

家的日常

〔日〕山田奈美 著
陈建 谢燕 译

恋上慢生活



从极简主义到田园生活，回归生活本来的样子。



一园花草、四季山居、
七年晨昏，50道山野蔬
食，平凡的日常家事，
在这里也可以是一种极
致的美。



家的日常 恋上慢生活

〔日〕山田奈美 著
陈建 谢燕 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目（CIP）数据

家的日常 恋上慢生活 / (日) 山田奈美著; 陈建, 谢燕译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5594-2673-4

I. ①家… II. ①山… ②陈… ③谢… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 178311 号

MUKASHI NAGARA NO CHIE DE KURASHI WO TANOSHIMU IE SHIGOTO
© NAMI YAMADA 2017

书 名 家的日常 恋上慢生活

著 者	[日] 山田奈美
译 者	陈 建 谢 燕
责 任 编 辑	孙金荣
特 约 编 辑	陈 景
项 目 策 划	凤凰空间/陈 景
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	天津久佳雅创印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	8
字 数	105千字
版 次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2673-4
定 价	49.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

36 34 32 30 28 27 26 24 22 21 20 18 16 14 12 7

1 章 尽享四季生活

家事随四季变化而变化

夏冬两季的生活方法

春季菜单

夏季菜单

春季食材与食疗

夏季食材与食疗

秋季菜单

冬季菜单

秋季食材与食疗

冬季食材与食疗

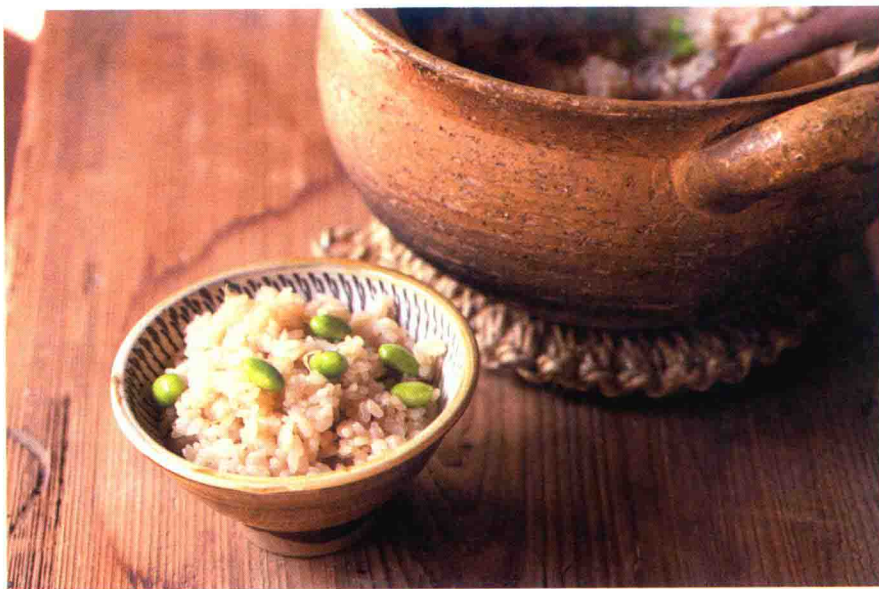
土锅米饭吃到饱

路边野花装点家

用印花棉布增色添彩

下田劳作

专栏 1 家中常备的自制调料



2 章 每天快乐做家事

煮饭与吊汤

早上来一碗菜料十足的味噌汤

中午搭配一盒简单的蔬菜便当

每日时间表

我喜欢的烹饪厨具

工具还是老的辣

最低限度使用电器

生活常用漆器

中意的碗碟与金缮

享受光影之美

专栏 2 家中常备的自制调料

61

3 章 山田女士的 收纳整理术

打扫房间

不使用任何清洗剂

物尽其用，少扔东西

厨房收纳

我的工服是围裙

专栏 3 选择纯天然的木质和

纸质玩具

75

4 章 调节体质

