

好想为你 做便当



neinei / 著

生活在日本的便当达人教你

60道

吃了会微笑的
幸福便当

每一个便当，
都是一份幸福的告白。
每一次打开，
都有一个惊喜。



化学工业出版社



好想为你 做便当

neinei / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

定居日本的 neinei 有感于风靡全日本的便当文化,开始为双胞胎儿子量身定制花式便当。在 neinei 的巧手下,普通的便当化身为让人叹为观止又忍俊不禁的美丽画卷,不仅让儿子爱上了吃饭,也为她赢得了日本花式便当大奖。在 neinei 看来,花式便当并不难,只要你有心,有爱,普通的食材就能打造你和家庭的甜蜜生活。

在本书里,neinei 不仅分享了她最得意的 60 道花式便当,还详细地介绍了花式便当的起源、常备材料、调味料、造型方式、便当盒的选择等。

图书在版编目(CIP)数据

好想为你做便当 / neinei 著. —北京:化学工业出版社, 2014.8
ISBN 978-7-122-21018-0

I. ①好... II. ①n... III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 135630 号

责任编辑:张曼 龚风光
责任校对:战河红

装帧设计:谷声图书

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710 mm×1000 mm 1/16 印张 14½ 字数 210 千字 2014 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)
售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:49.80 元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS

part1

小梦想

让“带餐”成为最有爱的一件事

在便当里发现爱	002
妈妈的食育文化	005
伴随着花式便当的日子	007

part2

小常识

花式便当基础知识

选对便当盒，你就成功了一半	012
这些工具令制作花式便当更加得心应手	014
合理使用调味料	016
装饰食材让便当“拗造型”	018
便当制作三项基本原则	020
米也有分类吗	021
米饭的彩色魔术	022
普通食材大变身	024
空隙就靠它们来填充	027

目录

CONTENTS

60 道花式便当的秘密

part3

小方法

营养健康便当

01 - 咕咾肉便当	030
02 - 醋熘丸子便当	033
03 - 青椒酿肉便当	036
04 - 牛肉可乐饼便当	039
05 - 双色牛肉卷便当	042
06 - 青椒牛肉丝便当	045
07 - 香炖鸡脯肉便当	048
08 - 辣味鸡便当	051
09 - 炸鸡块便当	054
10 - 烤鲑鱼便当	057
11 - 炸大虾便当	060
12 - 素烧鲫鱼便当	063
13 - 炸贝柱便当	066
14 - 什锦海鲜便当	069
15 - 干烧虾仁便当	072

清新素食便当

16 - 沙拉菜便当	075
17 - 豆芽菜便当	079

18 - 舞茸青菜便当	082
19 - 三丁拼盘便当	085

多彩特色饭便当

20 - 鲑鱼青紫苏拌饭便当	088
21 - 黑白米花样饭便当	091
22 - 蝶恋花蛋包饭便当	095
23 - 什锦炒饭便当	098
24 - 日式煮菜饭便当	101
25 - 十谷玄米饭便当	104
26 - 咖喱饭便当	107
27 - 五彩寿司饭便当	110

豪快盖饭便当

28 - 酱爆茄子肉盖饭便当	113
29 - 黄金肉排盖饭便当	116
30 - 虾球嫩椒盖饭便当	119
31 - 姜味煎肉盖饭便当	122
32 - 香炸豆腐盖饭便当	125

