

瘦身便當達人貝蒂的無壓力食譜

快速上菜 瘦身便當輕鬆做

整理／洪詩茵 圖文資料來源／野人出版《愛妻無壓力瘦身便當》／貝蒂著



本 是外食一族的貝蒂，因為先生紅字滿滿的體檢報告，開始了她的

製作瘦身便當之路，從一開始的「哀淒便當」，不知食材怎麼切、便當怎麼保存、營養怎麼搭配，逐漸找到適合新手及忙碌生活的料理方式，將繁瑣的料理工序簡化，出書分享美味又健康的瘦身便當食譜。

貝蒂在作者序中提到：「執行瘦身計劃時，自己備餐絕對比外食來得適

合、方便、效果佳，但只要一想到在忙碌的生活裡，還要再安插

一份天下廚這件事，確實容易讓人卻步或不知所措呢。如果可以用更簡單有效率的料理工序來完成每日的瘦身便當，讓身體營養都能攝取均衡的營養，除了天然油脂、足量蛋白質、優質澱粉，還有不油膩的蔬菜，那就真的太棒了，更棒的還有，天天下廚也不會覺得累。」

縮時料理 4 絕招

備用冷凍食材、加速冷卻菜餚或便當的小技巧、常用省時小妙方及有如神助的預先備料，每項小絕招都能為您減少時間壓力、提升下廚效率！

絕招一 常備冷凍食材快又省力

食材一買就一大包，吃不完怎麼辦？臨時想要點蔥花、毛豆仁，但又不想出門購買怎麼辦？將食材適當切妥及小包分裝，冷凍後備用，隨時想用就用，不止方便還能縮短不少料理時間，建議於保鮮袋或夾鏈袋上貼上日期標籤，以提醒有效期限。

辛香食材

青蔥：冷凍保存約一個月

青蔥洗淨後拭乾水分並切成蔥花，裝入保鮮袋後將蔥花攤平，放入冷凍庫保存，每次取出該次料理份量，不用退冰直接料理即可。

蒜頭：冷凍保存約一個月

蒜頭去掉蒜皮後切成末，裝入保鮮袋後攤平並擠出多餘空氣後，以筷子



貝蒂的老公瘦身後從大叔變型男。

青蔥切段冷凍可保存二個月，記得標註冷凍日期。



或手刀的姿勢於袋子上壓出區隔線，將蒜末分隔後冷凍，每次料理前，沿著區隔凹線折斷取出即可直接料理（不用解凍）。

薑：冷凍保存約二個月切片後再切成絲，將切好的薑絲放入保鮮袋，撥散並攤平後放入冷凍室保存，每次取出該次料理份量，不用退冰直接料理即可。

點綴或增色食材
紅蘿蔔絲：冷凍保存約二個月
紅蘿蔔削皮後切片再切成絲，將切好的紅蘿蔔絲放入保鮮袋，撥散並攤平後放入冷凍室保存，每次取出該次料理份量，不用退冰直接料理即可（亦可切成丁狀）。

毛豆仁：冷凍保存約三個月
生毛豆仁以滾水（加少許鹽）煮四至五分鐘，撈起後沖涼水（或泡冰水）冰鎮及定色，瀝掉水分後分裝冷凍（將毛豆仁攤平於袋子裡），於料理時取出該次份量解凍即可。

