

藏在自然的美味  
感受四季的恩泽

# 有味 小日子

口福だより

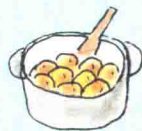
〔日〕广田千悦子 著  
〔日〕广田行正 摄影  
刘玮 译

春生



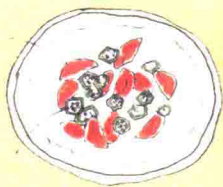
夫妻档  
日本生活家  
打造美味  
小日子

夏长



80种四季  
时令食物  
原汁原味  
原生态

秋收



常见的食材  
简单的烹调  
让日子  
在一餐一饭中  
曼妙徜徉

冬藏



清新美食摄影  
手绘料理步骤  
有味的日子  
一起享受吧！

有味  
小日子  
口福だより

〔日〕广田千悦子 著  
〔日〕广田行正 摄影  
刘玮 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

有味小日子 / (日) 广田千悦子著; (日) 广田行正  
摄; 刘玮译. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.12  
ISBN 978-7-5596-1202-1

I. ①有… II. ①广… ②广… ③刘… III. ①散文集—  
日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 263107 号

KOFUKU DAYORI  
by Chieko HIROTA  
by Yukimasa HIROTA  
©2014 Chieko HIROTA, Yukimasa HIROTA  
ALL rights reserved.  
Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.  
Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao And Taiwan)  
arranged with SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

版权合同登记号 图字: 01-2017-7487

### 有味小日子

作 者: [日] 广田千悦子  
摄 影: [日] 广田行正  
译 者: 刘 玮  
责任编辑: 张 萌  
封面设计: 吕彦秋

---

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)  
北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销  
字数 191 千字 787 毫米 × 1270 毫米 1/32 6 印张  
2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷  
印数 1-10000  
ISBN 978-7-5596-1202-1  
定价: 39.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

# 春

- |    |         |    |        |
|----|---------|----|--------|
| 10 | 艾蒿新芽    | 36 | 花椒的乐趣  |
| 12 | 山茶天妇罗   | 38 | 山茶糕    |
| 14 | 裙带菜     | 40 | 笔头草    |
| 16 | 石莼      | 42 | 赏花便当   |
| 18 | 梅花筷托    | 44 | 笋      |
| 20 | 腌油菜花    | 46 | 蛸螺     |
| 22 | 春水边     | 48 | 盐渍樱花   |
| 26 | 女儿节     | 50 | 豌豆     |
| 28 | 八丈草     | 52 | 蕨菜糕    |
| 30 | 小沙丁鱼季   | 54 | 樱花色的甜糕 |
| 32 | 种下自家的蔬菜 | 56 | 露天茶会   |
| 34 | 春天的和果子  |    |        |

# 夏

- |    |         |    |      |
|----|---------|----|------|
| 60 | 胡萝卜叶    | 82 | 西红柿干 |
| 62 | 梅历      | 84 | 伏天蝇  |
| 66 | 生干小沙丁鱼片 | 86 | 天草   |
| 68 | 烤蚕豆     | 88 | 夏季甜酒 |
| 70 | 麦秋至     | 90 | 杏    |
| 72 | 自制红姜丝   | 92 | 花冰   |
| 74 | 竹荚鱼仔    | 94 | 流水挂面 |
| 76 | 吉祥和果子   | 96 | 盂兰盆节 |
| 78 | 枇杷      | 98 | 西瓜奶昔 |
| 80 | 清凉和果子   |    |      |

# 秋

- |     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| 102 | 酱油渍青椒 | 124 | 无花果   |
| 104 | 五香章鱼饭 | 126 | 茶巾甘薯  |
| 106 | 生姜寿司  | 128 | 珠芽饭   |
| 108 | 梅姜茶   | 132 | 镂空酸浆果 |
| 110 | 核桃    | 134 | 绿紫苏果  |
| 112 | 葛花    | 136 | 品菊    |
| 114 | 畦豆    | 138 | 莲藕    |
| 116 | 干姜水   | 140 | 新米    |
| 118 | 赏月    | 144 | 通草    |
| 120 | 冬瓜    |     |       |
| 122 | 荞麦新芽  |     |       |

# 冬

- |           |          |
|-----------|----------|
| 148 章鱼烧   | 166 蜜渍柚子 |
| 150 橙子    | 168 冻豆腐  |
| 152 柚子萝卜干 | 170 葛粉苹果 |
| 154 烫荞麦面饼 | 172 正月料理 |
| 156 佃煮    | 176 七草粥  |
| 158 红辣椒油  | 178 干饭   |
| 160 香煎茶   | 182 千年糕片 |
| 162 柑橘    | 184 小豆粥  |
| 164 冬至    | 186 日本酒  |

——专栏——

- 24 春七草&美味野菜叶
- 64 腌渍青梅的做法&喝梅汁调理身体&用梅汁的果实做青梅酱
- 130 画卷寿司&美味油炸豆腐
- 142 简单盖饭 *Best 10*
- 174 正月料理盒的装法&增添节日气氛的配角
- 180 干燥蔬菜的做法&各种干燥法
- 188 后记



