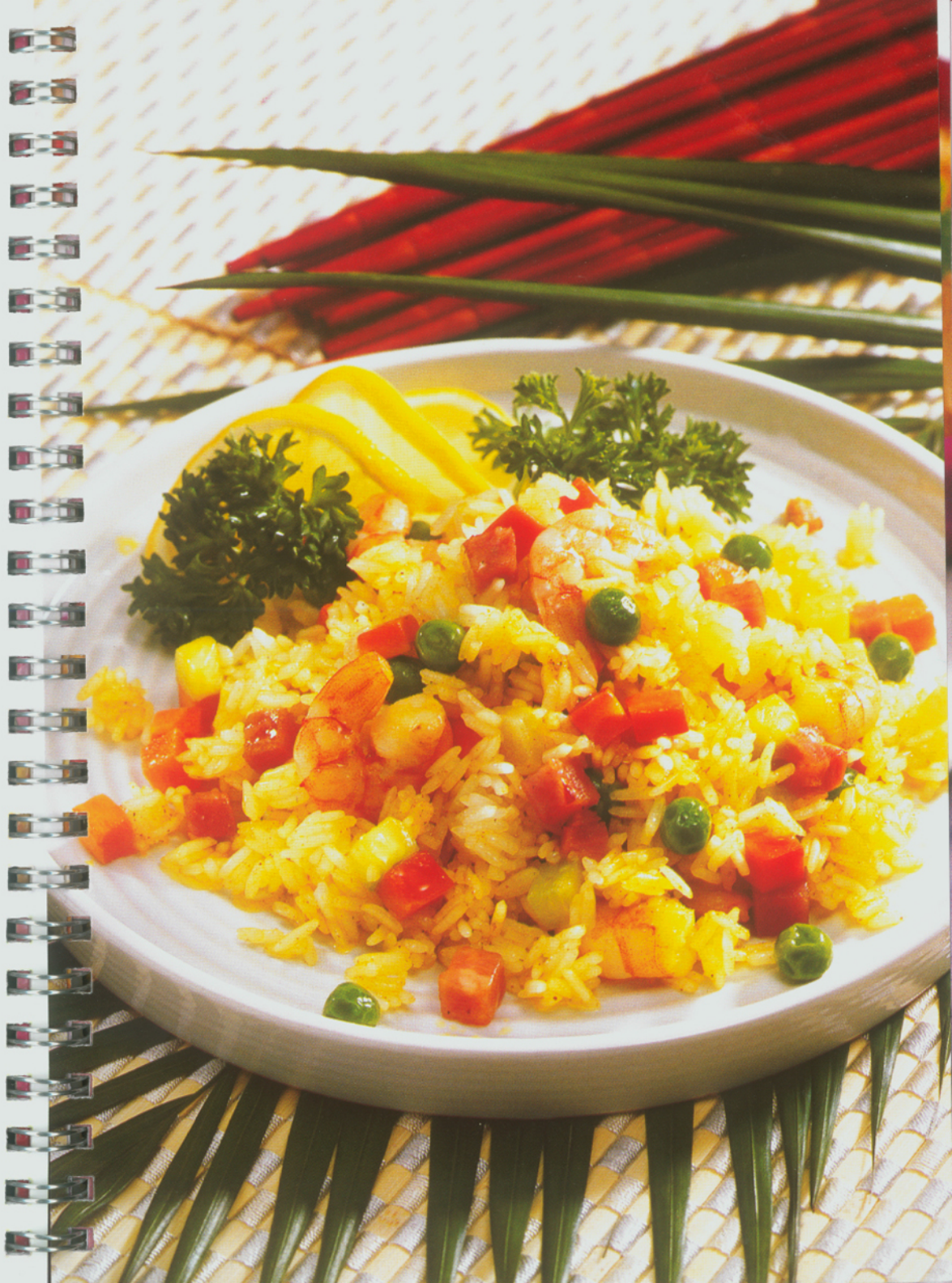
泰式咖喱粉	1汤匙（15g）
椰汁	2汤匙（30ml）
洋葱	1/2个
虾仁	6个
火腿	1块（60g）
胡萝卜	1根
速冻豌豆	50g
甜玉米粒	50g
盐	1茶匙（5g）
白胡椒粉	1/2茶匙（3g）
油	1汤匙（15ml）
香米饭	1碗

做法：

1. 洋葱去外皮，切成碎粒。火腿切成1cm见方的小丁。胡萝卜洗净削去皮，切成同样大小的丁。速冻豌豆用凉水泡软化冻。
2. 大火烧热炒锅，放入1/2汤匙油加热，待油温升高时，放入虾仁，爆炒2分钟至熟，然后取出待用。
3. 锅中再加入剩余的油，调中火，将洋葱粒放入爆香，随后下入香米饭和火腿丁，充分翻炒，使饭粒散开，接着放入胡萝卜丁、速冻豌豆和甜玉米粒，再翻炒2分钟。
4. 最后放入炒熟的虾仁和椰汁拌匀，调入盐、白胡椒粉和咖喱粉，搅炒均匀即可。

小贴士：

咖喱有绿、红、黄3种颜色，代表不同的辣度。如果你喜欢超辣的话，可选绿咖喱，再加入朝天椒，入口必定非常刺激；不想太辣的，可用红咖喱；至于要吃温和味道的，最好采用黄咖喱了。



盐焗鸡糙米饭

准备时间：15 分钟
烹饪时间：40 分钟

特色：

当三黄鸡遇上灼热的粗盐，绝妙的滋味令人难以忘怀！皮脆、肉滑、骨香、味浓，再以大葱及姜片提味，吃上一大口饭，美丽的南国风采就在味蕾上呈现！

用料：

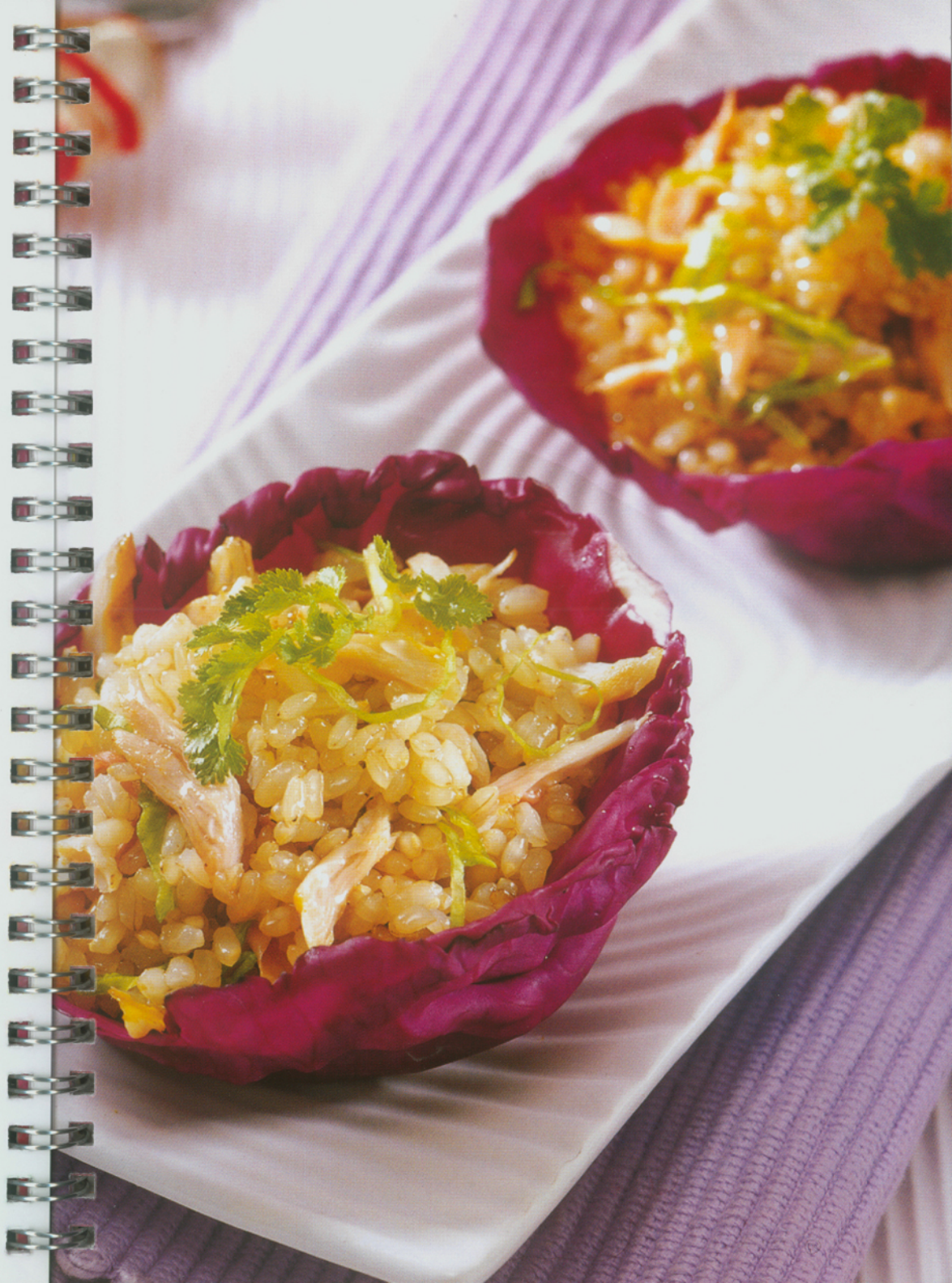
三黄鸡	1/2 只
大葱	2 段
姜	2 片
大料	3 瓣
盐焗鸡粉	1 汤匙（15g）
油	适量
粗盐	1 000g
糙米饭	1 碗

做法：

1. 将三黄鸡洗净，将盐焗鸡粉均匀地涂抹在鸡身表面和内侧，腌制10分钟左右。大葱切段，姜切片。
2. 取 2 张油纸（尺寸均以能包裹住整鸡为宜），先在一张油纸上均匀地刷上一层油，然后将大葱段、姜片、大料和腌好的三黄鸡放上裹住。再将另一张油纸包裹在外面，封好口。
3. 粗盐放入炒锅中用小火翻炒 10 分钟，使其完全热透。把 1/3 份的热粗盐倒入小铁锅中，再将包裹好的三黄鸡放入，接着把剩下的热粗盐倒在表面，使整只包好的鸡完全被覆盖住。
4. 再用小火将整只铁锅加热，焗制 20 分钟即可打开油纸取出焗好的鸡，撕下鸡肉和糙米饭拌匀，放入便当盒即可。

小贴士：

1. 如果锅足够大，也可改用整只三黄鸡来制作，其他用料量酌情加倍即可。
2. 盐焗鸡粉是一种调味料，品名就叫“盐焗鸡粉”，大的超市一般都有卖。如果找不到，也可用沙姜粉加盐代替。



酸豇豆排骨薏米饭

准备时间：10分钟
烹饪时间：25分钟

特色：

四川风味佳肴，便当中最受欢迎的一款好搭档。排骨香酥，香芹脆爽，酸豇豆的复杂风味浸渗其中，大火煸出的喷香将每一口饭菜都统一在辣味的领导下。

用料：

猪肋排	800g
酸豇豆	200g
干辣椒	2汤匙（30g）
香芹	1小棵
葱花、香菜段	1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
白砂糖	1汤匙（15g）
油	200ml （实耗20ml）
薏米饭	1碗

做法：

1. 将猪肋排洗净，剁成5cm长的小段。酸豇豆切成0.5cm长的碎粒。香芹洗净，切成同样大小的碎末。
2. 大火烧热炒锅，倒入油加热，待油温烧至六成热（手掌置于油面上方能感到轻微热气）时，将猪肋排放入，转小火慢慢炸5分钟，用漏勺或漏网捞出，沥干油分待用。
3. 锅中留1汤匙(15ml)底油，大火烧热后，将葱花和干辣椒放入爆香，随后调入盐、白砂糖、酸豇豆粒和猪肋排，煸炒3分钟，至猪肋排干香入味，最后下入香芹末和香菜段，翻炒均匀即可。
4. 将酸豇豆排骨和薏米饭一同装入便当盒即可。

小贴士：

1. 猪肋排应当选用小而整齐的猪小排，可以事先让商贩剁好，再拿回家烹饪。
2. 肋排块入锅油炸前，应充分沥干水分，或用厨房纸巾按干。









夏天的轻食便当

当你感觉到自己的身体变得像周围的环境一样燥热
当你感觉到自己的心情变得像周围的环境一样烦闷
不用问，夏天来了
这个时候，为了自己的好心情
钻进厨房，为自己准备一份夏日的心情便当
也许你会发现
炎炎夏日，其实本来是个美丽而又有激情的季节
心情，是可以用双手改变的



西葫芦糊塌子绿豆汤

准备时间：15 分钟
烹饪时间：25 分钟

特色：

西葫芦的香甜融入滑嫩的面饼里，令人陶醉的清爽美味即刻涌现！这是最适合夏日的开胃美食，简单好做又好吃哦！

用料：

面粉	125g
西葫芦	1 个
鸡蛋	1 枚
蘑菇精	1 茶匙（5g）
盐	2 茶匙（10g）
油	2 汤匙（30ml）

做法：

1. 西葫芦削去皮，纵向一剖两半，挖去瓜瓤，用擦丝器擦成细丝，装在大碗中，加入少许盐拌匀，静置 10 分钟，使其中的水分充分渗出。
2. 大碗里加入面粉，磕入鸡蛋，不必加水，就用西葫芦析出的汁水和鸡蛋液将面粉打成面糊，加入蘑菇精，搅匀备用。
3. 平底煎锅用中火烧热，放入少量的油，烧至温热，倒入适量面糊，调小火慢慢煎，一面凝固后用锅铲整个翻面，两面共煎约 3 分钟，面饼呈金黄色时盛出。
4. 用以上方法将面糊全部煎完。
5. 用能盛汤的便当盒带上绿豆汤一起去上班。将绿豆汤放入冰箱，喝的时候可以不用加热。

小贴士：

嫩西葫芦出水多，老西葫芦出水少，根据具体出水的情况，可以斟酌着添加清水，调成稀稠适度的面糊。







初夏的剁椒鱼块绿豆饭

准备时间：10分钟
烹饪时间：18分钟

特色：

火爆的剁椒加上最鲜美的鱼肉，颜色红白相间，煞是好看，光看看就已经令人食欲大开了，吃起来更是香辣可口，十分下饭。

用料：

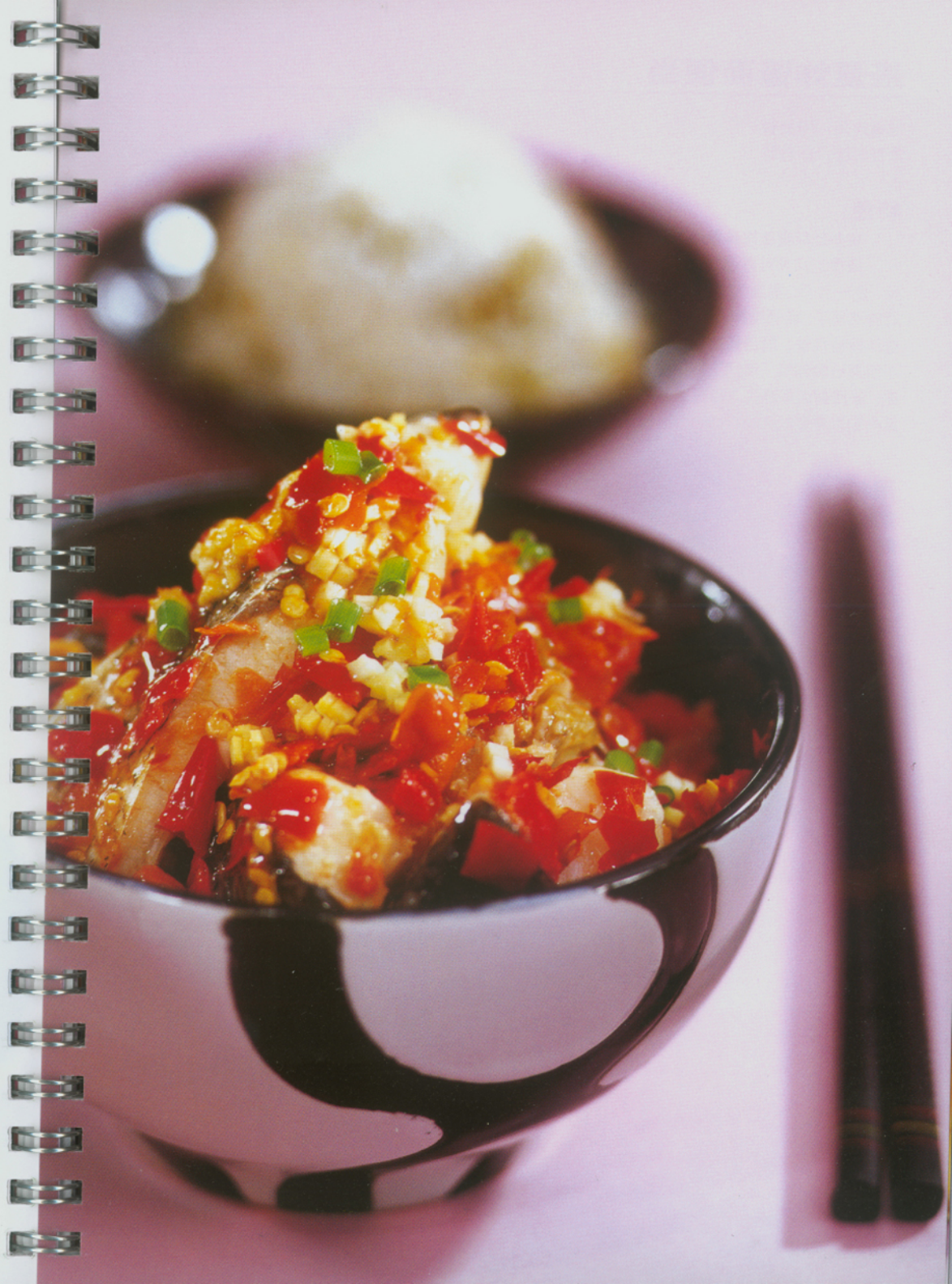
剁椒	100g
大蒜	5瓣
鱼肉	200g
盐	1茶匙（5g）
高汤精	2茶匙（10g）
胡椒粉	1/2茶匙（3g）
料酒	1汤匙（15ml）
油	2汤匙（30ml）
绿豆饭	1碗