絕招一 料理加速冷卻 裝便當更快速

將便當菜餚徹底冷卻後再裝盒或冷



菜餚盛盤後可直接放在大塊保冷劑上加速冷卻。

加速冷卻的小技巧就派上用場了。

將剛起鍋的菜餚瀝乾湯汁後，攤散放於大盤子上（不讓菜餚壘放），可加速菜餚更快冷卻。

將菜餚盛盤後直接放在大塊保冷劑上，也可加速菜餚冷卻（保冷劑上可墊一塊布或廚房紙巾防滲）。

絕招三 提前備料有如神助

將食材大致備好，可為料理時間減少許多壓力，利用睡前或上班前將食材切妥或醃製，待正式料理時即可快速完成。

絕招四 私房省時妙招

一、於料理的同時順手做廚房善後工作，有助於料理完成後，無需再花費太多時間清洗鍋碗瓢盆。

藏是保鮮的要點，但一早忙著出門上班上課，沒有太多的時間等待菜餚自然放涼，這時，菜餚



預計隔天早晨將料理蒜炒菠菜鮮香菇、義式紅蘿蔔炒小黃瓜、美味蔥蛋捲、炒雞肉絲；於睡前即將食材預先備妥冷藏。

二、時間緊迫時，同時起兩口爐火並以中火或小火料理，另準備兩個計時器，分別為料理個別計時，以防煮過頭。

三、分裝菜色時，以乾淨的大夾子夾取，每次夾取的份量較多較快。

四、想好流程（也可寫下來）再開始著手料理，如有需較長時間烹煮的料理（如米飯、蒸煮、烘烤）則優先料理，於烹煮的等待時間即可著手準備其他料理。

五、利用週間，製作喜愛的常備料理，於妥善保存下，即能於接下來的三至四天隨時挾取享用，為便當即時增色及添味，省時又省力。

烤低脂豆腐豬肉堡便當

想吃漢堡但又擔心絞肉太過油膩時，就來試試這道加了板豆腐及以低脂絞肉為基底的瘦身專享漢堡吧！全程以烤箱烘烤完成，於烘烤時可同時料理副菜或做廚房善後工作，一舉數得。

● 烤低脂豆腐豬肉堡

【材料】 1～2 人份

低脂豬絞肉…100g 板豆腐…100g
蛋黃液…少許 乾燥巴西里…少許

【作法】

備料：板豆腐以手輕輕的擠掉水分；青蔥切成蔥花；低脂豬絞肉加入擠掉水分的板豆腐、蔥花及醃料，攪拌至肉餡出現黏性為止。

1. 將豬絞肉餡料分成 2 等份，並整形成圓餅狀。
2. 作法 1 放在鋪了烘焙紙的烤盤上，放進以攝氏 180 度預熱完成的烤箱烤約 15 分鐘。
3. 取出作法 2，刷少許蛋黃液後再放入烤箱，以攝氏 200 度回烤 5 分鐘即可取出。
4. 靜置約 5 分後，撒入少許乾燥巴西里裝飾即完成。

料理筆記

- 作法 1 可將肉餡於雙手手掌來回拋接數回，增加肉質彈性。
- 作法 3 可讓完成後的肉餅更有美味感。
- 材料中的花椒粉是這道料理的重要香氣來源，建議不要省略；花椒粉於一般超市即可購得。



● 蒜炒蘆筍奶油香菇

【材料】 2 人份

大支蘆筍…2 支 (90g) 新鮮香菇…4 朵 (70g)
蒜頭…2 瓣
調味料
油…1 小匙 無鹽奶油…5g
鹽…2 小撮 研磨黑胡椒…少許

【作法】

備料：蘆筍洗淨削去粗皮後切成滾刀塊；香菇切片；蒜頭去蒜皮後切末。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，投入蒜末炒香。
2. 蘆筍、1 大匙清水（份量外）一起入鍋，炒至蘆筍顏色變成翠綠色。
3. 加入香菇、1 大匙清水（份量外），與蘆筍一起拌炒至香菇變軟。
4. 無鹽奶油入鍋炒至融化。
5. 以鹽、研磨黑胡椒粉調味即完成。



● 烤甜味茭白筍

【材料】 2～3 人份

茭白筍…3 支 (240g)

【作法】

備料：茭白筍去筍殼後洗淨並拭乾水分。

1. 將茭白筍置於烤架上，放入以攝氏 200 度預熱完成的烤箱裡，烤約 20 分鐘取出。
2. 略放涼後切成斜切片即完成。

料理筆記

- 可不加任何調味料享用原味，另也可撒上少許胡椒鹽或喜歡的調味料。
- 各品牌烤箱火力不一，請自行斟酌烘烤時間。



金針菇牛肉捲便當

牛肉捲入滑口的金針菇，順口好吃，一個不小心就吃了好多個。起鍋後的切面秀也很能療癒人心，最後再撒入蔥花，畫龍點睛一番～令人食指大動。

●金針菇牛肉捲

【材料】2～3人份

牛里肌肉片（火鍋肉片）…100g 金針菇…90g

青蔥…1根

【作法】

備料：牛里肌肉片3小片疊成一大片，撒上少許鹽、研磨黑胡椒後擺入適量金針菇（約30g）捲起，捲好後再度均勻的撒入少許鹽、研磨黑胡椒。

1. 平底鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，將捲好的牛肉捲擺入鍋（接縫處朝鍋底先煎）。
2. 淋入1～2小匙米酒，蓋上鍋蓋以中小火燜煎1分鐘。
3. 打開鍋蓋後，將牛肉捲各面煎熟即可起鍋。
4. 將起鍋後的牛肉捲置於瀝油盤（或網架上），靜置5分鐘後切塊、撒上蔥花即完成。