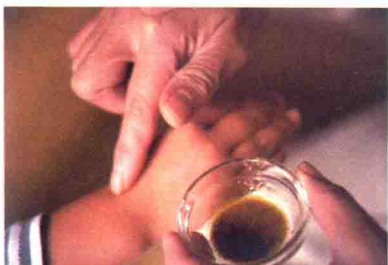
食用发酵食品

纯植物沐浴液

常备草药

我的美容秘诀

我的健康疗法





126 122 120 116 114 112 110 108 106 104 96 94 92 91

5 章 舌尖上的12个月

4月 清煮山路、腌泡山箭菜

5月 日式笋干、豆瓣酱

6月 梅子酒、梅干、梅子糖浆、梅子味噌、腌花椒、
花椒拌小银鱼

7月 紫苏腌茄子、甜米酒（江米酒）

8月 青辣椒味噌、青辣椒三升腌

9月 腌泡紫苏果、糖醋腌泡嫩姜

10月 红薯干、酱油腌蘑菇

11月 柿子干、油腌牡蛎

12月 腌白菜、柚子醋

1月 泽庵萝卜、腌咸萝卜、腌萝卜干

2月 味噌

3月 味噌拌山路、腌油菜花

后记

● 关于本书的标记方法

本书中菜谱的食材，基本以2人份或者易于烹饪的量标记。
计量单位为1杯=200 mL，1大勺=15 mL，1小勺=5 mL。

● 关于本书中介绍的药草

草药由于萃取部位、萃取方法等的差异，实际药效也有所不同。
不能确保完全改善病症。如服用后出现身体异常，本书不承担责任，
后果自负，敬请谅解。

● 用于存放准备食材、草药等物的密封容器、存储瓶，

使用前必须加以煮沸消毒，或者使用高纯度酒精消毒，
随后使用干净的布擦拭，待风干后使用。

设计：三木俊一（文京图文工作室）

摄影：马场若菜青山纪子（p83,97,99,101）

插图：水上实

采访、构文：时政美由纪（火柴盒子）

编辑：别府美绪

家的日常 恋上慢生活

〔日〕山田奈美 著
陈建 谢燕 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.



卷首语

我在叶山的一幢建于 90 年前的古老屋内，经营着一家以培训烹饪日式药膳以及应季发酵食品为主的烹饪教室。来过我家的访客均表示“这里的环境令人怀念”“我外婆就是这样生活的”。那么，传统生活到底是什么样的？在我看来它绝非单纯地回归原始生活状态，而是依自然而居，尽享自然惠泽。

诚然，我家并没有现代化的电器，房间微暗，冬日四处透风，屋内阴冷。但是，通过巧用传统工具，我们可以化阴暗为高雅，尽情享受独特的昏黄的朦胧美，并且利用严寒天气制作干货，每天都过得有声有色。

饮食方面亦是如此。暖春，我使用山间的野生草药，排出冬日体内堆积的毒素；盛夏，则使用当季鲜蔬，为身体补充矿物质；深秋，通过食用成熟的果实防止干燥；寒冬，则通过食用干货温暖身体……就这样使用身边的当季鲜蔬，按照自然韵律，汲取自然精华。

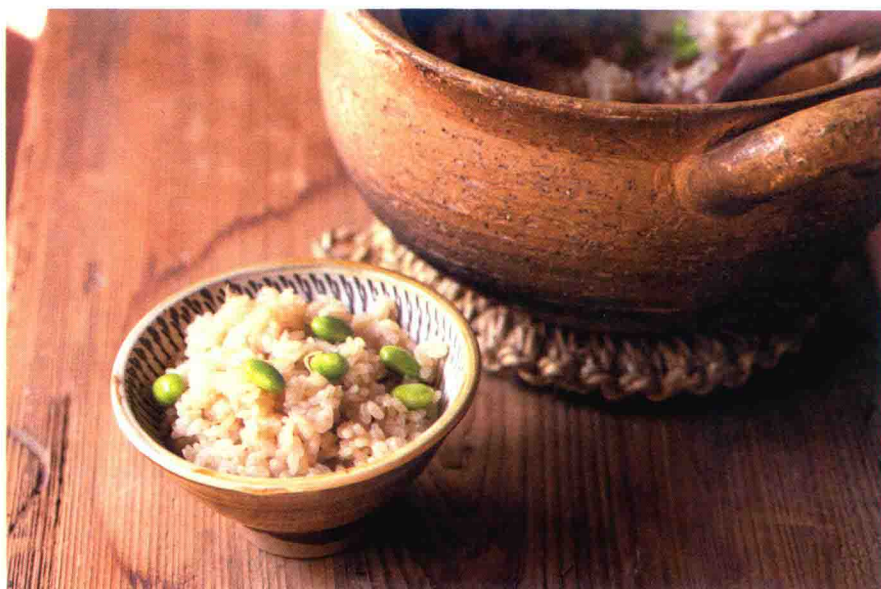
很多人问我不论工作、育儿还是做家务，一整年不眠不休地忙于制作备菜，想必每天都很疲惫吧，实际上这种传统生活非常闲适。清扫房间时，使用笤帚轻松一挥即可；清洗碗碟时，完全不用洗洁精，着实轻松不少。每天做完早饭后，顺便准备好便当。去掉现代社会的一些痕迹，生活反而更加轻松安逸。

