



便当，不用厨房，不拼厨艺

神奇便当

調理もできちゃうランチボックス！スープジャーレシピ

（日）百瀬渥著 夏小倩译

“焖烧杯”
带来食尚
革命



上班也要美味相伴，
再晚也有深夜食堂！

对来历不明的
外卖说拜拜！



不用厨房，拒绝煎炸，有菜有肉，更健康！

北方妇女儿童出版社

神奇便当

SHENQI BIANDANG

[日] 百濑凉 著 夏小倩 译



 北方妇女儿童出版社
长 春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

神奇便当 / (日) 百瀬涼著; 夏小倩译. -- 长春:
北方妇女儿童出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5585-0301-6

I. ①神… II. ①百… ②夏… III. ①食谱—日本
IV. ① TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第201837号

CHOURI MO DEKICHAU LUNCHBOX! SOUP JAR RECIPE

Copyright © TATSUMI PUBLISHING.CO.,LTD.2013

All rights reserved.

First original Japanese edition published by TATSUMI PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with TATSUMI PUBLISHING CO.,LTD.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

著作权合同登记号: 图字 07-2016-4694 号

出版人 刘 刚

出版统筹 师晓晖

策 划 马百岗

责任编辑 张晓峰 苏丽萍

版式制作 大观世纪

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 4

字 数 150千字

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

电 话 编辑部: 0431-86037512

发行科: 0431-85640624

定 价 29.80元

在一个小小便当盒的方寸空间里，既考虑营养均衡，又注重色彩搭配，还要细致且不失美感地将喷香松软的米饭和美味可口的配菜摆放在一起。说起日本的这种便当文化，可以说是非常有特色。

从另一方面来说，做便当也常常被视为一种爱的体现——妈妈们（或爸爸们）每天早起为家人亲手准备便当。我认识许多这样的父母，对他们真是佩服不已。

然而，同样的事并非谁都能做到。对于不擅长做饭，早上匆匆忙忙，时间紧张的人来说，准备便当毫无疑问是件苦差事。一个人生活，偷懒的就常在外面吃饭打发三餐，为了填饱肚子，要在忙碌的早晨特地挤出时间为自己煮饭做菜，这对于许多人而言简直难以想象。

不过，我觉得我们大家应该更加重视、更加关爱自己，亲手为自己做一顿饭，“好好吃饭”可是一件非常重要的事。下厨烹饪，上桌用餐，不仅关系到

对焖烧杯式 午餐的畅想



身体健康，和情绪健康也紧密相关。

所以，我一直在琢磨，有没有什么简单的方法能帮助那些忙碌、独自生活、平时不下厨的人们，轻松做出美味的饭菜，省时省力，还能省下不少日常开销。然后“利用焖烧杯做保温料理”的点子便浮现在了脑海。