料理筆記

- 蔥花請以切熟食專用的刀具切妥後再加入，以保衛生。
- 享用前撒入少許日式唐辛子（七味粉）也很對味。

●嫩豆苗炒雪白菇

【材料】2人份

嫩豆苗…200g 雪白菇…1包

調味料

鹽…1/4小匙 油…2小匙 蒜頭…2大瓣

【作法】

備料：嫩豆苗洗淨後切段；雪白菇切掉蒂頭後掰散；蒜頭去皮後切末。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，投入蒜末炒香。
2. 嫩豆苗入鍋拌炒，炒至顏色變成翠綠色。
3. 加入雪白菇，拌炒至軟。
4. 以鹽調味即完成。

●清炒橄欖油義式甜椒

【材料】2人份

黃甜椒…半顆（75g） 紅甜椒…半顆（75g）

調味料

鹽…1/8小匙（或少許） 橄欖油…2小匙 義大利綜合香料…適量

【作法】

備料：黃、紅甜椒洗淨後各取半顆，去籽後切塊。

1. 鍋內倒入橄欖油，以中小火將油預熱後，放入切妥的甜椒。
2. 將作法1的甜椒炒至喜歡的熟度，加入鹽、義大利綜合香料調味即完成。

料理筆記

如果喜歡口感較軟的甜椒，可加少許水分入鍋，並蓋上鍋蓋燜炒1～2分鐘即可。



●美味蔥蛋捲

【材料】3人份

雞蛋…4顆 青蔥…3根

調味料

鹽…1/4小匙 白胡椒粉…少許

【作法】

備料：青蔥切成蔥花。

1. 雞蛋加入蔥花及調味料，打散均勻。
2. 平底鍋內倒入少許油（份量外），以中小火將油預熱後，倒入作法1的蛋液煎香。
3. 煎至鍋邊蛋液略凝固時，以兩支鍋鏟相互輔助，將蛋液捲成蛋捲狀。
4. 將蛋捲煎至呈現紮實狀，或插入筷子再取出後，筷子無沾黏蛋液且有溫熱感即可起鍋。
5. 作法4置於壽司捲簾上，緊緊捲起並靜置片刻定型，待定型後即可取出並切塊。



蒸優格雞胸佐蔓越莓便當

優格軟化雞肉的效果頗佳，將醃過的雞胸肉以電鍋蒸熟後，撒入少許蔓越莓乾並與生菜一起享用，低脂爽口。適合當早午餐，另野餐時也很適合享用。【僅適合常溫（冷）食用】

●清蒸優格雞胸佐蔓越莓

【材料】1～2人份

雞胸肉…1塊（160g） 蔓越莓果乾…隨喜好

蘿蔓生菜…隨喜好

醃料

希臘無糖原味優格…1大匙 鹽…1/4小匙

研磨黑胡椒…少許 米酒…2小匙

【作法】

備料：雞胸肉順紋切片（厚約0.5cm），加入醃料後按抓至醃料被雞胸肉吸收，靜置10分鐘（或冷藏醃過夜）。

1. 將醃好的雞胸肉放入電鍋，外鍋倒入100ml的清水（份量外），蒸煮至電鍋的開關鍵跳起，即可取出。
2. 盛盤後，加入蘿蔓生菜及蔓越莓果乾即完成。

料理筆記

適合常溫（冷）食用。

●牛奶蛋捲

【材料】3～4人份

雞蛋…4顆

調味料A（牛奶…2大匙、鹽…1/4小匙、味醂…1/4小匙）

調味料B（油…2小匙）

【作法】

1. 雞蛋加入調味料A，打散均勻成蛋液。
2. 取平底鍋，鍋內倒入油以中小火將油預熱後，將蛋液倒入鍋裡。
3. 作法2煎至鍋邊蛋液略凝固時，持兩支鍋鏟相互輔助將蛋液捲成蛋捲狀（從鍋邊開始捲起）。
4. 爐火轉成小火，將蛋捲慢慢煎熟或煎至紮實狀即可起鍋。
5. 作法4放入壽司捲簾捲緊，靜置5分鐘後取出切塊即完成。