做法：

1. 鱼肉洗干净切块，大蒜剥皮压碎。
2. 鱼块上先抹些油，平铺在盘子里，均匀撒上剁椒、盐、高汤精、胡椒粉，倒上料酒。锅中水烧开，把鱼放入锅中蒸10分钟。
3. 鱼熟以后拿出，把大蒜放在鱼块上，锅中油烧热，浇在大蒜上，然后与绿豆饭放在一起。好啦，可以开吃喽！

小贴士：

1. 应该直接到市场买新鲜的鱼肉切块，既能保证质量，又省去了让人厌烦的收拾鱼的过程。
2. 鱼可以是草鱼、武昌鱼等，但一定要是新鲜的。



盛夏炸酱面便当

准备时间：10 分钟
烹饪时间：25 分钟

特色：

在办公环境里拨弄着近乎精致的“三合一”：咸香的尺度可自己掌控，再加一点黄瓜丝，加一点“心里美”，有情调也有情趣；然后转动筷子，轻轻搅拌，再认认真真地开吃。这炸酱特别香，而且酱里“藏龙卧虎”——不明身份的佐料“潜伏”其间，肉丁隐约可见，渗透到面条里去，随时准备赋予脆脆的菜丝们以咸香的风味。

用料：

黄酱	100g
肉末	100g
切面（或者手擀面）	150g
心里美萝卜	1/2 个
绿豆芽	50g
黄瓜	50g
圆白菜	50g
葱、姜末	各 2 茶匙（10g）
黄酒	1 茶匙（5ml）
白砂糖	1 茶匙（5g）
油	1 汤匙（15ml）
橄榄油	少许

做法：

1. 圆白菜洗净切丝，心里美萝卜、黄瓜切丝，绿豆芽和圆白菜丝分别用开水烫熟。
2. 葱、姜末在油中爆香，炒熟肉末，加少许黄酒。加入化开的黄酱继续翻炒，再加入一杯水和少许白砂糖，待稍微收干就做好了炸酱。
3. 面条在开水中煮熟后过一下凉水，捞出控水，拌入适量橄榄油。
4. 把酱、面条、菜丝带到公司里，面条加入蔬菜和炸好的酱，拌匀即可食用。

小贴士：

1. 面条煮熟后如果不马上食用，容易变坨，过凉水可以避免这种现象。
2. 炸酱时尽量不要加盐，不够咸可以多放酱，吃的就是酱味。
3. 如果买不到心里美萝卜，可以换别的蔬菜，比如芹菜末或者煮熟的青豆等。



酸豆角肉末饭

准备时间：5 分钟
烹饪时间：10 分钟

特色：

此菜用料和做法简单，吃起来又爽口开胃，称得上是真正的家常菜！又酸、又辣，越嚼越香。尤其下米饭，绝对是爱吃米饭的你的最佳选择！

用料：

酸豆角	250g
猪肉馅	200g（肥瘦各半）
蒜末	2 茶匙（10g）
干辣椒段	1 茶匙（5g）
油	1 汤匙（15ml）
盐	1/2 茶匙（3g）
蘑菇精	1 茶匙（5g）
生抽	2 茶匙（10ml）
米饭	1 碗
糖拌西红柿	适量

做法：

1. 把酸豆角切成颗粒待用。
2. 油锅里爆香蒜末，下干辣椒段爆香，再下肉馅炒熟，加少许生抽，然后把酸豆角粒倒入，放少许盐，翻炒片刻。
3. 起锅时撒少许蘑菇精，装盘。
4. 之后与米饭装入便当盒中。吃时可以佐以糖拌西红柿。

小贴士：

1. 爆干辣椒段的时候要注意掌握火候，千万不要爆糊了，不然不但影响外观，更会影响口味和健康。
2. 酸豆角，其实就是泡菜里的泡豇豆。



酱爆鸡丁饭

准备时间：20 分钟
烹饪时间：15 分钟

特点：

红润油亮，咸中带甜，肉嫩透鲜，酱香浓郁，堪称酱爆菜中的魁首。

用料：

鸡脯肉	150g
干红椒	4 个
鸡蛋清	1/2 个
青椒	50g
姜汁	1/2 茶匙（3ml）
料酒	1/2 汤匙（8ml）
北京黄酱	50g
白砂糖	40g
湿淀粉	1/2 汤匙（8g）
香油	1/2 汤匙（8ml）
油	适量
熟花生米	适量
米饭	1 碗

做法：

1. 将鸡脯肉洗净切成 1cm 见方的丁，加入鸡蛋清、湿淀粉和适量清水，拌匀腌好，青椒洗净切丁，干红椒斜切成小段。
2. 将油倒入炒锅内，用微火烧到四成热时，放入腌好的鸡丁，迅速用筷子拨散，等到六成熟时，倒在漏勺里沥去油。
3. 将油和香油倒入炒锅内，用旺火烧热爆香干红椒段，随即下入黄酱，炒干酱里的水分（酱一下锅就发出哗哗的响声，等响声变得微小时，水分就基本上炒干了），再加入白砂糖。待糖融化后，加入料酒和姜汁，炒成糊状时再倒入鸡丁、青椒和花生米，继续炒约半分钟即可。
4. 将做好的酱爆鸡丁与米饭装入便当盒即可。

小贴士：

此菜用的是北京特产黄酱，这种酱是用黄豆、面粉、盐制成的。颜色深黄，质地细腻，滋味咸香，用来炒菜、拌馅和炸酱拌面，均十分相宜。要特别注重火候哦，火大了酱易煳、发苦，火小了酱又挂不到肉上，影响外观和口感。



地三鲜杂米饭

准备时间：15分钟
烹饪时间：15分钟

特色：

酱味浓重，滋味咸香，油亮诱人，是东北菜的代表作之一。夏日既需要凉补又不应忘记养生，一道地三鲜饭让你去除暑气燥热，更添清爽健康！

用料：

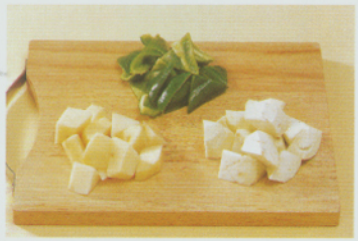
土豆	1个（150g）
茄子	1/2个（150g）
青菜椒	1个（100g）
大葱末	1茶匙（5g）
蒜蓉	2茶匙（10g）
盐	1茶匙（5g）
蘑菇精	1/2茶匙（3g）
水淀粉	2茶匙（10g）
油	500ml（实耗30ml）
杂米饭	1碗

做法：

1. 土豆和茄子分别去皮，切成适口的滚刀块。青菜椒去籽蒂，切三角片。
2. 中火加热炸锅中的油，加入土豆块炸至边缘呈焦黄色，捞出沥干油分。
3. 大火加热净炒锅中的油（1汤匙，15ml），爆香大葱末和蒜蓉。先煸炒茄子块至发软，再将青椒片和炸好的土豆块入锅同炒，调入盐和蘑菇精。
4. 所有材料都炒熟（大火约需5分钟）后，沿锅边淋入水淀粉，所有材料均匀包裹薄芡。
5. 将做好的地三鲜与用黑米、大豆等煮成的杂米饭一同放入便当盒即可。

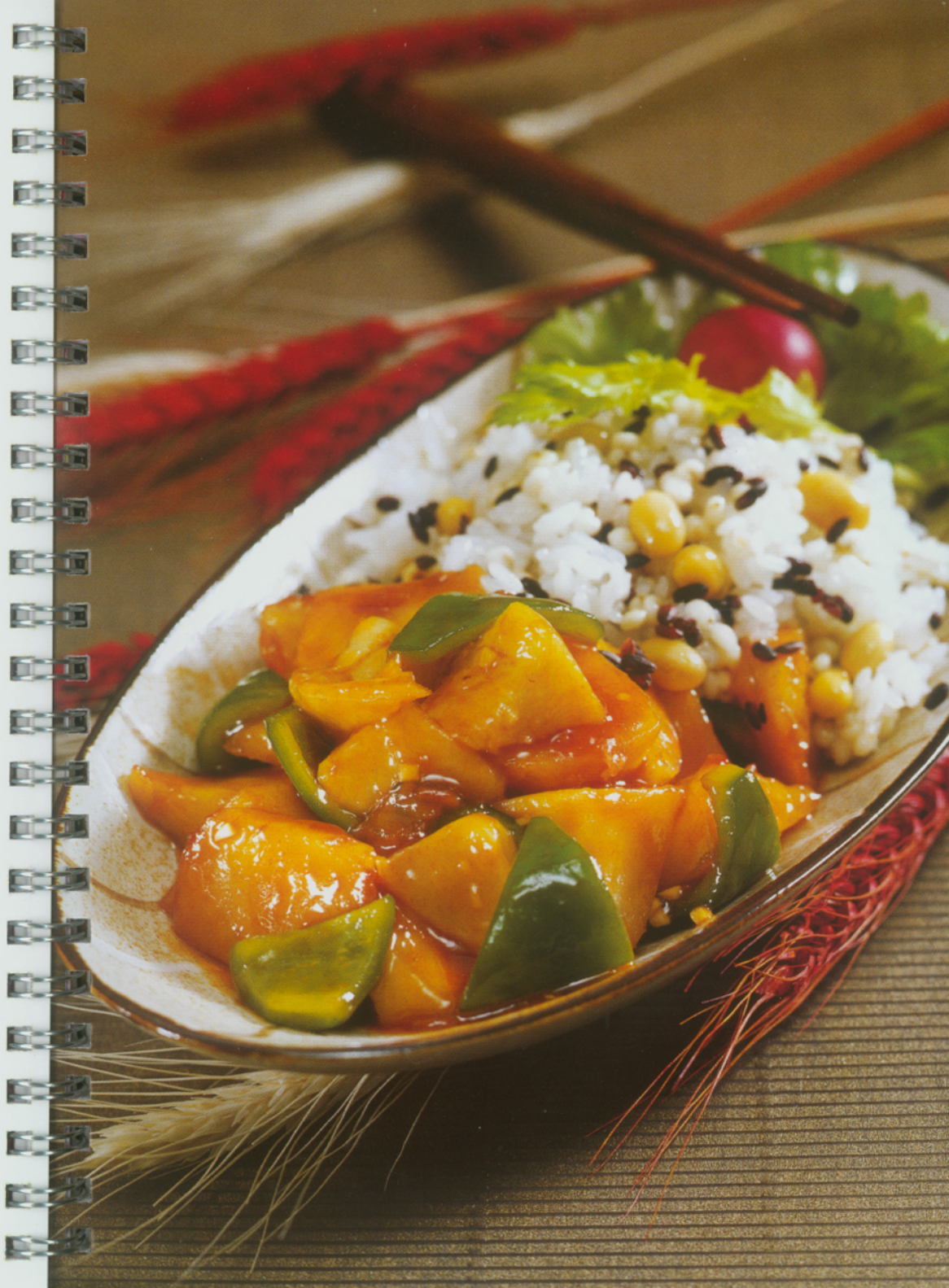
小贴士：

炸土豆块时可以先用低一些的油温慢炸，使得土豆块内部熟透，再调大火快炸，让外面的颜色金黄好看；煎炒茄子最好一直用中火，至软身即可，火大容易煳。









虾仁香芹大饼便当

准备时间：10 分钟（不包括泡海米时间）
烹饪时间：8 分钟

特色：

色泽艳丽、口感丰富、老少皆宜。清爽无负担的绵密口感，打造出最自然的美颜便当。

用料：

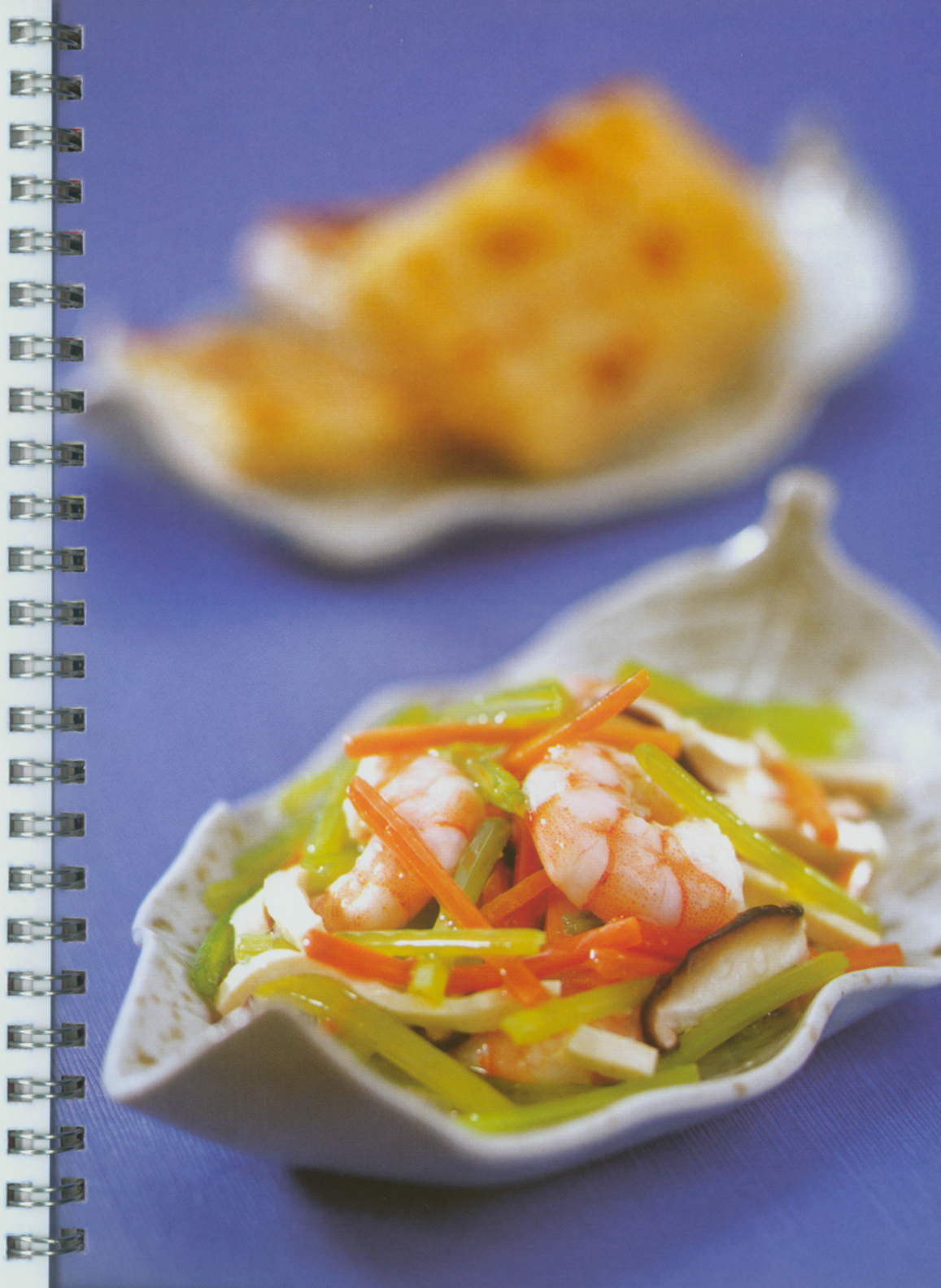
芹菜	1 棵
虾仁	100g
香干	100g
胡萝卜	1 根
鲜香菇	2 枚
葱	10g
姜	5g
油	1 汤匙（15ml）
香油	1/2 茶匙(3ml)
烙饼	150g

做法：

1. 葱、姜切末，虾仁去头及壳，洗净挑去虾线备用。鲜香菇、胡萝卜切片，芹菜切成 5cm 长的小段。
2. 将香干、胡萝卜、鲜香菇、芹菜用开水焯熟。
3. 坐锅点火放油，混合少许香油，将葱姜末和虾仁放入锅中炒熟，取出晾凉。
4. 用炸好的葱、姜、海米和油将刚才焯好的各种用料拌匀。
5. 将烙饼和菜放入便当盒即可。

小贴士：

也可以在准备的时候多花一些时间，将菜切段焯熟后将其继续切成很小的丁，再与调料拌匀，吃的时候就可以用烙饼卷起来享用了，别有一番乐趣哦！



酒烧平鱼饭

准备时间：5 分钟
烹饪时间：20 分钟

特色：

鱼类和蔬菜水果的搭配富含大量的蛋白质和植物纤维，它们能提供脑力劳动所需的营养。这是一道让你肠胃好、皮肤美的清淡料理，简易好做又美味，夏季养生必尝。

用料：

平鱼	200g
青笋	100g
蒜片	20g
大葱段	20g
小红椒	2 个
油	20ml
黄酒	1 汤匙（15ml）
酱油	1 汤匙（15ml）
醋	1 茶匙（5ml）
盐	1 茶匙（5g）
白砂糖	1 茶匙（5g）
淀粉、清水	适量
米饭	1 碗

做法：

1. 青笋洗净切成粗条，小红椒切段。
2. 平鱼除去内脏洗净，拍上少量的淀粉，在油锅中煎透。
3. 锅中加入葱段、蒜片、黄酒、醋、酱油、盐和一大杯水，大火烧开后加入青笋条和平鱼一起焖烧。
4. 最后放入白砂糖，开小火炖 15 分钟，等汁收干后和米饭一起装入便当盒。

