




我的手作 轻食便当

3

[日] 森望 (nozomi) 著
陈建 李念念 译

我的手作 轻食便当 3

[日] 森望 (nozomi) 著
陈建 李念念 译

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的手作轻食便当. 3 / (日) 森望著 ; 陈建, 李念念译. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5713-0084-5

I. ①我… II. ①森… ②陈… ③李… III. ①食谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第016774号

我的手作轻食便当3

著 者 [日] 森望 (nozomi)
译 者 陈 建 李念念
项目策划 凤凰空间 / 陈 景
责任编辑 刘屹立 赵 研
特约编辑 李 叶

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
总 经 销 天津凤凰空间文化传媒有限公司
总经销网址 <http://www.ifengspace.cn>
印 刷 天津久佳雅创印刷有限公司

开 本 889 mm × 1240 mm 1 / 32
印 张 4.75
版 次 2019年3月第1版
印 次 2019年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5713-0084-5
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向销售部调换 (电话: 022-87893668)。

目录

本书使用方式	7
制作常备菜的体验	8
制作常备菜的主要厨具	10
制作常备菜的主要调料	12
有加分效果的调味料	14
制作常备菜与生活模式的变化	16

第一章

含平时加菜的1周13道常备菜 ..19

第一周	20
● 周末制作常备菜的时间表	22
● 菜单选择的秘诀 1	23
健康汉堡肉饼	24
甜辣猪肉炒红薯	25
通心粉沙拉	26
酸橙酱油拌双菜(菠菜、羊栖菜)	27
芥菜粒香炒西蓝花南瓜	28
莲藕炖油豆腐	29
生姜烧茄子	30
腌渍圣女果	31
姜丝蜜汁炒鸡胸	32
土豆干酪焗鲑鱼	33
蟹黄奶油可乐饼	34
腌萝卜拌鳕鱼子	35
油菜慢炖冻豆腐	36
本周套餐搭配法	37

第二周

● 周末制作常备菜的时间表	42
● 菜单选择的秘诀 2	43
扁豆紫苏猪肉卷	44
蚝油鸡腿	45
泡菜沙拉	46
酸橙酱油拌培根豆芽	47
酱油腌黄瓜	48
黄油拌南瓜	49
蛋黄酱香炒土豆	50
油菜炒鸡肉松	51
日式蘑菇汉堡肉饼	52
酱汁香烤翅尖	53
腌生姜胡萝卜	54
鲜蔬集萃咖喱	55
红薯奶油芝士沙拉	56
本周套餐搭配法	57
专栏 1 存放的基础知识	60
专栏 2 冷冻存储时的窍门	62

第二章

短时间就能完成的两周

10道常备菜

第一周 70分钟烹制6道菜	64
第二周 60分钟烹制4道菜	65

●周末制作常备菜的时间表	66
墨西哥辣牛肉酱	68
奶油玉米炖鸡肉	69
香浓牛蒡胡萝卜沙拉	70
西葫芦炒鸡蛋	71
芝麻香拌秋葵	72
那不勒斯风味腌萝卜干	73
芝士夹心汉堡肉饼	74
猪肉炒萝卜	75
筑前煮(福冈煮鸡肉)	76
糖醋茄子炒彩椒	77
专栏3 一目了然冰箱整理术	78

第三章

周末一口气做完 12 道常备菜79

●150分钟烹制12道菜	80
●周末制作常备菜的时间表	82
蒜香猪肉	84
照烧油甘鱼	85
韩式烤肉	86
蜂蜜芥菜籽香烤鸡肉	87
咖喱土豆炖肉	88
胡萝卜油菜拌里脊	89
中式粉丝	90
梅肉木鱼花拌茄子	91