目录

CONTENTS

33 - 家常炒扇贝盖饭便当 128

34 - 白斩鸡盖饭便当 131

35 - 彩虹盖饭便当 134

风情季节花式便当

36 - 烂漫樱花春日便当 137

37 - 赏金鱼夏日便当 140

38 - 红叶探秋便当 144

39 - 雪花飘飘冬日便当 148

简单面包三明治便当

40 - 果酱卷心面包便当 151

41 - 玫瑰夹馅面包便当 154

42 - 花杯沙拉三明治便当 157

43 - 法棍三馅面包便当 160

44 - 蛋糕三明治便当 163

可爱儿童便当

45 - 小熊的春天便当 166

46 - 采花的小白兔便当 169

47 - 吃竹子的熊猫便当 172

48 - 吃西瓜的小猪便当 175

49 - 鸡妈妈和小鸡雏便当 178

50 - 双象便当 181

51 - 足球男孩便当 184

52 - 俄罗斯套娃女孩便当 187

53 - 儿童节便当 190

54 - 生日快乐便当 193

精致节日便当

55 - 情人节便当 197

56 - 母亲节便当 201

57 - 中秋节便当 205

58 - 国庆节便当 208

59 - 圣诞节便当 211

60 - 豪华郊游便当 215

plus

对话

关于小日子的一段对话

221

让「带餐」成为最有爱的一件事

part

1

小梦想

在便当里发现爱

装在小盒子里的大世界

“BENTO”这个载入了法国字典的新名词，注释着日本生活中不可或缺的一种饮食文化——“便当”。便当以其独特的方式存在，并逐渐扩展到世界各地。便当是装在小盒子里的美食大世界，当便当盒盖被打开时，映入眼帘的是无限的情谊和关爱，吃进口中的是熟悉的美味和体贴。

在日本随处可见便当，便当店、便利店、饮食店、百货商场、车站……到处都为你准备着可以满足各种口味和食量的便当。然而，当一个男人打开妻子为自己做的便当时，周围的人依然会投去艳羡的目光。这种便当，被称为“爱妻便当”。自备便当的白领丽人，常会被视为具有好妻子的潜质。自家制的便当与那些华丽的外卖便当相比，多了一种可以感受得到的温暖。

日本的小学里有午间配餐，带便当的机会仅限于学期末停止配餐，或远足、运动会等活动时期。不过在幼儿园、中学和高中，都是要自带便当的。幼儿园的自带便当，为的是让白天离开父母身边的孩子们能感受到与父母的联结，并借此教会孩子们懂得感恩。

初遇花式便当

花式便当，起源于一位中学生的母亲。她因为孩子进入青春期很少和自己交流而苦恼，反复思考后，想出了做这种带有形象的花式便当的方法，用以开启孩子的心扉，增加沟通的渠道。

我第一次遇到花式便当，是5年前。当时偶然在电视里看到介绍 Hello Kitty 花式便当大奖赛的节目，看着电视画面，很怀疑自己的眼睛，完全不敢相信这些造型漂亮可爱的便当是可以吃的东西。由于太过震撼，马上开始寻找和收集相关的资料。最初只是作为欣赏图片来收藏，并没有想到自己也会去做，但是在欣赏的过程中对食品搭配产生了浓厚的兴趣，不仅了解了日本的“食育”文化，也了解了许多过去不熟悉的日本特色食材。

我有一对宝贝双胞胎儿子，名字分别叫超和越。在孩子3岁进入托儿所时，我突然产生了做一次试试看的心情。第一次并不是那么成功，却让我对花式便当的热爱一发不可收拾。后来，超和越在上幼儿园时，每周有3天需要带便当，当天早上他们都要求看看便当里面装着什么小可爱。送他们到幼儿园，他们问好之后第一件事，就是附在老师的耳边告诉老师说：“今天的便当是……”后来我听说幼儿园的老师每次都给超、越的便当拍照，班里的小朋友也都抢着坐在他们旁边吃饭。他们一直以妈妈的便当为骄傲，还时常夸我说：“妈妈你真是天才！”

打开便当盒的那一刹那



花式便当，首先可以让孩子不挑食，每次便当盒都会吃得干干净净地拿回来。其次是亲子间有了无限多样的共通兴趣，令我更加关心孩子的变化和喜好，孩子也更愿意把自己觉得有趣的事与我分享。

