

# 松浦弥太郎的 料理笔记



[日] 松浦弥太郎 著  
吴绣绣 译

明天做什么吃呢？

**MATSUURA YATARO'S  
RECIPES**

明天做什么吃呢？  
松浦弥太郎的料理笔记

[日] 松浦弥太郎 著

吴绣绣 译

图书在版编目(CIP)数据

明天做什么吃呢? : 松浦弥太郎的料理笔记 / (日)  
松浦弥太郎著; 吴绣绣译. -- 北京: 中信出版社,  
2018.5  
ISBN 978-7-5086-8803-9

I. ①明… II. ①松… ②吴… III. ①食谱—日本②  
散文集—日本—现代 IV. ① TS972.183.13 ② I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058086 号

ASU, NANI O TSUKURO

©Yataro Matsuura 2017

First published in Japan in 2017 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through Beijing  
Kareka Consultation Center.

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhijapan Culture Communication Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

明天做什么吃呢? —— 松浦弥太郎的料理笔记

著 者: [日] 松浦弥太郎

译 者: 吴绣绣

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 10 字 数: 70 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2014-7286 广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8803-9

定 价: 65.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 目 录

料理，源于无尽的小想法 4

## 主 食

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 温柔、轻巧、绵软的 饭团        | 13 |
| 小小的发明 番茄酱炒维也纳香肠     | 15 |
| 美味到吃一块就心满意足 火腿三明治   | 17 |
| 今天的点心 拿波里意大利面       | 19 |
| 能当早饭也能当点心 格兰诺拉麦片    | 21 |
| 住在巴黎的美国人 在巴黎吃到的法式热狗 | 23 |
| 普通的就是美味的 咖喱饭        | 25 |
| 炒面再来一碗 酱汁炒面         | 27 |
| 让人雀跃的盖饭 牛肉盖饭        | 29 |
| 基础调味 乌冬面的汤汁         | 31 |
| 双重更美味 肉酱意大利面        | 33 |
| 简单却惊人的美味 奢侈的奶酪吐司    | 35 |
| 浇上番茄酱汁的 番茄饭         | 37 |
| 越发惹人喜爱 麻婆粉丝         | 39 |
| 请一定严格按照菜谱来做 炒饭      | 41 |
| 煮完煎一煎 美味饺子          | 43 |

尝尝扎实的浓郁味道 卡邦尼白汁意大利面	45
变身为一餐饭 法式咸蛋糕	47
对拿波里意大利面的喜爱从未改变	48

## 和风小菜

就想放在米饭上 酱油溏心蛋	53
奇迹般的美味 炸鸡块	55
我家的私房菜 鸡肉丸子	57
既能做拌饭又能捏饭团 味道清爽的煮羊栖菜	59
使人恢复元气的经典汤品 猪肉蔬菜味噌汤	61
越嚼越香 油炸牛蒡条	63
柔软又弹牙 炖煮猪肉	65
热热暖人胃 蛤蜊生姜健康汤	67
让人感到温柔的滋味 炒豆腐	69
回味无穷的美味 慢炖鲑鱼块	71
撒满青海苔又嚼劲十足 竹轮矶边炸	73
基础调味 鲜美关东煮汤底	75
生姜和美乃滋酱 猪肉生姜烧	77
雀跃的美味 马铃薯炖肉	79
嘶哩嘶哩味咔味 芝麻酱拌四季豆	81
麻辣又鲜美 麻婆豆腐	83
跟母亲学来的酱汤做法	84

## 西式小菜

- 甜滋滋的清爽味 美味凉拌胡萝卜 89
- 软软嫩嫩、奶香浓郁 炒鸡蛋 91
- 口感扎实的黄油酱油味炒玉米 黄油炒玉米粒 93
- 众里寻它千百度 马铃薯沙拉 95
- 好吃又健康 蒜香炒西蓝花 97
- 暖暖的温柔 蔬菜浓汤 99
- 令孩子破涕为笑 玉米浓汤 101
- 将母亲的味道延续下去 通心粉沙拉 103
- 决胜的好味道 可乐饼 105
- 热腾腾的法兰西风味 马铃薯奶汁烤菜 107
- 味醇口感佳 炖煮卷心菜肉卷 109
- 简单西式风味天妇罗 油炸鱼贝 111
- 蛤蜊和三文鱼 温哥华的巧达浓汤 113
- 用大量洋葱做出柔软口感 私藏的炸肉饼 115
- 炎炎夏日的健康沙拉 苹果西芹综合沙拉 117
- 酥酥脆脆、蓬蓬松松 嫩煎鸡肉 119
- 海鲜沙拉的滋味 120

