



# 一週便當菜 便利衛生一起來

TV版

想要利用週末完成一星期的便當料理，又不知該如何下手？透過料理達人「戀戀家」姐妹花淑萍、維琪，不藏私告訴大家如何規畫出一週菜單，讓您天天都能營養均衡開心吃！

整理／羅怡如 圖片、資料來源／《今天吃便當》／日日幸福 示範／戀戀家

**利** 用閒暇或週末的時間採買食材，完成一星期便當料理，「戀戀家」淑萍、維琪提供各餐盒間的菜色搭配，透過每一盒賞心悅目的便當，天天都能營養均衡開心吃。

就像將餐廳中豐富、多樣式的配菜與主菜簡餐式組合，和超商各式加熱餐盒的概念相互互補，一週便當指的是做成一星期的三餐料理，從各餐盒間的菜色搭配，再依照其保存期限的長短分裝，一盒一盒放入冰箱中冷藏或是冷凍保存。

把菜肴從餐盤改放在便當盒中，只要從冰箱中取出便當盒，就能立即或再加熱享用；也可以直接就帶去上班或上學，甚至是出遊的野餐盒，成為容易保存、容易加熱、方便備餐、方便攜帶的一餐。



賞心悅目的便當，天天都能營養均衡開心吃。

## 開立菜單 採購與菜色搭配心法

因為一次規畫一週的菜色，可以一目了然哪一天吃了什麼青菜、哪些肉類料理……如同把時間表上的細節一次攤開一樣，讓飲食均衡不再是嘴巴上說說，而是可以很清楚落實的計畫。

「戀戀家」戀大姊淑萍表示，出門買菜前最重要的一件事，就是先檢查一下冰箱還有什麼食材和調味料！清點了現有的食材，再來計畫要烹飪的菜色，以及需要買哪些；有明確想法後，她建議先拿出紙筆寫下來，這樣出門帶著自己寫的筆記，採購時才不會在超市或市



### TIPS

#### 一週便當是不是工程浩大？

一次做一星期的三餐份量，聽起來似乎是個大工程，但依長期親自準備 10 人份以上的料理課程材料的經驗，其實一次處理大量食材才是省事方便。至少洗洗切切的工程、烹煮完的善後，以及食材預先清洗、分裝整理存放冰箱的流程，全部化整為一次性的處理，光這樣就省了不少時間和重複性的動作。這樣計算起來，一次準備一星期的便當真的更為省事，而且減少浪費食材！



### TIPS

#### 一週便當是不是全部都一樣的菜色？

當然不是這樣！一星期的便當可以方便平日忙碌的朋友，只要先訂好計畫，整理出相同或類似工序的菜色，透過不同的調味、刀功再做些變化，加上主菜、配菜，便能讓每天的便當都很豐富。



### TIPS

#### 家庭成員用餐時間不一致怎麼辦？

有了一週的便當，而且是包含了主食、副菜完整的一餐，也不用再做一些重複性的備餐工作；透過一盒一盒便當，將食物的份量有效分配好，家中每位成員使用微波爐、電鍋或蒸爐將便當加熱食用，輕鬆結束一餐。

場繞來繞去，毫無頭緒，甚至重複買了相似與同樣的食材。

「戀戀家」阿戀維琪進一步指出，先發想主菜，配菜則依主菜的保存期限、復熱方式來搭配。主菜是一餐之中份量最多，也最能提供飽足感的那道菜。雞、豬、牛、羊或海鮮……先想想家中成員最愛吃的是什麼？再一天一天把這些主菜填進日期裡。她建議容易變質的類別，先安排在週間便當計畫的前幾日，例如海鮮、蛋奶類就要先吃完；調味淡的菜色要排在重口味的料理之前。這樣做好的一週便當就可以很容易



