

今天也要用心过生活

『毎日、こまめに、少しずつ。ためないキッチンと暮らし』

渡边真纪 著 张旭 译



『毎日、こまめに、少しずつ。ためないキッチンと暮らし』

今天也要用心过生活

渡边真纪 著 张旭 译



厨房就是 家的味道

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房就是家的味道：今天也要用心过生活 / (日) 渡边真纪著；张旭译.
— 北京：北京时代华文书局，2017.2
ISBN 978-7-5699-1372-9

I. ①厨… II. ①渡… ②张… III. ①厨房—基本知识②菜谱—日本
IV. ① TS972.26 ② TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 012253 号
北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2015-5722

MAINICHI KOMAMENI, SUKOSHI ZUTSU, TAMENAI KITCHEN TO KURASHI ©2014 Maki Watanabe
Edited by CHUKEI PUBLISHING
Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION
Simplified Chinese Character rights arranged with KADOKAWA CORPORATION
Through Beijing GW Culture Communication Co., Ltd.

厨房就是家的味道：今天也要用心过生活

著者 | (日) 渡边真纪 译者 | 张旭 出版人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰 李凤琴

责任编辑 | 陈丽杰 李凤琴

装帧设计 | 龙梅 段文辉

责任印制 | 刘银 訾敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 60200572

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

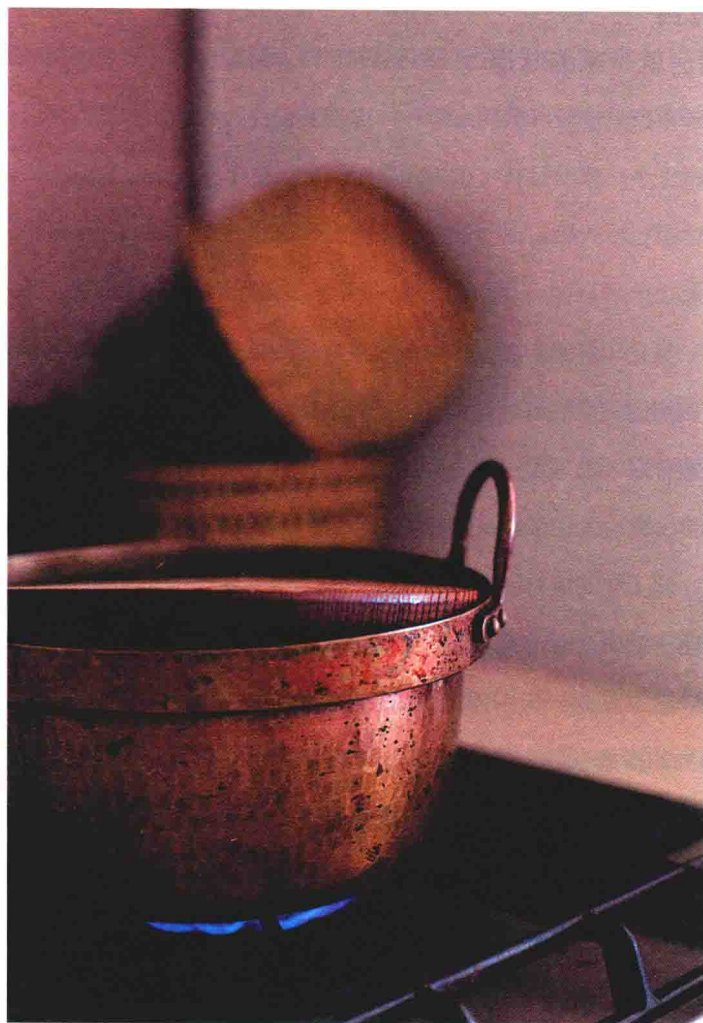
开本 | 880mm×1230mm 1/32 印张 | 6.5 字数 | 105 千字