美味便当做起来如此简单，掌握了诀窍的受益者岂不是无以计数了吗？不仅如此，寒冷冬日里可以制作热气腾腾的料理，炎炎夏日里又可以换点冰凉爽

口的料理。就算碰上了什么不开心的事情，一顿美餐也许就能让人立刻精神起来，下午继续加油。珍惜自己，推己及人，也会因此同样重视起别人来。

一边畅想着这么美好的画面，一边制作出了如何用焖烧杯制作简单料理的食谱。尽情尝试各式各样的私房特色焖烧式午餐，真是再令人高兴不过了。

百濂凉



编注：本书中个别食材、调料非国内常用，读者朋友们需要的话可以利用网络选购；也可发挥创意，找相似调料替换哦！

目录 Contents



对焖烧杯式午餐的畅想

Prologue 为什么要选焖烧杯?8

Information 焖烧杯的基本介绍.....10

Rules 焖烧杯的使用规则.....14

一件在手, 下厨不愁的懒人工具.....18

Part 1 放入生米倒上热水就能轻松做好 暖心又暖胃的米食午餐.....22

暖心又暖胃的米食午餐之基本烹饪法.....23

梅子粥.....24

焙茶粥.....25

鲑鱼粥.....26

中式粥.....27

Column 01 当心夹生饭! 零失败的实用焖烧技巧.....28

香菇玄米清粥.....30

参鸡汤风味粥.....31

大麦米毛豆营养粥.....32

番茄干杂粮米烩饭.....33

Column 02 百变搭配的创造性无限大! 简单 & 快乐地巧用现成汤料包.....34

玉米浓汤风味的芝士烩饭.....36

蛋花汤风味的海鲜烩饭.....37

咖喱风味烩饭.....38

佐以鱼饼的梅子味噌茶泡饭.....39

Part 2 放心把料理重任交给焖烧杯! 暖心又暖胃的汤食午餐.....41



暖心又暖胃的汤食午餐之基本烹饪法.....42

裙带菜、豆腐、炸豆腐的味噌汤.....44

萝卜培根汤.....45

青花鱼配清香蔬菜的味噌汤.....46

菌菇汤.....47

Column 03 操作熟练起来，食材搭配花样百出。干货大显身手！.....48

法式浓汤.....50

海菜秋葵酸酸汤.....51

香菇干萝卜丝排毒汤.....52

圣女果梅子干暖心汤.....53

韩式豆腐汤.....54

土豆浓汤.....55

简易欧式肉酱风味浓汤.....56

关东煮.....57

Column 04 易于保存的冷冻食品还有罐头食品也是极为优秀的方便食材.....58

韩式辣年糕豆腐汤.....60

蔬菜玉米浓汤.....61

热热乎乎的裙带菜汤.....62

简易版洋葱奶汁烤干酪鸡汤.....63

紫菜番茄汤.....64

浓香稠滑的中式素汤.....65

冬阴功汤.....66

秋刀鱼茶泡饭.....67

Part 3

为了那些想要吃得好又吃得饱的人

外加1道豪华升级版的午餐.....68

日式沾面.....70

清汤乌冬面.....71

越南米粉.....72

Column 05

写一段话致觉得焖烧杯太重的人.....73

外传

这些料理居然也能做出来!

在办公室轻松制作焖烧杯料理.....75

在办公室轻松制作焖烧杯料理——如何焖煮通心粉.....76

鲜虾奶油通心粉.....78

通心粉沙拉.....79

古斯古斯小米浓菜汤.....80

麻婆粉丝.....81

Column 06

轻松享受多种多样的乐趣，充分感受意面的魅力.....82

跟着焖烧杯一起打包随身带走！相互完美搭配的便当配套小物.....83

Part 4

冰爽料理也能交给焖烧杯!

炎炎夏日里美味透心凉的冷饮午餐.....91

炎炎夏日里美味透心凉的冷饮午餐之基本烹饪法.....92

西班牙蔬菜冷汤.....94

豆腐风味奶油浓汤.....95

冷汤.....96

爽口法式浓汤.....97

Column 07

焖烧杯的优点.....98

Part 5 冰冰凉凉爽滑可口!
应季的冷面午餐.....100

应季的冷面午餐 饕餮美食的品尝技巧.....101

青柠檬素面.....102

秋葵山药荞麦冷面.....103

懒人冷面.....104

意式番茄冷面.....105

Part 6 美味甜品也能轻松搞定!
冰凉解暑的甜品 暖身驱寒的甜品.....107

冰凉解暑的甜品之基本烹饪法.....108

豆花.....110

鲜果优酪乳.....111

果味冰沙奶昔.....112

温暖养身甜羹.....113

Column 08 完美封住杯中美味随时随地享用的秘诀.....114

大家的焖烧杯料理便当.....116

大家的疑问 Q&A.....123

制造商品牌产品可通过以下联系方式询问详情.....125

后记随笔.....126



* 本食谱中所用的量杯容量为 200ml，量勺容量为大匙 15ml，小匙 5ml。

* 本食谱中所写的微波炉加热时间适用于功率为 600W 的微波炉。如使用功率为 500W 的微波炉，则酌情增加 20% 的加热时间。

神奇便当

SHENQI BIANDANG

[日] 百濑凉 著 夏小倩 译



 北方妇女儿童出版社
长 春

在一个小小便当盒的方寸空间里，既考虑营养均衡，又注重色彩搭配，还要细致且不失美感地将喷香松软的米饭和美味可口的配菜摆放在一起。说起日本的这种便当文化，可以说是非常有特色。