## 甜点

- 清凉甘甜的小点心 糖渍香橙 125

自己也会做 甜甜圈	127
一直以来,谢谢你 苹果克拉芙缇	129
兼具美貌与美味 生奶油乳酪蛋糕	131
作为表扬的奖励品 油炸面包	133
甜滋滋软绵绵 蜜汁炸红薯	135
每天都想吃 美味马铃薯饼	137
停不下手,住不了口 奶酪坚果	139
稠厚甜蜜的常备食物 焦糖牛奶酱	141
想给孩子尝尝的小零食 苹果干	143
就像魔法一样 坚果糖块	145
生活宛如甘苦交织的焦糖 布丁	147
清晨温暖的果汁 热橙汁	149
送给我喜欢的你 综合果干巧克力板	151
营养满分的食物纤维宝库 简单椰枣巧克力	153
闪亮而甜美的宝石 橘皮果酱	155
果酱是一种微小而幸福的奢侈	156
与其只看当下,不如等待渐入佳境	158

明天做什么吃呢？  
松浦弥太郎的料理笔记

[日] 松浦弥太郎 著

吴绣绣 译



图书在版编目(CIP)数据

明天做什么吃呢? : 松浦弥太郎的料理笔记 / (日)  
松浦弥太郎著; 吴绣绣译. -- 北京: 中信出版社,  
2018.5  
ISBN 978-7-5086-8803-9

I. ①明… II. ①松…②吴… III. ①食谱—日本②  
散文集—日本—现代 IV. ①TS972.183.13 ②I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第058086号

ASU, NANI O TSUKURO.

©Yataro Matsuura 2017

First published in Japan in 2017 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through Beijing  
Kareka Consultation Center.

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhijapan Culture Communication Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

明天做什么吃呢? —— 松浦弥太郎的料理笔记

著 者: [日] 松浦弥太郎

译 者: 吴绣绣

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 10 字 数: 70千字

版 次: 2018年5月第1版 印 次: 2018年5月第1次印刷

京权图字: 01-2014-7286 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-8803-9

定 价: 65.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



# 料理，源于无尽的小想法

据说没人知道纽扣与扣眼这个组合的发明者究竟是谁。我很喜欢这个话题，追溯历史会发现，纽扣是先出现的，一开始它仅被用作装饰，而非固定衣物。那时候，绳子才是固定衣物的主角。然而终于有一天，有人发现在衣料上开个孔，用纽扣固定衣物似乎更方便。其他人看到后纷纷效仿，这个方法便一传十，十传百，直至世人皆知。可能是因为发明者不详，我从未听说过关于纽扣与扣眼的发明专利。

诸如此类的，还有双重裤脚卷边。下雨天，有人为了防止裤脚被淋湿而将其挽起来，其他人看到后也开始效仿，就这样，双重裤脚卷边成为一种造型潮流传播开来。当然，双重裤脚卷边也同样没有专利权。由此说来，生活中的方方面面似乎都潜藏着发明的种子。

这么一想，还有什么比料理更容易潜藏发明的种子呢？前几天，我就“发明”了一个小点子。

番茄酱炒维也纳香肠是一道很容易制作的便当小菜。虽说是只要在平底锅中放入番茄酱和维也纳香肠炒一下即可的简单菜式，不过一旦倒入番茄酱，立刻就会飞溅得到处都是。此时如果慌慌张张盖上锅盖，锅中的番茄酱马上就会烧焦，这样做出的成品不知该如何评价好坏，总之是一道卖相尴尬的番茄酱炒维也纳香肠。我很不喜欢那样的成品，于是开始动起脑筋来：把煎炒到刚刚好的维也纳香肠放入深盆中，和番茄酱一

起拌一下，不就好了吗？

这样做既可以防止番茄酱飞溅，也不用慌慌张张，最重要的是可以做出一道色香味俱佳的番茄酱拌维也纳香肠。我想很多人在做这道菜的时候大概都有同样的烦恼，于是就在《生活的基本》网站上写下了这道菜谱。如果你早就知道这个方法，那我可能是自讨没趣了。但对我来说，这确实不失为一种“发明”。