版次 | 2017 年 3 月第 1 版 印次 | 2017 年 4 月第 2 次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-1372-9

定价 | 39.80 元

版权所有，侵权必究



前言

厨房就是家的味道

真正美好的生活，是你认真品尝过的每一种味道，是 you 为家人下厨房时挑选的每一种食材，是你全身心和家人相处的每一分钟。一旦你开始整理自己的厨房和生活，你会发现，这其实是一种生活态度，它会为你带来美好舒畅的心情。

我工作的地方就是厨房，家务和工作，我的一天从厨房开始，在厨房结束。时常不知不觉就在厨房度过了一天的时光。

这里是我一天中停留时间最长的地方，所以我总是调整烹饪器具的摆放以便于使用，打扫以保持厨房的清洁，尽量使这个空间变得让人舒服。就像在公司工作的职员一样，感到“有一个整齐干净的办公桌，工作也会进展得顺利一些”，对我而言，有一个整齐干净的厨房，会让我在工作 and 做家务时感到心情愉悦，进展也会顺利。

有时我会被问到“怎样才能有条不紊地烹饪”“怎样才能高效

率地做家务”这样的问题。其实在繁忙的生活中我也很难做到有充裕的时间烹饪料理，以及认真慢慢地打扫卫生。

因为烹饪的工作，有时在杂志、书籍上需要刊登出我的菜谱，有时也要接受一些关于身边生活琐事的采访，并且作为一个主妇，一个孩子的妈妈，既要做家务还要照顾孩子，所以每天都过得匆匆忙忙。那些需要工作的妈妈们也和我一样，常会感到每天被很多“不得不做的事”在身后追赶着。

哪怕是一点点的拖延，都会使一餐饭变成随随便便的一顿，一点点堆积也会让我懒得去打扫和整理。可实际上，如果在积累前就“每天一点点、勤快地做一些”，做饭也好做家务也好都会一下子变得轻松起来。

比如，准备晚饭小菜的时候，可以顺便做一些被称作“储备菜”的“小菜原料”，以备不需之用。这些“小菜原料”可以作为一种决定料理口味的辅助调料使用。再比如一些容易堆积污垢的地方，每天一点一点地打扫，就不会留下污渍；餐后收拾的时候，顺手把脱油烟机的风扇给擦干净等。

虽然是一件一件很小的事情，稍微提前做一点点事先的准备，长期坚持你就会惊奇地发现，在不知不觉中，事情进展得非常顺畅。事先做出预判，勤勉地去做准备，我把这称作“应该要做的

事”。为了舒心顺畅轻松过生活，拥有流畅的生活节奏和良性循环，是非常重要的。

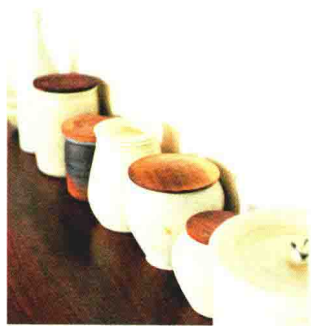
但是，也要注意，有时很贪心一下子做很多的事情，也不能持续很久。疲劳积累到一定的程度，就得让自己放松下来，或者悠闲地喝一杯茶，慰劳一下自己。好好恢复一下元气，明天又是一个新的开始。这样的节奏才是可持续的。

这本书是我经过了各种尝试，自认为呈现了“现阶段最好的方法”。如果读者朋友在不经意间翻到某一页，可以从中获得一些巧思和启发，让自己每天过得舒适一些，我会感到无上的喜悦。

营造一个舒心生活的理想厨房，不仅需要生活的智慧、整理的技巧，还要有对生活的热爱。厨房就像爱人的手，生活虽忙碌疲惫，但每天在厨房做饭的心情却充满阳光，好做饭，好好吃饭，多陪家人，爱美食、爱分享、爱世上美好的一切。