有味  
小日子  
口福がだより

〔日〕广田千悦子 著  
〔日〕广田行正 摄影  
刘玮 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 序

花香袅袅，鸟啼声声，心境不由变得愉悦，还有脚边发现花草的喜悦。

越是积极去体味季节，它越是毫不吝啬地给我们回应。它善解人意，与我们相依相伴，为我们创造出丰盈的内心世界。

也许是受四季的恩泽，把季节更迭的学问落实于生活的各个角落，这方面日本人是高手。可惜，随着生活越来越便捷，获得季节赐予我们宝贵力量的机会也大为减少。

如果你觉得，不知何故提不起精神，  
可能是忘却了季节。  
这时候，你需要的是各个季节的时令食物。  
疲倦，或是情绪低落的时候，  
这些食物会让你在不知不觉中平静下来。

所谓口福，  
是指享用了美食之后的满足感。  
而本书中介绍的是，享受每个季节的乐趣的方法。  
时不时地做些简单的食物，  
让我们一起一点一点地探索这个世界，  
一点一点地重新获取季节赐予的力量。

目  
录

春

- |    |         |    |        |
|----|---------|----|--------|
| 10 | 艾蒿新芽    | 36 | 花椒的乐趣  |
| 12 | 山茶天妇罗   | 38 | 山茶糕    |
| 14 | 裙带菜     | 40 | 笔头草    |
| 16 | 石莼      | 42 | 赏花便当   |
| 18 | 梅花筷托    | 44 | 笋      |
| 20 | 腌油菜花    | 46 | 蛸螺     |
| 22 | 春水边     | 48 | 盐渍樱花   |
| 26 | 女儿节     | 50 | 豌豆     |
| 28 | 八丈草     | 52 | 蕨菜糕    |
| 30 | 小沙丁鱼季   | 54 | 樱花色的甜糕 |
| 32 | 种下自家的蔬菜 | 56 | 露天茶会   |
| 34 | 春天的和果子  |    |        |

# 夏

- |    |         |    |      |
|----|---------|----|------|
| 60 | 胡萝卜叶    | 82 | 西红柿干 |
| 62 | 梅历      | 84 | 伏天蚰  |
| 66 | 生干小沙丁鱼片 | 86 | 天草   |
| 68 | 烤蚕豆     | 88 | 夏季甜酒 |
| 70 | 麦秋至     | 90 | 杏    |
| 72 | 自制红姜丝   | 92 | 花冰   |
| 74 | 竹荚鱼仔    | 94 | 流水挂面 |
| 76 | 吉祥和果子   | 96 | 盂兰盆节 |
| 78 | 枇杷      | 98 | 西瓜奶昔 |
| 80 | 清凉和果子   |    |      |

# 秋

- |     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| 102 | 酱油渍青椒 | 124 | 无花果   |
| 104 | 五香章鱼饭 | 126 | 茶巾甘薯  |
| 106 | 生姜寿司  | 128 | 珠芽饭   |
| 108 | 梅姜茶   | 132 | 镂空酸浆果 |
| 110 | 核桃    | 134 | 绿紫苏果  |
| 112 | 葛花    | 136 | 品菊    |
| 114 | 畦豆    | 138 | 莲藕    |
| 116 | 干姜水   | 140 | 新米    |
| 118 | 赏月    | 144 | 通草    |
| 120 | 冬瓜    |     |       |
| 122 | 荞麦新芽  |     |       |

# 冬

148 章鱼烧

150 橙子

152 柚子萝卜干

154 烫荞麦面饼

156 佃煮

158 红辣椒油

160 香煎茶

162 柑橘

164 冬至

166 蜜渍柚子

168 冻豆腐

170 葛粉苹果

172 正月料理

176 七草粥

178 干饭

182 千年糕片

184 小豆粥

186 日本酒

— 专栏 —

- 24 春七草&美味野菜叶
- 64 腌渍青梅的做法&喝梅汁调理身体&用梅汁的果实做青梅酱
- 130 画卷寿司&美味油炸豆腐
- 142 简单盖饭 *Best 10*
- 174 正月料理盒的装法&增添节日气氛的配角
- 180 干燥蔬菜的做法&各种干燥法
- 188 后记

# 春

如月 二月

弥生 三月

卯月 四月

寒冷的日子还在持续

历书上却已是春季

白天逐渐转长

可以从日光中

感受到柔和的暖意

看着山野里的新芽

从严冬中苏醒过来

让我们一起汲取春的力量

蓄势以待发





蝶糕



茯苓糕



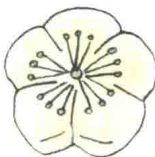
红梅糕



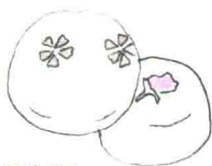
山茶糕



菜花金团



梅最中



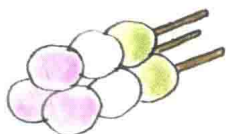
樱花馒头



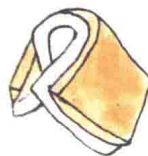
蝴蝶糕



樱糕



三色团子



锥果子