

採訪·攝影／林麗娟

優質便當 從食材著手

上班、上學，吃膩了千篇一律的高油高熱量
 上 外食麵飯，讓人禁不住懷想在家準備好飯
 盒一起出門，然後中午蒸熱食用的樸實趣味，不
 僅於此，最重要的是可以挑選自己喜歡的食材，
 確保這份午餐是清潔衛生且不會過度油炸和調味
 而造成身體負擔的。從米粒到調味料都精挑最純
 淨的高等食材，吃得安心。

台北是一個美食面貌很豐富的城市，異國美
 食、地方小吃肩並肩，便當店也能毗鄰大飯店，
 原味便當以堅持原始食材最佳風味為理念，提供
 健康蔬果和食材料理後的養生便當，鱈魚等肉類
 也都是擁有特別來源的純淨食材，照燒醬海鱈魚
 便當、五花肉便當、小卷便當、咖哩便當、杏鮑
 菇便當各有可觀。

便當的主角就是米飯，「原味」米飯的來源
 包括了池上米、池上有機生態糙米、有機栽培十
 穀健康米、自然農法有機香米、壽豐鄉農會有機
 白糯米和有機黑糯米等等。

說起米飯的故事，有機白米是在自然生機飲
 食風行的趨勢下，於陽光、空氣、水三大條件俱
 佳的後山花東縱谷裡，運用有機栽培方式，奉行
 MOA自然農法的精神，並經由行政院農委會輔導



蔬果米香洋溢的店面

認證，順利於民國96年產出眾所期盼的新世代優
 質有機白米，兼顧口感與營養均衡，以富含多種
 礦物質的高山流泉灌溉，施灑品質認證有機肥
 料，並利用無毒自然生態共生法，依稻作田間履
 歷生產管理，品質、安全達到最高標準。

有機白米生長在無公害、無污染的自然生態
 環境下，甜Q飽滿，吃便當可成了十足撫慰人心
 的美事。

花東地區所栽種的香米，外觀短圓飽滿，晶
 瑩剔透，米飯黏且彈性佳，內在富含蛋白質、礦

物質、維生素及醣類等營養素，味
 覺、口感媲美日本
 米，烹調時散發濃
 濃香味，令人垂涎
 欲滴，攪混紅蘿蔔
 泥或金黃番薯泥，
 都使便當的米飯增
 加了更津津有味的
 變化。

多纖養生系列
 精選來自花東大地
 的穀物精華，有黑
 糯米、蕎麥、小
 米、薏仁、糙米等
 多種高纖穀物，富



優質米食材



池上有機生態糙米



池上米



壽豐鄉農會有機白糯米



壽豐養生黑糯米



優質調味食材

含營養不均衡的現代人所最需要的稀有元素與纖維質，可有效預防一般便秘、腹瀉、胃脹氣、疼痛或結腸憩室發炎等症狀。多倫多大學的纖維專家大衛詹肯斯研究強調「纖維對於預防結腸癌極為有效」，現代人多多攝取高纖穀物，不假外求，維護健康就可以從日常生活做起。

產自花東縱谷的富里越光米，源自於日本新潟魚沼原地區越光米品種，是日本評價最高的天皇御用級好米，在台灣特選環境優雅的花東縱谷區栽種好吃的越光米，經農民們漫長的摸索培

植，現已成為富里稻米專業產區的明星稻作，米粒晶瑩飽滿有光澤，煮開後氣味清甜，口感優越，即使冷飯依然能夠保有極佳的黏彈性，是製作上等壽司的最佳食材。

花東縱谷的富里越光米，在擁有絕佳的天然條件下，灌溉無污染的潔淨泉水、栽植於富含稀有元素的良土裡，呼吸於新鮮的自然空氣中，並利用縱谷地形溫差變化較大的天然因素，讓稻米生長週期延長，米粒終能長得結實而飽滿，晶瑩而剔透。

後山壽司米選用美味的高雄139好米種，質地香Q，最大特色是掃除大眾印象中冷飯僵硬難嚥的經驗，熱飯時滋味香甜，冷飯也仍有柔順的口感，是製作壽司、手捲的理想食材。



小卷飯盒



照燒醬海鱺魚飯盒



杏鮑菇飯盒



咖哩飯盒



五花肉飯盒

自己動手做便當吧！建議使用保溫便當盒盛裝，保鮮不易壞，米飯或紫米飯、壽司、炒飯堆半邊，另外半邊擺放咖哩或糖醋、麻婆豆腐燴飯，來個煎蛋或玉米炒蛋、九層塔蛋，最簡單的美味便當就大功告成了，還可以改用多格式的便當盒，少量多樣化，滿口必生香。

