

日常便当

梅村 月 著 / 摄影



四季的流转 妈妈的味道

手艺就是她的心意



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

后浪出版公司

日常 便当

梅村 月 著 / 摄影



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

日常便当 / 梅村 月著、摄影. -- 南昌 : 江西人民出版社, 2018.2

ISBN 978-7-210-09650-4

I. ①日… II. ①梅… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 201439 号

本书由自由之丘文创事业 (远足文化事业股份有限公司) 正式授权
简体中文版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版

日常便当

著者: 梅村 月

责任编辑: 冯雪松 温发权 特约编辑: 李志丹 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

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

720 毫米 × 1030 毫米 1/16 14.5 印张 字数 191 千字

2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09650-4

定价: 60.00 元

赣版权登字 -01-2017-616

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

写在前面 / 004

计量单位

调味料及其他

做便当的要诀 / 006

春

01 汉堡肉便当 / 014

汉堡肉

红椒小黄瓜沙拉

花瓣胡萝卜

洋葱培根炒饭

02 烤鸡亲子卷便当 / 018

烤鸡亲子卷

糖醋渍紫洋葱

马铃薯沙拉

03 海苔便当 / 022

四季豆拌柴鱼酱

辣味明太子酱

柚子白萝卜渍物

04 三蔬肉卷便当 / 026

三蔬肉卷

粉红迷你蛋

三蔬肉卷饭

05 柠檬沙拉酱

三文鱼便当 / 030

柠檬沙拉酱三文鱼

卷心菜玉子烧

四季豆红椒拌花生酱

06 卷心菜福袋

茄汁虾仁便当 / 034

春日卷心菜福袋

芥末茄汁虾仁

菠菜拌花生酱

07 和风炸鸡便当 / 038

和风炸鸡

菠菜海苔卷

南瓜洋葱沙拉

08 咖喱肉松樱花便当 / 042

咖喱肉松

蛋松

樱花火腿片

小黄瓜丝

09 黄油蒜烧扇贝便当 / 046

黄油蒜烧扇贝

海苔三文鱼玉子烧

西蓝花拌味噌

红椒拌柴鱼酱

10 南瓜欧姆蛋便当 / 050

南瓜欧姆蛋

豌豆饭

油菜花炒培根

腌小黄瓜

11 什锦炒面三明治 / 054

什锦炒面三明治

香肠蔬菜三明治

12 脆皮鸡火腿蔬菜三明治 / 058

脆皮鸡火腿蔬菜三明治

夏

13 青椒酿虾仁便当 / 064

照烧青椒酿虾仁

橙子生菜沙拉