小贴士：

煎平鱼的时候如果想保持鱼皮完整，一定要等到锅烧热以后再下油，然后放入要煎的鱼，用小火煎透就可以了。



秋天的滋补便当

秋天，是收获的季节
树木收获果实，农民收获粮食
而你，要收获更多
除了工作中的成果外，不要忘了让自己的身体收获营养
这个季节，给自己多一些呵护滋补
以一副强健的体魄来面对严寒冬日



特制猪手玉米饭

准备时间：15 分钟
烹饪时间：2.5 小时

特色：

除了体会那份浓烈、纯粹、豪迈的吃肉感觉之外，秋天因气血不足而容易手脚冰冷的人，来一顿猪手饭也是最适合不过的！

用料：

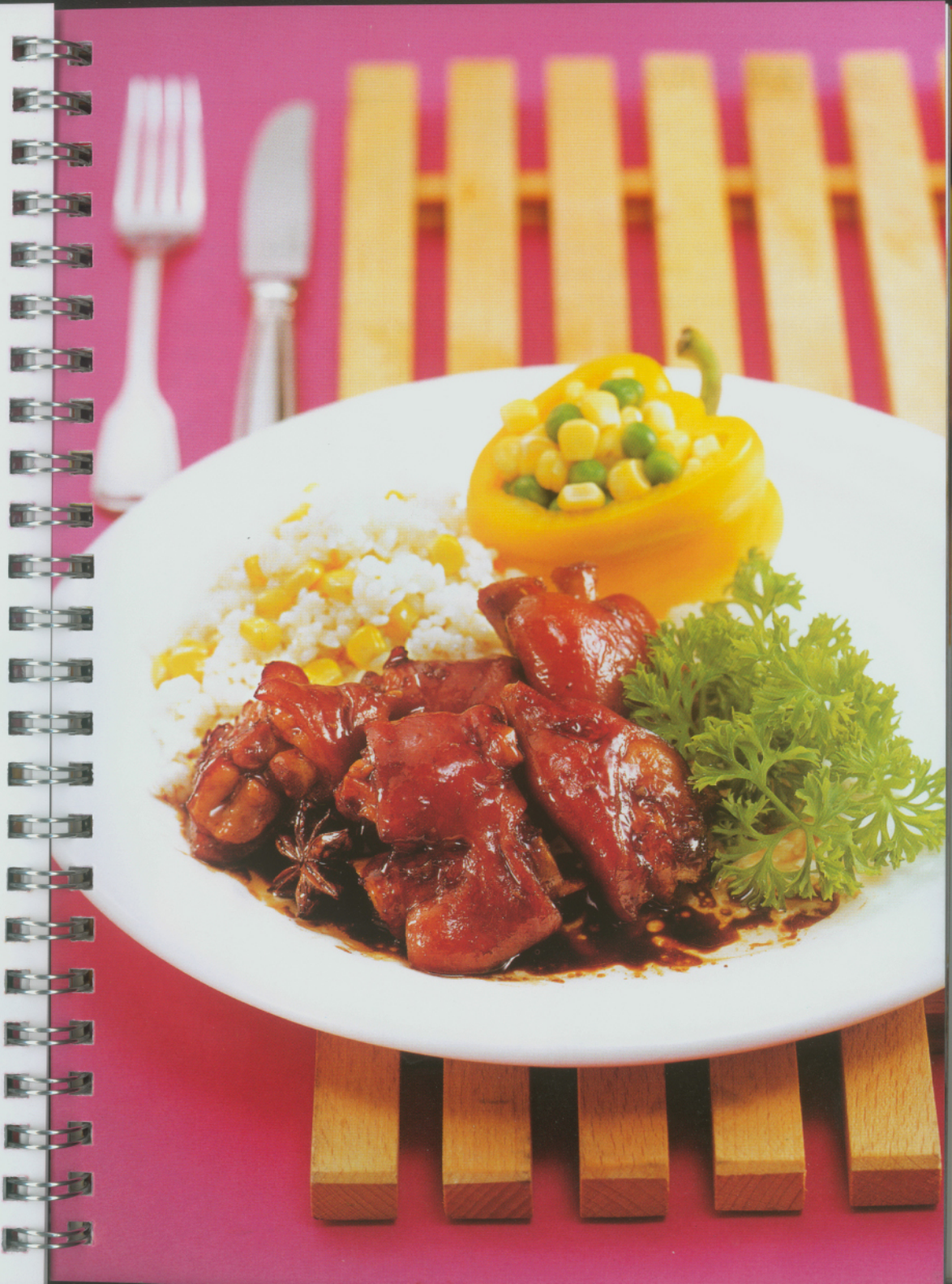
猪手	2 只
大葱	1 根（切段）
干姜	1 块（20g，切片）
大料	3 枚
香叶	2 片
桂皮	1 片
花椒	10 粒
料酒	2 汤匙（30ml）
白砂糖	2 茶匙（10g）
盐	适量
油	500ml（实耗15ml）
香菜	适量
玉米饭	1 碗

做法：

1. 煮沸一锅水，将洗净剁成大块的猪手汆烫 2 分钟，捞出充分沥干。
2. 加热炸锅中的油，待八成热（油锅已经有微微的热气上升可以看到）时，将猪手逐块放在漏勺中入油锅炸成金黄色，捞出。
3. 中火加热炒锅中的油，调入白砂糖，改小火慢炒出糖色，将炸好的猪手入锅均匀包裹上色。调入料酒、盐、大葱段、干姜片、大料、香叶、桂皮和花椒。
4. 加入足够多的开水（要能煮2小时后还有汤汁），先大火烧开，再用小火煨2小时。
5. 最后将其和玉米饭一起放入便当盒。缀以香菜，淋上原汤汁即可。

小贴士：

猪手部位的骨头质地坚硬，在家用普通菜刀很难砍开，而且容易使菜刀“卷刃”，所以应当购买时就请摊主砍成需要的大小。



板栗仔鸡南瓜饭

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）
烹饪时间：50分钟

特色：

色泽红润可人，味道鲜香浓郁，仿佛带有秋天山林的气息。以板栗带出鸡肉的鲜嫩美味，一点点淡淡的山野口感，让你的工作压力全消，精神更好！

用料：

仔鸡	1只（约400g）
去皮板栗	100g
酱油	3汤匙（45ml）
白砂糖	2茶匙（10g）
葱段	4段
姜片	4片
香葱粒	2茶匙（10g）
油	2汤匙（30ml）
南瓜饭	1碗

做法：

1. 仔鸡清洗干净外皮和内膛，切去鸡尖及周边脂肪，剁成4cm见方的块，用酱油（1汤匙，15ml）拌匀，腌20分钟。
2. 栗子洗净后泡水1小时，捞出放在容器中，加1杯清水，放入蒸锅中，大火蒸20分钟，揭盖放入白砂糖（1茶匙，5g），再蒸10分钟，取出沥干水备用。
3. 大火加热炒锅中的油，先把葱段和姜片炒出香味，再放入鸡块，加酱油（2汤匙，30ml）炒5分钟，鸡肉变得棕红油亮，调入白砂糖（1茶匙，5g）和可以没过鸡块的热水，大火烧开，改小火烧煮20分钟。
4. 取出锅中的葱段、姜片，加入蒸好的板栗，小火煮20分钟，揭盖调大火将汤汁收浓，撒入香葱粒即可。
5. 现在就可以将诱人的板栗仔鸡和喷香的南瓜饭装盒了。

小贴士：

1. 栗子用水浸泡1小时后，上面残留的外壳和绒毛就可以用牙签很容易地挑去。
2. 放入板栗后，尽量不要用锅铲翻动，应该轻轻摇动炒锅，以免栗子碎裂。









泡椒牛肉紫米饭

准备时间：40 分钟
烹饪时间：25 分钟

特色：

家常小炒的滋味往往更胜于山珍海味，牛肉丝拌炒着泡椒、泡姜及各种泡菜的异香，真让人难以忘怀！

用料：

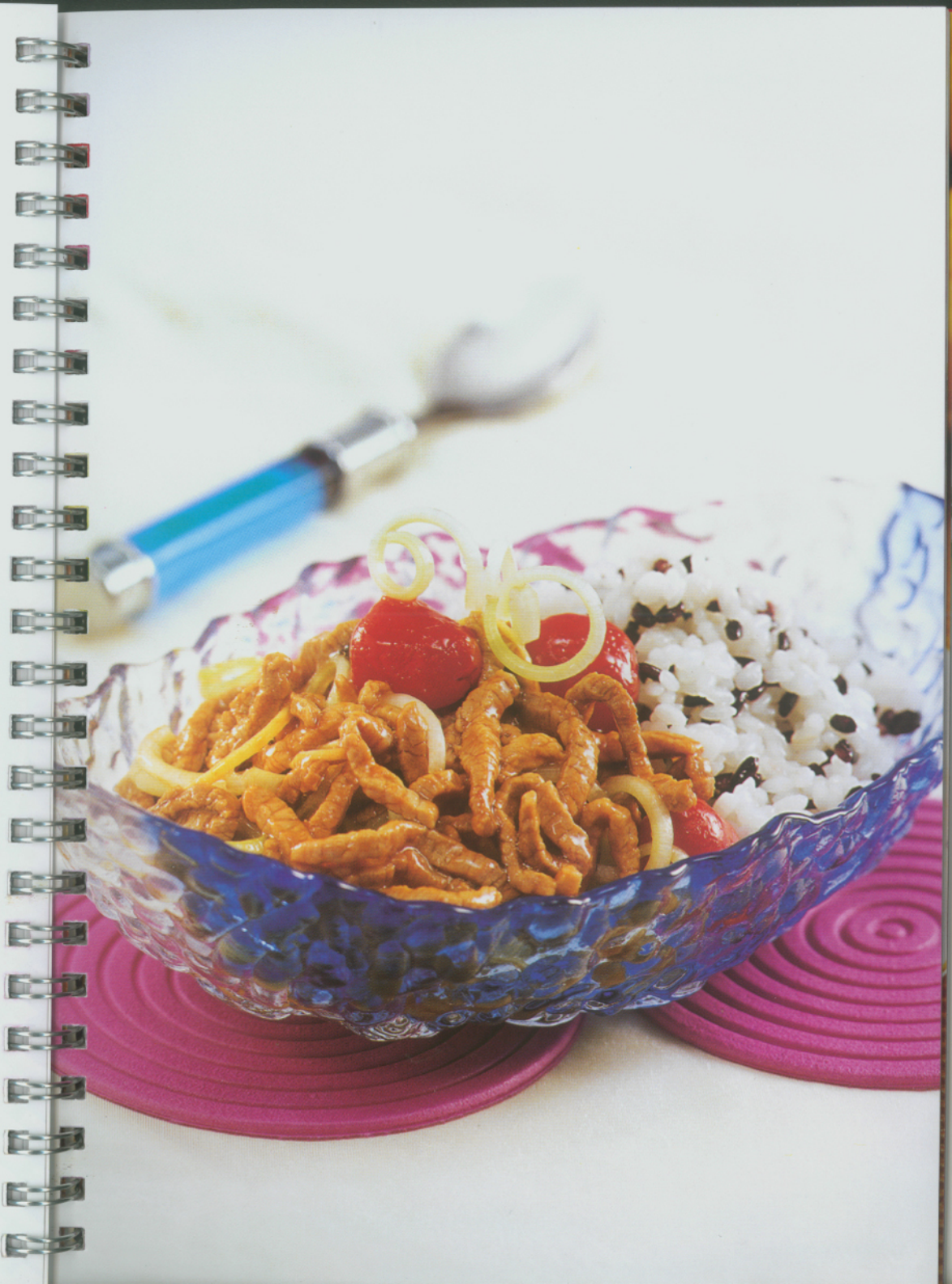
牛腱肉	250g
香芹	200g
蒜片	1 汤匙（15g）
花椒	5 粒
老姜丝	15g
黑胡椒粉	1 茶匙（5g）
生抽	1 汤匙（15ml）
干淀粉	1 汤匙（15g）
鲜朝天椒	30g
四川泡椒	30g
四川泡姜	30g
四川泡菜（泡豇豆、泡萝卜等）	50g
白酒	1 汤匙（15ml）
油	适量
紫米饭	1 碗

做法：

1. 牛腱肉切成细丝，放入一个稍大的容器内，调入生抽、白酒、老姜丝、黑胡椒粉和干淀粉，充分调匀，加盖子腌制 30 分钟。鲜朝天椒、四川泡椒和四川泡姜切成小粒。
2. 香芹洗净后和四川泡菜一起切成约 4cm 长的小段。建议将香芹较大的叶子去掉，主要用香芹茎部。
3. 大火加热炒锅中的油，待油烧至九成热（锅中有明显油烟）时放入蒜片和花椒。待蒜片变黄后同花椒捞出扔掉。
4. 用原炒锅，改中火放入鲜朝天椒粒、四川泡椒粒、四川泡姜粒和四川泡菜段，翻炒约 2 分钟，捞出备用。
5. 改大火加热炒锅中剩的油，待油极热时放入牛腱肉丝，快速煸炒，肉丝一旦完全变熟，即将炒过的朝天椒粒等配料放入锅中，并加入香芹段，继续翻炒约2分钟。
6. 然后将牛肉和紫米饭放入便当盒即可。

小贴士：

1. 牛腱肉不太好切，建议用锋利的刀。切得越细，会越入味。
2. 由于生抽和各种四川泡椒、泡菜中有盐分，所以不必另外放盐。



如意大虾饭

准备时间：20分钟
烹饪时间：15分钟

特色：

虾色红亮，外酥里嫩，味咸甜酸辣，姜蒜香味突出，搭配可口晶莹的米饭，无论从视觉还是从味觉都让人无限欣喜。

用料：

大虾	150g
泡红辣椒	20g
盐	适量
白砂糖	2汤匙（30g）
醋	2汤匙（30ml）
料酒	1汤匙（15ml）
姜末	15g
蒜末	15g
葱花	25g
水淀粉	30g
汤	200ml
油	300ml（实耗20ml）
饭	1碗

做法：

1. 虾去头去壳，除去杂质，取出虾线，将肉稍稍拍平，装碗，加料酒、盐浸泡5分钟。泡红辣椒切碎。
2. 取一只碗，将白砂糖、醋、料酒、汤、水淀粉兑成汁。
3. 锅内油烧至六成热，将虾放入，稍炸捞出。待油温上升，再入锅，翻炸至表面酥时捞起。
4. 倒去锅中余油，下泡红辣椒，炒出红色，加葱、姜、蒜，炒出香味，烹入汁，炒匀，再放入虾段，翻炒均匀。
5. 装入便当盒后，搭配米饭一起食用。

小贴士：

1. 第一次将虾放入时，油一定不能过热，否则容易一下就把表面炸焦了，而里面还是生的。
2. 如果不喜欢辣味，可以少放或者不放辣椒。



红焖羊肉豌豆饭

准备时间：10 分钟
烹饪时间：60 分钟

特色：

此道便当的精华就是羊肉的鲜美滋味，不论是白萝卜还是胡萝卜，浸透浓浓的肉汁之后，吃起来都让人备感幸福。

用料：

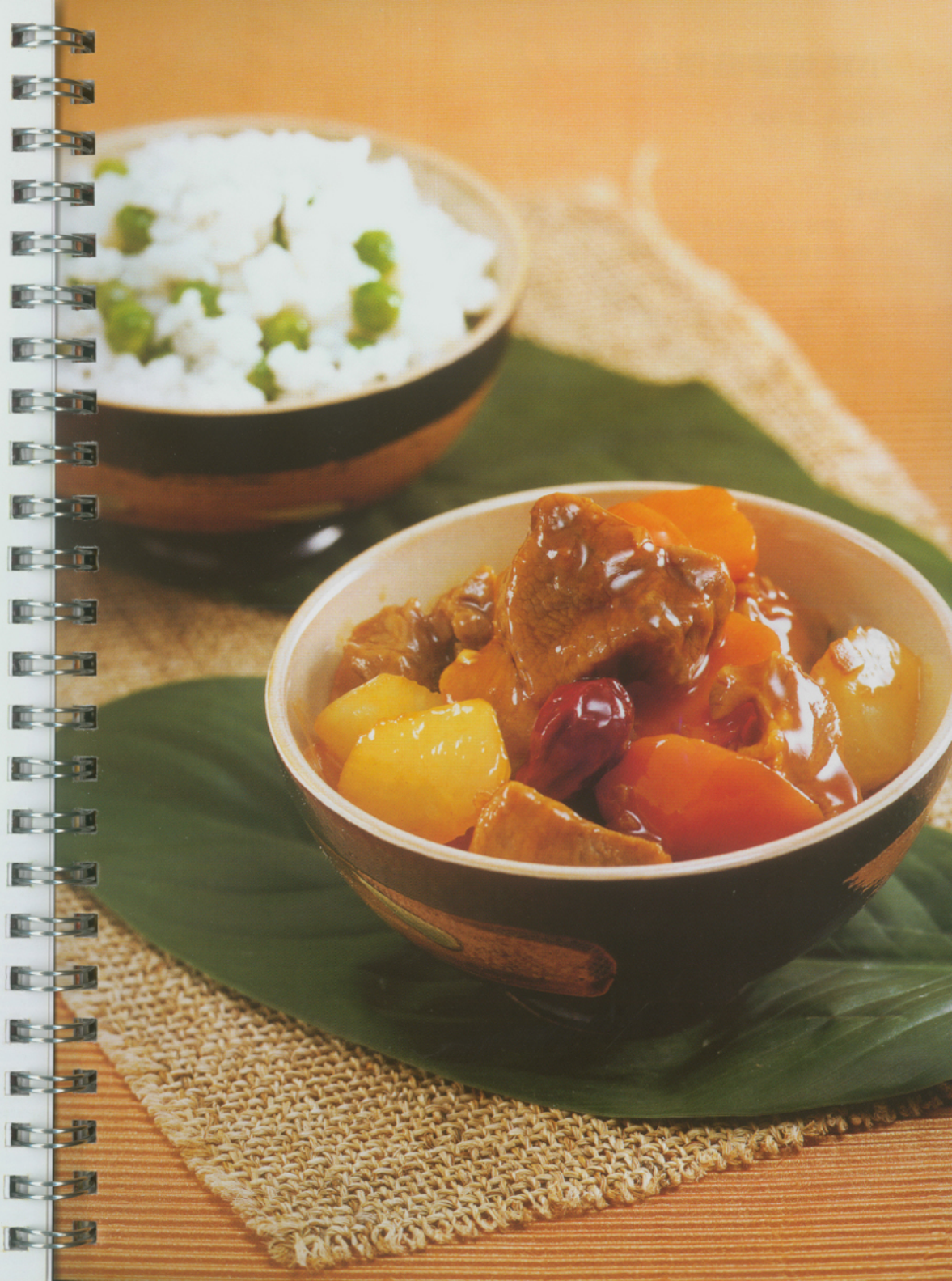
羊后腿肉	1 000g
胡萝卜	2 根
白萝卜	1/2 根
辣椒酱	120ml
白胡椒粉	1 茶匙（5g）
大料	2 茶匙（10g）
桂皮	1 汤匙（15g）
枸杞	1 汤匙（15g）
盐	2 茶匙（10g）
蒜末	4 茶匙（20g）
红枣	50g
姜片	50g
大葱段	50g
草果	3 枚
香叶	2 片
生抽	100ml
料酒	200ml
油	2 汤匙（30ml）
豌豆饭	1 碗

