

# 八分滿的幸福便當

整理／洪詩茵 資料／摘自高寶書版《便當八分滿》



**便**當和生活都不需要過度填滿！隨著年紀漸長，身體代謝的機能開始減弱之後，吃過多反而會讓自己不舒服！《便當八分滿》作者——不務正業男子 Ayo，教大家八分幸福哲學，用八分力準備八分滿的便當，給自己更多時間感受料理過程的美好，也讓「剛好飽又不至於太餓」的美味食物療癒你的身心靈！

## 關於便當與「八分」的幸福感

試著回想一下，我們正值青春時期活力正旺盛的時候，即使吃得很飽很撐，不用一會兒就代謝完畢了，而且在遇到挑戰、壓力時，好像也可以依靠年輕氣盛的狀態挺過去或是忍著；但隨著年紀漸長，身體代謝的機能開始減弱之後，吃過多反而會讓自己不舒服甚至想吐，而我們吞下的工作責任跟社會期望更是多到我們時常感到窒息、反胃，如果長期

忽略這種感受或是硬撐下去，我們的身心靈都有可能走向爆掉一途。

該怎麼讓自己不要這麼緊繃？試著練習用「八分」的態度來面對生活吧！

所謂「八分」，並不是一個能夠精確計算出來的值與量，而是一個「適切」的樣子，怎麼樣又是「適切」？例如吃飯或是準備便當的時候，我們可以稍微評估一下自己可以吃到「剛好飽又不至於太餓」的份量；當我們要準備工作提案的時候，我們可以在前期盡力地做到理想目標的八成，剩下的二成留給跟工作夥伴一同調整、修改的空間。

其實，所有餘下的二成都是一個緩衝，這種緩衝不僅是留給自己休息，更能讓我們自己有機會和其他人一起把事情推向更好的狀態。

「八分」概念的另外一個意義，也在於便當輕鬆地融入我們生活裡許多場景或是重要時刻，是不需



豬肉的處理與保存。

要拘泥於一種形式或樣貌的，無論是食材器具上的前置與準備、食譜作法的份量以及分享的文字，都只是不務正業男子 Ayo 自己的生活經驗，不一定要完全照本宣科地跟著做，因為他始終認為，那些經驗都是僅供參考，做出自己喜愛的料理味道、找到自己生活的方式、追求自我實現，同時試著讓準備便當變成療癒自己的一種日常儀式，才是最重要的。

誠摯地邀請大家，帶著愉快的心情，一起做出撫慰身心靈的便當吧！

## 用八分力備料 肉類的處理與保存

肉類與海鮮是許多人生活飲食中的蛋白質主要來源，不務正業男子 Ayo 在做便當的時候也很常使用這些食材。忙碌的現代人取得這些食材的管道，不是用網路訂購冷凍品，就是在家中附近的超市或大賣場採買，但有些時候購買的肉類、海鮮類食材不一定能一次就用完，可能會分好幾餐吃，但這些生鮮食材只要拆封過後，再重新放回冰箱冷藏，其實就容易滋生細菌而導致腐敗。不務正業男子 Ayo 分享一些他個人很常使用的保存技巧，讓這些食材保鮮，同時又能節省冰箱空間，甚至能夠幫助我們在料理時更快速方便！

### ◆ 豬肉

這裡提到的豬肉，皆以盒裝的冷藏生鮮豬肉來舉例，一盒的份量大多是 200g ~ 350g 不等，會依照部位、分切方式的不同而有些許差異，基本上不務正業男子 Ayo 在買回家之後，都會先做調味處理、分裝，放進冷凍庫保存，要烹調前一晚再移到冰箱冷藏解凍。

**豬五花肉片：**以一盒約為 300g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分之後，可分成 100g 或 150g 的量。而豬五花片通常都是拿來做快炒菜居多，所以可以先進行簡單的調味，接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

**豬五花條：**以一盒約 350g (2 條) 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，2 條豬五花可以先進行調味 (鹽漬或是用簡單的風味鹽醃)，接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

**豬梅花塊：**以一盒約 300g ~ 400g (整塊) 來計算，調味方式除了用鹽、黑胡椒醃 (燉煮用) 以外，也可將整塊豬梅花放進鹽滷水裡冷藏醃製 12 小時後，用廚房紙巾擦乾表面的水分，接著分切成 2 塊，並用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

