

乐享
· · · · ·
每天的
· · · · ·
便当生活
· · · · ·

每日便当

〔日〕田中民◆著 王宇佳◆译



中国民族摄影艺术出版社

每日便当

〔日〕田中民◆著 王宇佳◆译



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

每日便当 / (日) 田中民著; 王宇佳译. -- 北京:
中国民族摄影艺术出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5122-1091-2

I. ①每… II. ①田… ②王… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第029114号

TITLE: [今日のおべん]

Copyright © tami 2016

Original Japanese language edition published by Shufunotomo CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo CO., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2018-1075



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李伟

设计制作: 王青

书名: 每日便当

作者: [日] 田中民

译者: 王宇佳

责编: 董良

出版: 中国民族摄影艺术出版社

地址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发行: 010-64211754 84250639 64906396

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 1/16 170mm × 240mm

印张: 7

字数: 67千字

版次: 2018年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-1091-2

定价: 42.00元

每日便当

〔日〕田中民◆著 王宇佳◆译



中国民族摄影艺术出版社





前言

我开始为丈夫做便当的目的非常现实，一是想节省午餐费，二是想好好利用晚餐剩下的食物。

刚开始我没下多少工夫，只是将每天的剩饭装到便当盒里而已。当时我根本没有花心思做便当。

后来，在每天准备便当的过程中，我渐渐找到了窍门，开始考虑节约食材和营养平衡方面。

而且，为了记录每天的便当，我开始在Instagram（中文名为照片墙，一款在移动端上运行的社交应用）上上传便当的照片。上传后，我收到了很多评论，也能在上面看到其他人分享的便当，这些互动让我越来越喜欢做便当这件事。

本来我很不擅长做料理，却因为便当这个小小的容器而慢慢爱上做料理。

当初注册Instagram账号只是为了给自己看，如今很多人都会看我分享的便当，我还因此出版了这本书，真是连我自己都觉得惊讶。

我将在本书中介绍我平时常做的便当和所用的工具。希望我研究出的食谱能给每天做便当或想尝试做便当的人带来一些灵感和想法。

田中民

家庭成员



田中民——主妇。做便当已经4年了。



皮埃尔——丈夫，日本人。从事不动产相关工作。



马塞罗——法国斗牛犬。爱称丸子。



这是我家的厨房，是我做料理时最喜欢的风景。





我的清晨是从厨房开始的

每天早上醒来，我都是睡眼惺忪地走到厨房，开始制作今天的便当。在做第一道固定菜——玉子烧时，我会开始考虑当天的整个便当菜单。等待玉子烧冷却的过程中，我会把冰箱里所有提前做好的菜摆在桌子上。主菜一般是前一天晚上剩下的，我会先将它放在便当盒里，然后根据味道和颜色搭配其他配菜。如果最后做出的便当跟我想象的一样完美，我这一天都是愉快的。

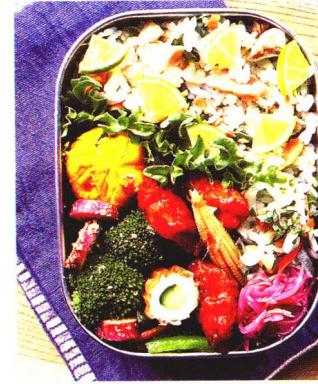
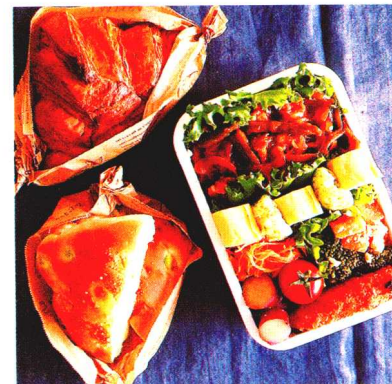
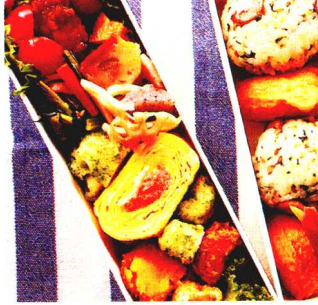
时间表