開立菜單的思考

安排出餐的順序。

主菜就像是火車頭，一旦確定了，配菜的想法便像列車廂一樣，一一的串連，靈感源源不絕了。但要衡量的是，一週便當是一餐的菜色放在同一個容器中，需一起保存、一起復熱、所以配菜的搭配不宜太天馬行空。戀大姊淑萍提供以下幾個需要事先思考的重點，幫助在執行時可以更有依據。

**1. 配菜要和主菜是相近的保存期限：**因為要放在同一個便當盒中冷藏或冷凍，如果主菜最佳賞味期限是冷藏二天，那配菜就可以安排葉菜沙拉或是一些炒時蔬，置於冰箱冷藏室即可。這樣冰箱一次存放一週的便當才會好整理，其中的菜色也因為有這樣依照保鮮期的妥善分配，更能確保餐盒中的每道菜肴都好吃。

**2. 要用相同的復熱方式加熱：**主菜是燉肉，需要用電鍋去復熱，那配菜就不能是那種蒸煮後會變色走味的。因為肉料理復熱的時間需要久一點，但蔬菜能經得起一次加熱還能不走色、走味的實在不多，如果想要配菜的彈性更大，也可以在便當盒中放置容易取出的小容器，將配菜放在這些小容器中，當要加熱主菜時，先取出小容器，

待主菜加熱完畢後，利用電鍋的餘溫，再將配菜放入電鍋略為加熱即可。

**3. 相似料理手法一起處理、烹煮：**主菜和配菜列出來後，可以先將相似料理手法的菜色一起烹煮，這樣就算一次要做一週份量的菜肴，處理起來也會較有效率。比如肉類料理可以一次預炒，這時就可以先安排在一起處理，又或者有些料理都需要使用烤箱，那就可以一次多想幾道烤箱烹調的食譜，這樣一來烤箱只要預熱一次，就可以幫忙解決好幾道菜了。

### 味道和顏色的規畫

利用一週便當的觀念來規畫，一種食材就可以設計二至三餐的食譜，那麼冰箱中也不會有多餘的剩料，一直盤據冰箱的位置。規畫食譜時，阿戀維琪提出以下兩大點須留意：

**菜色多寡需平均：**同一餐盒中不要有重複食材，或是重複調味的料理並存，這會讓菜色的變化不明顯。例如主菜做了香料南瓜漢堡排，若再同時出現南瓜湯，這樣就會覺得這一餐是南瓜餐，每口都是南瓜，就算調味是南轅北轍，還是令人覺得很乏味。

**味道與色彩藏在細節裡：**一餐的料理最好的狀態是可以味道和顏色都不重複，這樣就算有幾道是簡單菜，仍然可以襯托出其它菜的特色、收買味蕾。例如主菜如果是比較下飯的菜色，那配菜就要調味清淡一點為宜，不同的味道交替，一層一層堆疊出餐盒的豐富性，即可凸顯出主菜的風味。顏色的搭配也是如此，就像日本媽媽的便當做法雖然都不複雜，但常會有黃色的玉子燒，紅色的小番茄和綠色的青菜，一個便當中只要有三種不同的顏色出現，這便當一登場就會令人覺得哇，好豐富呀！

### 多元變化的一週便當

一個人要開伙很不划算，為了一盤菜或是一道肉，要另外加買更多的蔥薑蒜或調味料，最後往往吃不完一大盤菜或肉，加上這些配料、調味料用不完，最後的下場都是直接丟垃圾桶收場。透過一週便當的規畫，單身或是兩口之家，可以一次調理好幾餐，也可以餐餐吃得有變化，冰箱不會再有各種邊邊角角的剩料，當然也很難會有剩菜剩飯了。以下，就來看看一週便當菜色！