如此，则不会流连于世俗的信息与各种流行事物，只有这样，才能逐渐悟出对自己来说真正重要的“生活方式”吧。

山田奈美

目录

36	34	32	30	28	27	26	24	22	21	20	18	16	14	12	7	
专栏 1 家中常备的自制调料	下田劳作	用印花棉布增色添彩	路边野花装点家	土锅米饭吃到饱	冬季食材与食疗	秋季食材与食疗	冬季菜单	秋季菜单	夏季食材与食疗	春季食材与食疗	夏季菜单	春季菜单	夏冬两季的生活方法	家事随四季变化而变化	1 章 尽享四季生活	



2 章 每天快乐做家事

煮饭与吊汤

早上来一碗菜料十足的味噌汤

中午搭配一盒简单的蔬菜便当

每日时间表

我喜欢的烹饪厨具

工具还是老的辣

最低限度使用电器

生活常用漆器

中意的碗碟与金缮

享受光影之美

专栏 2 家中常备的自制调料

3 章 山田女士的 收纳整理术

打扫房间

不使用任何清洗剂

物尽其用，少扔东西

厨房收纳

我的工服是围裙

专栏 3 选择纯天然的木质和

纸质玩具



4 章 调节体质

食用发酵食品

纯植物沐浴液

常备草药

我的美容秘诀

我的健康疗法



126 122 120 116 114 112 110 108 106 104 96 94 92 91

5 章 舌尖上的12个月

4 月 清煮山路、腌泡山箭菜

5 月 日式笋干、豆瓣酱

6 月 梅子酒、梅干、梅子糖浆、梅子味噌、腌花椒、
花椒拌小银鱼

7 月 紫苏腌茄子、甜米酒（江米酒）

8 月 青辣椒味噌、青辣椒三升腌

9 月 腌泡紫苏果、糖醋腌泡嫩姜

10 月 红薯干、酱油腌蘑菇

11 月 柿子干、油腌牡蛎

12 月 腌白菜、柚子醋

1 月 泽庵萝卜、腌咸萝卜、腌萝卜干

2 月 味噌

3 月 味噌拌山路、腌油菜花

后记

● 关于本书的标记方法

本书中菜谱的食材，基本以 2 人份或者易于烹饪的量标记。

计量单位为 1 杯=200 mL，1 大勺=15 mL，1 小勺=5 mL。

● 关于本书中介绍的药草

草药由于萃取部位、萃取方法等的差异，实际药效也有所不同。

不能确保完全改善病症。如服用后出现身体异常，本书不承担责任，后果自负，敬请谅解。

● 用于存放准备食材、草药等物的密封容器、存储瓶，

使用前必须加以煮沸消毒，或者使用高纯度酒精消毒，
随后使用干净的布擦拭，待风干后使用。

设计：三木俊一（文京图文工作室）

摄影：马场若菜青山纪子（p83,97,99,101）

插图：水上实

采访、撰文：时政长由纪（火柴盒子）

编辑：别府美织

1 章 尽享四季生活





我家南侧为，配有一间 10 畳（约合 15.3m^2 ）和一间 8 畳（约合 12.3m^2 ）的房间布局。如果去掉两个房间隔断所用的拉门和拉窗，即可形成一个开阔的室内空间。日式住宅的特点是，可随心所欲地改变房间布局。清扫时也能轻松扫到每一个角落，十分轻松便捷。



专门晾晒柿子的地方，也是女主人常年做家务的专属领地。冬天只需在走廊与房间之间设一道拉窗，走廊就能像阳光房一般暖洋洋的。

厨房水槽上方的架子和木门，
展现出一派复古风情。碗碟架
最适合用于收纳蒸笼、餐具以
及容易发霉的木制厨具。天然
气管道旁边的小型炉灶一般摆
放4个灶台。