香醋酱油卤蛋	92
咸海带拌莲藕	93
黄油香炒培根菠菜	94
羊栖菜炖金枪鱼	95
专栏4 保鲜盒的优缺点	96

第四章

常备菜混搭术97

清蒸鸡丝	98
棒棒鸡	99
茶泡野泽菜清蒸鸡丝饭	100
清蒸鸡丝法式土豆饼	101
水煮鸡肉丸	102
日式鸡肉丸子汤	103
鸡肉丸豆芽荞麦面	104
民族风味鸡肉丸子粉丝汤	105
手撕三文鱼片	106
三文鱼煎蛋卷	107
奶酪烤洋葱三文鱼碎	107
三文鱼西蓝花土豆沙拉	107
咸卷心菜	108
咸卷心菜金枪鱼番茄沙拉	109
海带拌咸卷心菜	109
烤咸卷心菜煎饼	109

第五章


人气料理.....110

糖醋蔬菜鸡块	111
番茄汁嫩煎鸡肉	112
葱香酱汁炸鸡块	113
鸡翅根炖蛋.....	114
柚子胡椒味噌炒鸡胸肉.....	115
东南亚风味炖鸡胸肉.....	116
日式鸡肉豆腐肉饼.....	117
玉米洋葱鸡肉烧卖.....	118
肉末炖土豆.....	119
姜烧猪肉.....	120
涮猪肉片拌黄瓜	121
蒜香黄油卷心菜炒猪肉.....	122
日式芥香腌烤猪肉	123
香烤排骨	124
番茄汁味噌汉堡肉饼.....	125
芝士番茄汉堡肉饼.....	126
BBQ 烤肉风味松软肉圆.....	127
牛蒡炖牛肉.....	128
甜辣柿椒煎竹荚鱼	129
香味蔬菜芡汁鳕鱼	130
味噌炖青花鱼	131
甜辣炸豆腐.....	132
白菜炖金枪鱼	132

鳕鱼子海带佃煮	133
清爽香醋拌豆芽金枪鱼.....	133
糖醋莲藕.....	134
姜味口蘑佃煮	134
牛蒡甜辣炖红薯	135
红薯豆子芥菜沙拉.....	135
香脆小鱼土豆	136
金枪鱼洋葱香炒甜玉米.....	136
金枪鱼韭菜鸡蛋	137
生姜炒牛蒡丝	137
韭菜莲藕素煎包	138
樱虾香葱韩式杂菜饼.....	138
油炸奶酪紫菜卷	139
煎炒青椒.....	139
腌泡大蒜彩椒	140
酱油腌夏季鲜蔬	140
法式蔬菜丁.....	141
胡椒腌黄瓜.....	141
芝麻拌黄瓜.....	142
木鱼花梅子拌山药.....	142
酸甜小萝卜.....	143
日式腌芹菜.....	143
食材分类索引	144
料理时间索引	150

我的手作 轻食便当 3

[日] 森望 (nozomi) 著
陈建 李念念 译

 江苏凤凰科学技术出版社

快手小菜



前言

感谢您购买了《我的手作轻食便当3》。

从2009年开始，我就着手制作不同风格的常备菜并编写了两部便当作品：《我的手作轻食便当1》和《我的手作轻食便当2》。本书是我的第三部作品。“适合不同生活型模式的常备菜”，是我研究至今的题材，也是这本书的主题。

2009年起至今的8年间，历经就业、结婚与生子，不管生活中发生多大的变化，常备菜都依然是我日常生活中不可或缺的一部分。

试着回顾这段日子，我发现周末制作的菜品数量与想法，会随着生活变动而持续不断地改变。我将自己在这些日子中，按照不同生活模式实践的“周末冰箱常备菜”分门别类，列在本书中。

大家当然不需要完全比照办理。比如，“一个人生活的常备菜”，不见得只适合独居者，只想先做好少量料理的人，同样适合这个类别。我本人在制作常备菜时，也不会拘泥于特定做法，每天都在寻找更适当的技巧。

冰箱里多少备些常备菜，不仅心情上会比较轻松，也是料理的乐趣之一。

如果本书能够对大家的日常料理有所帮助，我将深感荣幸。

森望 (nozomi)

