



# 我的手作 轻食便当 1

[日] 森望 (nozomi) 著  
苏月莹 译

# 我的手作 轻食便当 1

[日] 森望 (nozomi) 著  
苏月莹 译

常州大学图书馆  
藏书章

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的手作轻食便当. 1 / (日) 森望著 ; 苏月莹译

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5713-0074-6

I. ①我 II. ①森 ②苏 III. ①食谱—日本

IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009098号

## 我的手作轻食便当1

---

著 者 [日] 森望 (nozomi)

译 者 苏月莹

项目策划 凤凰空间 / 陈 景

责任编辑 刘屹立 赵 研

特约编辑 李雁超

---

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 × 1240mm 1 / 32

印 张 4.25

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 978-7-5713-0074-6

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)。

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目录

## 本书使用方式

### 第一章

#### 用“常备菜”过出生活感

- 常备菜组合，轻松满足平日的肠胃 010
- 在周末有效率地煮完一整周的料理 012
- 容器与厨具····· 014
- 常用调味料····· 016

### 第二章

#### 经典基本款 一周 14 道

- 本周菜单····· 020
- 买菜计划····· 021
- 时间计划表····· 022
- 实况转播! ····· 024

#### ● 主菜

- 凉拌鸡丝小黄瓜····· 028
- 酸辣番茄酱炖鸡胸肉····· 029
- 卤汉堡排····· 030
- 鲑鱼西京烧····· 031

#### ● 配菜

- 卤萝卜干····· 032
- 玉米粒炒洋葱····· 032
- 醋腌胡萝卜丝····· 033
- 青椒炒鱼卷····· 033
- 香葱金枪鱼土豆····· 034
- 凉拌麻辣小黄瓜····· 034
- 甜辣羊栖菜····· 035
- 白味噌芝麻拌菠菜····· 035

- 炖南瓜····· 036
- 海带拌毛豆····· 036

#### ● 专栏

- 1 单身生活该怎么做常备菜? ····· 037
- 2 采购前务必确认食材、冰箱里的料理····· 038

### 第三章

#### 高纤健康款 一周 13 道

- 本周菜单····· 042
- 买菜计划····· 043
- 时间计划表····· 044

#### ● 主菜

- 羊栖菜毛豆鸡肉丸····· 046
- 洋葱醋腌油炸青花鱼····· 047
- 韩式辣炒猪肉····· 048

#### ● 配菜

- 芥末凉拌卷心菜····· 049
- 卷心菜拌粉丝····· 050
- 焗烤西葫芦土豆····· 051
- 法式卷心菜····· 052
- 青江菜拌金针菇····· 052
- 西葫芦番茄沙拉····· 053
- 糖醋茄子甜椒····· 053
- 柠檬地瓜····· 054
- 金枪鱼蛋黄酱拌萝卜丝····· 054
- 烧茄子····· 055

## ●专栏

常备菜生活也是一种省钱生活····· 056

## 第四章

### 饱足感提升！一周 14 道

●本周菜单····· 060

●买菜计划····· 061

●时间计划表····· 062

## ●主菜

柚子胡椒炸鸡····· 064

黑芝麻酱烧辣鸡····· 065

洋葱炖鲑鱼····· 066

梅酱涮猪肉····· 067

## ●配菜

芦笋番茄烤箱烘蛋····· 068

红味噌拌豆渣····· 069

苦瓜金枪鱼炒蛋····· 070

油豆腐炒油菜····· 071

红味噌腌小黄瓜····· 071

咖喱胡萝卜沙拉····· 072

橙醋凉拌青江菜····· 072

韩式凉拌菜····· 073

芝麻牛蒡····· 073

醋腌西兰花····· 074

## ●专栏

1 盐水烫西兰花····· 075

2 平日从保存期限短的食物开始吃····· 076

## 第五章

### 少量满足款 一周 11 道

●本周菜单····· 080

●买菜计划····· 081

●时间计划表····· 082

## ●主菜

黑胡椒烤翅根····· 084

青椒炒肉丝····· 085

柚子胡椒烤鲑鱼····· 086

味噌猪肉····· 087

## ●配菜

辣拌豆芽菜····· 088

清烫秋葵····· 088

甜椒金枪鱼····· 089

柴鱼片拌菠菜····· 089

醋牛蒡····· 090

醋腌胡萝卜炒蛋····· 090

粉丝炒牛蒡····· 091

## ●专栏

你是适合过常备菜生活的人吗? ..... 092

## 第六章

### 作者推荐常备菜 27 道

#### ●主菜

黄油鸡肉	097
日式酱烧鸡腿	097
味噌蛋黄酱鸡肉	097
韩式炸鸡	097
照烧鸡肉	099
糖醋葱酱肉丸子	099
回锅肉	099
巴萨米克酸甜烤鸡翅	099
蒲烧辣青花鱼	101
印度青蔬咖喱肉酱	101
简单韩式杂菜	101
蜂蜜芥末熏牛肉	101
番茄肉丸	103
香蒜莲藕鲑鱼	103
蒜香胡椒酱炖小鲈鱼	103