此外，份量不大的米飯便當還可搭配烤番薯或蔬果汁、新鮮芽菜蔬果沙拉，甚至一個高纖果仁麵包，給自己打造最高的滿足，健康加分。以下提供幾道方便做的便當食譜，開動囉！

秋刀魚便當

材 料

白飯1碗、秋刀魚1條、蛋1個、綠花椰菜3朵，烤麩1大個，紅蘿蔔、蒜頭、香菇筍片各少許切片

調味料

太白粉1大匙、胡椒粉1小匙，鹽、香油、醬油、糖、生辣椒各少許

作 法

1. 將秋刀魚用鹽醃10分鐘，再沾太白粉，入鍋油炸6到8分鐘至金黃色熟了為止，取出，用刀斜切成2片，備用。
2. 蛋打散，加鹽煎成蛋卷，切段。
3. 綠花椰菜汆燙後，瀝乾備用。
4. 烤麩切片，以熱油炸酥，起鍋後泡淨水10分鐘，再取出瀝乾，加入其他切片的材料以醬油等調味料慢慢熬煮入味。
5. 在便當的一格中鋪上白飯，擺上秋刀魚，可在一角放上醬瓜，其他格內擺上所有做好的蛋卷段、花椰菜配菜即成。

辣豆瓣羊肉便當

材 料

白飯 1碗、羊肉4克、蔥1支切段、秋葵3支、蒜末少許、紅蘿蔔絲少許

調味料

柴魚乾1大匙、辣豆瓣醬1大匙、糖1/3大匙、香油1小匙、太白粉2小匙、香油1小匙、鹽少許

作 法

1. 將羊肉切絲用調味料醃拌均勻，備用。
2. 起油鍋，先放入羊肉略翻炒一下，立即起鍋，再放入蔥段爆香，再將羊肉回鍋，連同調味料全部放入攪拌均勻至肉熟，即熄火，盛起，放入便當盒中。
3. 將秋葵洗淨，切斜片，將鍋加熱，放入少許油，再放入蒜末爆香，隨即放入秋葵及紅蘿蔔絲及鹽調味後，略炒至秋葵熟透，即可盛起，放入另半邊的便當盒裡即可。
4. 將白飯放入便當中鋪平，上面放柴魚乾即成。

黑胡椒豬肉便當

材 料

白飯 1碗、豬肉片7.5克，紅蘿蔔片、四季豆、芥藍菜、黑芝麻各少許

調味料（一）

醬油、糖、粗黑胡椒、香油、蒜泥、鹽、香油、米酒各少許

調味料（二）

鹽、香油、米酒各少許

調味料（三）

太白粉1小匙、水1/2大匙

作 法

1. 將豬肉片與調味料（一）一起略炒至熟後，再加入調味料（三）勾芡，盛起放入便當。
2. 將芥藍菜洗淨切段，起油鍋，以熱油將芥藍菜略炒至軟，再放入調味料（二）炒至熟，即可瀝去湯汁，盛起，放入便當內。
3. 白飯鋪平，上面裝飾黑芝麻粒即成。

炸雞排便當

材 料

白飯1碗、雞胸肉1/2、海帶2條，花生、青豆、紅蘿蔔丁、薑絲、紅蘿蔔絲、黑芝麻各少許

調味料（一）

鹽、白胡椒粉、醬油、香油各少許

調味料（二）

太白粉2大匙、蛋黃1個、麵粉1大匙、香油少許、胡椒粉1小匙、鹽少許、泡打粉少許

作 法

1. 將雞胸肉洗淨擦乾，用調味料（一）醃15分鐘，再沾調味料（二），先沾太白粉，再沾蛋液，最後將乾粉部分拌勻，再沾滿雞胸肉表面，即可準備油炸。
2. 起油鍋，將雞胸肉炸至金黃色，起鍋前轉大火約炸10秒鐘，即可撈起切片，放入便當裡。
3. 把海帶洗淨，連同薑絲、紅蘿蔔絲一起略炒，再加少許鹽調味，加花生、青豆、紅蘿蔔丁炒熟後盛起。
4. 白飯裝入便當鋪平，撒上少許黑芝麻，在另一小方格盛入做好的配菜即完成。

番茄炒飯便當

材 料

白飯1碗、小黃瓜1/2條切丁、蛋1個、綜合三色豆2大匙、燒肉丁45克、蔥花1大匙

調味料

番茄醬2大匙、鹽1小匙、鹽水少許、糖2小匙、香油1小匙

作 法

1. 起油鍋，蛋先打散，入鍋炒散到熟。
2. 再依序放入小黃瓜、青豆及紅燒肉，略炒後，把白飯倒入炒勻，再倒番茄醬及少許鹽拌炒一下，起鍋放入便當中。