小黄瓜及樱桃萝卜渍菜

14 层层猪排便当 / 068

层层猪排

爽辣莲藕

糖醋渍紫洋葱

柚子白萝卜渍物

15 三色松便当 / 072

鸡肉松

蛋松

绿蔬

马铃薯毛豆沙拉

兔耳朵苹果

16 姜烧猪肉便当 / 078

姜烧猪肉

17 霹雳辣鸡便当 / 082

霹雳辣鸡

西蓝花拌金枪鱼酱

甘醋樱桃萝卜

18 明太子藕饼便当 / 086

明太子藕饼

香炒红椒海鲜菇

浅渍樱桃萝卜

19 烤味噌饭团便当 / 090

烤味噌饭团
综合香草烤虾
烤彩蔬

20 红绿双蔬鸡肉卷便当 / 094

红绿双蔬鸡肉卷
什锦羊栖菜
咖喱风味马铃薯菠菜沙拉
醋莲藕

21 吉野家风味牛肉饭便当 / 098

吉野家风味牛肉饭
水煮蛋
甘醋小黄瓜

22 豆瓣鲑鱼便当 / 102

豆瓣鲑鱼
甘渍樱桃萝卜
四季豆煎蛋

23 茄汁卷心菜卷便当 / 106

茄汁卷心菜卷
茄汁意大利面

24 炒乌冬面便当 / 110

日式炒乌冬面
秋葵淋核桃酱

25 金枪鱼松饭团便当 / 114

金枪鱼松饭团
莲藕饼
味噌凉拌油菜花

秋

26 盐曲三文鱼便当 / 120

盐曲三文鱼
盐曲小番茄
芝麻风味南瓜茶巾绞

27 牛蒡鸡肉饭便当 / 126

牛蒡鸡肉饭
豆皮青菜卷
四季豆拌盐曲
芝麻烤虾

28 蒲烧肉饼小黄瓜寿司便当 / 130

蒲烧肉饼
小黄瓜寿司
柠檬渍莲藕胡萝卜

29 照烧藕饼便当 / 134

照烧藕饼饭

30 火腿洋葱酥饼便当 / 138

火腿洋葱酥饼
番茄焗肉酱
吻仔鱼炒西芹

31 双色芝麻鸡便当 / 142

双色芝麻鸡
南瓜煮香檬
芦笋凉拌金枪鱼

32 薯丝缠三文鱼便当 / 146

薯丝缠三文鱼
菠菜玉子烧

番茄凉拌金枪鱼沙拉

33 香酥鲑鱼红薯便当 / 150

烧烤鲑鱼
香酥红薯
凉拌四季豆

34 秋葵肉卷便当 / 154

秋葵肉卷
葱花玉子烧
黄油炒蘑菇胡萝卜
醋渍莲藕橙子

35 盐烤三文鱼便当 / 158

盐烤三文鱼
四季豆炒金枪鱼
酱烧油豆腐

36 照烧鸡便当 / 162

照烧鸡
玉米小黄瓜炒虾仁
葫芦黄萝卜

37 辣味照烧牛蒡饼便当 / 166

辣味照烧牛蒡饼
柠檬甘煮红薯
味噌凉拌苹果四季豆

38 火腿洋葱牛油果三明治 / 170

火腿洋葱牛油果三明治
金枪鱼口袋三明治

冬

39 金黄莲藕肉饼便当 / 176

味噌藕饼
凉拌菠菜火腿
青葱红姜玉子烧
柠檬甘煮红薯

40 豆腐汉堡肉便当 / 180

豆腐汉堡肉
茼蒿拌豆腐皮
什锦羊栖菜

41 肉卷饭团便当 / 184

肉卷饭团
马铃薯毛豆沙拉
小黄瓜雕花

42 白菜香菇酿肉便当 / 188

白菜香菇酿肉
梅子鸡肉卷
四季豆拌黑芝麻

43 糖醋丸子便当 / 192

糖醋丸子
菠菜拌核桃
南瓜茶巾绞

44 卷心菜肉卷便当 / 196

卷心菜肉卷
味噌炒紫茄青椒
什锦羊栖菜
糖醋渍紫洋葱

45 水果三明治 / 200

46 姜香味噌鳕鱼便当 / 204

姜香味噌鳕鱼
西芹苹果沙拉

47 照烧马鲛鱼便当 / 208

照烧马鲛鱼
辣渍西芹胡萝卜
章鱼水菜沙拉

48 干煎鲷鱼便当 / 212

干煎鲷鱼
芝麻炒莲藕胡萝卜西兰花

