

理想国
ginlet

四季便当

FOUR BENTO SEASONS

[日] 吉井忍 · 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

四季
便当

FOUR BENTO SEASONS

[日] 吉井忍 · 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

四季便当 / (日) 吉井忍著.

— 桂林: 广西师范大学出版社, 2014.9 (2014.11 重印)

ISBN 978-7-5495-5532-1

I. ①四… II. ①吉… III. ①食谱-日本

IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133514号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出版人 何林夏

出品人 刘瑞琳

责任编辑 王罕历 盖新亮

装帧设计 陆智昌

内文制作 韩凝

图片摄影 吴飞

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

小森印刷(北京)有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 12 字数: 150千字

2014年9月第1版 2014年11月第2次印刷

定价: 69.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言	7
----	---

 spring

手鞠寿司便当	17
樱花小饭团便当	27
平成版萝卜饭便当	37
大阪烧便当	47
法棍三明治便当	55
炸虾便当	65
鲑鱼便当	75
青椒塞肉便当	85
日式蛋包便当	95
鱿鱼饭便当	103

夏 summer

散寿司便当	119
日式饭团便当	127
和风冷面便当	135
味噌茄子便当	143
河童卷便当	151
炸鸡块便当	159
嫩煎肉便当	167
牛肉卷便当	175
生姜烧便当	183
三色御饭便当	191

秋 autumn



稻荷寿司便当	203
金平便当	211
三明治便当	219
天妇罗便当	227
茶泡饭便当	235
章鱼香肠便当	243
香菇塞肉便当	251
照烧鸡肉便当	261
可乐饼便当	269
名古屋风味鸡翅便当	281

冬 winter

玉子烧便当	295
炸豆腐便当	305
日式豆泡便当	313
烤饭团便当	321
南瓜汤便当	329
汉堡肉便当	337
亲子丼便当	345
培根卷便当	353
土豆炖肉便当	361
藕片夹肉便当	369
后 记	377

四季
便当

FOUR BENTO SEASONS

[日] 吉井忍 · 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

前 言	7
-----	---

 spring

手鞠寿司便当	17
樱花小饭团便当	27
平成版萝卜饭便当	37
大阪烧便当	47
法棍三明治便当	55
炸虾便当	65
鲑鱼便当	75
青椒塞肉便当	85
日式蛋包便当	95
鱿鱼饭便当	103

夏 summer

散寿司便当	119
日式饭团便当	127
和风冷面便当	135
味噌茄子便当	143
河童卷便当	151
炸鸡块便当	159
嫩煎肉便当	167
牛肉卷便当	175
生姜烧便当	183
三色御饭便当	191

秋 autumn



稻荷寿司便当	203
金平便当	211
三明治便当	219
天妇罗便当	227
茶泡饭便当	235
章鱼香肠便当	243
香菇塞肉便当	251
照烧鸡肉便当	261
可乐饼便当	269
名古屋风味鸡翅便当	281

冬 winter

玉子烧便当	295
炸豆腐便当	305
日式豆泡便当	313
烤饭团便当	321
南瓜汤便当	329
汉堡肉便当	337
亲子丼便当	345
培根卷便当	353
土豆炖肉便当	361
藕片夹肉便当	369
后 记	377

便当伴你行

“便当”一词源于中国，日文汉字写作“弁当”[bento]。料理研究者奥村彪生在《日本的便当》一书中写道：含便利之意的“便当”在日本室町时代*传入日本，到了安土桃山时代**已明确指“存放食物的便携式多层方木盒”。

如今，便当已经遍布日本。大家来日本旅行，首先会见到车站小卖部的“铁路便当”。烹调方式以烤、煮或凉拌为主，使用调料最多的是酱油和味噌。这些调料含有的氨基酸，让食材冷却后也能保持美味。尤其是多用于香菇和蔬菜的日式煮物，冷却后更入味。由于使用了当地土产和优质稻米，并用传统方式烹饪，再搭配上本地风格的餐盒包装，别具风味。

日本年轻妈妈们最喜欢的是卡通便当。小饭团上用海苔、奶酪等“画出”眼睛鼻子，再用鸡蛋、肉末和五彩的蔬果来构成方寸之间的小世界。早上的母亲们真辛苦啊。卡通便当的出发点只是为了让孩子中午在幼儿园多吃一点，

* 室町时代：日本史中世时代，1338年—1573年。

** 安土桃山时代：武将织田信长和丰臣秀吉掌权的时代，1573年—1600年。

但这一技术被主妇们钻研得越来越深，加上现在的便当工具和食材都变得非常丰富，所以诞生了闻名世界的日式卡通便当。

最朴实的，也是本书着重介绍的，是普通的家庭便当。春天全家人去看樱花，便当盒里一定会装满母亲的拿手菜。平时给儿子的“通学便当”要多多考虑营养均衡，但学校远足或运动会时可以放松一下，多加点孩子们喜欢的菜肴。给上班的先生准备的“通勤便当”得少油少盐，还得美味、分量足。在每个人的时间安排、工作节奏、家计、口味都不同的环境下做出的每个便当，体现出不同的个性和生活，甚至人生。

如今在北京，我每天早上会做两份便当，一个给先生，一个给自己。到了中午听着自己喜欢的歌，倒茶，打开便当盒，就仿佛回到了学生时代。看到我的“早弁”[hayaben]*而批评我的班主任，午休时拼桌一起打开便当盒的同学们……虽然和同学们都失去了联系，但能想象得出他们一定和我一样，在为别人或自己做着便当。

过去觉得在北京做日式便当不太方便，但经过多次试验，我慢慢开始用当地普通食材做出便当。本书介绍的便当特点如下：

* 早弁：指“中午前就吃掉的便当”，吃“早弁”一般被认为是食欲旺盛的初高中男生的行为。

1. 用本地购买的材料，大部分食材可以在普通超市和菜场买到。

2. 一人份便当的成本控制在十元以下。

3. 不需要高明的刀工和烹调技艺，厨艺一年级即可实践。

带便当不仅仅是为了营养、省钱、推动环保，制作便当的那份温馨回忆会一直陪伴你，不管过了多久，不管你身在何处。

本书按季节共介绍了四十个便当和关于它的回忆，同时以日本家庭主妇的角度来介绍日式家常料理的制作法。可以把本书当个随笔集看，也可以从菜谱步骤知道日本媳妇在北京是如何下功夫做出一些日本菜的。

希望便当能让大家的生活更加多彩，也希望通过本书能够与更多的中国朋友交流。

吉井忍