目录

本书使用方式	7
制作常备菜的体验	8
制作常备菜的主要厨具	10
制作常备菜的主要调料	12
有加分效果的调味料	14
制作常备菜与生活模式的变化	16

第一章

含平时加菜的1周13道常备菜 ..19

第一周	20
●周末制作常备菜的时间表	22
●菜单选择的秘诀1	23
健康汉堡肉饼	24
甜辣猪肉炒红薯	25
通心粉沙拉	26
酸橙酱油拌双菜（菠菜、羊栖菜）	27
芥菜粒香炒西蓝花南瓜	28
莲藕炖油豆腐	29
生姜烧茄子	30
腌渍圣女果	31
姜丝蜜汁炒鸡胸	32
土豆干酪焗鲑鱼	33
蟹黄奶油可乐饼	34
腌萝卜拌鳕鱼子	35
油菜慢炖冻豆腐	36
本周套餐搭配法	37

第二周	40
●周末制作常备菜的时间表	42
●菜单选择的秘诀2	43
扁豆紫苏猪肉卷	44
蚝油鸡腿	45
泡菜沙拉	46
酸橙酱油拌培根豆芽	47
酱油腌黄瓜	48
黄油拌南瓜	49
蛋黄酱香炒土豆	50
油菜炒鸡肉松	51
日式蘑菇汉堡肉饼	52
酱汁香烤翅尖	53
腌生姜胡萝卜	54
鲜蔬集萃咖喱	55
红薯奶油芝士沙拉	56
本周套餐搭配法	57
专栏1 存放的基础知识	60
专栏2 冷冻存储时的窍门	62

第二章

短时间就能完成的两周

10道常备菜63

第一周 70分钟烹制6道菜	64
第二周 60分钟烹制4道菜	65

● 周末制作常备菜的时间表	66
墨西哥辣牛肉酱	68
奶油玉米炖鸡肉	69
香浓牛蒡胡萝卜沙拉	70
西葫芦炒鸡蛋	71
芝麻香拌秋葵	72
那不勒斯风味腌萝卜干	73
芝士夹心汉堡肉饼	74
猪肉炒萝卜	75
筑前煮（福冈煮鸡肉）	76
糖醋茄子炒彩椒	77
专栏 3 一目了然冰箱整理术	78

第三章

周末一口气做完 12 道常备菜79

● 150 分钟烹制 12 道菜	80
● 周末制作常备菜的时间表	82
蒜香猪肉	84
照烧油甘鱼	85
韩式烤肉	86
蜂蜜芥菜籽香烤鸡肉	87
咖喱土豆炖肉	88
胡萝卜油菜拌里脊	89
中式粉丝	90
梅肉木鱼花拌茄子	91

香醋酱油卤蛋	92
咸海带拌莲藕	93
黄油香炒培根菠菜	94
羊栖菜炖金枪鱼	95
专栏 4 保鲜盒的优缺点	96

第四章

常备菜混搭术97

清蒸鸡丝	98
棒棒鸡	99
茶泡野泽菜清蒸鸡丝饭	100
清蒸鸡丝法式土豆饼	101
水煮鸡肉丸	102
日式鸡肉丸子汤	103
鸡肉丸豆芽荞麦面	104
民族风味鸡肉丸子粉丝汤	105
手撕三文鱼片	106
三文鱼煎蛋卷	107
奶酪烤洋葱三文鱼碎	107
三文鱼西蓝花土豆沙拉	107
咸卷心菜	108
咸卷心菜金枪鱼番茄沙拉	109
海带拌咸卷心菜	109
烤咸卷心菜煎饼	109