49 咖喱鳕鱼便当 / 216

咖喱照烧鳕鱼
明太子饭团
肉丝炒牛蒡胡萝卜

50 烤芝麻沙丁鱼便当 / 220

烤芝麻沙丁鱼
西芹黑豆沙拉
西兰花拌盐曲

附录一

葱花玉子烧 / 225

附录二

布巾的绑法 / 226

后记 / 229



后浪出版公司

日常 便当

梅村 月 著 / 摄影



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





写在前面

计量单位

1 小匙 = 5 毫升 1 大匙 = 15 毫升 1 杯 = 200 毫升

本书所写的分量是依照拍摄当天所做的分量。没有特别标注时，泛指两人份。每道菜都可以依照个人需要，斟酌食材与调味料的量。

调味料及其他

以下列举的调味料是我平常料理时所使用的，读者可以参考。若无法购买类似的日式调味料，请使用自己惯用的调味料来替代并斟酌计量，也不失为一种变通的方法。

盐 使用精盐，或胡椒盐。不过，生菜沙拉或是煎烤类食物的最后一撒，我偏爱粗颗粒的海盐。另外，也常使用胡椒盐、综合香草盐来调味。

酱油 酱油在和食料理中扮演着十分关键的角色，若是能使用日式酱油，会比使用台式酱油的效果更好。我自己喜欢用的是龟甲万甘醇酱油。

酒 一般饮用的日本酒，不含糖分。

味淋 和食的基础调味料，有了日本酱油和味淋这两种，就能轻松呈现地道的和食滋味。

醋 我偏爱醋劲温和、味道圆润的京都千鸟醋。

糖 三温糖是婆婆推荐给我的砂糖，成了我常用的基本款。它是黄砂糖的一种，色泽偏黄，常用于日本料理与日式甜点。

油 烧煮炸煎时最常用的是色拉油、芝麻油和橄榄油。

高汤 使用一般市售的颗粒状柴鱼高汤，或膏块状的中华高汤来赋予风味。

面粉 使用低筋面粉，多用于铺撒在食材上增加口感或用以不同食材的黏合。



盐



海盐



胡椒盐



综合香草盐



酱油



日本酒



味淋



千岛醋



三温糖



色拉油



芝麻油



橄榄油



日式高汤颗粒



中华高汤



低筋面粉

做便当的要诀

1. 决定主菜：不易出水的菜肴都很适合拿来便当，可以翻翻冰箱里有什么材料，随机应变。我习惯先定好主菜，围绕着主菜再构思副菜。担任主角的食材有鸡、猪、牛、鱼、虾、绞肉……若能天天交错轮番上阵，那便最好不过。
2. 选择应季的蔬果不仅能领略四季之味，而且当季食材的滋味最美，也经济实惠。
3. 菜肴一冷，味道就转淡，所以便当菜不妨做得比平时的口味稍重一点。要善用辛香料，如黑胡椒、豆瓣酱、蚝油、番茄酱等，交错运用酸苦甘辛咸，不仅能诱发人们的食欲，还能营造出鲜明的视觉。
4. 食材色彩愈缤纷，营养也愈均衡，充满红、黄、茶、绿、白、黑是我追求的极致目标。如果难以凑齐也别担心，只要添上一点红或一点绿，便当便能呈现活泼的一面。
5. 注意食材剖面的大小和高度，想象便当的构图。不同的切法所产生的错落有致，可以使便当在视觉上更富有生机与变化。
6. 汁液容易造成食物腐坏，也不好携带，谨防漏汁是做便当最重要的原则。若是碰到多汁的菜肴，建议在饭与饭的夹层，或是白饭和菜的中间铺一层海苔或柴鱼片，不仅能当作区隔，还能吸收多余汁液防止渗漏。