做法：

1. 将羊后腿肉洗干净，切成2.5cm大小的方块。胡萝卜和白萝卜去皮，切成滚刀块。
2. 锅中放入适量的清水，烧沸后将羊肉块放入焯2分钟（为了让血水血沫析出），捞出后再用热水反复冲洗干净，并控干水分。
3. 大火加热锅中的油，待烧至七成热时将大葱段、蒜末和姜片放入爆香，随即放入焯好的羊肉块，并烹入料酒，翻炒3分钟，然后迅速下入辣椒酱和生抽，将羊肉炒至上色。
4. 把炒好的羊肉移入砂锅中，并加入大料、桂皮、草果、香叶和没过羊肉的清水，用中火烧开后撇去浮沫，再下入盐、白胡椒粉、胡萝卜块、白萝卜块、红枣、枸杞，加盖用小火焖烧 50 分钟即可。
5. 把刚出锅的美味和营养丰富的豌豆饭放入便当盒，等到上班午饭时就可以来享用了。

小贴士：

1. 为了彻底去除羊肉的腥膻味，还可适当加大香料的用量。
2. 白萝卜是最出色的去膻能手，所以就算不吃，也不能不放，切记切记。



小鸡炖蘑菇便当

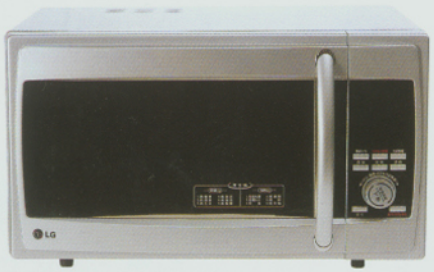
准备时间：30 分钟
烹饪时间：1 小时

特色：

山蘑菇不但鲜美好吃，还有促进新陈代谢、预防毒素积存的功效。微波炉一加热，就会使你的办公室里弥漫着奇异的鲜香。

用料：

小仔鸡	1 只（净重约 750g）
干山蘑菇	75g
各种新鲜蘑菇	200g
葱白段	2 段
姜片	2 片
干红辣椒	3 个
大料	2 只
香叶	1 片
酱油	2 茶匙（10ml）
料酒	2 茶匙（10ml）
盐	1 茶匙（5g）
白砂糖	2 茶匙（10g）
油	1 汤匙（15ml）
米饭	1 碗



做法：

1. 将小仔鸡洗净，剁成小块。
2. 将干山蘑菇用温水泡 30 分钟，洗净挤干水分。新鲜蘑菇用开水烫一下，沥干水分，待冷，挤净水分。
3. 大火加热炒锅中的油，放入仔鸡块翻炒，至鸡肉变色放入葱段、姜片、香叶、大料和干红辣椒，一起爆炒出香味。
4. 依次调入料酒、白砂糖、酱油和盐，炒匀后加入能没过所有固体食物的开水。
5. 汤汁沸腾后改中火，先炖 10 分钟，放入干、鲜蘑菇后再炖 50 分钟，汤汁收浓即可。
6. 将米饭和小鸡炖蘑菇装入便当盒，等到午饭时再来享用。

小贴士：

1. 蘑菇的种类很多。蘑有口蘑、片蘑、松蘑等，菇有香菇、草菇、麻菇、金针菇等。这道菜所用的干野生山蘑菇气味鲜香，非人工种植的品种可比，但是附的杂质很多，一定要仔细择洗。
2. 小仔鸡肉嫩易炖煮，最好是半野生状态放养的鸡，俗称土鸡，又叫笨鸡、草鸡。如果长得太大肉就会老，不好炖，只适宜煲汤了。



猪肉炖粉条便当

准备时间：15 分钟
烹饪时间：70 分钟

特色：

那种豪爽却又本色的鲜美，不愧为便当中最受欢迎的当家角色。肉丝的鲜美加上粉条的筋道，更是白米饭的最佳拍档。

用料：

五花肉	500g
干红薯粉条	1 把
香葱花	1 汤匙（15g）
酱油（或生抽）	1 茶匙（5ml）
盐	1 茶匙（5g）
水淀粉	2 茶匙（10g）
油	2 茶匙（10ml）
白砂糖	1/2 茶匙（3g）
蒜蓉	1 茶匙（5g）
米饭	1 碗

做法：

1. 五花肉洗净切块备用。干红薯粉条用热水充分浸泡 30 分钟至软透，再入沸水锅煮 2 分钟至熟，立即投入冷水中浸凉，捞出沥干水分。
2. 大火加热炒锅中的油，放入白砂糖，待起小泡时，下五花肉块翻炒，炒至肉上色，加入蒜蓉，调入酱油和盐，小火炖 1 小时左右。
3. 等肉熟后，加入煮好的红薯粉条，调入水淀粉勾芡，呈透明薄芡，撒上香葱即可出锅。
4. 猪肉炖粉条和米饭一同装入便当盒即可。

小贴士：

1. 不要放太多白砂糖，否则会影响菜的味道。
2. 可搭配煮熟的油菜，去腻增营养。









秋蟹花语便当

准备时间：10分钟
烹饪时间：15分钟

特色：

“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。”虽说一年四季皆有蟹吃，但只有秋天，才是吃蟹的最好季节。秋天正是螃蟹黄多油满之时，所以有美食家说：“秋天以吃螃蟹为最隆重之事。”

用料：

菜花	300g
螃蟹	1只
姜	1块
青蒜	50g
胡萝卜	50g
盐	2茶匙（10g）
油	2茶匙（10ml）
水淀粉	2茶匙（10g）

做法：

1. 将菜花掰小块，在开水锅中烫至断生，控净水。螃蟹洗净切块。姜切片。胡萝卜、青蒜切片。
2. 锅内加油烧热，爆香姜片，放入菜花、盐翻炒至熟，倒入盘内。
3. 勺内加少许水，放入胡萝卜、青蒜、蟹肉，加少许盐烧开，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，倒在汤盘内的菜花上即可。

小贴士：

螃蟹性寒，脾胃虚寒的人应尽量少吃，以免引起腹痛、腹泻。而且烹调螃蟹时最好用姜，以去其寒气。



冬天的恋日便当

面对漫漫寒冬，许多人都有一种畏惧感
太阳，是冬天的情人
但是如果你为自己准备了精美的冬季便当
中午把它放在微波炉里转上几圈
你就能享受到由自己所创造的温暖
就像冬天，晒到温暖的太阳
也许一想到这样的情景
在上班的路途上，你心里也会暖洋洋的



鸡蛋薯仔牛肉饭

准备时间：15分钟
烹饪时间：15分钟

特色：

选料丰富，色泽漂亮，土豆爽脆滑嫩，牛肉咸甜鲜美，整个便当在加热后，就能闻到扑鼻的香味。

用料：

土豆	1个
牛肉	100g
鸡蛋	1枚
香菜碎	2茶匙（10g）
油	2茶匙（10ml）
盐	1茶匙（5g）
胡椒粉	适量
米饭	1碗

做法：

1. 土豆去皮后切粒，在热水中放入少许盐后，以中火把土豆粒煮5分钟，捞起留用。牛肉切丝后撒少许盐及胡椒粉备用。
2. 烧热油锅，先炒好鸡蛋，盛出备用，再用中火把牛肉炒至变色。
3. 接着把土豆粒加入锅中与牛肉一同炒2分钟，再加少许盐及胡椒粉调味。
4. 最后在便当盒里装好菜和饭，装上鸡蛋、撒上香菜碎即可。

小贴士：

如果不喜欢把土豆弄得像土豆泥一样软的话，可以少煮一会儿，或者先在热油锅里翻炒几下盛出备用亦可。



小米牛排饭

准备时间：3分钟
烹饪时间：10分钟

特色：

清香的小米搭配滑嫩的牛排，就成了温暖可口的美味，振奋你的冬季食欲！

用料：

腌好的牛排	125g
辣椒块	100g
蒜蓉	1茶匙（5g）
葱段	1茶匙（5g）
豆豉泥	1茶匙（5g）
料酒	2茶匙（10ml）
酱油	1茶匙（5ml）
水淀粉	1茶匙（5g）
油	2汤匙（30ml）
香油	少许
时令蔬菜	适量
小米饭	1碗

做法：

1. 烧锅放油烧热，将牛排放入热油煎至七成熟，倒出滤油。
2. 锅内留油，将辣椒、蒜蓉、豆豉泥放入爆香，放入些清水，再加牛排，下料酒，加入酱油调成金红色，用水淀粉调匀勾芡，淋入香油拌匀。
3. 把菜放凉，装到盛有小米饭的便当里，装点荷兰豆等时令蔬菜即可。

小贴士：

牛排营养丰富，口感极佳，但在烹调的时候也很不好“伺候”，一不小心就会弄老，所以一定要注意牛排下锅时，只要表面稍稍变色就可盛出，以免煎老。



下雪天吃笋干黄酒烧肉配花卷

准备时间：10分钟
烹饪时间：50分钟

特色：

绿蚁新醅酒，红泥小火炉。早晨天欲雪，能饮一杯无？用黄酒烧得香气四溢的笋干烧肉搭配爽口的小菜，既满足了你对肉的爱好，又不会让你产生过于油腻的感觉。

用料：

五花肉	250g
干笋	100g
桂皮	1片
大料	1个
葱	1茶匙（5g）
姜	2片
黄酒	2汤匙（30ml）
白砂糖	1汤匙（15g）
老抽	2汤匙（30ml）
盐	2茶匙（10g）
生菜、爽口小菜、水果	适量
花卷	1个

做法：

1. 五花肉切块，和桂皮、大料、葱、姜煸炒至金黄。
2. 加入黄酒、白砂糖、少量老抽和盐，再加入一些热水（没过肉的表面），用小火煮开。
3. 干笋浸泡发起，清洗干净后沥干水分，铺在肉上加锅盖，用文火焖。
4. 焖至肉烂收汤即可出锅。
5. 午饭时，别忘了要给这道盒中的美味配上花卷之类不可缺少的主食，以及一些生菜、爽口小菜、水果等。

小贴士：

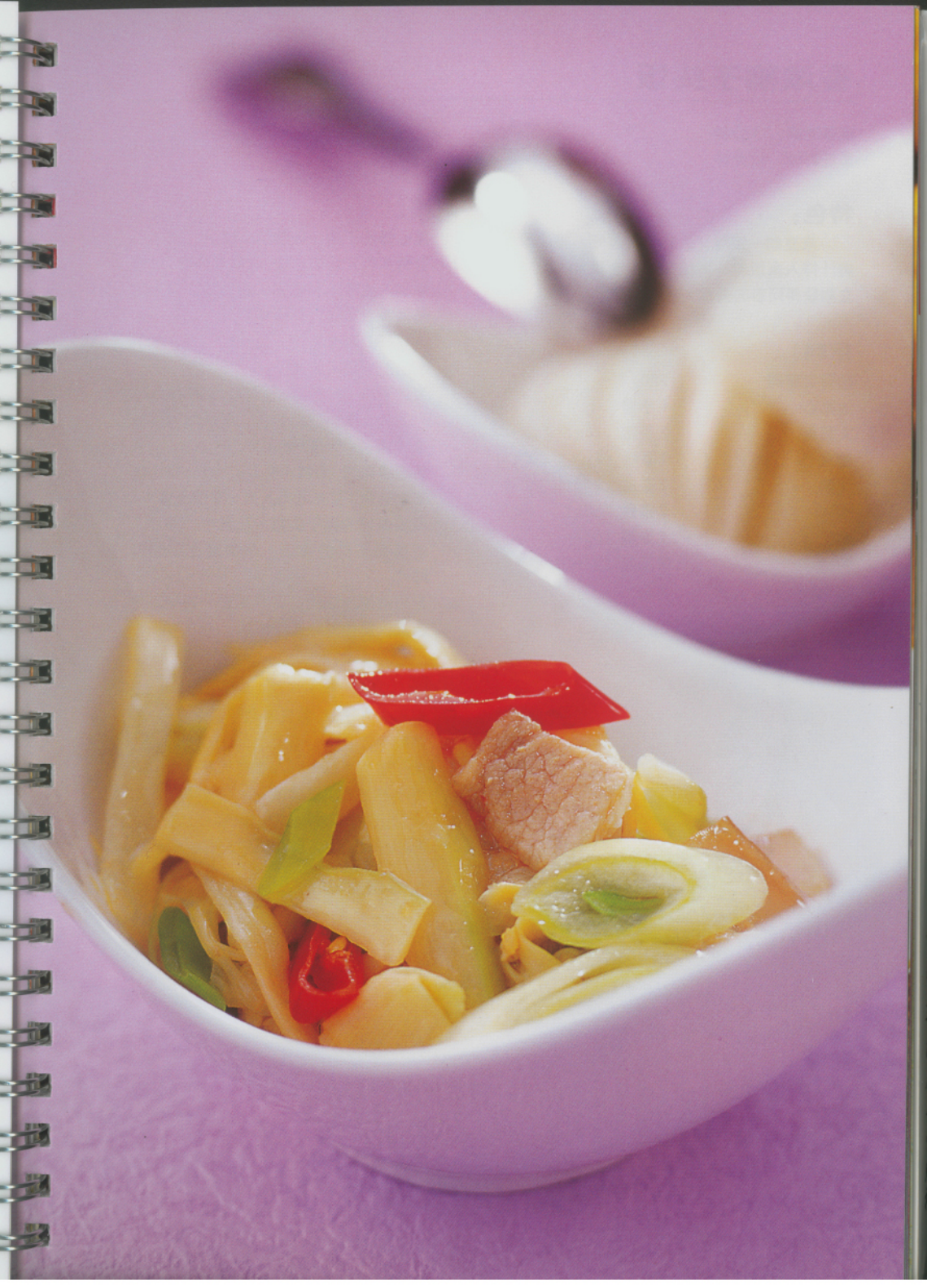
烧红烧肉最好选用肥瘦均匀的五花肉，这样烧出来的肉松软可口、不咸不腻。











香浓狮子头饭

准备时间：15 分钟
烹饪时间：40 分钟

特色：

来烹制一道弹牙的狮子头饭吧，香浓的肉汁拌入米饭里，鲜美的滋味会让你的便当立刻获得同事的赞赏！

用料：

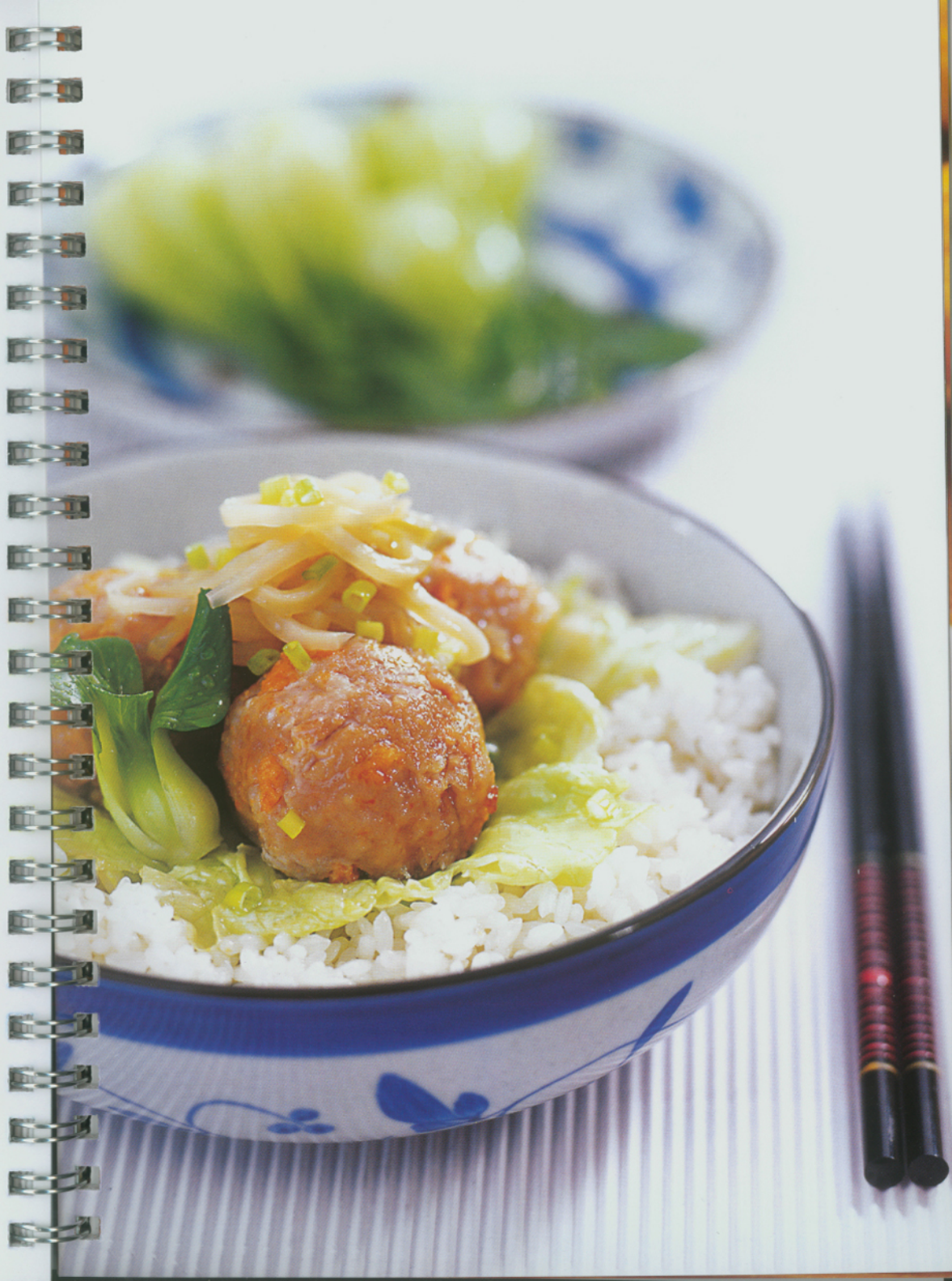
前臀尖猪肉	500g
油菜心	6 小棵
大葱末	2 茶匙（10g）
姜末	1 茶匙（5g）
淀粉	2 茶匙（10g）
盐	2 茶匙（10g）
香葱	1 茶匙（5g）
料酒	2 汤匙（30ml）
米饭	1 碗