- 6:30 起床
- 6:35 边制作玉子烧边考虑当天的便当组合
- 6:40 开始装便当
- 6:55 便当完成，准备早餐
- 7:00 皮埃尔起床
- 7:15 吃烤吐司和水果等简单的早餐
(丸子也会跟我们一起吃)
- 7:30 送皮埃尔上班
- 7:40 将照片上传到 Instagram 上
- 7:45 洗漱、收拾好厨房，准备出门



坚持每天做便当的秘诀

“你便当里的菜品真丰富啊！”“每天做这么多，不觉得辛苦么？”我在Instagram上经常收到这样的回复。当然，刚开始做便当时，我最多只会做3种菜。如今我每天会做6~7种菜，而且经常增加新的口味。我这样做不仅是想让丈夫打开便当盒盖子后露出惊喜的表情，也是为了体验做好便当的成就感！我觉得，正是因为喜欢这种成就感，我才能坚持每天做便当。除此之外，我本身也是一个不折不扣的吃货，这也是我能坚持的原因之一，不，说不定这是最大的原因呢……



前言.....	4	●坚持每天做便当的秘诀.....	8
●我的清晨是从厨房开始的···	6	●田中民便当制作的基本法则.....	12

田中民的便当生活 整月便当大公开

第一周 猪肉主菜.....19

准备食材.....	20
预处理.....	21
开始制作副菜.....	22

第一周提前做好的副菜

·炒青椒、炒胡萝卜、肉酱.....	24
·煮汉堡肉、咖喱猪肉.....	25
·芝麻拌油菜和小萝卜、南瓜泥、煮西兰花.....	26
·炒牛蒡丝、蔬菜肉卷.....	27
·紫甘蓝沙拉、甜醋腌小萝卜、煮羊栖菜.....	28
·拌胡萝卜、空心粉沙拉、水煮蛋.....	29

第一周的便当

星期一	
圆滚滚的汉堡肉便当	30
田中民独创的便当装盒法.....	32

星期二	
水煮蛋饭团便当	34

星期三	
咖喱猪肉三明治便当	36

星期四	
蔬菜肉卷便当	38

星期五	
肉酱寿司卷便当	40

第二周 鸡肉主菜.....45

准备食材.....	46
预处理.....	47
开始制作副菜.....	48

第二周提前做好的副菜

·西兰花、莎莎酱、鸡肉羊栖菜炸丸子.....	50
·味噌酱腌鸡肉、炸鸡.....	51
·柴渍土豆沙拉、葡萄醋炒莲藕、腌黄瓜和小萝卜	52
·孜然炒胡萝卜、香辣照烧鸡肉.....	53
·腌小番茄、紫甘蓝沙拉、粗粒黄芥末拌青椒.....	54
·粗粒黄芥末红薯沙拉、坚果拌油菜、腌鸡蛋.....	55

第二周的便当

星期一	
味噌鸡肉便当	56

星期二	
鸡肉羊栖菜炸丸子便当	58
田中民独创的便当装盒法.....	60

星期三	
蛋包饭便当	62

星期四	
煎蛋配照烧鸡肉便当	64

星期五	
香辣炸鸡便当	66
田中民的厨房和料理工具.....	60



第三周 鱼类主菜..... 77

准备食材.....	78
预处理.....	79
开始制作副菜.....	80

第三周提前做好的副菜

· 胡萝卜沙拉、梅子煮羊栖菜、煮西兰花.....	82
· 乌贼包肉、莲藕夹肉.....	83
· 五彩拌菜、芝麻拌油菜和白萝卜干.....	84
· 黄油酱油土豆块、甜醋腌苕荷.....	85
· 土佐风煮莲藕、炖胡萝卜.....	86
· 绿叶菜炒青椒、蜂蜜炖红薯、咖喱腌青花鱼.....	87