米饭的上层铺上一层蘸有少许酱油的海苔，再轻铺一层米饭，让海苔若隐若现。接着，放蜜梅鸡胸肉（主菜）→白菜香菇酿肉（佐菜）→黑芝麻拌四季豆（填充空隙）。

7. 想要在一大早不慌不忙地做好便当，事前的准备工作十分重要。前一晚可以把肉排、鱼片浸在腌酱里，或提前腌几道酱菜，从而有效缩短制作时间与减轻心理负担。记得用放松的心情做便当，才是持之以恒的关键。
8. 刚煎（烤）好的肉排直接切片容易溢出肉汁，要放凉了再切才能保持肉排的弹嫩。装入便当的饭菜一定要等到凉了再盖上盒盖，因为温热的饭菜在密闭的盒中容易产生水蒸气，这样便当容易腐坏，尤其在高温的季节，要特别注意。
9. 想要让便当多一点口感，可以在白饭上撒点芝麻、海苔片、紫苏粉、柴鱼酱。便当的组装步骤是：以白饭→主菜→副菜→填缝隙的菜依序放入。米饭的面积可以占全部的 $1/3 \sim 1/2$ ，依食量而定，以横切、纵切、对角线斜切的组合摆放技巧，一个大方又美味的便当就完成了。
10. 菜与菜的间隔尽量不使用铝箔，可以用生菜来铺底或作为间隔，一方面增添绿意，另一方面可以减少纸盘的使用。