这本书的读者，如果能够参考本书找到适合自己生活的方式，那就是我的幸运。如果你们在不经意间翻到某一页，可以从中获得一些巧思和启发，让自己每天过得舒适一些，这会让我感到无上的喜悦。





目录

CONTENTS

002 / 前言 厨房就是家的味道

第一章 用爱和真心，打造一个舒心的厨房

002 / 明确每件物品的摆放位置

009 / 餐具，按照材质收纳会更美

015 / 舒心厨房从挑选合适餐具开始

022 / 选购质量上乘的每天都会用到的基础餐具

026 / 琐碎调味料也要美美地收纳

036 / 把空间分为三层进行收纳

第二章 厨房就是家的味道

- 040 / 打扫后的空间很舒心
- 042 / 打扫，每天的必修课
- 046 / 顺便打扫，简单省心
- 052 / 好心情，从干净的厨房开始
- 059 / 两种抹布
- 061 / 清扫工具也要认真被对待

第三章 对生活的爱，是从厨房开始的

- 068 / 喜欢手工制作的生活小工具
- 073 / 没有动力的时候，看看“料理卡片”
- 076 / 在家举办聚会，用心最重要
- 080 / 快乐地准备年饭，是对生命的欢喜
- 084 / 饮出健康的每一天
- 086 / 放下手边事，坐下来吃杯茶
- 091 / 一年四季的厨房日历
- 098 / 开心地吃点心，是对自己的奖赏
- 102 / 每日日程安排

第四章 每日从容下厨房，用心烹制“我家”味道

110 / 有了“储备菜”，做饭更轻松

116 / “冷冻储备菜”也能很美味

120 / 合理使用冰箱空间

126 / 和食的基本汤汁

134 / 使用配制调料的小窍门

138 / 自己动手制作味噌酱

142 / 来份“罐头”简餐

第五章 好的生活，就要认真对待每一餐

146 / 一日三餐的搭配是件简单事

152 / 家中常备一点存粮

154 / 和孩子一起吃早餐

159 / 早晨为晚餐做些准备

161 / 基本的日式料理

176 / “菜谱笔记”：我自己的味道

180 / 快乐做四季便当

184 / 也会有“今天不想做饭”的日子

188 / 吃美味的食物，就要使用新鲜的食材

190 / 亲手制作的羹汤，每天都吃不腻

192 / 加入巧思，烹饪食物



第一章



用爱和真心，打造一个舒心的厨房

选择顺手好用的厨房用具
注重食物与餐具的搭配
餐具也能美美地收纳
明确每件物品的位置

其实，一个人的整理收纳，即是她的生活习惯，她的思考方式。

明确每件物品的摆放位置

物品的摆放，不仅仅是一个人的生活习惯，还是一个人的品味和思考方式的体现。

物品的摆放，不仅仅是一个人的生活习惯，还是一个人的品味和思考方式的体现。人们常说整理房间的秘诀就是“确定物品的住所”，这也成为了人们常说的铁则。我虽然也会给物品定一个放置的位置，可是也时不时地在考虑“能不能更合理一些”“还有没有更好的放置方法”，一般不会把“放置位置”固定下来或是有先人为主的概念。经常更换，找到物品在这个阶段、这个环境下使用最便捷的摆放位置。

比如器皿的收纳。为了便于料理的摄影，我需要拥有相当数量的器皿，所以我的餐食器皿不只是放置在厨房的收纳架上，在我的起居室靠墙有一个带门的食器收纳柜，在那里也放置了不少我的餐食器皿。但是每天早上我们一家三口早餐用的器皿，都另外放在炉后的抽屉柜里。做晚餐时，我可以有充分时间挑选合适的食器，不过在分秒必争的早上，每天用相同的器皿也完全没有问题。为了缩