第五章

人气料理.....110

糖醋蔬菜鸡块	111	鳕鱼子海带佃煮	133
番茄汁嫩煎鸡肉	112	清爽香醋拌豆芽金枪鱼.....	133
葱香酱汁炸鸡块	113	糖醋莲藕.....	134
鸡翅根炖蛋.....	114	姜味口蘑佃煮	134
柚子胡椒味噌炒鸡胸肉.....	115	牛蒡甜辣炖红薯	135
东南亚风味炖鸡胸肉.....	116	红薯豆子芥菜沙拉.....	135
日式鸡肉豆腐肉饼	117	香脆小鱼土豆	136
玉米洋葱鸡肉烧卖	118	金枪鱼洋葱香炒甜玉米.....	136
肉末炖土豆.....	119	金枪鱼韭菜鸡蛋	137
姜烧猪肉.....	120	生姜炒牛蒡丝	137
涮猪肉片拌黄瓜	121	韭菜莲藕素煎包	138
蒜香黄油卷心菜炒猪肉.....	122	樱虾香葱韩式杂菜饼.....	138
日式芥香腌烤猪肉	123	油炸奶酪紫菜卷	139
香烤排骨.....	124	煎炒青椒.....	139
番茄汁味噌汉堡肉饼.....	125	腌泡大蒜彩椒	140
芝士番茄汉堡肉饼	126	酱油腌夏季鲜蔬	140
BBQ 烤肉风味松软肉圆.....	127	法式蔬菜丁.....	141
牛蒡炖牛肉.....	128	胡椒腌黄瓜.....	141
甜辣柿椒煎竹荚鱼	129	芝麻拌黄瓜.....	142
香味蔬菜芡汁鳕鱼	130	木鱼花梅子拌山药	142
味噌炖青花鱼	131	酸甜小萝卜.....	143
甜辣炸豆腐.....	132	日式腌芹菜.....	143
白菜炖金枪鱼	132	食材分类索引	144
		料理时间索引	150

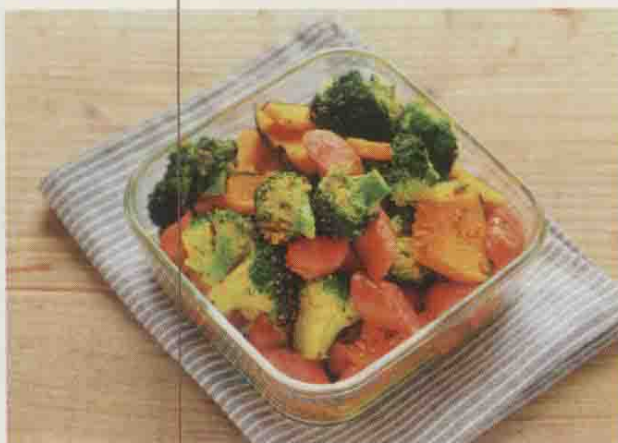
本书使用方式

保存时间

料理冷冻或冷藏保存时，最多可以保存的时间，请尽量在建议时间内使用完毕。

烹饪时间

做这道菜需要的时间，由于处理食材是交叉进行的，这里的标识方便料理者理解若干道烹调步骤需要的时间。



这道菜只需使用平底锅即可烹饪完成，是一道营养丰富的配菜。调料简单，制作方便。

烹饪时间 10 分钟 费用 冷冻4天 平底锅烹饪 可携带

芥菜粒香炒西蓝花南瓜

材料（装满1个大号保鲜盒）

西蓝花 1个（小）
南瓜 300g
小香肠 1袋
盐少许（一小撮）

调料A
酱油、芥菜籽各 1大勺。

做法

- 1 南瓜切成 3~4 mm 宽的薄片。西蓝花掰成小块。小香肠斜着切成 1.5 cm 宽的小块。
- 2 平底锅内加 60 mL 水、南瓜、香肠后，盖上盖子，用中火蒸煮 1~2 分钟。
- 3 随后放入步骤 1 中的西蓝花后加少许盐，盖上盖子，中火蒸煮 2~3 分钟。最后，取下盖子，加调料 A 后翻炒即可。

小贴士

【防止粘连的烹饪方式】

烹饪过程中发现菜肴水分过多时，可在加入调料 A 之前取下盖子，使水分蒸发。这样烹饪后的菜肴不会粘锅，色泽也鲜艳。

烹调方式

图示呈现料理者方便预先备好的烹调工具。

小贴士

这道菜的特色与食用时的口感介绍。

料理方法

做的过程中格外需要注意或使食物更美味的小技巧。

食材分量

两个成年人一周可以食用完毕的分量。

- 本书材料说明及菜谱中提到的“1小勺”为 5 mL，“1大勺”为 15 mL，“1杯”为 200 mL。
- 除特殊说明外，本书菜谱中提到的蔬菜均是经清洗处理的，且肉类也是去除了多余脂肪的。
- 本书中所使用的微波炉功率为 500 W。
- 使用炉灶及烤箱等工具烹饪时，需严格按照所使用工具机种的使用说明书操作、参考加热时间，保鲜膜的使用方式等内容，请参照使用说明书。
- 本书提到的烹饪时间不包括焯水以及腌制食材的时间。
- 使用容器存放食物时，需先按照容器的使用说明清洗、消毒，保证容器干净。