做法：

1. 菜心择洗干净。香葱切小粒。
2. 前臀尖肉先切成小块，再剁成肉糜，过程中加入大葱末和姜末一起剁碎。调入淀粉、料酒和盐，并搅拌均匀。
3. 将和好的猪肉馅均分成4份，分别在沾了水的手中团成大丸子。
4. 大丸子放入一个深瓷碗中，缓缓注入适当的水，要能没过肉丸。深碗放入蒸锅中，隔水大火蒸 40 分钟。
5. 另取净煮锅，用沸水将菜心汆熟，取出沥干水分后，整齐地码入另一个深瓷盘中，再将蒸好的狮子头移入此盘中，并淋入清蒸狮子头的肉汤，表面撒上香葱粒即可。
6. 最后把刚出锅的美味同米饭一起装入便当盒。可搭配适量榨菜丝。

小贴士：

1. 制作大丸子时，可先将双手沾湿，避免肉馅黏手。
2. 为了节省烹饪时间，也可以将狮子头做得小些，减少蒸的时间。
3. 也可直接购买现成的绞肉馅，但要注意肥瘦搭配，最好选择七成瘦三成肥的。



红烧肥肠饭

准备时间：10分钟
烹饪时间：35分钟

特色：

肥肠吃起来口感软糯香熟、肥而不腻，酸辣咸甜香五味俱全，美味极了。鲜红的辣酱星星点点，配以几段洋葱——午餐时刻，你只能说4个字——“无法抗拒”。

用料：

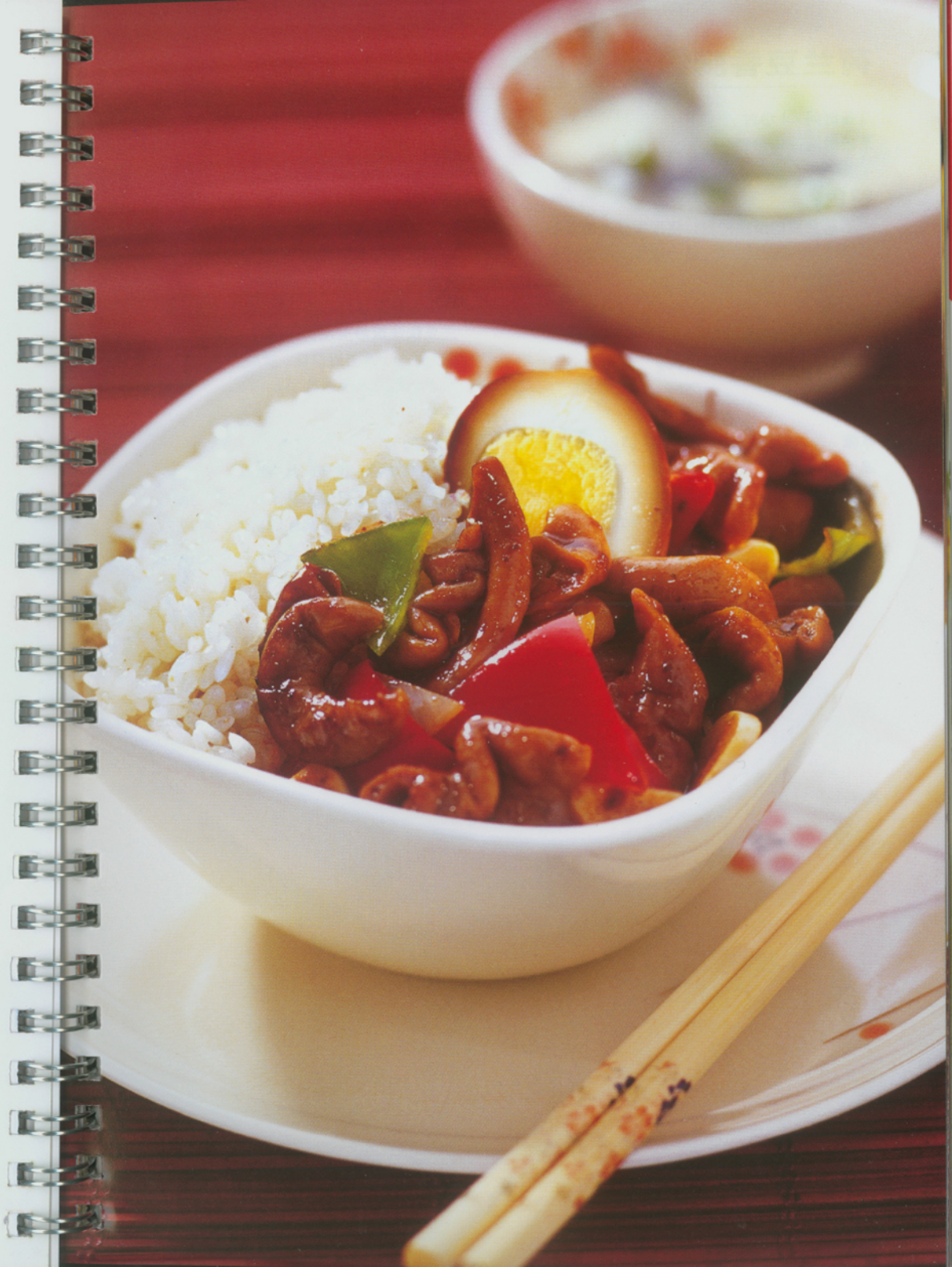
干净肥肠	500g
鸡蛋	1枚
洋葱	150g
老抽	2汤匙（30ml）
甜面酱	100g
辣酱	1茶匙（5g）
小瓶二锅头	1瓶
黄酒	1瓶
红糖	2汤匙（30g）
蜂蜜	1汤匙（15ml）
桂皮	1片
肉蔻	2粒
丁香	15粒
陈皮	若干
米饭	1碗

做法：

1. 肥肠切成手掌长的段，鸡蛋煮熟之后去皮，洋葱洗干净后切片。
2. 把鸡蛋以外的所有用料、调料都放进高压锅，再加清水到没过肥肠2-3cm，然后加盖、旺火烧开、加阀，这样炖半个小时。
3. 高压锅自然冷却到不再冒气，开盖，把鸡蛋放进去之后继续加热，再炖到汤汁已经收到剩下一半、肥肠软而不烂即可。
4. 将米饭和红烧肥肠、炖蛋放入便当盒中。吃的时候最好搭配一个素菜。

小贴士：

像桂皮、肉蔻、丁香和陈皮这类调料是不能一次只买几片几粒的，可以到市场上去买炖肉调味包，那里面的调料一应俱全，可以省去你不少的宝贵时间。



荷兰豆香肠饭

准备时间：1小时
烹饪时间：45分钟

特色：

荷兰豆的清脆微甜，搭配香肠美味浓醇的口感，让你意犹未尽，是一道令人心满意足的美食！

用料：

荷兰豆	100g
香肠	50g
蒜	2瓣
冰糖	1茶匙（5g）
油	2茶匙（10ml）
盐	1/2茶匙（3g）
料酒	1茶匙(5ml)
米饭	1碗

做法：

1. 荷兰豆撕去硬边，择洗干净，切段（大的可以切成两半）；蒜瓣切片。香肠切片，放入小碗，加料酒，上锅蒸熟。
2. 锅中油烧至五六成热，爆香蒜片，倒入荷兰豆快速煸炒至没有生腥味，加盐、冰糖、香肠，调整好口味，放凉后，就可与米饭一起装入便当盒了。

小贴士：

荷兰豆味甘、性寒，具有调和脾胃、利肠、利水功效，还可使皮肤柔润光滑，并能抑制黑色素的形成，有美容的功效。多吃这样的便当，你会越来越漂亮哟！









糟汁排骨二米饭

准备时间：15 分钟
烹饪时间：90 分钟

特色：

排骨是无论大江南北的中国人都爱吃的美味，红烧后更觉香浓；当它与胡萝卜“相亲相爱”之后，不但能使胡萝卜变得温柔绵软，而且混合烧出来的汁搭配清香的二米饭吃，更是完美的组合。

用料：

猪肋排	500g
胡萝卜	300g
香葱	适量
老姜	1 块（约 40g）
大葱	1 根
大蒜	1/2 头
干辣椒	4 个
八角（大料）	2 枚
花椒	10 粒
桂皮	1 根
香叶	1 片
老抽	1 茶匙（5ml）
料酒（或黄酒）	1 汤匙（15ml）
冰糖	1 汤匙（15g）
盐	2 茶匙（10g）
油	1 汤匙（15ml）
混合米饭	1 碗（大米和小米）

做法：

1. 将猪肋排剁成 5cm 长的小段，在沸水中煮 2 分钟，待血沫析出后用漏勺捞出，再用热水反复冲洗干净，沥干水分。
2. 胡萝卜切成 4cm 见方小块，大葱切段。蒜瓣略拍散，老姜洗净拍散切小块（不用刮皮）。
3. 大火加热炒锅中的油，放入煮过的排骨煎炒 2 分钟，至表面略显焦黄色时，加入冰糖、姜块、葱段、干辣椒、八角（大料）、花椒、桂皮和香叶一起煸炒 1 分钟。
4. 依次沿炒锅内沿淋入料酒（或黄酒）和老抽，炒匀后加入可以没过排骨的沸水，转入砂锅中，烧至再次沸腾后改小火慢炖 1 小时。
5. 加入胡萝卜和盐再炖 20 分钟，离火前撒上香葱。
6. 出锅后与二米饭一同装入便当即可。

小贴士：

1. 排骨事先煎炒，可以使炖肉的汤汁变得浓稠醇香；加入沸水是为了避免肉质变紧。这两个操作步骤缺一不可。
2. 照此做法可以一次性多炖些排骨，保存在冰箱里。每次吃的时候取出适量排骨，再加入不同的时蔬或干菜调配点缀。



牛肉炖豆腐玉米饼

准备时间：10 分钟（不包括泡干腐竹）
烹饪时间：25 分钟

特色：

柔嫩多汁的豆腐怎么煮都好吃！吃一口玉米饼，就一口牛肉炖豆腐，其鲜嫩的口感真是加倍美味！

用料：

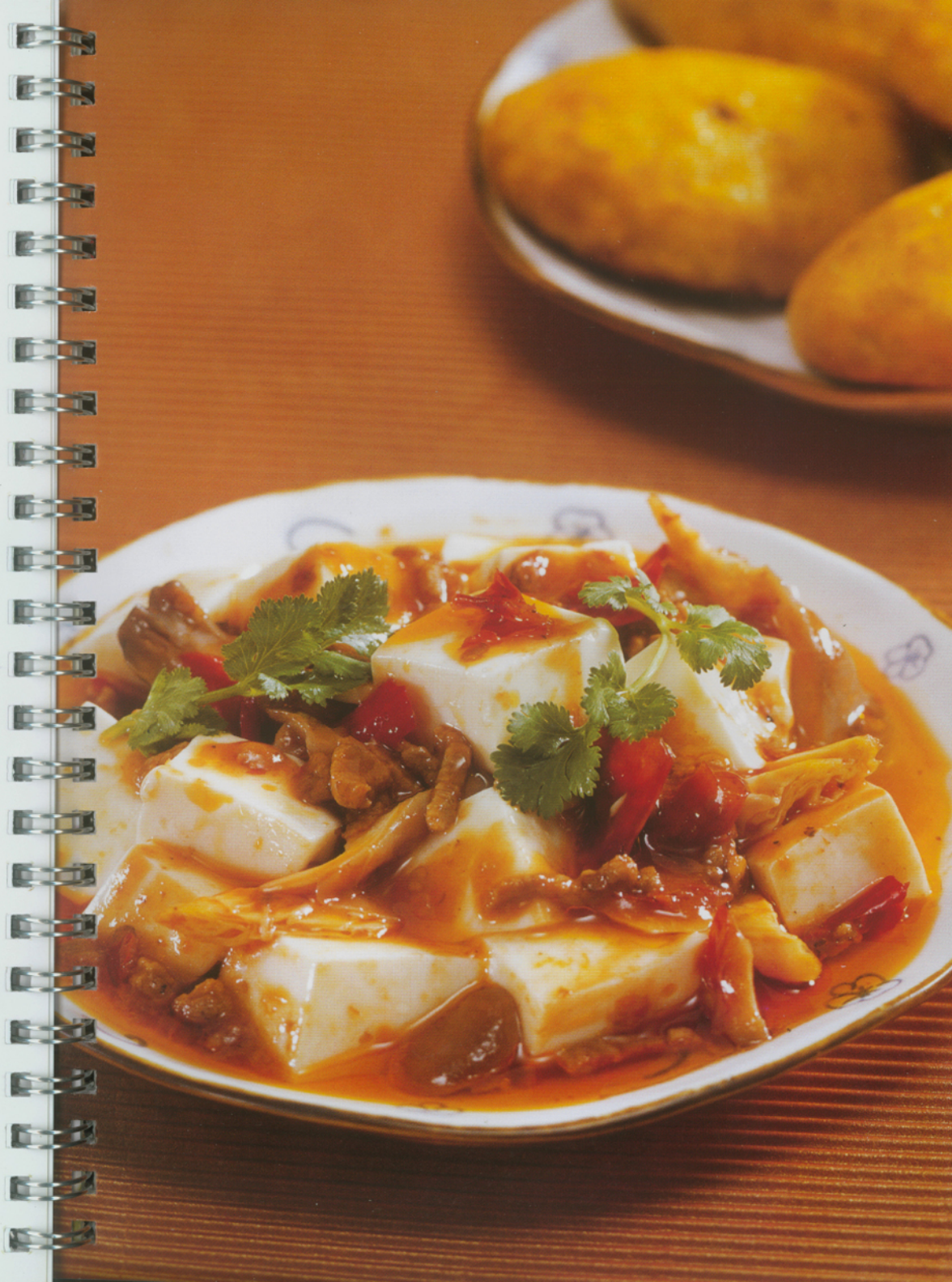
南豆腐	250g
干腐竹	1 根
鲜蘑菇	100g
牛肉	1 小块（150g）
豆瓣酱	1 汤匙（15g）
大蒜	4 瓣
大葱白	1 根
白砂糖	2 茶匙（10g）
蘑菇精	1/2 茶匙（3g）
水淀粉	1 汤匙（15g）
高汤（或水）	1 碗（250ml）
油	2 茶匙（10ml）
香菜末	适量
玉米饼	4 个

做法：

1. 干腐竹用温水完全浸泡 1 小时以上，至内心没有干茬，捞出沥干水分。鲜蘑菇剪去根部，在沸水中略煮去土腥味，冲过凉水后挤干水分。
2. 豆腐切成 2cm 见方的小方丁。泡好的腐竹切成 2cm 的小段。牛肉切成极细小的碎粒。豆瓣酱倒在案板上剁得更细。大蒜拍散。大葱白切小段。
3. 大火加热炒锅中的油，放入牛肉粒煸炒 2 分钟。依次加入大蒜、葱段和豆瓣酱，一起炒出香味。
4. 将豆腐丁、腐竹和蘑菇放入炒锅中小心地翻动几下，调入白砂糖和高汤（或水），水面要刚刚没过固体食物，改小火慢炖 20 分钟。
5. 将蘑菇精调入水淀粉中拌匀，改大火淋入豆腐锅中，待再次沸腾起滚，即可离火。
6. 盛盘后于表面撒香菜末。
7. 将玉米饼和刚刚出锅的牛肉炖豆腐分开装入便当盒中。

小贴士：

1. 因为豆瓣酱有足够的盐分，所以烹饪过程中不必另外放盐。
2. 这道菜中的腐竹，可以用百叶结、豆腐皮或芋头丁这类适合炖烧的材料代替。
3. 你可以根据自己家庭成员的口味和健康状况改变豆瓣酱和白砂糖的用量。