第三周的便当

星期一	
乌贼包肉便当	88

星期二	
煎鲑鱼便当	90

星期三	
鲑鱼饭团便当	92

星期四	
炸油菜卷鲑鱼便当.....	94

星期五	
青花鱼三明治便当.....	96

第四周 迷你冷冻菜品..... 98

Instagram 上提问最多的料理	100
加了炒面的多彩饭团	100
半熟水煮蛋饭团	102
鸡肉蔬菜三明治	104
田中民精选的 Instagram 照片.....	106

专栏 1

密封容器和便当盒.....	42
---------------	----

专栏 2

购物秘诀、每月的伙食费和节约方法 ...	44
----------------------	----

专栏 3

关于我的爱犬——丸子	76
------------------	----

有关田中民的生活点滴	108
------------------	-----

结束语.....	111
----------	-----

〔关于料理的分量〕

田中民家的两位成员都比较能吃，所以做出的量比一般家庭多。请按照自己的情况调整。

〔关于米饭〕

第二天便当中的米饭会在前一天做晚饭时一起蒸好。

〔关于保存时间〕

书中写的保存时间只是一个大概数值。做好的料理要尽快吃完，特别是夏天。

〔关于菜谱的规则〕

1 小勺是 5mL，1 大勺是 15mL，1 杯是 200mL，微波炉是 600W，蔬菜的清洗和去皮要提前准备好。

田中民便当制作的基本法则

刚开始做便当时，我总是觉得非常辛苦。但如今，不用动脑子，我就能自然而然地把便当做好了。我觉得这就是习惯化的力量，下面就给大家介绍一下我做便当时运用的基本法则。



1

2个小时做16种菜，利用周末做一些“提前做好”的菜品

我会利用周末休息的时间，提前做好一些能放置的菜品。刚开始会花费很长时间，但如今2个小时我就能做好13~16种菜。虽然听起来很厉害，但其实大多是煮一下、腌一下、炒一下就做好的菜。不过，正是因为有这些菜，每天做便当才能轻松很多。周末做菜时，我不仅会考虑营养平衡，也会在配色上花心思。Instagram上经常有人留言说“你的便当看起来真丰盛”，其实里面大多是提前做好的菜。一次多做一些，在做晚饭时也可以用到。

这些年在周末 提前做好的菜品

2013 年秋



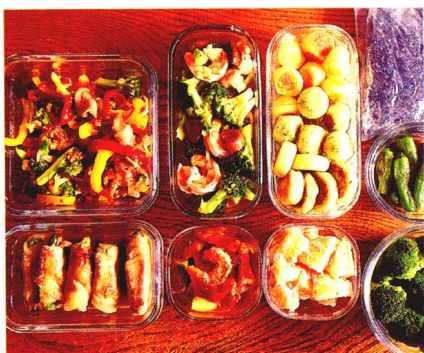
开始做便当的第一年，家里只有 1 个燃气灶。当时我还非常热衷于做面包。

2014 年春



使用的食材渐渐多起来，但 2 个小时顶多做 7~10 种菜。

2014 年夏



这个时期经常做煮一下或煎一下就完成的菜品，也经常换口味。

2015 年春



家里的厨房重新改造，终于有了 3 个燃气灶！厨房大了，做的菜品也随之增加。

2015 年夏



因为怕菜品变质，我使用了很多醋。终于买了一直想要的珐琅容器！

2016 年冬



使用的食材固定下来，只在切法和调味方式上做变化。购买和制作都轻松起来。



星期五



星期三



星期二



星期一



星期四

2 每天都会换便当盒， 副菜隔一天吃一次

每天的便当只是将菜品装到便当盒里，一周的菜当然会重复。刚开始我只是按照菜品保存时间长短来选择，但后来发现，我每天都会选择和前一天不一样的菜。这样隔一天吃一次，即使是吃同样的菜，也会感觉有新鲜感。另外，换一个便当盒，便当的外形就会产生很大变化。一边对比Instagram上前几天的照片，一边装便当，就能选择不同的料理了。