#### ●配菜

半熟水煮蛋	105
菠菜洋葱烘蛋	105
腌茄子	105
韭菜炒金枪鱼	105
魔芋炒金枪鱼	107
蜂蜜芥末土豆	107
清炒油菜	107
魔芋丝炒青蔬	107
南瓜莲藕沙拉泥	109
芝麻萝卜丝醋沙拉	109
油拌西葫芦玉米笋沙拉	109
羊栖菜牛蒡高纤沙拉	109

## 第七章

### 假日食谱与常备酱料

#### ●假日食谱

彩蔬猪肉橙醋意大利面	112
意式番茄金枪鱼烩饭	113
塔可饭	113
焗烤金枪鱼土豆泥	114
牛油果番茄蒜酱鸡肉饭	115
透心凉芒果冰沙	115
葡萄干白巧克力黄油夹心饼	116
原味可康饼	117
热香蕉酸奶	117

#### ●酱料和酱汁

葱盐	118
甜味味噌酱	118
塔可酱	118
葱味噌	119
苹果姜酱	119
浓缩蜂蜜姜	119

## 第八章

### 常备菜重点及容器

●常备菜的 13 个重点	122
●容器介绍	126

食材分类索引 ..... 128

时间索引 ..... 132

结语 ..... 134

# 我的手作 轻食便当 1

[日] 森望 (nozomi) 著  
苏月莹 译

## 前言

非常感谢各位阅读这本食谱！

你是不是觉得做“常备菜”很困难？

有些人翻开食谱一看，或许觉得这只不过是装进容器的料理。“这种菜我不会做”“只有作者会做吧”，如果你有这些想法，我建议你继续看下去。

我本来也不是一个非常热衷于料理的人，谈不上喜欢或讨厌，只是作为生活的一部分。在上大学独自生活前，我理所当然地过着每天吃妈妈亲手做各种饭菜的生活，几乎不曾下厨。当时只觉得妈妈不用看任何食谱就会做菜，真是不可思议，而且深感佩服。

进入社会后，我连炖南瓜都没做过的生活，才开始发生一点一滴的变化。即使没空也想吃自己做的食物，希望能做几道菜，让自己吃得营养均衡。这时候，我遇见了“常备菜”这种料理方法，最初只是制作一两道配菜而已。

有了常备菜，就算工作到很晚，也可以轻易解决晚餐。每天不用烦恼要做什么菜，感觉悠闲多了。

本书介绍的是夫妻两人生活一星期所需的常备菜，但我要传达给各位一个重要概念：不必非得照着食谱中的建议去做。

你能挤出多少烹调时间、平日有没有时间做料理、需要的料理分量等，等到你习惯这本食谱的做法后，就可以根据每个家庭的不同状况进行调整。大原则是：先抽出一星期，做好能轻松度过的料理分量，再配合烹调所需的时间来制作。

有能力做出许多菜色并不代表比较厉害，我的亲身体会是，每星期能在不勉强自己、在自己的能力范围内，持续做菜更重要。

首先，从一两道菜开始，试着过“常备菜”生活吧！

森望 (nozomi)

# 目录

## 本书使用方式

### 第一章

#### 用“常备菜”过出生活感

- 常备菜组合，轻松满足平日的肠胃 010
- 在周末有效率地煮完一整周的料理 012
- 容器与厨具····· 014
- 常用调味料····· 016

### 第二章

#### 经典基本款 一周 14 道

- 本周菜单····· 020
- 买菜计划····· 021
- 时间计划表····· 022
- 实况转播! ····· 024

#### ● 主菜

- 凉拌鸡丝小黄瓜····· 028
- 酸辣番茄酱炖鸡胸肉····· 029
- 卤汉堡排····· 030
- 鲑鱼西京烧····· 031

#### ● 配菜

- 卤萝卜干····· 032
- 玉米粒炒洋葱····· 032
- 醋腌胡萝卜丝····· 033
- 青椒炒鱼卷····· 033
- 香葱金枪鱼土豆····· 034
- 凉拌麻辣小黄瓜····· 034
- 甜辣羊栖菜····· 035
- 白味噌芝麻拌菠菜····· 035

- 炖南瓜····· 036
- 海带拌毛豆····· 036

#### ● 专栏

- 1 单身生活该怎么做常备菜? ····· 037
- 2 采购前务必确认食材、冰箱里的料理····· 038

### 第三章

#### 高纤健康款 一周 13 道

- 本周菜单····· 042
- 买菜计划····· 043
- 时间计划表····· 044

#### ● 主菜

- 羊栖菜毛豆鸡肉丸····· 046
- 洋葱醋腌油炸青花鱼····· 047
- 韩式辣炒猪肉····· 048

#### ● 配菜

- 芥末凉拌卷心菜····· 049
- 卷心菜拌粉丝····· 050
- 焗烤西葫芦土豆····· 051
- 法式卷心菜····· 052
- 青江菜拌金针菇····· 052
- 西葫芦番茄沙拉····· 053
- 糖醋茄子甜椒····· 053
- 柠檬地瓜····· 054
- 金枪鱼蛋黄酱拌萝卜丝····· 054
- 烧茄子····· 055

