



一起來吃冷便當——

格子起司豬排堡

文、圖／貓尼先生

如果說，冷便當是從日本開始發跡，並且於日後隨著社會型態變化被發揚光大的，想要更瞭解冷便當的來龍去脈，就得先從冷便當中最具代表性的日式鐵路便當開始說起。

現代便當的祖師爺

一開始便當文化的興起，可推算到日本江戶時期的「幕之內便當」，意思是指在欣賞表演時，因不方便外出用餐，在中場休息時，將布幕放下，於座席間販售可

快速填飽肚子繼續觀看演出的食物，一邊等待著演出、一邊享用著便當菜色。當時的菜色不僅僅只有白米飯，還有許多不同的配菜，例如烤物、漬菜與蛋捲等樣式，「幕之內便當」可以說是現代我們所熟知的便當樣式的開山鼻祖。

鐵路便當的起落

隨著社會發展的演進及鐵路網絡的建設，人們搭乘火車來往各地，開始有商人在站邊開設食堂或者於月台邊販售吃的東

西，讓正準備搭車或已經上車一陣子的旅客可以免於長時間乘車所受飢餓。從此，鐵路便當便隨著日本鐵路開發普及傳播至全國上下。

鐵路便當最開始只有白米飯糰，灑上些許芝麻及一些些漬菜，並包成竹粽狀販售，此時並無其他的配菜，可以說是非常的陽春，隨後被改成多了一道主菜，且加上多種類的配菜，包裝上也不再只有竹葉裹覆，演變成有蓋的盒裝，甚至還發展出雙層的空間來盛裝更多的菜式，已經屬於相當豐富且更勝「幕之內便當」的豪華便當款式。

但此時的鐵路便當好景不長，遇上了經濟蕭條及戰爭，日本境內糧食的缺乏影響了鐵路便當的販售，物資受管控，便當的內容物一下縮水的非常嚴重，也因戰爭影響，利用火車進行交通旅遊的人大幅減少，使鐵路便當的發展隨之震盪谷底。隨著日後戰爭結束，日本積極戰後復原，經濟逐漸好轉，又使得火車再度成為來往交通旅行的最大宗工具，這段期間的沉寂與復甦，正式將鐵路便當推向販售全盛期。

轉型發展在地特色文化

接著再隨著日本社會經濟高度發展下，人人均買得起私家車，少了火車代步，鐵路便當的生意也開始逐漸下滑，為突破重圍，開始有人改變策略，從早期只追求

填飽肚子的概念不同，開始利用更多地方特色農產入菜，主打在地特色鐵路便當，例如以稻米聞名的地區、以牛肉出名的產地、靠海的地區盛產海鮮等各式各樣五花八門的特色便當。

最具代表性的冷便當 - 鐵路便當

相對於臺灣的便當講求吃起來就像現做一般熱騰騰，日本絕大部分的便當都是冷的，雖然有很大部分是由於習慣使然，但當地的氣候及溫度絕對也是形成冷便當文化的重要因素。日本的鐵路便當販售的時間長，氣候大多屬冷涼氣候，保溫並不容易。再加上飯菜放涼冷卻後擺放，才不至造成長時間因沒有冷藏造成腐敗，也因為放涼後各種食材在味道上比較消散，放入同一空間內時，味道也較為清爽，也可花更多心思在視覺感官上做多點變化。

反映時代背景發展的便當食趣

從便當歷史看過來，每個時代有屬於他自己獨有的便當特色，隨著環境變遷，便當的內容及形式均有其獨特的變化，隨之反映出當時的世態風格及生活方式。不管是只充當止飢的飯糰、還是因應娛樂需求產生的飯盒、或是隨著鐵路建設而發展的鐵路便當等，都是時代的縮影，小小的便當承載著社會發展變遷歷史，這大概就是便當的迷人之處吧。🍱

格子起司豬排堡便當



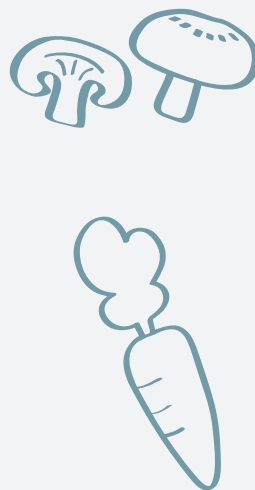
食材

漢堡排

豬絞肉 300g
 板豆腐 半盒
 全蛋 1 顆
 鹽 1/2 小匙
 醬油 1/2 小匙
 黑胡椒 1/2 小匙

漢堡排醬汁

白糖 1 大匙
 醬油 2 大匙
 味醂 1 小匙
 番茄醬 2 大匙
 黑胡椒 適量
 水 1 大匙



作法

漢堡排

1. 放置 15 分至 30 分使之出水後，使用廚房紙巾將板豆腐的水分吸乾。

TIP：板豆腐的水分需盡量擠乾，否則加入絞肉內會因水分太多而不好凝結

2. 取一大盆，將絞肉與全蛋、鹽、黑胡椒、醬油、黑胡椒放入後，再將吸乾水分的豆腐捏碎一起攪拌均勻。

TIP：豆腐最後擺放，可視攪拌的黏稠程度增減豆腐加入的量，若絞肉已經太濕則可再減量加入，或者將全蛋改成只加入蛋黃

3. 拌勻後的絞肉豆腐內餡放入冰箱冷藏 1 小時（或隔夜）備用。

TIP：放冰箱休息冷藏有助絞肉與豆腐結合，煎置時也不容易散開

4. 從冰箱取出絞肉，可先平均切分 8 等份，將 1 份肉於手中上下摔打，增加肉的緊實度與黏性。
5. 將摔打過後的肉團塑形成小圓餅狀。
6. 使用平底鍋加熱熱油，熱鍋後將肉排依序放入，下鍋後即不翻動煎 5 分鐘後看到表面呈金黃後再翻面。
7. 翻面後加入些許清水，立即蓋上鍋蓋使蒸氣於鍋內再將肉排悶熟，時間約 7 至 10 分鐘。
8. 再度翻面悶 2 分鐘即可起鍋。

醬汁

1. 接著製作漢堡排醬汁，取出肉排的原鍋加入醬油 2 大匙、味醂 1 小匙、糖 1 大匙、番茄醬 2 大匙、清水 1 大匙後煮滾，煮滾過程中需不斷攪拌，待醬汁濃稠即完成。
2. 醬汁完成後，將肉排放入沾裹均勻。

格子起司裝飾

1. 取一起司片，切成約 0.5cm 寬之細條狀備用
2. 將起司條採格子狀方式排列於肉排上，待熱度將起司融化。如果肉排本身熱度不足夠將起司融化，可放入微波爐微波 10-20 秒。