短取出的时间，特意设置了一个转身就能拿得到的距离。

另外，客人用的茶盅类可以放在冰箱边架上的竹筐里。那些熟识的朋友来家里聚餐时，可以轻松自由地取用。小碟子类则收在旁边的桐木膳箱里。

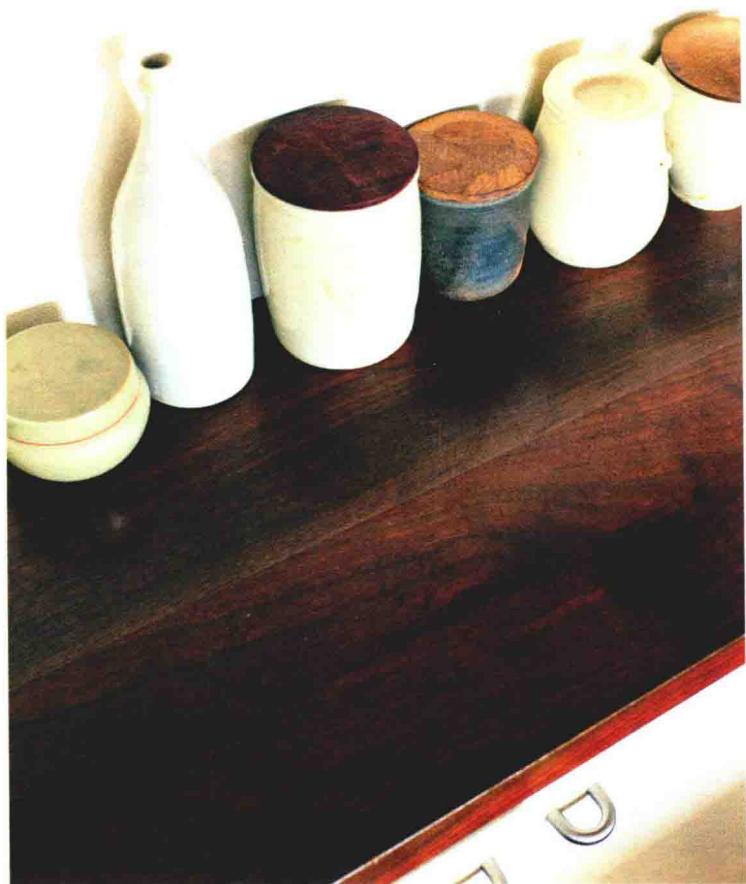
我会对食器架做一年两次的“大调整”，另外再加上频繁的位置微调。有一个时期会集中使用那几件特别中意的器皿，当然也会有备受冷落的器皿。反而这时候就会突然冒出“不如用试试看用一下这个器皿”的念头，再把放置的位置做一下调整，妙的是一经变化，食器架上的气氛随之改变，而使用这些器皿时的心情也发生了变化。

乍一看塞得满满当当的食器架，实际上留着只有自己知道的空隙，可以让我从背面轻松地拿到餐食器皿。食器架的搁板是可动式的，可以根据我的需要上下调整。而且我还在想，如果在架子上有一些留白的空间，是不是对循环更有好处。这些都成为我今后需要考虑的一个课题。

厨房的餐橱柜中满满地收纳着各种器皿餐具。但是试想一下如果在厨房里辟出一个“什么也不放的”空间，厨房是不是会变得更回旋的余地。在我的厨房里有这样一个空间，就在厨房靠墙开放式厨架的下层。比如有时为料理书拍照片，一天需要做数十样

料理，那个空间就可以用来放置材料或者是拍过照的料理，这样厨房就不会陷入混乱，而工作也不会处于停顿状态。

关于器皿的放置，我也是在不断地摸索和纠错，至于其他器物的放置安排，因为现在刚刚搬家来到这里，所以还得花不少时间来决定它们的位置。先暂时放置一下，如果用起来不顺手还要继续做调整。这样反反复复，各种器具的安置场所确定下来，怎么也要花上一年多的时间。但是花这么多的时间来决定物件的摆放位置是完全值得的。



开放架上的留白空间