週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

爽口收心餐



香辣雪菜肉末

常聽到的雪菜，其實是一種醃菜的統稱，常見是用芥菜製作，不過，使用小松菜來做也很合適，吃起來很脆口，而且成品也不會像芥菜做出來的雪裡紅那麼生噏。

材料：小松菜 400g、鹽 4 小匙、芥花油 2 大匙、豬絞肉 200g、蒜末 2 小匙、紅辣椒圈 20g

調味料：鹽 1/2 小匙

做法：

1. 小松菜洗淨瀝乾，放入調理盆，均勻撒上鹽用手抓拌搓揉，醃漬軟化後瀝掉鹽水，用清水洗淨擰乾切碎。
2. 鍋中倒芥花油以小火加熱，加入豬絞肉炒香再放入蒜末、鹽，拌炒至豬絞肉變色。
3. 最後加入小松菜碎、紅辣椒圈快速拌炒均勻即可。

週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

鮮味海鮮餐



蝦醬鮮蝦粉絲煲

將冬粉用熱水浸泡，因為吸飽了水分，再加熱也不會軟爛，是一個做成便當菜的小技巧。利用泰式料理中常用到的蝦醬來烹煮這道粉絲煲，提升鮮香味，連不容易入味的冬粉也變得鹹香無比。

材料：白蝦 8 隻（約 230g）、冬粉 2 束、熱開水適量、芥花油 1 大匙、蒜碎 3 小匙、紅蔥頭碎 3 小匙、薑碎 2 小匙、清雞湯 200ml

調味料：蝦醬 1 小匙+1/2 小匙、白砂糖 1 小匙、米酒 1 大匙、香油 2 小匙、醬油 1 大匙、蠔油 1 大匙+1 小匙、粗粒黑胡椒 1/2 小匙、白胡椒粉適量

做法：

1. 白蝦剪去尖刺、鬚和蝦腳，挑出腸泥洗淨擦乾。
2. 冬粉用適量熱水浸泡 10 分鐘軟化後瀝乾水分，用料理剪刀剪小段。
3. 鍋中倒芥花油以小火加熱，倒入蒜碎、紅蔥頭碎、薑碎炒出香氣，倒入蝦醬炒香，放入做法 1 的白蝦炒香取出白蝦。
4. 接著倒入白砂糖、米酒、香油、醬油、蠔油、粗粒黑胡椒和清雞湯煮滾。
5. 放入冬粉、炒香的白蝦，蓋上鍋蓋以小火煮約 5 分鐘，湯汁略為收乾撒上白胡椒粉即可。

週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

## 歡樂享味餐



## BBQ 烤松阪肉

將美式豬肋排的食材改用松阪肉來代替，可以縮短不少烤肉的時間；松阪肉獨特的口感，讓這道經典 BBQ 美饌比豬肋排更好吃，且適合用來當便當菜。

**材料：**松阪肉 300g、洋蔥 40g、橄欖油 1 大匙、白酒 1 大匙、烘焙紙 1 張（30x30 公分）

**調味料：**番茄醬 3 大匙、黃色芥末醬 1 小匙、楓糖漿 2 大匙 + 1 小匙、黑糖 1/2 小匙、伍斯特醬 4 小匙、醬油 2 小匙、Tabasco 辣醬 1 小匙、粗粒黑胡椒 1/4 小匙、西班牙紅椒粉（甜味）1/4 小匙、孜然粉適量

**香料粉：**乾燥洋香菜 1/4 小匙、香蒜粒 1/4 小匙、西班牙紅椒粉（甜味）1/4 小匙、粗粒黑胡椒 1/4 小匙

**做法：**

1. 用叉子在松阪肉兩面均勻刺上小洞，幫助醬料入味，用刀表面輕劃幾刀避免烤後肉片捲起。
2. 洋蔥洗淨剝除外皮，切 0.5x0.5 公分細丁。
3. 鍋中倒橄欖油放入洋蔥丁以小火炒至透明，倒入白酒煮至酒氣揮發，倒入所有調味料煮至濃稠狀的烤肉醬，盛出放涼。
4. 取容器放入做法 1 的松阪肉，倒入 80% 的烤肉醬醃漬 4 小時（或隔夜）；香料粉混和均勻備用。
5. 烤箱預熱 250°C，將醃漬後的松阪肉與烤肉醬一同包入烘焙紙中，置放在烤盤上，放進烤箱上層烘烤 6 分鐘，取出打開烘焙紙放回烤箱續烘烤 5 分鐘。
6. 再次取出將松阪肉翻面，刷上剩下的 20% 烤肉醬，再放入烤箱續烘烤 6 分鐘，重複動作直到松阪肉烤到焦香取出，表面撒上香料粉切片即可。