在日积月累的花式便当制作过程中，我不仅学到很多营养配菜知识，也熟悉掌握了许多烹饪手法。更重要的是，我认为通过花式便当这种形式，潜移默化地对孩子灌输了色彩知识，培养了他们的造型能力。一项调查研究表明，做这种便当数年的日本妈妈们，她们的孩子在绘画制作方面表现很突出，学习时专心致志，成绩优良，为人细腻和善，情绪安定。

随着孩子们日渐成长，我的花式便当也从面对幼儿的可爱型，转变成可以为成人的带餐生活增添趣味和色彩的样式。当你为自己精心制作一套花式便当时，当你打开自己做的便当的盒盖时，那种欣喜感会撞击到你的心灵。

小梦想

妈妈的食育文化

制作花式便当原初的目的，只是为了让孩子不挑食。

初试身手时，还不会做太复杂的内容，第一个便当是“面包超人”。因为什么都是圆形的，只要用保鲜膜包裹着团出个球型就可以了，而且当时双胞胎儿子超、越也正是最喜欢《面包超人》卡通片的时期。越看到便当抢先就把面包超人的饭团吃了，而超吃掉了所有的菜肴后，一直端着便当盒里的面包超人饭团不肯吃，也不肯放手。

之后不久，在他们的生日会上也发生了类似的事情。那天我用肉饼做了他们最喜爱的小熊。开饭后，超和越留着自己盘里的小熊肉饼，却同时把刀叉伸向妈妈的菜盘，把我这份普通的肉饼吃掉了。虽然最初有这样的插曲，但之后的故事发展却完全不同了。孩子们不大喜欢的食物，只要填进花式便当里，就可以让他们毫无抗拒地消化掉。每次带餐回来后，那吃得一个饭粒都不剩的便当盒，足以证实花式便当的功力。

在略微积累些制作经验后，我决定去探探自己的真实水平。

那时最早引领花式便当大赛的是株式会社三丽鸥（SANRIO）举行的 Hello Kitty 便当大奖赛。完全没有获奖心理准备的我，当接到获奖通知的电话，被告知将在日本著名的三大女性周刊之一



的《女性自身》上刊载我的介绍时，激动得要窒息了。

后来多次获奖的经历，让我在对花式便当的制作充满了信心和热情的同时，也开始研究与饮食相关的各种事物，更深切地体会了“食育”的重要性。

日本的教育，除德育、智育、体育外，还有食育，讲求每位国民保持一生健全的饮食生活，注重饮食文化的继承，以及身心健康的维持，为此还设立了“食育基本法”。幼儿园、学校方面，每到午餐时间，孩子都会先感谢父母给予的美食，进餐同时和进餐后还有关于当天食品的各种常识教育，方法生动活泼，寓教于生活。同时还给孩子们分配“当值”，负责配给食品，关于吃完饭后如何整理餐具也都有成套的训练，每个孩子在学校餐桌上都非常讲究餐饮礼仪。在家里，除了注意三餐的营养平衡内容外，下午3点还会动手做些小点心作为辅食。进餐时尽量大家坐在一起，互相谈论有趣的事情，交流信息，促进感情。

超、越在这样的环境里，对亲手制作食物产生了浓厚的兴趣。每次做甜品或者包饺子这类需要一些手工程序的食物时，他们都会积极参与，琢磨造型。因为是自己动手，吃起来也更加香甜。这种对手工和造型的兴趣，也延伸成了美术作品的制作。

