

● 后浪

永恒如新的日常

365日。

365日。小さなレジピーと、日々のこと



[日] 渡边有子 著

吴菲 译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

 后浪

365日。

永恒如新的日常

[日] 渡边有子 著

吴菲 译

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

365 日 : 永恒如新的日常 / (日) 渡边有子著 ; 吴菲译. -- 南昌 : 江西人民出版社, 2016.12

ISBN 978-7-210-08916-2

I. ①3… II. ①渡… ②吴… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269811 号

365NICH. CHIISANA RECIPE TO HIBINOKOTO by Yuko Watanabe

Copyright © Yuko Watanabe, 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA CO.,LTD.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co.,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with SHUFU TO SEIKATSU SHA CO.,LTD., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Bardon-Chinese Media Agency

365 日：永恒如新的日常

作者：〔日〕渡边有子

译者：吴菲 责任编辑：王华 胡小丽

出版发行：江西人民出版社 印刷：北京盛通印刷股份有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 11.5 印张 字数 145 千字

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-08916-2

定价：68.00 元

赣版权登字 -01-2016-691

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64010019

元旦清晨，料理家渡边有子坐在晨光中的餐桌旁，静静地祈愿“新的一年一切安好”。这本小书即由此开始，以一天一张照片、一则散文的形式，记录了她在并不特别的一年中每天的生活日常。

清早起床烤面包的香气、夏日里冰葡萄酒的清凉、感冒时一碗葛粉汤的抚慰、午后和朋友聊着无关紧要话题，任时间慢慢流走的悠闲光景……日复一日平常生活中微小的幸福，常常让渡边有子心生感动，她用简单温暖的文字向读者呈现生活的朴素画面，并由衷生发出对日常之美的咏叹。此外，作为料理家的渡边有子自然也不忘传授她的私家料理食谱，使读者有机会亲手烹制让幸福感倍增的家庭料理。

在一切迅速发展变化的当下，渡边有子珍惜日常的生活态度，或许能为读者提供另一种抵达幸福的可能。

后浪

365日。

永恒如新的日常

[日] 渡边有子 著

吴菲 译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongboo

1/1



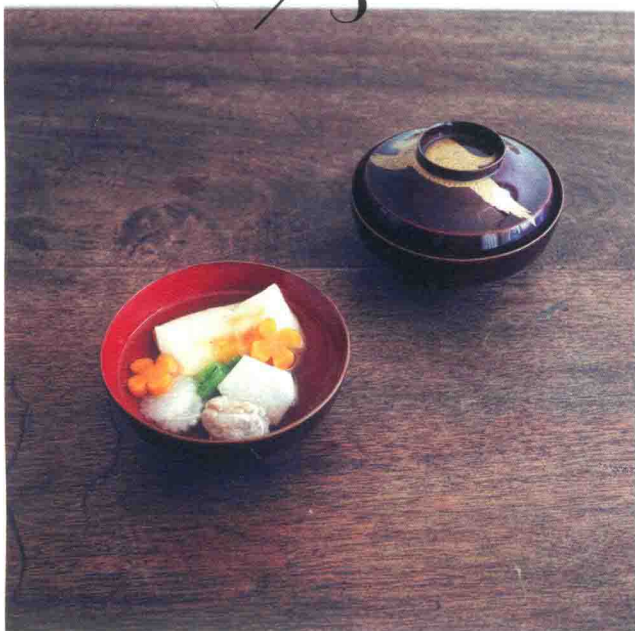
元旦早晨。

围坐在晨光中的餐桌旁，
让人不由得祈愿“美好的一年”。
新年将始。

1/2



正月初二，不妨将年菜盛在一个盘子里。
可以每样吃一点点，这轻松感很不错。



平日就很喜欢杂煮，不时地做一次。
正月里做的话，要把蔬菜用模具切出形状，
或者使用带盖子的木碗当容器，稍稍装扮一下。
各地、各家，都拥有各自特色的杂煮。
总有一天，要去把日本各地的口味都品尝一遍。
这是我暗藏心底的梦想。