**松阪豬：**以一盒約 250g ~ 300g (整塊) 來計算，用風味鹽醃之後，分切成 2 塊，並用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

### ◆ 雞肉

近年來不務正業男子 Ayo 採購的生鮮雞肉，都是冷凍貼體包裝的為主，大部分的重量都是 200g ~ 250g 左右，這邊得要稍微提一下雞肉選擇冷凍貼體包裝的好處，除了不容易滋生細菌以外，也會比較方便疊放在冷凍庫裡。通常他的作法會是需要調味前，先將冷凍生鮮雞肉放置在冰箱冷藏解凍，再

進行分裝、醃製的動作，放置冷凍庫保存。等到要烹調前一晚，放到冰箱冷藏解凍即可，這樣就能在烹調的時候快速完成料理。

**去骨腿排：**以一包約 200g 的雞腿排來計算，冷藏解凍之後，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，再用風味鹽或風味油醃過，接著放入夾鏈袋裡，放進冷凍庫保存。

**雞胸肉：**以一包約 300g 的雞胸肉來計算，通常一副雞胸就是 2 塊，他會把雞胸肉放進鹽滷水裡冷藏醃製 12 小時後，再用廚房紙巾擦乾表面的水分，接著分別把兩塊雞胸肉用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，放進冷凍庫保存。

**雞里肌肉：**以一包約 300g 的雞里肌來計算，大約是 7~9 條左右，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，可以分別用風味鹽或風味油醃過，接著放入夾鏈袋裡，放進冷凍庫保存。

**雞腿絞肉：**以一包約 300g 的雞腿絞肉來計算，因為考量雞腿絞肉在烹調過後，體積會縮小許多，所以就不需要做分裝的動作，簡單用鹽、胡椒調味之後，就可以放入夾鏈袋裡，鋪平後再放進冷凍庫保存。

## ◆ 牛肉

放在便當裡的牛肉料理，盡量要選擇重複加熱也不容易乾柴的部位，所以油花較多的牛五花片、全

熟也好吃的牛小排、燉煮後就會軟嫩的牛肋條都是非常好的選項。

**牛五花片：**以一盒約 200g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分之後，分成 100g 的量。牛五花片通常都是拿來做快炒菜居多，所以可以先進行簡單的調味（風味鹽輕醃），接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

**無骨厚切牛小排：**以一包約為 300g ~ 350g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分之後，一大塊分成 2 條，進行簡單的調味（風味鹽輕醃），接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

**牛肋條：**以一包約為 550g ~ 600g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，將牛肋條表面過多的油脂切除後，切成每一塊大約 5 公分長小塊狀，進行簡單的調味（風味鹽輕醃），再用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。



放在便當裡的牛肉，建議選擇油花較多的牛肉，重複加熱較不易乾柴。

## 八分幸福便當食譜

不務正業男子 Ayo 設計了幾道他認為適合應用在現代生活場景中的便當料理，無論是上班時的精神來源、下班後的自家小酌、運動健身所需的能量補給，或親友相聚時的溫馨時光，都可以有便當的陪伴。便當的意義，從來不僅是侷限在一個盒子裡面的。



### ◆台式蝦鬆配麵包片與生菜

#### 【食材（4～6人份）】

白蝦……24尾（切小丁）  
洋蔥……200g（切小丁）  
荸薺……150g（切小丁）  
大蒜……30g（切末）  
嫩薑……30g（切末）  
青蔥……30g（切花）  
鹽……適量  
香油……少許  
芥花油……2大匙  
法國長棍……1~2條（切成適口小片）  
生菜……適量

#### 【醃料】

蛋白……15g

紹興酒……30g

太白粉……10g

白胡椒粉……2小撮

#### 【作法】

1. 將白蝦丁與醃料混合均勻醃製 10 分鐘。
2. 中火加熱一支炒鍋，放入芥花油，油熱後放入白蝦丁炒至七分熟取出。
3. 接著中火繼續加熱同一支炒鍋，放入洋蔥丁炒至透明狀後，放入荸薺丁、蒜末、薑末一起拌炒均勻，炒出香氣後，放入蝦丁拌炒均勻。
4. 白蝦丁炒熟了之後，加入蔥花拌炒均勻，關火，淋上少許香油拌炒一下即可盛盤，搭配麵包片、生菜一起享用。



