

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、咖喱粉、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