孩子的爱心便当

有个可爱的小宝宝是让许多人羡慕不已的事情
把你的爱心与想象力发挥到为宝宝精心准备的便当中
宝宝们当然会更加茁壮地成长
而你，也会在不经意间
唤醒自己童真年代的回忆
呵呵，原来这就是童心未泯



家有小犬叫常德

准备时间：10 分钟
烹饪时间：15 分钟

特色：

色泽美观，营养丰富，更重要的是那可爱的有一只黑眼圈的狗狗外形，也许正因为这可爱的外形，宝宝会舍不得吃掉呢！

用料：

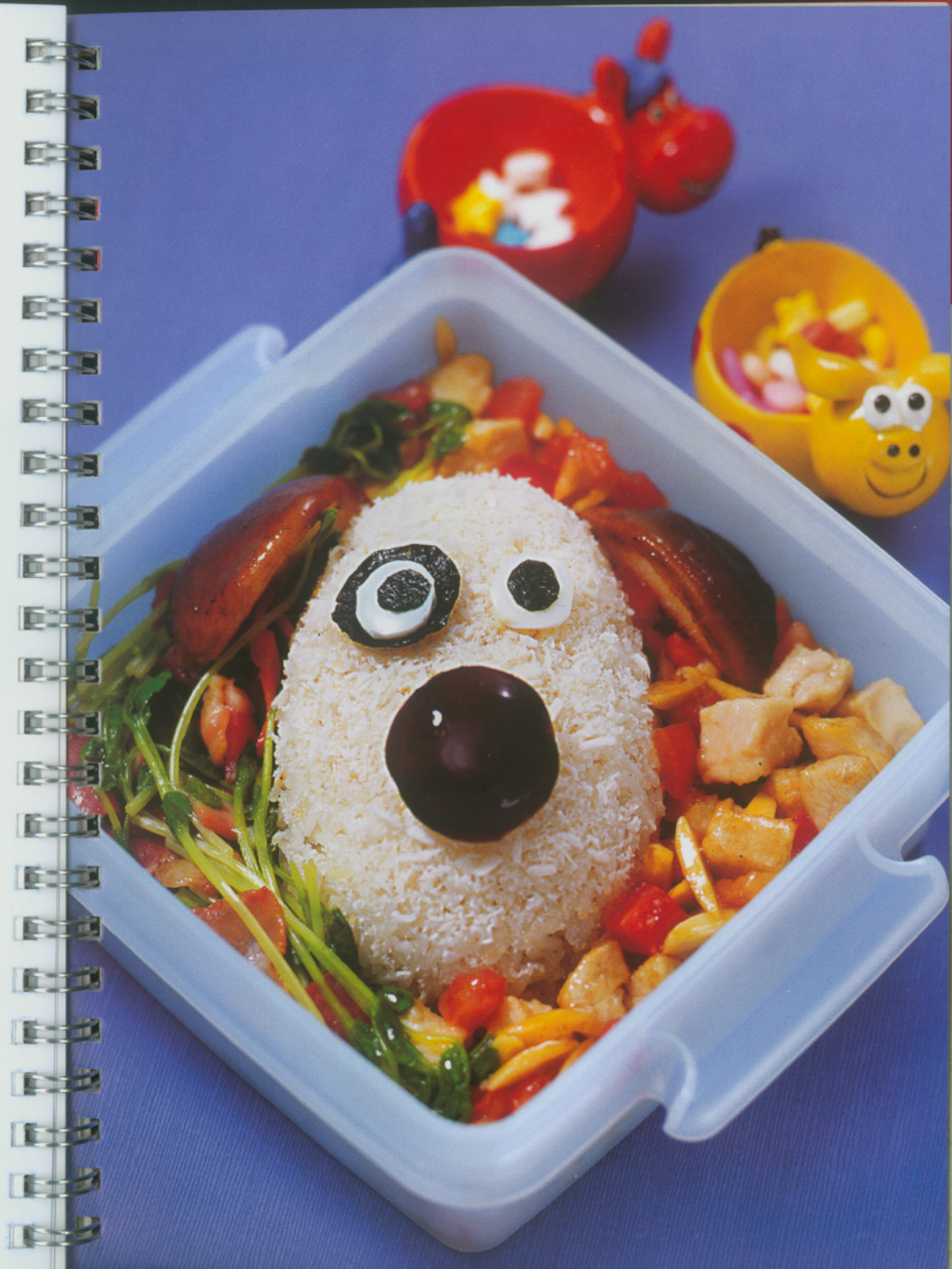
米饭	200g
西红柿	100g
鸡胸肉	100g
黄椒	50g
培根	100g
豆苗	100g
葱花	1 茶匙（5g）
盐	1/2 茶匙（3g）
油	2 茶匙（10ml）
白砂糖	1 茶匙（5g）
海苔、香菇、熟蛋清	少许

做法：

1. 西红柿、鸡胸肉、黄椒洗净切块备用。培根切片备用，豆苗洗净备用。
2. 锅中烧热油，爆香葱花，下鸡胸肉翻炒，炒至七成熟时，放入西红柿、黄椒片、盐和白砂糖，翻炒至全部原料熟透，即可出锅放入便当盒内。
3. 锅中倒入少许油，爆香培根，下豆苗翻炒，至培根熟后即可出锅装入便当盒。
4. 将米饭放在菜上，稍微拢成椭圆形，用香菇、海苔、熟蛋清装饰成小狗的样子即可。

小贴士：

这不仅是一道营养丰富的便当，更是一道能让你发挥想象力的便当。面对如此丰富的用料，你尽可以发挥自己的想象力，将其做成不同样子的小可爱，让挑剔的宝宝每次都有惊喜。



宝宝遇见了熊猫宝宝

准备时间：15 分钟
烹饪时间：20 分钟

特色：

当你的宝宝遇上可爱的熊猫宝宝，他／她可能不光会恋上它的美味，也许还会对你的巧手大加赞赏哦！

用料：

大米	150g
鸡翅	2 个
鸡蛋	2 枚
菜花	150g
火腿肠	100g
胡萝卜、黄瓜、海苔	少许
盐	1/2 茶匙（3g）
葱末、蒜末	1/2 茶匙（3g）
苹果	1/2 个
油	2 茶匙（10ml）
烤鸡料	适量

做法：

1. 大米淘洗干净，蒸熟，放在碗中稍微压实，将碗倒扣在便当盒中，拿走碗，使米饭呈圆形。苹果洗净切块，放在米饭旁。
2. 将鸡翅用烤鸡料腌 20 分钟后，放入烤箱烤熟，装入便当盒。
3. 鸡蛋一枚煮熟，切块备用；火腿肠入油锅稍炸后捞出沥油。下葱末、蒜末爆香，放入菜花，加盐翻炒至熟。将鸡蛋、火腿肠、菜花放在米饭周围。
4. 另一枚鸡蛋搅拌均匀，下热油锅摊成蛋饼。胡萝卜、黄瓜、火腿肠切条，放在蛋饼上，将蛋饼卷起，切段，放入盒中。
5. 海苔剪成合适的形状，将米饭装饰成熊猫状即可。

小贴士：

腌制鸡翅的时候，可以在上面用筷子戳几个小孔，这样可以让鸡翅更快地入味。



微笑的小甜甜

准备时间：15 分钟
烹饪时间：20 分钟

特色：

丰富的材料，让宝宝的便当呈现精致的美味。看到孩子欣然进食，是让父母最感动的幸福！

用料：

大米	150g
里脊肉	100g
菜花、西兰花	各 100g
火腿肠	50g
胡萝卜	50g
盐	1/2 茶匙（3g）
油	300ml(实耗 15ml)
葱末、蒜末	1 茶匙（5g）
面包屑、淀粉、番茄酱	适量

做法：

1. 大米淘洗干净，蒸熟，放在便当盒内。菜花、西兰花洗净，掰小朵焯熟备用。
2. 胡萝卜、火腿肠切片。锅中烧热油，爆香葱末、蒜末，放入菜花、西兰花、胡萝卜、火腿肠，加盐翻炒至熟，放在米饭上。
3. 里脊肉切片，沾上淀粉浆，再撒上少许面包屑，放入热油中炸熟。
4. 将里脊肉放在米饭上，再切胡萝卜和火腿肠片作装饰，挤上番茄酱即可。

小贴士：

要尽你所能把便当做得可爱一些，或者做成宝宝喜爱的小动物的样子，对于哭闹不停的宝宝，这也许是一剂良方呢。



爱心小姐妹

准备时间：10 分钟
烹饪时间：25 分钟

特色：

丰富的营养、咸香的口味和令人耳目一新的造型，有谁会不喜欢这样的便当？说不定连你自己都忍不住想尝一尝呢。

用料：

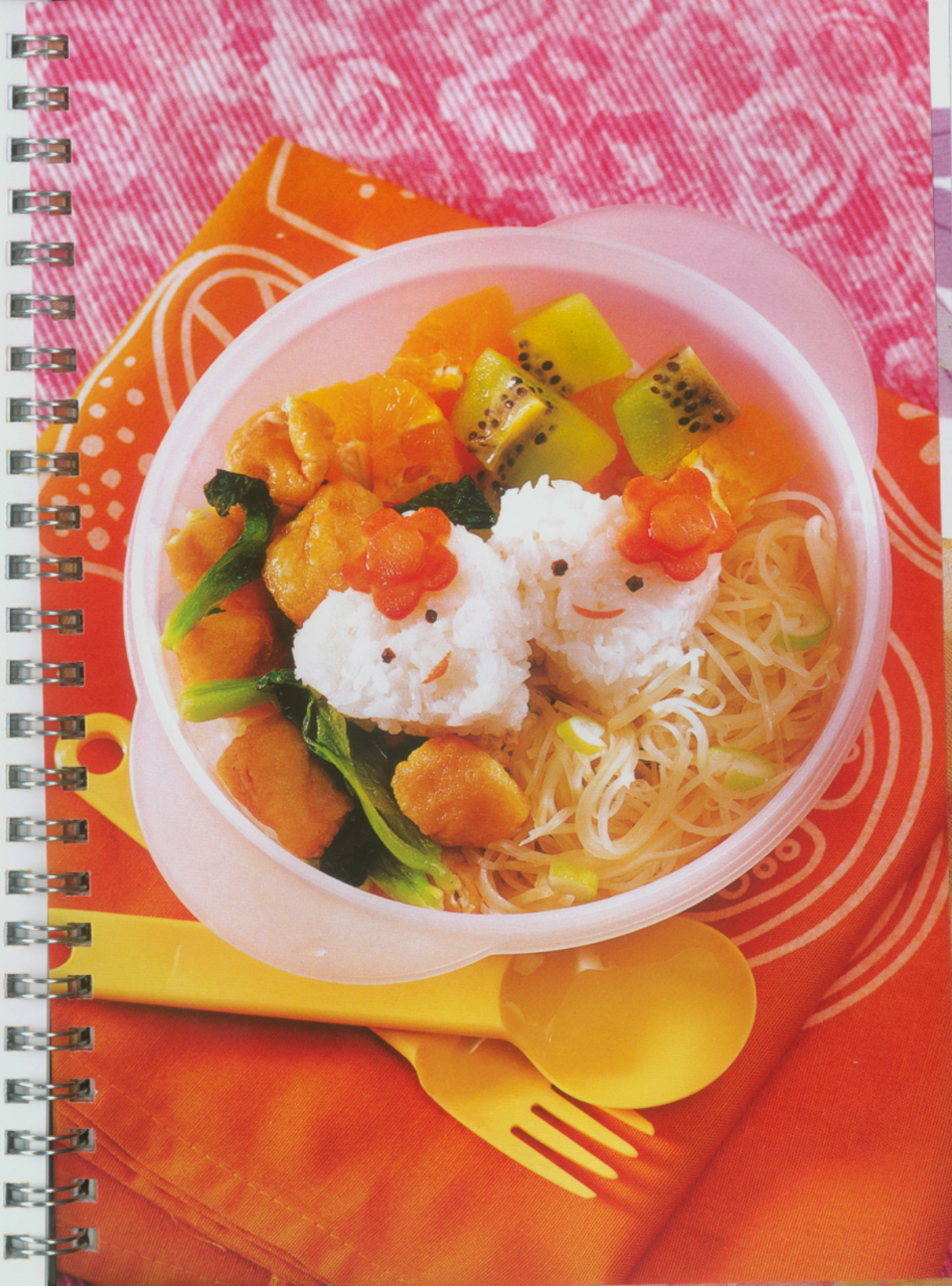
米饭	150g
土豆	150g
豆泡	100g
油菜	100g
奇异果、橙子	各 1 个
葱花	1 茶匙（5g）
盐	1/2 茶匙（3g）
油	1 汤匙（15ml）
油菜心	100g
蚝油	1 茶匙（5ml）
清水	50ml
白醋	1 汤匙（15ml）
胡萝卜	适量

做法：

1. 土豆洗净切细丝。油菜择洗干净。奇异果、橙子去皮切块备用。
2. 锅中烧热油，爆香葱花，放入土豆丝，倒入少许白醋翻炒，并加入清水，加盐炒至土豆丝熟透，即可出锅放入便当盒中。
3. 锅中热油，放入豆泡翻炒至八成熟，下油菜心、盐及蚝油炒熟出锅，盖在土豆丝上。
4. 将米饭用模子做出各种形状，放在土豆丝上，用胡萝卜进行装饰。最后放入奇异果、橙子即可。

小贴士：

切丝后的土豆可以放在水中浸泡以防止氧化变色。否则，虽然不会影响口味，但是土豆上斑驳的青紫可能会影响小心肝的心情哦！



我是快乐的冰贝贝

准备时间：15 分钟
烹饪时间：30 分钟

特色：

冰雪飘飞的时候，白色的圣诞节来临了。想给你的宝贝一件与众不同的礼物吗？巧手烹饪一款美味佳肴，在这个冰雪季节，快把这独特的圣诞快乐祝福送给你独一无二的宝宝吧！

用料：

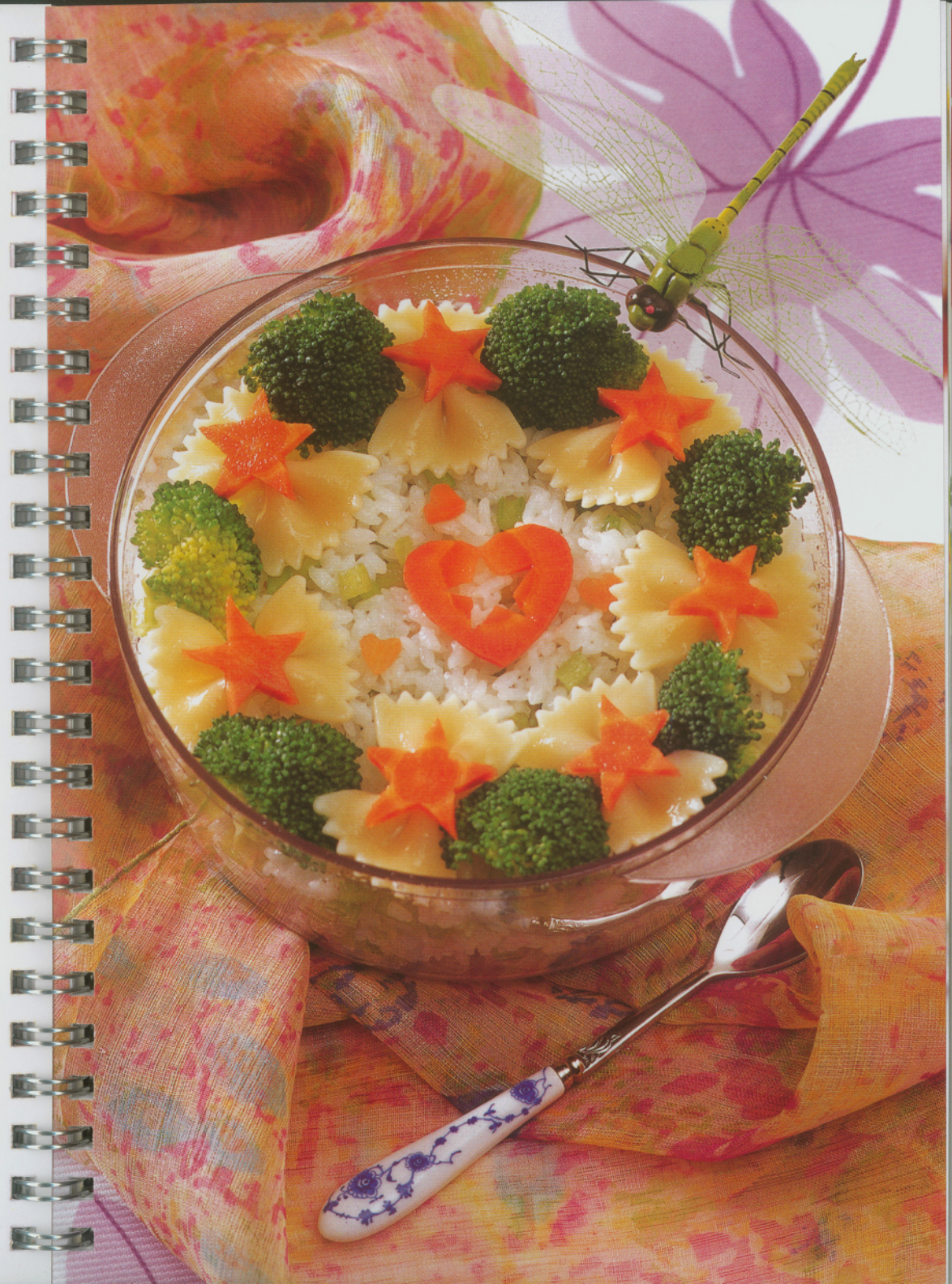
米饭	200g
芹菜	50g
西兰花	100g
意式蝴蝶面	50g
胡萝卜	50g
蒜末	1 茶匙（5g）
盐	1 茶匙（5g）
油	1 汤匙（15ml）
料酒	1 茶匙（5ml）

