

這種飯盒

吃了還想再吃！

中學時代，學校附近，沿著台大商學院的圍牆，各式大陸來的小吃，比現在道地的多，那時想吃，藉口翻牆走5分鐘就能解饑。

每到中午，同學抬便當去，我也尾隨後面。不是勤快勞動服務，而是爬牆找吃去。夜路走多了，教官盯的緊，有回居然當牆擋路，我只好跳下牆來拚命跑，從前吃便當的記憶博君一笑！

色彩點綴得宜

如今物換星移，當年曾經找

各種藉口，可以讓自己頑皮，今天雖然也是到處打遊擊，卻又多了「雞婆」的個性，看到同事的飯盒，忍不住使出各種建議，讓他們弄出吃了還想再吃的飯盒。

當然，色香味在製作飯盒時，雖不能如意，但平常已經有了燒菜的經驗，只要抓住幾個原則，保證飯盒空空帶回家。

現代人講究搭配，色彩的點綴得宜，對於常年帶飯盒的人尤其重要，把握住紅、黃、白、綠各色食物，對於掀開飯盒的一剎那，絕對會加速吃的慾望，這些

食物的素材平時容易買到；像叉燒肉、洋菇、蛋、滷味、玉米、雪裡紅等，都能任人組合悅目的色彩。

香味拿捏得好

飯盒能吸引人，香味不好拿捏。最好把不適合的食物，先從飯盒的菜單剔除。一般容易有腥味的魚鮮，只能留待晚餐桌上。主角以肉類做變化，炒、炸、煮、滷、蒸都是食來不膩的烹調法。飯盒要有味，所選食材就得在此烹調法中挑出耐蒸的。當然，主婦們要有熟悉的手藝，做來才能得心應手。

菜炒七分熟

飯盒只有肉，營養會失衡。若增加菜類，蒸好後又多失色，這些困擾恐怕許多人都有。請教了製飯盒、出飯盒食譜的林美慧老師，依其建議，飯盒想帶菜，「可」，但炒七分熟，冷了再放入飯盒，適合飯盒的菜，順手數來也不少，碗豆、蠶豆、菱角、茄子、大白菜、花椰菜都是。即使青江菜想吃亦無不同，先用鹽醃一下，去汁，炒一會兒，擺在飯盒，顏色也會不錯。

自己動手做

飯盒在今天已經不是學生或上班族的專利，對於不想多花錢外食的朋友，或不方便買到趁心飯盒的朋友，自己動手做飯盒，可以變換口味，一些場合更是方便，像看棒球賽、郊遊、海邊游泳，都適合帶飯盒，有興趣的朋友，自己花腦筋做飯盒，不是也挺快樂嗎？



把握住紅、黃、白、綠各色食物，在掀開飯盒的一剎那，絕對可以加速吃的慾望。
(香香烤肉飯/Mama提供)