



一起來吃冷便當——

玩色創意便當

文、圖／貓尼先生



▲ 取自於天然蔬果，為白米穿上彩色的衣服，享用美食同時也能享受豐富的色彩饗宴。

看膩了一般便當的菜色嗎？是否覺得便當就是一成不變的樣子呢？其實花一點心思，就可以讓便當有不一樣的樣貌與趣味性，利用彩色米作成色彩繽紛的便當看起來賞心悅目，再來點創意使用海苔點綴變成可愛造型，讓吃便當不再只是填飽肚子，而是打開便當的人都能收到滿滿的驚喜與歡樂。

國家專利的花蓮彩色米

花蓮由於人口密度遠不及西半部密集，因此土地開發也較少，環境被破壞相對也就降低許多，被譽為台灣的後花園。加上空氣好水質好，出產的米也因此遠近馳名。彩色米就是以此為根基，並由行政院農業委員會花蓮區農業改良場歷經7年以上時間研發出的創新成品，顛覆傳統的白色米粒，引用自然的蔬果原料，萃取蔬

果中的營養成分及天然顏色，為白米穿上彩色的衣服，創新的科技為傳統米食文化開啓了新的一頁，利用彩色的米粒可以做出各式各樣色彩豐富的創意便當，不僅吃得營養也視覺滿點。

簡單利用海苔做造型

想要在便當內呈現可愛的圖案或者寫字，除了使用濃稠醬汁類之外，最廣為使用的就屬海苔了，薄薄的一張海苔有無限多種變化的用法，只要一把剪刀和創意，就可以做出屬於自己風格的造型便當。首先，若需要參考圖案，則可一邊看著圖稿一邊剪出想要的圖形，雖然有些難度，但可以做出很多不同的圖案，如果對自己的美術天份沒有信心又想要做出可愛的造型飯，另一種方式則可購買海苔打洞器，方便快速又不會失手。小小的缺點則是如果

要更換造型，就得一直購入新的打洞器，必須找地方收納，荷包也會不小心失血過多呢。

如何拼裝便當

先將主食的位置固定下來，才好利用剩餘空間裝其他配菜。

1. 首先將米飯盛裝好，彩色米依序填入便當盒內。
2. 再來取海苔一張進行造型剪貼，先構思需要的圖樣，利用剪刀剪出想要的圖形，再拼貼到米飯上。(如果圖樣太細小可使用小夾子或鑷子協助擺放)
3. 接著放入配菜
4. 最後擺放主菜位置



▲ 一片海苔、一把食物剪刀，便能點綴食物。

一起來做便當吧

近幾年，食安問題層出不窮，一直是眾所矚目的新聞焦點，讓許多人開始重視飲食安全問題，再加上最近因為疫情的關係，使很多原本習慣外食的人，也願意自己在家動手做便當。也許有人覺得做便當很麻煩、很花時間，但只要事前準備有做好，加上用對了一點小巧思，做便當也可以是很快樂的事情。大家不妨跟著步驟一起動動手，讓黑白的便當變彩色、變活潑。

為朋友、情人、與家人做一份可愛又美味的便當吧！將心意化作菜色，加點創意調味，讓打開便當的人不僅能吃的美味健康，還能在枯燥乏味的日常生活中添加用餐情趣。🍴



▲ 簡單、可愛的點綴，不僅吸引目光，用餐情緒也相對輕鬆。

和風涼拌菇菇



食材

鴻禧菇	1/2 個	味醂	2 匙
雪白菇	1/2 個	巴薩米克醋 ...	1 匙
牛番茄	1/2 個	柴魚片	適量
醬油	3 匙		



作法

1. 將鴻禧菇及雪白菇取出，以倒三角的形狀切除根部 (可多保留可食用處減少浪費)
2. 將番茄清潔後，切成細丁備用
3. 取一鍋滾水，加入 1 小匙鹽，將菇類川燙 3~4 分鐘後撈起瀝乾水分
4. 等待菇類燙熟時，另取一小碗將醬油、味醂、巴薩米克醋 (可以紅酒醋、果醋替代) 及適量柴魚片放入混合均勻
5. 菇類瀝乾水分後，即可加入調好的醬汁及番茄丁攪拌至充分沾勻醬汁後即可食用

韓式烤肉串



食材

韓式烤肉醬

- 洋蔥 1/2 個
- 水梨 1/2 個
- 大蒜 15g
- 胡椒粉 1/2 小匙
- 糖 25g
- 醬油 50ml
- 水 50ml

烤肉串

- 無骨牛小排 200g
- 甜蔥 2 根
- 竹籤 數根



作法

1. 將所有烤肉醬的食材放入果汁機內攪打，均勻混合後倒出，把最上層的浮末撈起後即可使用（多餘的醬汁可收起放置冷凍，等待下次需要使用時解凍後即可使用，不需再重新備料。）
2. 把肉去筋去肥油，處理完後放置烤肉醬內冷藏一晚，隔日取出使用（若無時間自製烤肉醬，也可使用現成市售醬料，方便又快速）
3. 串肉的竹籤事先泡水，可預防烘烤時燒焦
4. 將醃漬好的肉取出與大蔥（可更換為喜愛的蔬菜，黃、紅椒或小番茄等）一起串好備用
5. 使用氣炸鍋烘烤肉串，先以 180 度預熱 5 分鐘，將串好的肉串放入氣炸鍋內，再以 180 度烤 10 分鐘，翻面調高至 200 度再烤 3 分鐘，香嫩多汁的韓式烤肉串即可出爐；若無氣炸鍋則可使用一般烤箱，烤箱上火 180 度預熱，放入肉串，約 8 分鐘左右拿出來翻面後再次放入烤箱再烤 7 分鐘左右，共約 15 分鐘，沒有氣炸鍋也可以輕鬆烤肉串