生菜铺底→南瓜甜点（大面积的菜肴）→糖醋丸子（主菜）→菠菜（副菜）→红番茄（填补缝隙）。白饭另置于一个便当盒内，饭上撒上切碎的腌渍黄萝卜。

写在前面 / 004

计量单位

调味料及其他

做便当的要诀 / 006

春

01 汉堡肉便当 / 014

汉堡肉

红椒小黄瓜沙拉

花瓣胡萝卜

洋葱培根炒饭

02 烤鸡亲子卷便当 / 018

烤鸡亲子卷

糖醋渍紫洋葱

马铃薯沙拉

03 海苔便当 / 022

四季豆拌柴鱼酱

辣味明太子酱

柚子白萝卜渍物

04 三蔬肉卷便当 / 026

三蔬肉卷

粉红迷你蛋

三蔬肉卷饭

05 柠檬沙拉酱

三文鱼便当 / 030

柠檬沙拉酱三文鱼

卷心菜玉子烧

四季豆红椒拌花生酱

06 卷心菜福袋

茄汁虾仁便当 / 034

春日卷心菜福袋

芥末茄汁虾仁

菠菜拌花生酱

07 和风炸鸡便当 / 038

和风炸鸡

菠菜海苔卷

南瓜洋葱沙拉

08 咖喱肉松樱花便当 / 042

咖喱肉松

蛋松

樱花火腿片

小黄瓜丝

09 黄油蒜烧扇贝便当 / 046

黄油蒜烧扇贝

海苔三文鱼玉子烧

西蓝花拌味噌

红椒拌柴鱼酱

10 南瓜欧姆蛋便当 / 050

南瓜欧姆蛋

豌豆饭

油菜花炒培根

腌小黄瓜

11 什锦炒面三明治 / 054

什锦炒面三明治

香肠蔬菜三明治

12 脆皮鸡火腿蔬菜三明治 / 058

脆皮鸡火腿蔬菜三明治

夏

13 青椒酿虾仁便当 / 064

照烧青椒酿虾仁

橙子生菜沙拉

小黄瓜及樱桃萝卜渍菜

14 层层猪排便当 / 068

层层猪排

爽辣莲藕

糖醋渍紫洋葱

柚子白萝卜渍物

15 三色松便当 / 072

鸡肉松

蛋松

绿蔬

马铃薯毛豆沙拉

兔耳朵苹果

16 姜烧猪肉便当 / 078

姜烧猪肉

17 霹雳辣鸡便当 / 082

霹雳辣鸡

西蓝花拌金枪鱼酱

甘醋樱桃萝卜

18 明太子藕饼便当 / 086

明太子藕饼

香炒红椒海鲜菇

浅渍樱桃萝卜

19 烤味噌饭团便当 / 090

烤味噌饭团
综合香草烤虾
烤彩蔬

20 红绿双蔬鸡肉卷便当 / 094

红绿双蔬鸡肉卷
什锦羊栖菜
咖喱风味马铃薯菠菜沙拉
醋莲藕

21 吉野家风味牛肉饭便当 / 098

吉野家风味牛肉饭
水煮蛋
甘醋小黄瓜

22 豆瓣鲳鱼便当 / 102

豆瓣鲳鱼
甘渍樱桃萝卜
四季豆煎蛋

23 茄汁卷心菜卷便当 / 106

茄汁卷心菜卷
茄汁意大利面

24 炒乌冬面便当 / 110

日式炒乌冬面
秋葵淋核桃酱

25 金枪鱼松饭团便当 / 114

金枪鱼松饭团
莲藕饼
味噌凉拌油菜花

秋

26 盐曲三文鱼便当 / 120

盐曲三文鱼
盐曲小番茄
芝麻风味南瓜茶巾绞

27 牛蒡鸡肉饭便当 / 126

牛蒡鸡肉饭
豆皮青菜卷
四季豆拌盐曲
芝麻烤虾

28 蒲烧肉饼小黄瓜寿司便当 / 130

蒲烧肉饼
小黄瓜寿司
柠檬渍莲藕胡萝卜

29 照烧藕饼便当 / 134

照烧藕饼饭

30 火腿洋葱酥饼便当 / 138

火腿洋葱酥饼
番茄焗肉酱
吻仔鱼炒西芹

31 双色芝麻鸡便当 / 142

双色芝麻鸡
南瓜煮香檬
芦笋凉拌金枪鱼

32 薯丝缠三文鱼便当 / 146

薯丝缠三文鱼
菠菜玉子烧

番茄凉拌金枪鱼沙拉

33 香酥鲑鱼红薯便当 / 150

烧烤鲑鱼
香酥红薯
凉拌四季豆

34 秋葵肉卷便当 / 154

秋葵肉卷
葱花玉子烧
黄油炒蘑菇胡萝卜
醋渍莲藕橙子

35 盐烤三文鱼便当 / 158

盐烤三文鱼
四季豆炒金枪鱼
酱烧油豆腐

36 照烧鸡便当 / 162

照烧鸡
玉米小黄瓜炒虾仁
葫芦黄萝卜

37 辣味照烧牛蒡饼便当 / 166

辣味照烧牛蒡饼
柠檬甘煮红薯
味噌凉拌苹果四季豆

38 火腿洋葱牛油果三明治 / 170

火腿洋葱牛油果三明治
金枪鱼口袋三明治

冬

39 金黄莲藕肉饼便当 / 176

味噌藕饼
凉拌菠菜火腿
青葱红姜玉子烧
柠檬甘煮红薯

40 豆腐汉堡肉便当 / 180

豆腐汉堡肉
茼蒿拌豆腐皮
什锦羊栖菜

41 肉卷饭团便当 / 184

肉卷饭团
马铃薯毛豆沙拉
小黄瓜雕花

42 白菜香菇酿肉便当 / 188

白菜香菇酿肉
梅子鸡肉卷
四季豆拌黑芝麻

43 糖醋丸子便当 / 192

糖醋丸子
菠菜拌核桃
南瓜茶巾绞

44 卷心菜肉卷便当 / 196

卷心菜肉卷
味噌炒紫茄青椒
什锦羊栖菜
糖醋渍紫洋葱

45 水果三明治 / 200

46 姜香味噌鳕鱼便当 / 204

姜香味噌鳕鱼
西芹苹果沙拉

47 照烧马鲛鱼便当 / 208

照烧马鲛鱼
辣渍西芹胡萝卜
章鱼水菜沙拉

48 干煎鲷鱼便当 / 212

干煎鲷鱼
芝麻炒莲藕胡萝卜西兰花

49 咖喱鳕鱼便当 / 216

咖喱照烧鳕鱼
明太子饭团
肉丝炒牛蒡胡萝卜

50 烤芝麻沙丁鱼便当 / 220

烤芝麻沙丁鱼
西芹黑豆沙拉
西兰花拌盐曲

附录一

葱花玉子烧 / 225

附录二

布巾的绑法 / 226

后记 / 229