松浦弥太郎

# 目 录

料理，源于无尽的小想法 4

## 主 食

温柔、轻巧、绵软的 饭团	13
小小的发明 番茄酱炒维也纳香肠	15
美味到吃一块就心满意足 火腿三明治	17
今天的点心 拿波里意大利面	19
能当早饭也能当点心 格兰诺拉麦片	21
住在巴黎的美国人 在巴黎吃到的法式热狗	23
普通的就是美味的 咖喱饭	25
炒面再来一碗 酱汁炒面	27
让人雀跃的盖饭 牛肉盖饭	29
基础调味 乌冬面的汤汁	31
双重更美味 肉酱意大利面	33
简单却惊人的美味 奢侈的奶酪吐司	35
浇上番茄酱汁的 番茄饭	37
越发惹人喜爱 麻婆粉丝	39
请一定严格按照菜谱来做 炒饭	41
煮完煎一煎 美味饺子	43

尝尝扎实的浓郁味道 卡邦尼白汁意大利面	45
变身为一餐饭 法式咸蛋糕	47
对拿波里意大利面的喜爱从未改变	48

## 和风小菜

就想放在米饭上 酱油溏心蛋	53
奇迹般的美味 炸鸡块	55
我家的私房菜 鸡肉丸子	57
既能做拌饭又能捏饭团 味道清爽的煮羊栖菜	59
使人恢复元气的经典汤品 猪肉蔬菜味噌汤	61
越嚼越香 油炸牛蒡条	63
柔软又弹牙 炖煮猪肉	65
热热暖人胃 蛤蜊生姜健康汤	67
让人感到温柔的滋味 炒豆腐	69
回味无穷的美味 慢炖鲣鱼块	71
撒满青海苔又嚼劲十足 竹轮矶边炸	73
基础调味 鲜美关东煮汤底	75
生姜和美乃滋酱 猪肉生姜烧	77
雀跃的美味 马铃薯炖肉	79
嘶哩嘶哩咔哧咔哧 芝麻酱拌四季豆	81
麻辣又鲜美 麻婆豆腐	83
跟母亲学来的酱汤做法	84

## 西式小菜

- 甜滋滋的清爽味 美味凉拌胡萝卜 89
- 软软嫩嫩、奶香浓郁 炒鸡蛋 91
- 口感扎实的黄油酱油味炒玉米 黄油炒玉米粒 93
- 众里寻它千百度 马铃薯沙拉 95
- 好吃又健康 蒜香炒西蓝花 97
- 暖暖的温柔 蔬菜浓汤 99
- 令孩子破涕为笑 玉米浓汤 101
- 将母亲的味道延续下去 通心粉沙拉 103
- 决胜的好味道 可乐饼 105
- 热腾腾的法兰西风味 马铃薯奶汁烤菜 107
- 味醇口感佳 炖煮卷心菜肉卷 109
- 简单西式风味天妇罗 油炸鱼贝 111
- 蛤蜊和三文鱼 温哥华的巧达浓汤 113
- 用大量洋葱做出柔软口感 私藏的炸肉饼 115
- 炎炎夏日的健康沙拉 苹果西芹综合沙拉 117
- 酥酥脆脆、蓬蓬松松 嫩煎鸡肉 119
- 海鲜沙拉的滋味 120

## 甜点

- 清凉甘甜的小点心 糖渍香橙 125

自己也会做 甜甜圈	127
一直以来，谢谢你 苹果克拉芙缇	129
兼具美貌与美味 生奶油乳酪蛋糕	131
作为表扬的奖励品 油炸面包	133
甜滋滋软绵绵 蜜汁炸红薯	135
每天都想吃 美味马铃薯饼	137
停不下手，住不了口 奶酪坚果	139
稠厚甜蜜的常备食物 焦糖牛奶酱	141
想给孩子尝尝的小零食 苹果干	143
就像魔法一样 坚果糖块	145
生活宛如甘苦交织的焦糖 布丁	147
清晨温暖的果汁 热橙汁	149
送给我喜欢的你 综合果干巧克力板	151
营养满分的食物纤维宝库 简单椰枣巧克力	153
闪亮而甜美的宝石 橘皮果酱	155
果酱是一种微小而幸福的奢侈	156
与其只看当下，不如等待渐入佳境	158



# 关于《生活的基本》

此处的“基本”，是指无论尝试多少次，仍能在过程中感到喜悦，并且在反复打磨中日益精进的事情。

为了今天咫尺的生活，也为了明天未知的生活。

《生活的基本》是将即使时代变迁也绝不过时、生活中人们真正渴望了解的有关衣食住的基本，加以归纳、记录和保存。你的生活可以因此变得更为愉悦多姿。

本书是从网站《生活的基本》2015年7月—2017年1月发布的所有菜谱中，精选其中66篇之后编辑成册。