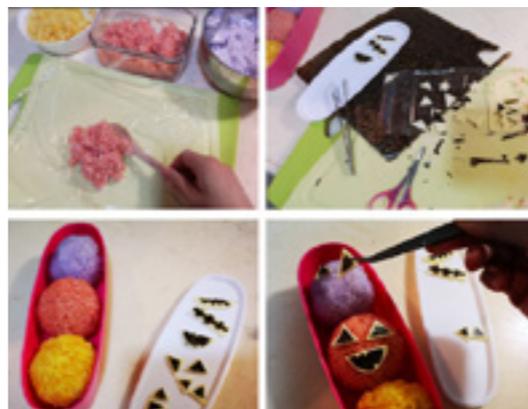




一起來吃冷便當——

不給糖就搗蛋 萬聖節造型便當

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。



Happy Halloween

10、11 月季節變換之時，秋風吹得讓人瑟瑟發抖，總是讓人有種淒冷感，此刻正值西洋萬聖佳節。萬聖節是每年的 11 月 1 日，西方國家的傳統習俗認為在這個時間鬼魂會回到人間，為了避免被妖魔鬼怪附身，便裝扮成各式各樣恐怖的樣貌。在這個地球村時代，西方人過萬聖節的習俗也流傳到台灣，許多人跟流行都喜歡在這天扮裝，cosplay 一下外國鬼怪，但如果不喜歡做太高調的恐怖變裝，也不想加入討糖 trick-or-treat 的行列，但卻想要享受一下過節的氣氛，不妨來做個可愛的萬聖節造型便當，也能充滿節慶氛圍。

打開便當盒，可愛有趣的造型在裡面

代社會健康風氣盛行，許多人一改外食習慣，紛紛做起便當，希望能吃得健康吃得有新意。但是便當天天做，老是幾道菜色輪著換，日復一日是否有點吃膩了？不妨可以挑選一些比較有代表性的節日，例如聖誕節可以做聖誕老人，春節可以做春聯或鞭炮，萬聖節可以做鬼怪；如果是小孩便當還可以挑選喜愛的卡通角色發揮巧思與創意，在某些特定節日帶一個特殊便當，光是想像打開便當的人驚喜的表情，就算再累都值得，也包準再也不會收到便當一成不變的抱怨囉。

做造型便當的首要條件必須先訂好主題，以本次造型便當為例，找好萬聖節的背景，規劃便當內容需要的應景元素，便可開始製作。

主要造型

主要造型通常使用主食來製作，例如米飯、義大利麵或者米粉等，但變化最多最好上手的還是米飯做成飯糰，貼上海苔剪裁成的喜愛圖形，立即變身可愛造型。

首先，先將各色米飯煮好放涼備用，取一張保鮮膜將米飯塑形成圓球狀，再利用小剪刀剪出鬼怪的眼睛嘴巴，然後使用

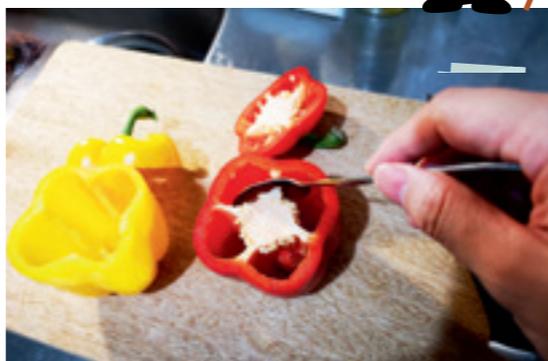
起司片當底，更能凸顯海苔的圖形，將起司與海苔結合後，用鑷子輕輕的取起放於飯糰上，擁有可愛表情的萬聖節鬼怪就出現了。

周邊搭配

萬聖節除了最代表性的南瓜燈籠鬼之外，還有各式各樣的幽靈，例如綁著繃帶的木乃伊、吸血鬼殭屍、或者墓碑十字架等主題可挑選搭配。例如可利用小熱狗及起司片製作繃帶木乃伊，墓碑十字架可利用海苔剪出形狀使用，各式鬼怪流血的部份則靠番茄醬妝點。

應景擺飾

說到萬聖節讓人第一時間想到的就是南瓜燈籠，但南瓜肉厚較硬不好操作，此時則可取彩椒的類似形狀替代南瓜來做造型。先切除甜椒的蒂頭，再將裡面的籽挖出，接著使用較細的水果刀或者雕刻刀在表面刻出表情，活靈活現的妖怪燈籠就誕生了，不僅可當做擺設背景使用，也可直接盛裝菜餚當成容器，也是一道很有趣的萬聖節料理。



▲ 利用甜椒製作活靈活現的妖怪燈籠。

造型雞蛋沙拉



食材

雞蛋6 顆	鹽 少許
美乃滋50g	胡椒粉 少許
海苔1 張	番茄醬 適量
黑芝麻 適量		



作法

1. 將蛋放入電鍋，1 杯水跳起不掀蓋悶 10 分鐘後，取出泡冷水放涼
2. 將蛋的鈍頭切除一小部分，使雞蛋可以站立
3. 使用刀子雕刻鋸齒狀環繞蛋一圈，小心將蛋白與蛋黃分開，勿破壞雞蛋的鋸齒邊（建議下刀時可劃深一些，否則不易將蛋白分離）
4. 蛋黃挖出後搗碎，加入美乃滋、鹽及胡椒粉攪拌均勻
5. 將調味完成的蛋黃放入擠花袋中擠入蛋白內
6. 使用海苔剪出喜愛的表情圖樣，取鑷子將海苔輕輕放上裝飾，再擠上番茄醬當做腮紅
7. 好吃又可愛的雞蛋沙拉就完成囉

造型小熱狗



- 食材**
- 小熱狗2 條
 - 起司1 片
 - 海苔1 張
 - 番茄醬 適量

- 作法**
1. 小熱狗對半切
 2. 取一片起司切成多條細條狀備用
 3. 剩下的起司片用吸管壓出圓形備用
 4. 繃帶鬼：將條狀起司纏繞在熱狗身上當作繃帶，圓形起司當作眼睛貼於適當位置，再使用海苔剪出形狀當作眼珠黏於圓形起司片中，或者沾一些番茄醬當眼珠
- 吐舌鬼：將熱狗底部多切一小塊出來，再修剪成舌頭形狀，於熱狗中間橫切一刀，將舌頭插入橫切斷面內，即可做出可愛表情的造型



照燒海苔肉捲



- 食材**
- | | |
|--------------|--------------|
| 火鍋豬肉片 ... 半盒 | 味醂2 小匙 |
| 海苔1 張 | 米酒2 小匙 |
| 醬油2 小匙 | 醋2 小匙 |

- 作法**
1. 豬肉撒上些許鹽及黑胡椒
 2. 攤開肉片將海苔夾入，紮實的捲起 (肉片不夠大不夠厚就兩片疊一起捲)
 3. 選擇油花多的部位下鍋煎則不必放油，如果選擇較瘦的部位可加些許油
 4. 結合處先下鍋，煎至表面金黃色
 5. 加入調味醬汁稍滾稍收，即可起鍋，待放涼後即可對切

