

顛覆傳統思維 健康新選擇

一起來吃冷便當

文、圖／貓尼先生



過去，一提起冷便當，大部分人直覺想到的是，冷便當是日式的吃法，多數人並不習慣。如今，這樣的冷食便當卻在臺灣的便當圈裡悄悄的燒起一股旋風，讓許多幫小孩、幫先生帶飯的婆婆媽媽們都躍躍欲試，甚至讚譽有加。到底冷便當具有什麼樣的魔力與魅力，使習慣便當就是要熱熱吃的我們顛覆以往的傳統呢？就讓我們一起來瞧瞧吧。

便當的前世今生

有如此一說「便當」一詞最早出現於中國南宋時期，意思是「便利的東西、方便」，當時並沒有帶便當的概念，只是指外出時可便利取得食物之意。同時，以往在日本外出工作之人就有打包食物以便勞動時可食用的動作，但也並非意指帶便當。隨著歐洲地理大發現後，中日文化交流甚繁，「便當」一詞被傳入日本，當地便以「便道(べんとう)」、「辨道(べんとう)」、「辨當(べんとう)」等字替代使用，取其方便攜帶之意，將打包午餐出門的食物稱之為「便當」，裡頭的菜色也會做成一口大小，並且不用加熱就可以吃。

從日本發展的演變來看，一開始的便當從長途旅行隨身攜帶止飢，到社會風氣開放，平民便當傳入上流社會，為區別庶民與貴族之差異，此時的便當已經演變成將精緻的食物放入木製漆盒當中，帶到戶外茶會或賞花時食用。於此之中，便當隨

著日本的社會演進一直不斷的改變它的樣貌，甚至將便當重新消化成日本獨有的特色，加以發揚光大，並且在世界各地都掀起了一股便當風潮，而英文的便當 Bento 一詞，就是依照日文發音寫進英文辭典裡被當作是便當的詞彙。臺灣也受日本便當文化的影響，日文「弁當」一詞也反傳入使用，變成我們現在所熟悉的「便當」。

台日便當大PK

臺灣便當的原本是指於午餐與晚餐不在家裡用餐，也不去餐廳吃飯，打電話給街頭巷口隨處都可見琳瑯滿目的便當店叫外送餐盒；或者是為了節省時間以及省去煮飯、洗餐具等繁複的工作，到店裡買現成的便當，或到自助餐店裡，選取自己喜歡的配菜等；又或者是前一晚家中晚餐吃剩的菜色打包起來明日午餐繼續食用。

提到「便當」，大部分的臺灣人想到的是打開便當盒蓋，竄出裊裊蒸氣，夾一口菜送入嘴前得呼、呼的吹散熱氣才好入口，熱騰騰的樣貌是我們對於「便當」的既存印象。不管是打電話叫便當、吃自助餐、前一晚留下的便當放入蒸飯箱內加熱，一直以來便當伴隨著我們的生活中，最大的特色就是趁熱食用。

日式便當最大的不同就是食用冷便當，冷食並非吃冰的食物，而是指不再重複加熱之意。

目前多數日本家庭慣於早上起床專程

製作為了小孩上學、先生上班所要食用的午餐餐盒，從備料、烹調到盛裝，皆為當日新鮮製做，放入便當盒內後就不再加熱直接食用。

這樣新鮮現做的餐盒便當，在日漸追求健康營養均衡的臺灣養生風氣中，漸漸流行起來，捨棄以往打包剩飯剩菜的方式，帶至學校、公司使用蒸飯箱或微波爐重新加熱，取而代之的是當日新鮮現做使用新鮮食材，不再重複加熱造成養分流失，而形成的新的臺灣便當文化，冷便當。