从另一方面来说，做便当也常常被视为一种爱的体现——妈妈们（或爸爸们）每天早起为家人亲手准备便当。我认识许多这样的父母，对他们真是佩服不已。

然而，同样的事并非谁都能做到。对于不擅长做饭，早上匆匆忙忙，时间紧张的人来说，准备便当毫无疑问是件苦差事。一个人生活，偷懒的就常在外面吃饭打发三餐，为了填饱肚子，要在忙碌的早晨特地挤出时间为自己煮饭做菜，这对于许多人而言简直难以想象。

不过，我觉得我们大家应该更加重视、更加关爱自己，亲手为自己做一顿饭，“好好吃饭”可是一件非常重要的事。下厨烹饪，上桌用餐，不仅关系到

对焖烧杯式 午餐的畅想



身体健康，和情绪健康也紧密相关。

所以，我一直在琢磨，有没有什么简单的方法能帮助那些忙碌、独自生活、平时不下厨的人们，轻松做出美味的饭菜，省时省力，还能省下不少日常开销。然后“利用烧炆杯做保温料理”的点子便浮现在了脑海。

美味便当做起来如此简单，掌握了诀窍的受益者岂不是无以计数了吗？不仅如此，寒冷冬日里可以制作热气腾腾的料理，炎炎夏日里又可以换点冰凉爽

口的料理。就算碰上了什么不开心的事情，一顿美餐也许就能让人立刻精神起来，下午继续加油。珍惜自己，推己及人，也会因此同样重视起别人来。

一边畅想着这么美好的画面，一边制作出了如何用焖烧杯制作简单料理的食谱。尽情尝试各式各样的私房特色焖烧式午餐，真是再令人高兴不过了。

百瀨渌



编注：本书中个别食材、调料非国内常用，读者朋友们需要的话可以利用网络选购；也可发挥创意，找相似调料替换哦！

目录 Contents



对焖烧杯式午餐的畅想

Prologue 为什么要选焖烧杯?8

Information 焖烧杯的基本介绍.....10

Rules 焖烧杯的使用规则.....14

一件在手, 下厨不愁的懒人工具.....18

Part 1 放入生米倒上热水就能轻松做好 暖心又暖胃的米食午餐.....22

暖心又暖胃的米食午餐之基本烹饪法.....23

梅子粥.....24

焙茶粥.....25

鲑鱼粥.....26

中式粥.....27

Column 01 当心夹生饭! 零失败的实用焖烧技巧.....28

香菇玄米清粥.....30

参鸡汤风味粥.....31

大麦米毛豆营养粥.....32

番茄干杂粮米烩饭.....33

Column 02 百变搭配的创造性无限大! 简单 & 快乐地巧用现成汤料包.....34

玉米浓汤风味的芝士烩饭.....36

蛋花汤风味的海鲜烩饭.....37

咖喱风味烩饭.....38

佐以鱼饼的梅子味噌茶泡饭.....39

Part 2 放心把料理重任交给焖烧杯! 暖心又暖胃的汤食午餐.....41



暖心又暖胃的汤食午餐之基本烹饪法.....42

裙带菜、豆腐、炸豆腐的味噌汤.....44

萝卜培根汤.....45

青花鱼配清香蔬菜的味噌汤.....46

菌菇汤.....47

Column 03 操作熟练起来，食材搭配花样百出。干货大显身手！.....48

法式浓汤.....50

海菜秋葵酸汤.....51

香菇干萝卜丝排毒汤.....52

圣女果梅子干暖心汤.....53

韩式豆腐汤.....54

土豆浓汤.....55

简易欧式肉酱风味浓汤.....56

关东煮.....57

Column 04 易于保存的冷冻食品还有罐头食品也是极为优秀的方便食材.....58

韩式辣年糕豆腐汤.....60

蔬菜玉米浓汤.....61

热热乎乎的裙带菜汤.....62

简易版洋葱奶汁烤干酪鸡汤.....63

紫菜番茄汤.....64

浓香稠滑的中式素汤.....65

冬阴功汤.....66

秋刀鱼茶泡饭.....67

Part 3

为了那些想要吃得好又吃得饱的人

外加1道豪华升级版的午餐.....68

日式沾面.....70

清汤乌冬面.....71

越南米粉.....72

Column 05

写一段话致觉得焖烧杯太重的人.....73

外传

这些料理居然也能做出来!