週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

## 異國情境餐

### 韓式辣醬雞

光看那嫣紅的醬汁，就很引人食欲吧！韓式辣椒醬本身就含有紅椒粉、洋蔥和其它辛香料，因此不需再用其它的調味料也會風味十足，是一道很簡單、完成度也很高的美味料理。

**材料：**棒棒腿 5 支（約 700g）、紅甜椒 1 個、洋蔥 80g、綠節瓜 1 條

**調味料：**韓式辣椒醬 4 大匙、韓式糖漿 4 小匙（可用白砂糖取代）、本味酥 4 小匙、醬油 2 大匙、蒜泥 2 小匙、白胡椒粉適量

**做法：**

1. 將棒棒腿洗淨擦乾，放入容器用叉子刺洞幫助入味。
2. 倒入所有調味料拌勻，靜置 15 分鐘後，將棒棒腿放入烤盤。
3. 紅甜椒、洋蔥、綠節瓜洗淨，紅甜椒去籽、洋蔥剝除外皮切小塊；綠節瓜切圓片備用。
4. 烤箱上下火預熱 220°C，將做法 2 放入上層烘烤約 25 分鐘，取出擺上做法 3 的全部蔬菜，繼續烘烤約 25 分鐘肉熟透即可。



### 一週便當的保存

一週便當的保存是製作時非常重要的一個環節，良好的保存，讓食物可以在整週都保持美味及安全衛生。因為這些便當都不是現做現吃，所以製作、分裝完成後都要冰在冰箱冷藏或冷凍存放；多數以冷藏為主，少部分的便當也可以放冷凍來拉長保存期限。

分裝菜色時，盡量將相同保存期限及相同重複加熱方式的食物分裝存放，這樣在復熱時也比較方便。如果一餐中有些菜色不需要復熱，就分裝不同的容器，這樣可以確保每一道料理，都能以正確時間加熱。

需要加熱的料理，加熱溫度一定要到攝氏七十度以上，並快速加熱完全，因為加熱後食物氧化的速度會加快，加熱過久會讓食物走味嚴重。使用微波爐加熱要用中微波，若以電鍋加熱，須待電鍋已冒出大蒸氣時再放入（戴上隔熱手套避免燙傷），以減短加熱時間。



週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

## 歡樂放鬆餐



## Point

記得皮蛋要先蒸熟，不然一切開那膏狀的蛋黃會沾黏你的手和刀子，還會把這道菜炒得髒兮兮，變得不好看。

## 水晶皮蛋蒼蠅頭

這道菜好吃的重點，除了可讓菜肴鹹香下飯的黑豆豉外，咬來Q彈的皮蛋也是大功臣！常出現在餐廳中小菜排行榜的蒼蠅頭不需要再加熱，冷食也能讓皮蛋的口感更出色。

材料：皮蛋 1 個、韭菜花 100g、芥花油 1 大匙、豬絞肉 100g、黑豆豉 15g、蒜末 1+1/2 小匙、紅辣椒圈 12g

調味料：醬油 2 小匙、醬油膏 1 小匙、白砂糖 1 小匙

做法：

1. 皮蛋放入電鍋蒸 10 分鐘，放涼去殼切小丁備用。
2. 韭菜花切除老梗、洗淨瀝乾，切 1 公分小段備用。
3. 炒鍋倒芥花油以小火加熱，放入豬絞肉炒至變色，再放入皮蛋丁、黑豆豉、蒜末、紅辣椒圈拌炒入味。
4. 最後倒入切小段的韭菜花與調味料，一起拌炒出香氣後即可。