做法：

1. 芹菜洗净切丁。西兰花掰小朵，胡萝卜切片或刻花。意式蝴蝶面煮熟备用。
2. 锅中烧热油，下芹菜丁翻炒，加米饭、盐炒至芹菜熟即可盛出放入便当盒。
3. 锅中烧热油，爆香蒜末，放入西兰花、意式蝴蝶面、胡萝卜翻炒，加盐及料酒调味，至原料熟后即可出锅，放在炒好的米饭上即可。

小贴士：

在炒西兰花和芹菜时，为了兼顾到它们的营养成分，可以在下锅之前用水焯一遍，这样就可以缩短翻炒时间，最大限度地保证蔬菜中的营养成分不流失。



旅游的活力便当

远离键盘，远离办公桌，远离那些恼人的文件
远离令人烦闷的工作，解放自己
用一种轻松的心情做一份外带便当
带着它，从喧嚣的城市走入乡野
到自然的山水画卷中，到鲜花盛开的地方
体味一下放飞自我的感觉
这才是我想要的美丽生活



旅途纪事

准备时间：10 分钟
制作时间：30 分钟

特色：

便当盒中好吃好看的美味不光让你爱吃，其丰富的蛋白质更能帮你在旅途中补充精力和体力。

用料：

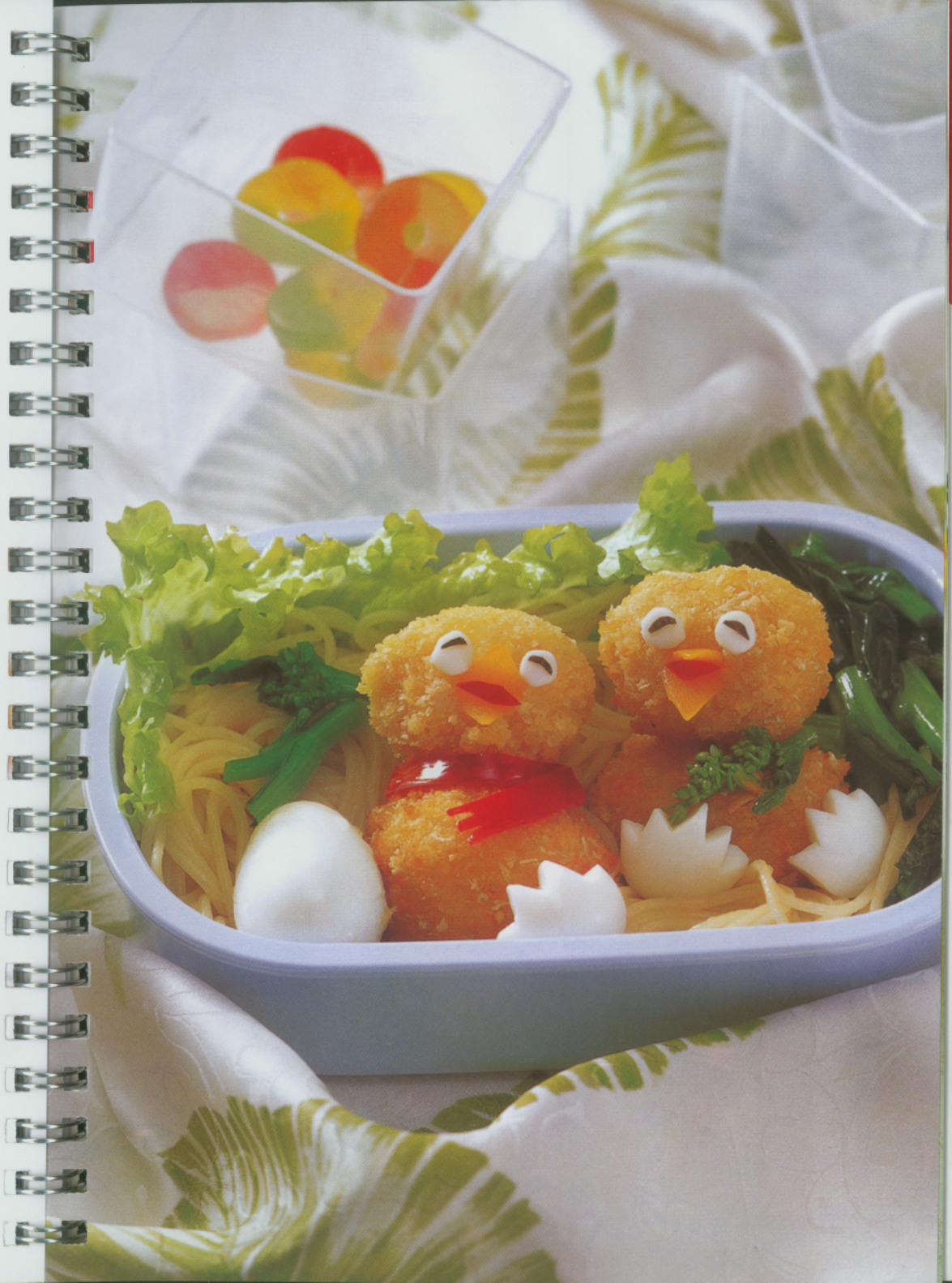
意大利面	100g
菜心	100g
鹌鹑蛋	4 枚
面包屑	少许
生菜叶	100g
虾仁	100g
油	2 茶匙（10ml）
盐	1/2 茶匙（3g）
蘑菇粉	1/2 茶匙（3g）
葱	10g
姜	5g
淀粉浆、彩椒、海苔	适量

做法：

1. 菜心、生菜、葱、姜、虾仁洗净。菜心切段，葱、姜切末，虾仁剁馅。
2. 意大利面用开水煮熟，过凉水后放入便当盒，鹌鹑蛋煮熟去壳。
3. 锅中烧热油，爆香葱、姜末，放入虾仁馅和菜心，加盐和蘑菇粉翻炒至熟，倒在意大利面上。
4. 将去壳的鹌鹑蛋裹上淀粉浆，再蘸满面包屑，放入油锅炸至表皮金黄，捞出控干油分。
5. 将生菜叶、鹌鹑蛋摆在面上，用彩椒和海苔装饰成小鸟形即可。

小贴士：

鹌鹑蛋的营养价值很高，与鸡蛋相比，其蛋白质含量高 30%，维生素 B1 高 20%，维生素 B2 高 83%，铁高 46.1%，卵磷脂高 5.6 倍。但也不要因为它有营养就随意多吃，每天 3 个足矣。



乡野滋味

准备时间：10分钟
烹饪时间：15分钟

特色：

咸香软烂的味道在口中回味无穷，一口下去，很难想象这样的美味也能在郊游的时候享受。

用料：

豆腐	400g
金针菇	50g
肉馅	150g
生菜	20g
葱	2茶匙（10g）
姜	1茶匙（5g）
辣椒油	4茶匙（20ml）
盐	1/2茶匙（3g）
蘑菇精	1/2茶匙（3g）
油	适量

做法：

1. 豆腐切块，生菜、金针菇去根洗净，葱、姜洗净切末。
2. 锅烧热后加入油，待油七成热时放入葱、姜末爆香，倒入辣椒油并加入肉馅炒熟。
3. 肉馅熟后加150ml水，放入切好的豆腐、金针菇、盐和蘑菇精，再炖10分钟。
4. 在容器中放入生菜，将炖好的豆腐倒入即可。

小贴士：

如果喜欢细腻软烂的口感，你可以选用南豆腐；而如果你钟情咸香中带有一些嚼劲的口感，则可以用北豆腐。有条件的话，可以买一些农家现磨的卤水豆腐，在自然中品味纯朴。



缤纷心情

准备时间：10 分钟
烹饪时间：15 分钟

特色：

如此丰盛的大餐，带到野外一定令旁人羡慕。之后再来杯健康饮品，鲜美的滋味让所有伙伴都齿颊留香！

用料：

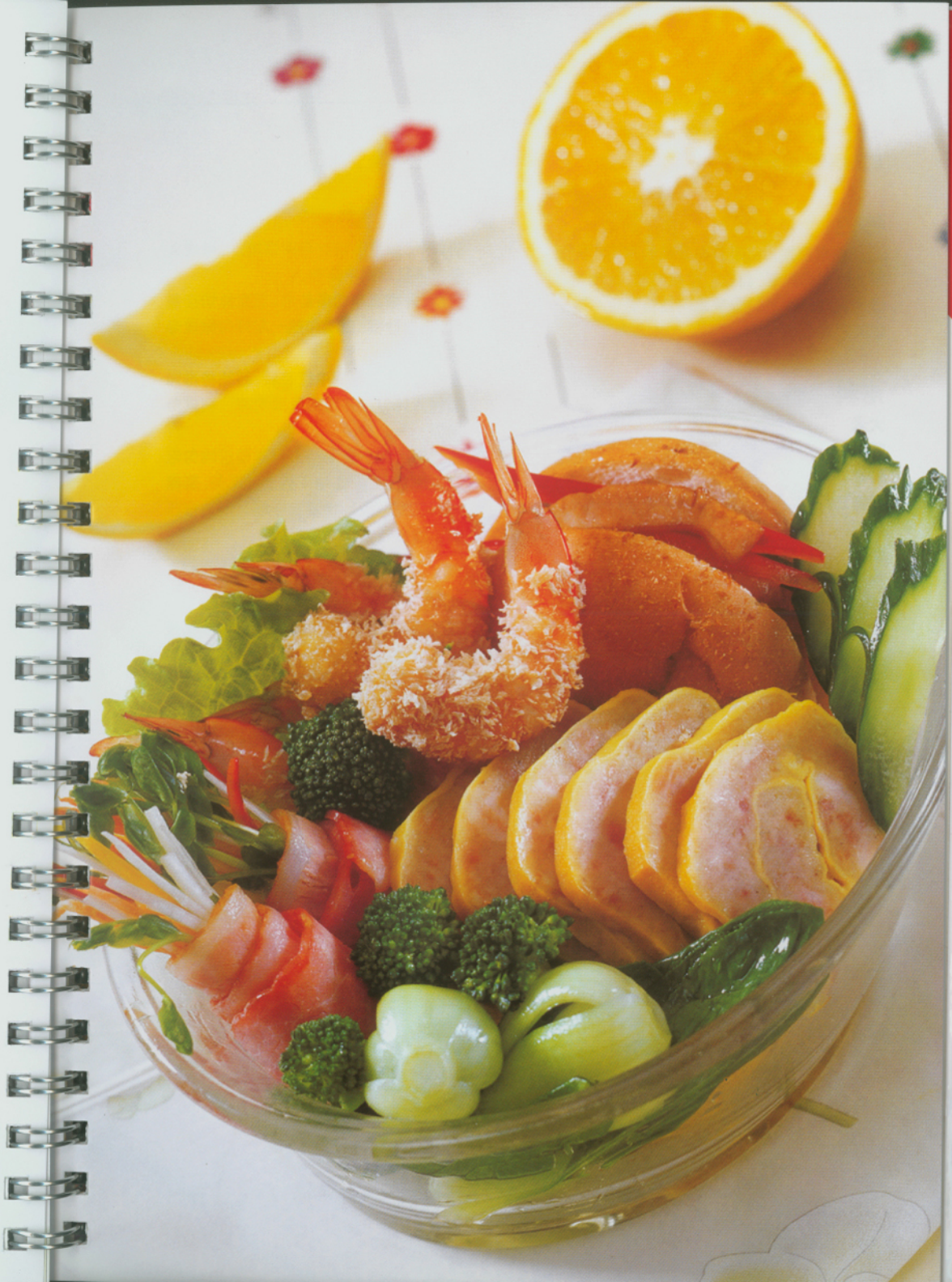
汉堡胚	1 个
鸡蛋香肠	150g
大虾	4 尾
培根	50g
西兰花	50g
油菜	100g
里脊肉	50g
彩椒、豆苗	少许
葱末、蒜末	少许
盐、油、	适量
面包屑、淀粉浆	适量

做法：

1. 彩椒和里脊肉洗净切丝，放入油锅炒熟，夹在汉堡胚中。
2. 大虾去头，洗净，蘸淀粉浆与面包屑，下热油锅中炸熟。
3. 锅中留少许油，下培根煎熟，将彩椒丝、豆苗用培根卷起，成为培根卷。
4. 锅中加少许油，爆香葱末、蒜末，下西兰花和油菜翻炒至熟，用盐调味。
5. 找一个容器，把以上美食放入，上路吧！

小贴士：

如果你想的话，尽可以把其中的任何一样甚至几样美味一同夹在汉堡胚中，做成一个巨无霸，吸引眼球，勾人胃口。



阳春美景

准备时间：15 分钟
烹饪时间：20 分钟

特色：

想来想去，似乎只有唯美的寿司才能配得上这阳春美景。自己在家里尝试，让精美的寿司在自己的指尖上手掌间旋转诞生，这个春天是多么愉快！

用料：

大米	200g
黄瓜	100g
彩椒	100g
新鲜三文鱼	100g
海苔	2 张
胡萝卜、白萝卜	各 100g
肉馅	100g
白砂糖、白醋、盐、油	适量

做法：

1. 胡萝卜、白萝卜切丝与肉馅搅拌，做成丸子，下热油锅中炸熟。
2. 黄瓜、彩椒洗净切条备用。三文鱼切条备用。将白砂糖、白醋和盐一起拌匀做成寿司醋。
3. 米洗净，放入电锅中煮熟后，趁热将寿司醋倒入拌匀，并用电风扇吹凉，制成寿司饭。
4. 在竹帘上铺一张海苔，将寿司饭均匀地铺在海苔上，并在中间放上黄瓜条、彩椒条和三文鱼条，将海苔卷起。用竹帘压实，撤去竹帘，切段即可。

小贴士：

自制手卷寿司可以放在汽车的小冰箱里保鲜。配上生菜、泡姜片、小蘑菇，日式酱油和牙膏式绿芥末也是必不可少的。在郊外就餐的时候，喝凉的或热的绿茶都很相宜。



从城市到乡村

准备时间：10分钟
烹饪时间：5分钟

特色：

培根代表城市，金针菇代表农村。二者结合，产生美妙的感觉。而且嫩滑的金针菇是养生的有机食材，以培根肉卷的方式烹调，既营养又美味！

用料：

金针菇	200g
培根	4片
主食	任意

做法：

1. 金针菇清洗干净，沥干水分，切去根部老硬部分，用培根片包起来。
2. 底锅中不用放油（因为培根本身就含有油脂）即可加热，待锅烧至六成热时，把培根金针菇卷接缝朝下地放入锅中，煎至整体金黄取出即可。
3. 把食物放在便当盒里，在旅途中吃的时候可以随意搭配主食，白口吃也可以。

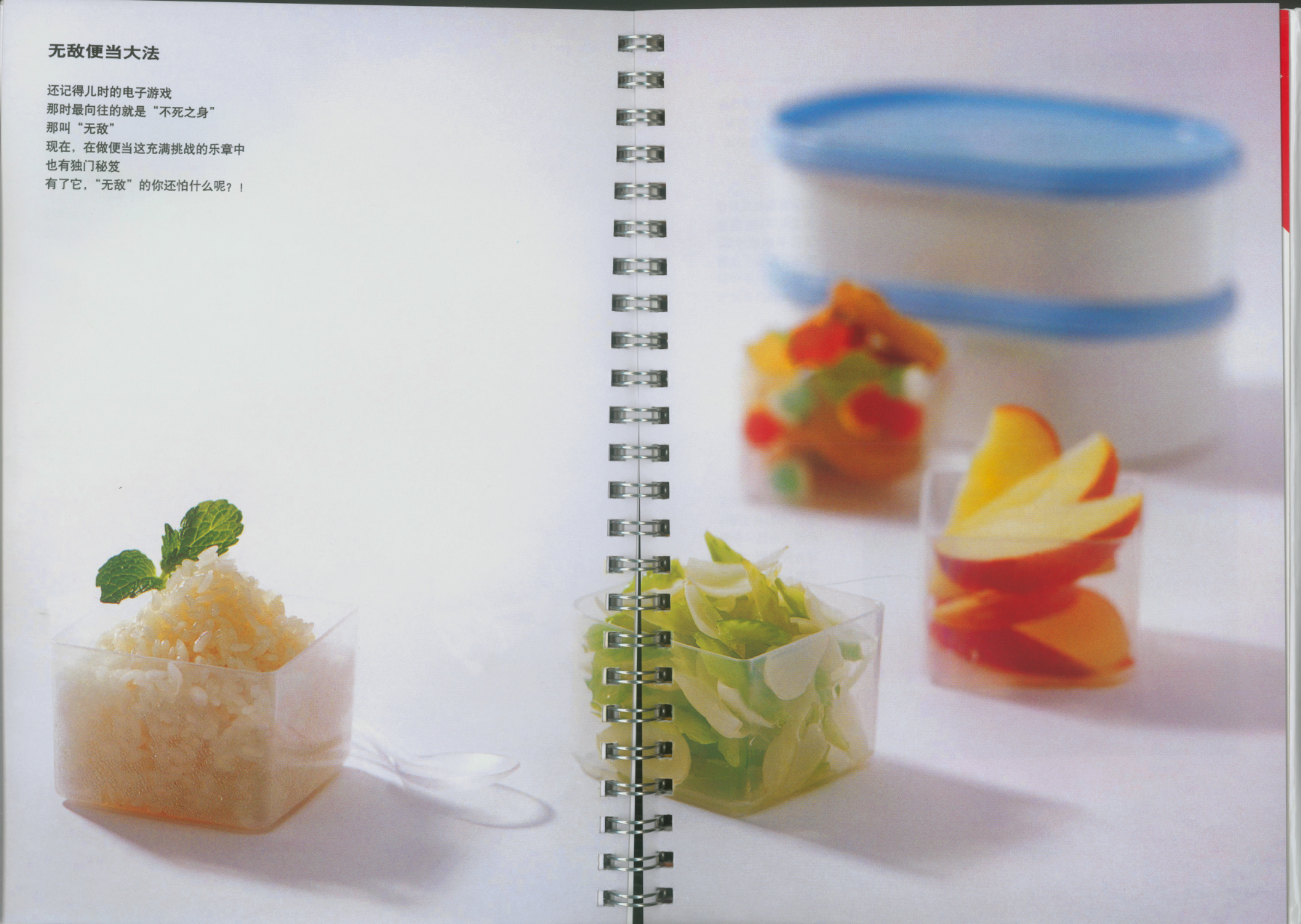
小贴士：

1. 建议在包好的金针菇卷接缝处用牙签固定，以免散开。
2. 因为培根本身已经有咸味，所以不用再加盐，如果你口味比较重，也可以适当地加一点盐。



无敌便当大法

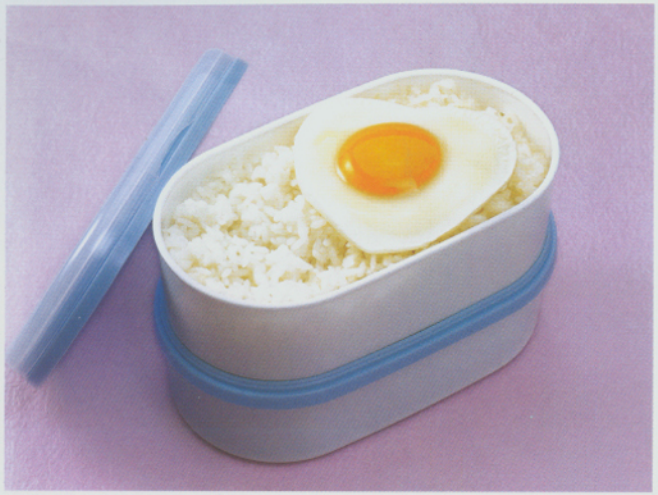
还记得儿时的电子游戏
那时最向往的就是“不死之身”
那叫“无敌”
现在，在做便当这充满挑战的乐章中
也有独门秘笈
有了它，“无敌”的你还怕什么呢？！