在办公室轻松制作焖烧杯料理.....75

在办公室轻松制作焖烧杯料理——如何焖煮通心粉.....76

鲜虾奶油通心粉.....78

通心粉沙拉.....79

古斯古斯小米浓菜汤.....80

麻婆粉丝.....81

Column 06

轻松享受多种多样的乐趣，充分感受意面的魅力.....82

跟着焖烧杯一起打包随身带走！相互完美搭配的便当配套小物.....83

Part 4

冰爽料理也能交给焖烧杯!

炎炎夏日里美味透心凉的冷饮午餐.....91

炎炎夏日里美味透心凉的冷饮午餐之基本烹饪法.....92

西班牙蔬菜冷汤.....94

豆腐风味奶油浓汤.....95

冷汤.....96

爽口法式浓汤.....97

Column 07

焖烧杯的优点.....98

Part 5 冰冰凉凉爽滑可口!
应季的冷面午餐.....100

应季的冷面午餐 饕餮美食的品尝技巧.....101

青柠檬素面.....102

秋葵山药荞麦冷面.....103

懒人冷面.....104

意式番茄冷面.....105

Part 6 美味甜品也能轻松搞定!
冰凉解暑的甜品 暖身驱寒的甜品.....107

冰凉解暑的甜品之基本烹饪法.....108

豆花.....110

鲜果优酪乳.....111

果味冰沙奶昔.....112

温暖养身甜羹.....113

Column 08 完美封住杯中美味随时随地享用的秘诀.....114

大家的焖烧杯料理便当.....116

大家的疑问 Q&A.....123

制造商品牌产品可通过以下联系方式询问详情.....125

后记随笔.....126



* 本食谱中所用的量杯容量为 200ml，量勺容量为大匙 15ml，小匙 5ml。

* 本食谱中所写的微波炉加热时间适用于功率为 600W 的微波炉。如使用功率为 500W 的微波炉，则酌情增加 20% 的加热时间。



Prologue

为什么要选焖烧杯？

电饭煲负责煮饭，冰箱里总有些现成的食材可用，要是晚饭剩下些小菜的话，第二天早上稍微花点工夫就能准备好便当了。

但如果这些东西的话，做便当真的是个大工程。为了做一人份的便当，煮好的米饭，做好的配菜，装进饭盒后几乎都会有剩余。不能常常下厨的话，这些多出来的食材往往白白地被浪费，没了用武之地。要知道在早上挤出一段时间去做便当谈何容易，谁都可能是起床拖延症患者。

利用焖烧杯优秀的保温性能制作而成的午餐，虽煮不出白米饭，但只要有大米，在忙碌的工作或学习之余，见缝插针地焖一杯粥却不在话下。不用菜刀，不用砧板，甚至连锅都可以省，只需在厨房用剪刀或多功能切菜器，不论刀功好坏，都能轻松切好食材，放进焖烧杯，用煮沸的汤

水一焖就好。比起速冻食品或即食小菜自然便宜不少，巧用市面上卖的那些汤料调味包和脱水干货，料理口味因此变得丰富多样起来，不擅长做饭的人也能做出花样繁多的便当。

此外，食材的浪费和洗碗的痛苦也因此迎刃而解，特别适合用于制作一人食的便当。就算平时不怎么下厨，靠这些方法轻松做出一顿健康美味的便当便成了小菜一碟。

不管是暖暖的粥还是汤，都能填饱肚子，吃得身体也暖和，倍感满足。而对于做便当的老手们来说，焖烧杯的烹饪方式或许会打开新思路，小变化带来更多乐趣。

焖烧杯不仅仅是简单用来为现成饭菜保温的盛放容器，更是能用以烹饪的神奇午餐盒。其中乐趣之多，言之不尽，大家好好享受这样简单料理的快乐吧。