花式便当，是一种魔法，带着我和孩子们走进了一个前所未有的五彩缤纷的世界。



小梦想

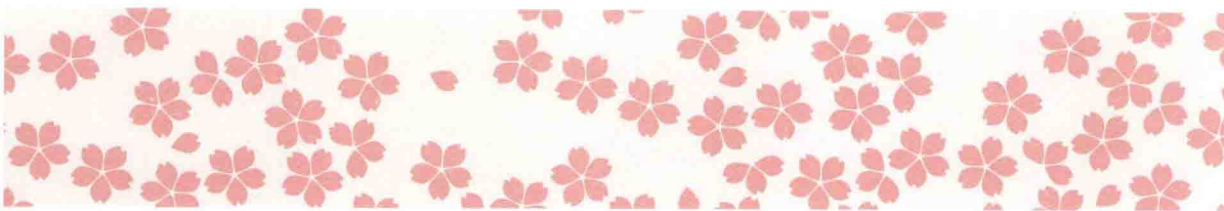
伴随着花式便当的日子

二人世界的时候，工作都很忙，作息时间也不一样，早饭很少能一起吃，晚饭则常常一起去附近的餐馆解决。到了周末，就会去旅行、登山或看电影，能在家做一顿美餐一起细品慢咽的日子并不多。那个时候，几乎不知道自己算不算会做饭。

回想起来，日后会对花式便当如此倾心，或许是缘起于爱人的食雕。丈夫和我同样从事艺术工作，兴趣之一是篆刻图章，所以有一手好刀功。刚刚结婚时，有一天我在做晚饭，他洗了一根胡萝卜，在房间里雕了两朵花，放在我们各自的饮料杯里——那应该是我第一次被食雕感动。这种胡萝卜花，在之后的日子里，偶尔也会出现在我做的便当里。后来一起去泰国旅行，喜欢上了果雕，只是那种感觉仅限于欣赏它的形式感和色彩构成美。所以，最初被花式便当吸引，极有可能就是这种表现形式令我领略到了一种久违的感动。

花式便当对于我来说，无疑是一种生活方式。

盼望已久的孩子终于诞生，一天天成长，从他们出生那日起，每一天都有感动，每个月都有祝贺节目。超和越4个月大时，我开始了杂志的连载工作，之后一直为杂志和画展等方面并行努力着。这种可以在家中做的工作，既能照应孩子，又可自由安排时间，



于我非常适宜。我的工作一般都会放在深夜做，哄孩子睡着了，一个人静下心来去忙，除了自身睡眠状态差些外，工作质量和对孩子的照料都不受影响。现在虽然开始了公司的工作，但还是会把时间分配给孩子多一些，也一直坚持在孩子的学校做一些工作。身体疲劳时，看到孩子的笑脸就会有被治愈的感觉，工作遇到难题或障碍、精神萎靡时，脑子里最先出现的也是孩子们的脸。一直觉得他们是老天给我的最好的奖励，对孩子除了爱心外，还有感激之情，因为在养育孩子的这些年里，我自身也在不断地成长。从某种意义上讲，我养育着孩子，孩子也培育着我。

幼儿园，小学，孩子们在你不经意间成长起来，当你还把他们当幼儿看时，他们已经开始做你的帮手，有了自己独立的世界了。日复一日，年复一年，看着他们越来越清晰的轮廓，越来越立体的五官，越来越颀长的身架，我更加珍惜能为他们做些琐碎事情的这些时间。花式便当作为传达心意的方式，一直出现在每个我们共同度过的节日里。我自己也坚持着把读一本书、看一次画展、观一场公演这些来自日常的感动，用花式便当或者绘画的形式记录下来。

人生是什么味道？甜的？抑或是咸的？没有确定的味道时，一切都显得那么含混不清。这种时候何不来点儿调味料？呼吸着新鲜的空气，感受着来自季节风的刺激，让那种调味料在心头噼啪炸裂出爽快的节奏。生活中平平凡凡的点点滴滴都可以变成人生的调剂。就像盼着中午 12 点，期待着打开便当盒盖的瞬间，你的幸福，就在你身边。





- 选对便当盒，你就成功了一半
- 这些工具令制作花式便当更加得心应手
- 合理使用调味料
- 装饰食材让便当「拗造型」
- 便当制作三项基本原则
- 米也有分类吗
- 米饭的彩色魔术
- 普通食材大变身
- 空隙就靠它们来填充



part

2

小
常
识

花式便当基础知识