一起來吃冷便當

冷便當顧名思義即為食用時，便當內的飯菜均是涼的，經過早上製作完成後，不再放入冰箱冷藏，也不再重複加熱，吃起來冷涼卻不失菜餚的風味，這就是冷便當的特色。

但是製做冷便當時要注意什麼東西呢？以下一些要點可分享供參考。

冷便當的製作要點

1. 食材新鮮，勿使用隔夜菜
2. 盡量不攜帶水分多、湯汁多的菜色
3. 不將生菜、水果等生食入便當
4. 不放易壞的沾醬佐料
5. 吃多少煮多少，不留隔餐食用

冷便當的食材挑選

1. 青菜類的部分可挑選烹煮起來不帶湯汁

的種類，例如十字花科菜類、豆莢菜類等。

2. 主食類幾乎沒有任何限制，只要挑選烹煮完油脂不會太多，也沒有太多湯水的部分皆可當做便當主食。例如：炸豬排、懷舊排骨、照燒雞腿、滷肉塊、牛丼等等，皆適合帶入便當中，即使是冷冷吃，也別有一番風味。

冷便當這樣保存很安心

1. 注意烹調方式：冷便當的菜色最好是使用需經過加熱烹調的方式製成，例如炸、烤、炒、蒸等，如此經過高溫烹調過即具備天然殺菌效果。

2. 調味及防腐食材：調味料如鹽、辣椒、白醋、薑、咖哩粉、洋蔥或各式辛香料等，除了增添菜色的風味，還有些許天然防腐的功效，多多使用也能幫助便當保鮮。

3. 放涼後再裝入便當：剛起鍋的熱菜熱飯如果立刻盛裝，會使便當盒內充滿水氣，也會使便當盒內的溫度較高，而溫度則會增加細菌增長的速度，因此注意將每道菜色都放涼後再裝入便當內，以確保新鮮度。介紹了許多冷便當的來由與製作方式，不同於以往帶便當的經驗，不妨來個新嘗試，試試看早起 30 分鐘為自己也為家人做個心意滿滿又健康營養的冷便當，也許會對於帶便當這件事有著不一樣的新感受、新體驗呢。🍵

栗子燒雞便當



食材

雞腿肉250g(去骨)
栗子10 顆
乾香菇10 朵
香菇4 朵
香菇水150cc
白糖1.5 大匙
蠔油1.5 大匙
醬油0.5 大匙
米酒1 大匙
番茄醬1 大匙

作法

1. 先將栗子洗淨，放入電鍋內，外鍋一杯米的水量蒸熟
2. 乾香菇洗淨後，進泡於水中 30 分鐘泡開
3. 將蠔油、醬油、米酒及番茄醬混合均勻至於一旁備用
4. 鍋內放入一小匙油，將雞肉雞皮部份朝下擺放，煎至表皮金黃
5. 接著將蒸好的栗子與發泡過後的香菇一併加入拌炒，炒出香味後取出備用
6. 原鍋不洗加入白糖，使用小火慢炒至白糖溶化成咖啡色液狀
7. 再將剛剛取出備用的雞肉、栗子及香菇倒回鍋內，將糖液均勻裹覆於每個食材上
8. 加入混合好的調味醬料及香菇水大火滾煮
9. 火力轉至中大火繼續將醬汁燒乾至原有量的 1/3，即完成



海苔玉子燒



食材

- 雞蛋2 顆
- 無調味海苔1 張
- 柴魚調味粉1 小匙
- 砂糖1/4 小匙





作法

1. 兩顆蛋打散後，加入調味攪拌均勻
(建議將蛋液放入有尖口的量杯中使用，方便到入鍋內不會亂滴)
2. 取一平底鍋熱鍋
(使用正統方形玉子燒鍋較利於操作，如家中無玉子燒鍋也可使用平底鍋代替)
3. 使用廚房紙巾沾取適量沙拉油均勻塗抹於鍋底
4. 將些許蛋液倒入鍋中搖晃平均，呈現半凝結狀態，鋪入海苔後稍微等他黏著
5. 小心的將蛋從最邊緣處往內捲起，如筷子不易操作可使用平鏟或飯匙等工具輔助。
6. 捲好後，將蛋捲推回原處重複上述倒蛋液、鋪海苔、往上捲的動作直至蛋液使用完畢
7. 完全捲好的玉子燒，若此時形狀尚不滿意，還可以趁熱於鍋內再次定型
8. 放涼後即可切成適當大小裝入便當內