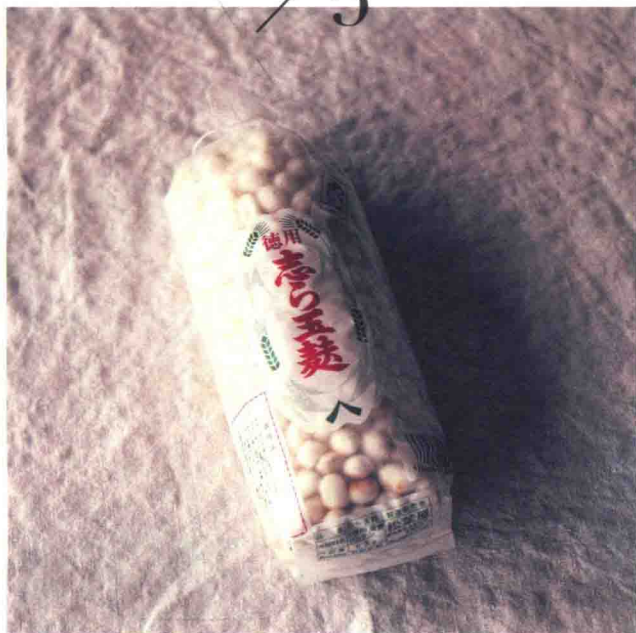


“雪深深地下”，说的就是这样的景象啊……

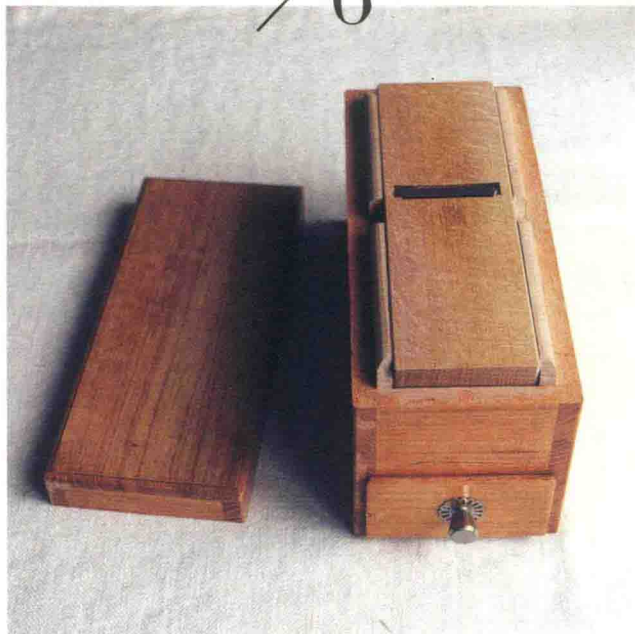
周围寂静得令人害怕。雪让一切静了下来，带我们去往无声的世界。闭上眼睛，想象力也被激发，也可以什么也不想，化为虚无。

这景象仿佛可以让人永远伫立在这里。

一直生活在东京，不论你怎么遮蔽阻隔，都有某种声音传入耳中，不曾知道有这般白雪覆盖的无声世界。多亏与会津这片土地结下了缘分，想到今后每个冬天都可以体会这静谧的白雪世界，我感到开心并期待不已。

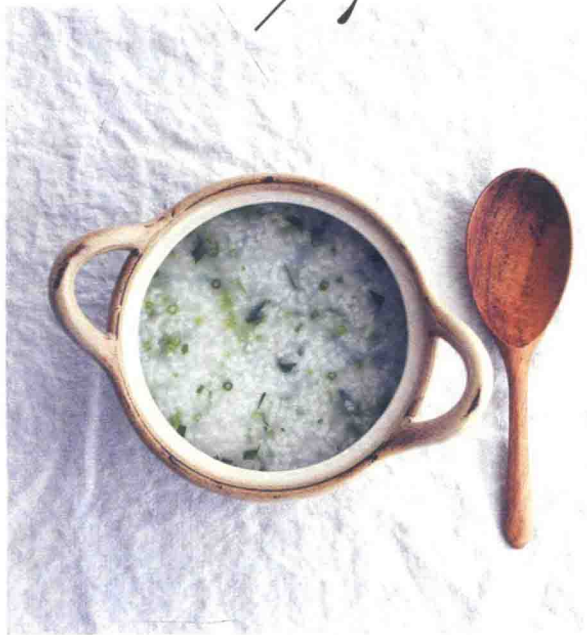


会津一带的地方菜“露肴”，
做法是在浓缩了干贝和香菇鲜味的汤汁里
放入大量小粒的烤麸。
再加入木耳、芋头、胡萝卜、魔芋丝等其他材料。
各家在材料选用上会有一些不同，
但质朴的味道都是一样可口。
向夫君的母亲学了做法，
我决定在东京也试试这道菜。



这个木鱼花刨盒，
是开始独立生活时
父亲让我带上的生活道具之一。
虽不至于每天都用，
但现刨木鱼花的好味道实在非同一般。
用它熬煮鲜美的汤汁，
今年也要做可口的料理。