便当盒采购指南

如今不锈钢或铝制便当盒已经逐渐淡出了人们的视野，轻巧、便于携带的树脂用料的便当盒成为人们的新宠。简单的便当盒居然也能变幻出不同花样，就形状而言，圆形、椭圆形、长方形、正方形、圆柱形，只要想得到就能做得出。就款式来看，单层、双层、双格、手提式、套装式，能够让人看得眼花缭乱。

以下是四种有代表性的便当盒推荐。



耳朵扣双层便当盒　一层放主食，一层放炒菜，容积比较大，适合男生。



带格子的便当盒　可以将主食、炒菜、小菜、水果等分开盛放，品种丰富，适合女生。

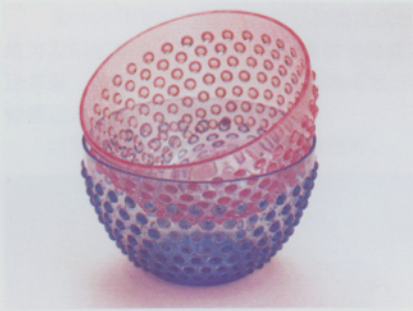
可以保温的便当盒　这款饭盒亦适合外出郊游携带，其保温功能使得你不用加热就能吃到可口的饭菜。



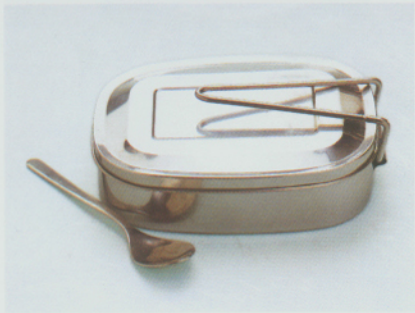
可以盛汤的便当盒　如果你是喜欢喝汤的人，那么你就一定要有一款不会撒出液体的便当盒了！



不适宜微波加热的餐具



1. 普通塑料容器　热的食物会使塑料容器变形，并且加热过程中容器会放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。



2. 金属器皿　微波炉在加热时会与金属器皿产生电火花并反射微波，微波不能穿透，既损伤炉体又热不熟食物。



3. 全封闭容器　在封闭容器内，食物加热产生的热量不容易散发，这会使容器内压力过高，易引起危险。



4. 漆器　漆器的漆可能在加热过程中剥落，容器也可能产生裂痕，脱落的漆片还会污染食物。

5. 不耐热的玻璃容器　此类容器易破裂变形，因而有机玻璃、强化玻璃、雕花玻璃、晶体玻璃器皿等均不能用。



6. 草柳、木、竹制品　长时间加热食物时，此类容器则可能被烧焦。



7. 金属胎的搪瓷餐具　微波不能穿透搪瓷餐具的金属胎。



8. 含有金、银线的陶瓷器皿　在微波炉中使用时，此类容器会打火花，故不宜使用。



办公一族的“加餐”

如果加餐对你的身体健康必不可少，那么它应该是轻松而愉悦的。瞧，以下建议能够帮助你在一年中的每一天都准备出营养、方便而又多样的加餐。



饮料

选择盒装的果汁，瓶装的天然矿泉水，也可以将饮料直接灌入保温壶中。



水果

如果水果(葡萄、樱桃等)怕压，就将它们放入密封盒中，避免压坏。其他水果(李子等)可以用铝箔纸包好。你也可以将苹果或橘子直接塞到随身携带的包中，还可以用盒装果泥来代替水果。



奶制品

你可以首选盒装鲜奶、液态酸奶(有一些产品在常温下可存放大约2小时)，以及可以较长时间存放的奶制甜品；你还可以选择一小块奶酪。较硬的奶酪钙质含量较高，且便于携带。

饼干和蛋糕

独立新鲜包装的小点心是最合适不过的了，既可以在公司、学校食用，又便于外出闲逛时携带。假如你带的是自己制作的点心，可将它们用铝箔纸包裹一下放到一个盒中，以防止在携带过程中挤碎。



三明治

将软面包片切成三角形或将长棍面包切成小块(以方便食用)。不要加太多的配菜，将三明治放入蜂窝状（比较坚固的）铝箔纸中，或装到带有拉链的塑料袋中即可。



干果

体积小，富含矿物质，而且能量丰富，尤其有助于疲惫时迅速恢复体力。



《贝太厨房》已出版图书介绍

《从小爱吃的菜》 ¥32



《从小爱吃的菜》 60道最贴心的家常菜和家常烹调技巧、调料指南，在美食中重温童年时就拥有的美妙滋味。

《一步一棵菜》 ¥32



《一步一棵菜》 一本囊括60种常见蔬菜的烹调“宝典”，让你和60道不同的蔬菜佳肴邂逅，迅速成为蔬菜烹调大师。

《好吃懒做》 ¥32



《好吃懒做》 包含餐餐大嚼的馋嘴美食，一锅同烩的经典菜饭，磨牙休闲的零食和小吃，轻身减脂的爽口佳肴，滋补身心的汤水等，更有懒人入厨的必备工具和偷懒技巧。

《好吃不胖》 ¥28



《好吃不胖》 教给您如何在享受美味的前提下吃对东西，越吃越让自己的身体修长匀称！它包含一桌不刷碗的减肥盛宴，帝王早餐，让人羡慕掉眼球的午餐便当，懒做慢吃的晚餐，心情小食和蔬果瘦身美馔。

《私房女人菜》 ¥30



《私房女人菜》 分三餐美人计、冰肌雪肤、秀发如云、Yoga女人汤、素食俏佳人、至爱甜品和秀色可餐若干栏目，全方位照顾女人身体的需要，呵护女人的胃，让女人在美味中释放压力，越吃越美丽！

便当是怎样做成的

我们是一群热爱生活、热爱美食并热衷烹调的厨师，我们喜欢一切美好的东西。当一道菜肴做出来，并在我们的手下变得美丽动人的时候，那种成就感是无与伦比的。从《贝太厨房》菜谱丛书诞生的那一天起，我们就由衷地希望，美食可以改变您的生活。热爱美食的人都是善良的，都是可爱的，并且，都是快乐的。揭露烹调的秘密是一个多么令人愉悦的过程。在制作这本为办公族设计的菜谱书的过程中，也要感谢公司参与此书的同事们，感谢三位摄影师帅哥和他们的助手，感谢我们的美编，感谢一切参与这本书制作的人们。

策划：Tim Murray　陈非 肖芳　高欣茹
主编：萨巴蒂娜（高欣茹）
菜品艺术造型师：高瑞珊　　造型师：刘飞
编辑：高瑞珊 刘飞 贺天　　美术设计：万雅欣



主编：萨巴蒂娜（高欣茹）

中国健康教育协会认证高级营养师。
电子邮箱：sa8@ringierasia.com



菜品艺术造型师：高瑞珊

佳肴当然离不开艺术，这本书中的菜肴造型均出自她的创意和设想。



摄影师：马俨

他对食物的美丽视角有着超乎寻常的把握。



摄影师：董老虎

在他的拍摄下，美食制造的光影是如此的性感。



摄影师：秦京

他娴熟的摄影技巧让美食变得分外动人。



造型师：刘飞

他对待美食就如对待珠宝，精雕细琢。



美术设计：万雅欣

裁减、排版、设计，她让文字烘托图片，让颜色更加鲜明，让画面更加诱人。

贝太厨房 | 月刊

一本对烹饪及家居生活具有实际指导意义的杂志



编辑特色

- 菜谱所用材料常见易得
- 菜谱所用厨具在中国城市家庭使用普遍
- 烹饪过程简单易学
- 菜谱图片具有国际一流水准
- 令中国女性追求更高生活品质的愿望得以实现

订阅热线：

北京：
010-65280170 65281840-6351
上海：
021-62474865 62474895
广州：
020-87692023 87692053

现在订阅



当月美食

根据时令专门设计新鲜热辣的美食，主题鲜明，并有各大菜系专题。



贝太课堂

分步骤手把手地教您制作一道经典菜式，纠正日常烹饪中容易犯的错误。



民间高手

每月会有一位来自民间的高手出场传授其拿手的风味菜肴。

简单煮意

配合都市人快节奏的生活，以中餐为主的日常饮食栏目。包括日常早、中、晚餐或快餐食谱。



贝太厨房

富有创意的西餐烹饪方法，内容来自《 *Betty Bossi* 》。



营养与健康

健康人物，健康饮食，健康生活，充分体现“医食同源”的古训。



《贝太厨房》网站

全方位的厨艺指导

- 在线订阅《贝太厨房》
- 展示杂志上的精美图片和菜谱
- 论坛切磋烹饪心得，获得全方位的厨艺指导
- 了解并参与贝太俱乐部活动，以食会友

www.bettyskitchen.com.cn





2005.12月号



2006.1月号



2006.2月号



2006.3月号



2006.4月号



2006.5月号

丰富礼品 随时恭候您的订阅电话

订阅热线：（周一到周五）8:30a.m.-6:30p.m.

订阅方式

网上订阅登录

www.bettyskitchen.com.cn提交订阅信息

电话订阅

（周一到周五8:30--18:30）

北京 *010-65280170 010-65281840-6351*

上海 *021-62474865 021-62474895*

广州 *020-87692053 020-87692023*

厦门 *0592-2390303* 西安 *029-83153175*

付款方式

上门收费

以下区域可提供上门收费服务

北京四环路以内 上海 广州

邮局汇款

请就近选择汇款至以下地址，并在汇款单附言处注明日间联系电话

北京市东城区建国门国际邮局6608信箱

《贝太厨房》订阅中心（100600）

上海邮政市南032-036信箱

《贝太厨房》订阅中心（200032）

银行电汇

请就近电汇至以下帐户，并将汇款单复印后注明日间联系电话，传真至相应办公室

北京：帐号7184135007139 传真：010-65280154

开户行：上海浦东发展银行北京分行朝阳支行718

开户名：北京荣格国际广告有限公司

上海：076402-98010155300000400 传真：021-63605122

开户行：上海浦东发展银行第一营业部

开户名：北京荣格国际广告有限公司上海分公司

零售价格	订阅价格	享受折扣	您可立即节省
156.00／2年	124.00（送特百惠大鸡大利组合）	低于8折	32.00
78.00／年	62.00（送超值礼品1份）	低于8折	16.00
78.00／年	50.00（无礼品）	低于6.5折	28.00

还有39元/半年（无礼品）供您选择

贝太厨房

亲爱的读者：

感谢您购买《亲爱的便当》一书。为了答谢您的支持，我们将**免费送您1期《贝太厨房》**，使您获得更高生活品质的愿望迅速实现。

简单易行的厨艺指导，美仑美奂的精美图片，还等什么，填写以下回执并寄回本书客户部，即可感受《贝太厨房》带来的视觉、味觉双重享受！



咨询热线：

北京 010-65280170 010-65281840-6351

上海 021-62474865 021-62474895

广州 020-87692023 020-87692053

请您将以下回执及读者调查表（正背）填写完整并挂号邮寄：

地址：北京：东城区金宝街58号华丽大厦7001-7005室 邮编：100005

上海：广东路500号世界贸易大厦15楼1501室 邮编：200001

广州：先烈中路69号东山广场2003室 邮编：510095

《亲爱的便当》客户部

《贝太厨房》保留对本次活动的解释权

回执

本表格必须以正楷填写完整、清楚

姓名：_____ 性别：□男 □女

购书地点：_____

邮寄地址：_____ 邮编：_____

联系电话：_____ E-mail：_____

年龄：□20岁以下 □21-25岁 □26-30岁 □31-35岁 □36-45岁 □46岁以上

教育程度：□高中或以下 □大学/大专 □硕士及以上

婚姻状况：□单身 □共同居住 □已婚无子女 □已婚有子女

家庭月收入：□3000元以下 □3001-6000元 □6001-10000元 □10001-15000元

下面哪一类与您的职位最相近：

□公务员 □公司职员 □专业技术人员 □教育工作者 □医生律师 □经理级管理人员

□企业主 □全职太太 □其他_____

读者调查表在背面→

免费

1期《贝太厨房》

杂志将在此回执寄出后90天内收到

《亲爱的便当》读者调查表

个人生活情趣：

＊您最喜欢的消遣方式（可多选）：

☐烹饪　☐购物　☐旅游
☐健身　☐音乐　☐影视作品
☐读书　☐餐桌 DIY
☐其他（请注明）：_____

＊您最喜欢的特色烹饪调料（包括品牌）：

☐辣椒酱　☐鸡精　☐牛肉粉
☐蚝油　☐沙拉酱　☐芝麻油
其他（请注明）：_____

＊您是否拥有烤箱？

☐是　☐否

＊您最喜欢的非中餐菜式是：

☐印度餐　☐意大利餐　☐西班牙餐
☐日餐　☐法餐　☐韩餐　☐泰餐
其他（请注明）：_____

＊您经常购买的饮料有（包括品牌）：

☐碳酸饮料　☐果汁饮料　☐茶饮料
☐乳酸饮料　☐矿泉水及纯净水
☐奶制品　☐功能性饮料

＊您在最近一年准备重新装修您的厨房吗？

☐是　☐否

＊您打算在一年内购买或更换的家电是？

☐居室电器　☐视听电器　☐厨房电器
☐卫浴电器　☐美容美发器　☐小家电

家庭饮食习惯：

＊您经常用餐的场所：

☐餐馆 / 饭店　☐自己家
☐朋友家　☐单位食堂

＊您最喜欢的菜系是：

☐川菜　☐粤菜　☐湘菜
☐鲁菜　☐京菜　☐东北菜
☐上海菜

＊如果家中没有烹制这道菜的调料，您是否专门去购买？

☐是　☐否

关于《亲爱的便当》

＊您通过哪种途径了解 / 获得《亲爱的便当》：

☐《贝太厨房》杂志　☐书店
☐邮政书报亭　☐地铁书报亭
☐同事 / 朋友借阅　☐俱乐部
☐电话购买　☐邮购
☐网站　☐其他

＊有多少位家人或朋友同您分享了这本菜谱：

☐没有　☐ 1-4 人　☐ 5 人以上

＊您看完这本《亲爱的便当》做了几道菜：

☐没做　☐ 1-5 个　☐ 6 个以上

＊《亲爱的便当》中您最喜欢的菜谱是：

A:_____ 原因:_____

B:_____ 原因:_____

＊《亲爱的便当》中您最不喜欢的菜谱是：

A:_____ 原因:_____

B:_____ 原因:_____

＊您最希望学习的菜式是：

☐东南亚菜　☐印度菜　☐意大利菜
☐西班牙菜　☐日式菜肴　☐韩式菜肴
☐泰式菜肴　☐法式菜肴　☐川菜
☐粤菜　☐上海菜　☐东北菜
其他（请注明）：_____

＊您为何购买此书？

☐自己学习　☐馈赠亲友　☐ 消遣阅读
其他（请注明）：_____

＊您对此书封面的评价为：

☐喜欢　☐一般　☐不喜欢

＊您是否订阅了《贝太厨房》杂志？

☐是　☐否

＊您希望我们改进的建议是：

_____

_____

_____

全能美味。

太太乐

新「鲜」上市。

你逛总烹饪，但厌烦油腻满身；你乐在美食，而无法求助大师；你喜爱煲汤，却难忍耗时神伤……怎能从容烹饪，挥洒魅力？太太乐高汤精，美妙作答！

太太乐集各路烹饪大师之所长，萃取上等猪骨、猪瘦肉、火腿、干贝、冬笋等多种优质原料的鲜、香风味精华，采用高科技制作工艺，研制出适合于中式菜肴的全能型鲜味料，即使是为普通的原料和技艺，都能获得如特级大师亲手烹制般的鲜美口感。

太太乐高汤精专属健得品质鲜美滋味的你，美味不仅仅属于味觉，更是对美好生活的崇尚与追求，是一种美妙的心灵体验和鲜妙境界……





http:// www.totole.com.cn