### ◆味噌肉豆腐丼

#### 【食材（1～2人份）】

牛肉片……150g

板豆腐……150g

（切5公分塊狀，用重物將水分壓乾）

青蔥……10g（切細末）

大蒜……10g（磨泥或切細末）

薑……10g（磨泥或切細末）

柴魚高湯……300g

海鹽……1小撮

芥花油……15g

白飯……適量

蔥花……適量

#### 【醬料】

赤味噌……15g

醬油……5g

味醂……5g

清酒……5g

#### 【作法】

1. 中火加熱一支平底鍋並放入油，油熱後放入板豆腐塊，表面撒上鹽煎至兩面金黃取出備用。
2. 醬料的所有材料混合均勻備用。
3. 放入蔥末、蒜泥、薑泥炒香，接著放入牛肉片，等一面上色後再翻面拌炒均勻。
4. 倒入一半醬料至鍋中與牛肉拌炒均勻。
5. 將柴魚高湯倒入鍋中，並放入煎好的板豆腐一同煨煮，煮至湯汁濃稠時倒入另一半醬料，拌勻即可起鍋和白飯一起盛盤，並撒上蔥花裝飾。



### ◆辣炒蛤蜊烏龍

#### 【食材（1～2人份）】

蛤蜊……150g（約12～15顆）

洋蔥……50g（順紋切粗絲）



### 《便當八分滿》作者 Profile

不務正業男子 Ayo 新生代飲食工作者，本名高承祐。

因在社群上分享每日便當料理而廣受注目，從小向外婆和母親學習做菜，耳濡目染間養成扎實的料理底蘊，能融合傳統與新式詮釋，道地呈現在地飲食的精神，並深信料理是最能直接傳達心意的方式。近年積極拓展各種料理相關的合作與活動，2019 年出版第一本食譜書《台味便當》。

- 大蒜……20g (切厚片)
- 青蔥……10g (切斜段)
- 大辣椒……20g (切斜段)
- 清酒……50g
- 雞高湯……50g
- 生飲水……100g
- 冷凍烏龍麵……180g
- 九層塔葉……5 ~ 10g
- 海鹽……適量
- 芥花油……1.5 大匙

#### 【作法】

1. 中火加熱一支不沾平底炒鍋，鍋熱後放入芥花油，油熱後放入洋蔥絲、蒜片、一半的蔥段、一半的辣椒段，炒上色炒香。
2. 辛香料炒香之後放入蛤蠣略炒一下，轉小火倒入清酒，蓋上鍋蓋轉中火至蛤蠣殼開。
3. 將殼開的蛤蠣取出，加入雞高湯、生飲水並將湯汁煮滾，煮滾之後放入冷凍烏龍麵並蓋上鍋蓋。
4. 等待約 3 分鐘後打開鍋蓋，加入蛤蠣、剩餘的辣椒段、蔥段、少許鹽，並轉中大火拌炒均勻。
5. 待鍋中湯汁收濃後，放入九層塔葉拌炒均勻即可盛盤。



#### ◆ 辣鮭魚起司三明治

##### 【食材 (1 ~ 2 人份)】

- 鮭魚罐頭……1 罐
- 洋蔥……25g (切細末泡水，可省略)
- 日式美乃滋……60g
- 山葵醬……10g
- 黑胡椒……適量
- 墨西哥辣椒……適量
- 焗烤專用馬茲瑞拉起司絲……適量
- 麵包片……適量

##### 【作法】

1. 打開鮭魚罐頭，先將罐頭裡的油水擠乾，再把鮭魚肉放進一個調理碗。
2. 用叉子將鮭魚肉搗碎，加入擠乾水分的洋蔥末、美乃滋、山葵醬、黑胡椒攪拌均勻。
3. 將調好的鮭魚醬鋪在麵包片上，接著依序鋪上墨西哥辣椒、馬茲瑞拉起司絲。
4. 將鋪好材料的麵包片放進預熱 160 度的烤箱中，烤至起司絲都融化上色即可盛盤。 🍷