制作常备菜的体验

制作常备菜是一种怎样的体验？为了让初次阅读本书的读者能够一目了然，我将其优点总结如下。

1

准确掌握家中食物的储备量

采购食材之前必须确认以下三点：第一，冰箱里还有哪些食材？第二，家中还有没有干货？第三，常备食材用没用完？

如果家里还有某种食材，就尽量用其进行烹调。如果上周做的菜还没吃完，要先决定是继续吃，还是冷冻存放，然后再去购物。这样做既不浪费，还能有效控制食材采购量。

2

随机应变调整菜品数量

由于约会应酬以及忙碌的工作，每周在家的用餐量与就餐时间各不相同。因此无需规定每天必须做多少菜，只要结合家庭实际需求变换菜肴种类即可。我家虽然每天都在食用常备菜，不过每周有一半时间吃常备菜，其余的都是随吃随做。

3

菜肴配比均衡

菜谱的搭配，由多种因素综合决定。我个人比较在意的是，烹饪方式是否单一、菜品味道是否雷同、菜品色泽是否近似等。在我看来，只需平衡好烹饪方式、味道、色泽这三部分，菜量与营养的均衡自然达标。

4

有意识地规划好时间，集中进行烹饪

由于周末集中烹饪一次菜肴，因此平时外出回家后几乎不用花费时间做饭，晚上下班回家也可以吃现成的菜品，能帮助我们节省很多时间。现在由于家里人口越来越多，生活方式也不同于以往，有时不只周末集中做菜，一周中有两天还需补做几道菜存放起来。在一定程度上集中了下厨时间，我们会节省出更多时间做其他工作，事半功倍。

制作常备菜的主要厨具

下面介绍一下我个人平时主要使用的烹饪厨具。



锅

这种直径 18 cm、带盖子的单柄锅，适合用来焯、煮食物。焯青菜时使用这款锅可快速焯熟一把青菜。除此之外，还有一款大锅，烹制较大食材或是大量使用热水时可选用。



平底锅

我家使用的是直径 26cm，带树脂涂层的平底锅。有一定深度，用来烹饪油炸食品也没问题。另外，它配有透明锅盖，可方便使用者观察食材的烹饪状态。



砧板

我家使用两块砧板。其中一块为标准尺寸的砧板，材质为树脂，背面配有防滑垫；另一块为迷你尺寸，材质为硅，不残留佐料等的杂味。



煮菜长筷

我个人非常喜欢用两端均可使用的长筷。将烹制好的菜肴夹到存储容器中时，则使用普通筷子。



碗

我使用不锈钢和耐热玻璃两种材质的碗。与箬篱搭配使用，尺寸合适、使用便捷。宜家的小碗我也经常使用，视若珍宝。

常用厨具：日常烹饪常用厨具



滤碟、滤网

滤碟与滤网除了用于烹饪油炸食品，给食材撒粉时也可使用。



箊篱

蝶形箊篱是我家必不可少的厨具。适用于沥干、冷却焯水后的蔬菜。



计量勺

我使用的是材质为不锈钢的计量勺，它的主要特点是：可放置于桌子等平台上，并可称量液体。我家常备这种计量勺。



量杯

量杯可以从杯子外部看清刻度，因此便于称量。调制调味料也可在此量杯中完成。



烹饪家电

我家常用的烹饪家电有对流式烤箱以及微波炉、电饭煲、电平底壶等。我家烤鱼时几乎不使用烤架，更多是使用对流式烤箱烹饪。