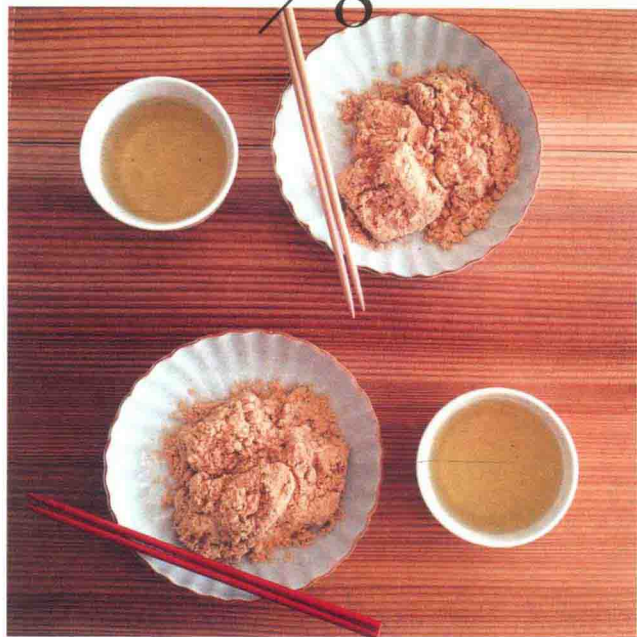
1/7



9

喝下七草粥，暖和了身体，
有一种滋味丰富带来的奢侈感。
关于七草粥的说法各式各样，
祈愿无病消灾，驱除邪气，
给过年期间疲于暴食的肠胃一次休息，
等等这些。
总之要让生活节奏渐渐地恢复到一如往常的状态。
今天是一个转换心情的日子。

1/8



过年的心情本应已经转换，
但还是用祭拜剩下的年糕，做了豆粉团。
对爱吃年糕的人来说，这真是一道令人垂涎欲滴的零食。

1/9



11

差不多可以开始做点西式的料理了。

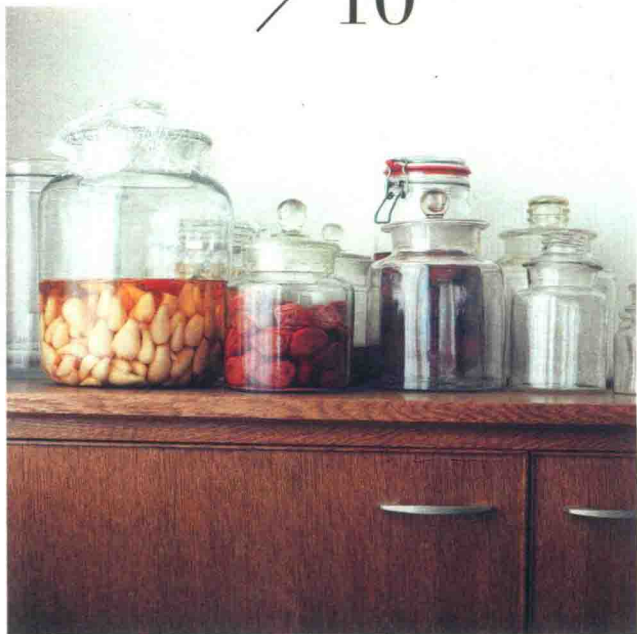
只需将白芸豆煮好，

便可煮汤、炖菜，还可以做豆泥。

具体做什么，可以到时再慢慢考虑。

汤汁也煮出了鲜美的味道，

一定要留着，不可以倒掉。



工作的房间朝北且阴凉。

这里放着去年泡好的腌制食品。

工作停滞不前的时候，目光就会与这些贮存瓶相遇。

瓶子里正发生着怎样的变化？

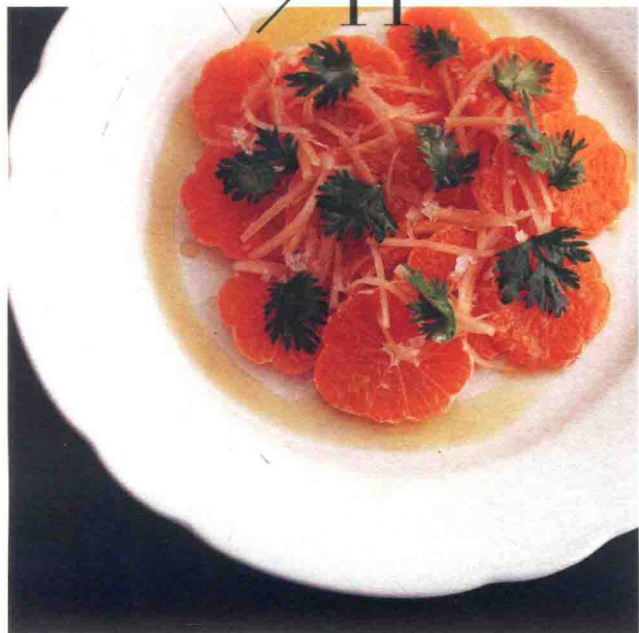
原来蒜头都是头朝上的呢。

我一边想，一边呆呆地望着。

把手伸向腌着梅干的瓶子，取出一颗，

酸得我顿时清醒过来。

1/11



13

即兴做了个柑橘沙拉。
把大量腌制好的糖醋生姜切细，
撒在切成圆片的柑橘上面，
放上几片香菜叶，
再来一点橄榄油和粗盐。
甜甜的柑橘配上酸甜的姜丝，
非常提味。
用来与油炸白身鱼相配。