週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

## 來道功夫菜

## 紹興花椒蒸雞腿

在傳統市場裡常常會找到非常好吃，且大排長龍的熟食攤位，這個調味簡單的蒸雞獲得了家人很大的稱讚，立即憑著味道記憶將食譜記錄下來。

大紅袍花椒和紹興酒的香氣都很明顯，讓這道料理不需要太多其它調味料來輔助，香味仍然十分出色迷人，好的調味就像魔法一般，可以讓料理有了不一樣的靈魂。

材料：去骨仿仔土雞腿 450g、蔥段 25g、老薑片 15g

調味料：大紅袍花椒粒 1 小匙、鹽 1 小匙、紹興酒 3 大匙

做法：

1. 平底鍋倒入大紅袍花椒粒、鹽，以小火炒香，倒出放涼，磨成細粉。
2. 去骨仿仔土雞腿洗淨擦乾，用叉子在肉的表面刺洞幫助入味，放入密封盒（容器）。
3. 倒入一半份量花椒鹽粉、紹興酒、蔥段、老薑片抓醃一下，移入冰箱冷藏 4 小時。
4. 將醃漬入味的雞腿與醃料倒入蒸鍋，放入電鍋，外鍋倒 2 杯水，蒸熟後取出切片，撒剩餘花椒鹽粉即可。



週一

週二

週三

週四

週五

週六

週日

好下飯料理

## 回鍋肉



回鍋肉是以祭祀用的水煮肉二次利用，再加入蔥薑蒜辣椒等辛香料爆炒後的名菜。如果要做為便當菜，請不要將蔬菜炒到全熟，在鍋中炒至八、九分熟後即起鍋，利用蔬菜的餘熱就足已，便當再復熱時也不宜加熱太久，這樣就能保持回鍋肉中蔬菜的爽脆度了。

**材料：**豬五花 120g、高麗菜 150g、紅甜椒 40g、玉米筍 50g、芥花油 1 大匙 + 2 小匙、蒜片 5g、蔥段 50g、紅辣椒片 3g

**調味料：**豆瓣醬 1 大匙、醬油 2+1/2 小匙、蠔油 2 小匙、二砂糖 1 小匙

**做法：**

1. 豬五花洗淨擦乾，切 0.3 公分薄片；高麗菜洗淨切 3x3 公分片狀；紅甜椒洗淨去籽，切 0.2 公分薄片；玉米筍切對半備用。
2. 炒鍋倒 1 大匙芥花油加熱，放入做法 1 的高麗菜、紅甜椒片、玉米筍，炒約七分熟盛盤備用。
3. 原炒鍋倒 2 小匙芥花油，放入做法 1 的肉片煎到表面略為焦香後將肉推一邊，放下蒜片爆香，再加入豆瓣醬炒香。
4. 倒入做法 2 的蔬菜一起炒軟，加入其他調味料拌炒均勻，放入蔥段與紅辣椒片拌勻即可。🔥



## 戀戀家姊妹 Profile

由一對姐妹淑萍、維琪所共同創立粉專「戀戀家」，於二〇一一年開始於網路發表令人療癒又實用的食譜，曾經以單支實用影片「鮮蝦處理及保存」在 FB 創下二八八萬人次觀看紀錄，二〇一五年開始開班授課至今，以實用菜色、說明詳細、食譜精準、變化性高的課程內容而受到學生歡迎。

**著有：**《戀戀家的玻璃罐中西式常備菜》、《下班後的美味人生》、《一日小野餐》、《用製麵機做美味麵食》。

**網站：**lehome.com.tw/

**臉書：**www.facebook.com/lovelovinghome