料理筆記

作法5可省略，直接於蛋捲略放涼後，切塊即可。

●地瓜泥拌奶油燕麥

【材料】2～3人份

地瓜…3個（350g） 燕麥…5大匙（30g）

無鹽奶油…5g 熱水…300ml

【作法】

備料：地瓜去皮後以電鍋蒸熟（外鍋放入清水200ml，份量外）；燕麥以熱水浸泡5分鐘後瀝掉水分。



●球芽甘藍杏仁片

【材料】2～3人份

球芽甘藍…7顆 無調味杏仁片…1大匙

調味料

油…1小匙 鹽…少許

【作法】

備料：球芽甘藍洗淨後大致拭乾水分，縱向對切。

1. 平底鍋內倒入油，以小火將油預熱後，將球芽甘藍入鍋香煎（切面朝鍋底先煎）。
2. 作法1煎至底部呈現微金黃色時，翻面續煎。
3. 煎至球芽甘藍幾乎全熟時，加入杏仁片、少許鹽拌炒。
4. 杏仁片炒出香味即完成。

料理筆記

- 如使用的球芽甘藍較大顆，則切成四等份。
- 球芽甘藍有微微的天然苦味，與杏仁片一起料理可中和苦味感。
- 杏仁片易焦，下鍋後需留意火候。

1. 將蒸熟的地瓜、熱水泡軟的燕麥、無鹽奶油，全部以叉子壓成泥狀並拌勻即完成。

料理筆記

可常溫享用，亦可冷藏後冰冰的享用，風味極佳。

炒咖哩雞柳便當

珍貴的蛋白質對人體很重要，將低脂高蛋白質的雞胸肉與富含植物性蛋白質的毛豆仁一起拌炒，佐以香氣高雅的咖哩，這道料理堪稱瘦身便當的愛菜。

●炒咖哩雞柳

【材料】約 2 ~ 3 人份

雞里肌肉（雞柳）… 6 條（250g） 熟毛豆仁…80g

蒜頭…1 大瓣 辣椒…1 條

醃料

咖哩粉…1/4 小匙 鹽…1/8 小匙 孜然粉…少許

調味料

油…2 小匙 鹽…1/4 小匙（或視口味調整）

【作法】

備料：雞里肌肉（雞柳）切掉白色筋膜後切塊，加入醃料，抓勻後靜置 10 分鐘（或置於冷藏醃過夜）；蒜頭去皮後切末；辣椒去籽後切細。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，加入雞里肌肉、蒜末，拌炒至雞里肌肉呈現金黃色。
2. 熟毛豆仁、辣椒，全部一起入鍋拌炒。
3. 炒至雞里肌肉全熟後，加入鹽調味並拌勻即完成。

料理筆記

- 以筷子插入做法 3 的雞里肌肉，可輕易插入雞肉裡即代表幾乎熟了。
- 雞里肌肉可改用切塊雞胸肉或去骨雞腿肉代替。
- 如果使用的是生毛豆仁，則以滾水加少許鹽，將生毛豆仁汆燙 4 ~ 5 分鐘即可。

●蒜炒醃豆

【材料】2 人份

醃豆…200g 蒜頭…1 大瓣

調味料

油…1 小匙 清水…2 大匙

鹽…少許

【作法】

備料：醃豆洗淨後摘除兩側豆筋及頭尾，切成段；蒜頭去皮切成末。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後加入蒜末，炒香。
2. 加入醃豆、清水，拌炒數下後蓋上鍋蓋，燜煮約 1 分半鐘左右。
3. 打開鍋蓋，以鹽調味並拌勻即完成。

料理筆記

如喜歡口感較軟的醃豆，則加清水 50ml 並以中小火燜煮約 2 分鐘即可。🔥

●清蒸白花椰與青花菜

【材料】2 人份

白花椰菜…100g 青花菜…100g

清水…500 ~ 1000ml

【作法】

備料：白花椰菜及青花菜洗淨並切成小朵。

1. 將白花椰菜及青花菜全部置於蒸層（蒸盤）上。
2. 鍋內倒入清水，水煮至沸騰後將作法 1 移至鍋內，蓋上鍋蓋，中小火煮 3 ~ 4 分鐘即完成。

料理筆記

- 水量依鍋子的大小而調整，以沸騰之後的水位不碰觸到食材為主。
- 可拌入任何喜歡的醬料享用，例如：胡麻醬、芝麻醬、XO 醬等等。



瘦身便當達人 貝蒂

貝蒂不只是上班族，婚後與先生還是標準的外食族；直到 2016 年，另一半的體檢報告出現多項警告，大多是因肥胖而引起的症狀（高血脂、高血糖、脂肪肝），在醫師的建議下，貝蒂陪著先生一起執行以健康飲食為主軸的減重計劃，開始每天製作清爽與美味兼具的瘦身便當，並於社群網站記錄著當天做便當的心情、分享食譜及料理經驗。

- 作品：《愛妻瘦身便當》、《愛妻無壓力瘦身便當》
- Facebook：貝蒂做便當
- Instagram：betty.bento