## ●专栏

常备菜生活也是一种省钱生活····· 056

## 第四章

### 饱足感提升！一周 14 道

●本周菜单····· 060

●买菜计划····· 061

●时间计划表····· 062

## ●主菜

柚子胡椒炸鸡····· 064

黑芝麻酱烧辣鸡····· 065

洋葱炖鲑鱼····· 066

梅酱涮猪肉····· 067

## ●配菜

芦笋番茄烤箱烘蛋····· 068

红味噌拌豆渣····· 069

苦瓜金枪鱼炒蛋····· 070

油豆腐炒油菜····· 071

红味噌腌小黄瓜····· 071

咖喱胡萝卜沙拉····· 072

橙醋凉拌青江菜····· 072

韩式凉拌菜····· 073

芝麻牛蒡····· 073

醋腌西兰花····· 074

## ●专栏

1 盐水烫西兰花····· 075

2 平日从保存期限短的食物开始吃····· 076

## 第五章

### 少量满足款 一周 11 道

●本周菜单····· 080

●买菜计划····· 081

●时间计划表····· 082

## ●主菜

黑胡椒烤翅根····· 084

青椒炒肉丝····· 085

柚子胡椒烤鲑鱼····· 086

味噌猪肉····· 087

## ●配菜

辣拌豆芽菜····· 088

清烫秋葵····· 088

甜椒金枪鱼····· 089

柴鱼片拌菠菜····· 089

醋牛蒡····· 090

醋腌胡萝卜炒蛋····· 090

粉丝炒牛蒡····· 091

## ●专栏

你是适合过常备菜生活的人吗? ..... 092

## 第六章

### 作者推荐常备菜 27 道

#### ●主菜

黄油鸡肉	097
日式酱烧鸡腿	097
味噌蛋黄酱鸡肉	097
韩式炸鸡	097
照烧鸡肉	099
糖醋葱酱肉丸子	099
回锅肉	099
巴萨米克酸甜烤鸡翅	099
蒲烧辣青花鱼	101
印度青蔬咖喱肉酱	101
简单韩式杂菜	101
蜂蜜芥末熏牛肉	101
番茄肉丸	103
香蒜莲藕鲑鱼	103
蒜香胡椒酱炖小鲈鱼	103

#### ●配菜

半熟水煮蛋	105
菠菜洋葱烘蛋	105
腌茄子	105
韭菜炒金枪鱼	105
魔芋炒金枪鱼	107
蜂蜜芥末土豆	107
清炒油菜	107
魔芋丝炒青蔬	107
南瓜莲藕沙拉泥	109
芝麻萝卜丝醋沙拉	109
油拌西葫芦玉米笋沙拉	109
羊栖菜牛蒡高纤沙拉	109

## 第七章

### 假日食谱与常备酱料

#### ●假日食谱

彩蔬猪肉橙醋意大利面	112
意式番茄金枪鱼烩饭	113
塔可饭	113
焗烤金枪鱼土豆泥	114
牛油果番茄蒜酱鸡肉饭	115
透心凉芒果冰沙	115
葡萄干白巧克力黄油夹心饼	116
原味可康饼	117
热香蕉酸奶	117

#### ●酱料和酱汁

葱盐	118
甜辣味噌酱	118
塔可酱	118
葱味噌	119
苹果姜酱	119
浓缩蜂蜜姜	119

## 第八章

### 常备菜重点及容器

●常备菜的 13 个重点 ..... 122

●容器介绍 ..... 126

食材分类索引 ..... 128

时间索引 ..... 132

结语 ..... 134

## 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。



这道菜甜酸且与柠檬的清香互补，即使多吃一点，也不必担心热量过高。把和丝切成小块，长度不要太长，吃起来更方便。

烹饪时间 16分钟 烹饪 炒锅5次 平底锅烹调 微波炉 微波炉

### 卷心菜拌粉丝

#### 材料（分量约一个大号容器）

干粉丝约 40g  
卷心菜 1杯 ~ 1¼杯  
蒜 1小瓣  
芝麻油 1大匙  
汤料（膏型）、柠檬汁 各 2小匙  
盐、粗磨黑胡椒适量

#### 做法

- 1 用热水泡发粉丝，蒜切成碎末；卷心菜切成容易吃的大块。在平底锅加热芝麻油，放入蒜炒到有香味后，加卷心菜继续炒。
- 2 稍微沥干水分，再放入粉丝拌匀，接着按照顺序加 100 mL 水、汤料、柠檬汁，边煮干水分，边炒到熬煮的汤汁略微减少为止。
- 3 最后再盐、粗磨黑胡椒调味即可。

#### 小贴士

##### 粉丝结块时的解决方式

汤汁太少的时候，保存时粉丝容易结块，因此完成的请预留一些汤汁。结块时，边炒边用汤匙搅拌即可，就能轻松让粉丝散开。

### 烹调方式

图示呈现料理者方便预先准备好的烹调工具。

### 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。

050

- 材料与做法中的“1小匙”是 5 mL，“1大匙”是 15 mL，“1杯”是 200 mL。
- 蔬菜类若没特别标明，代表是去皮、清洗之后的步骤。
- 本书使用的微波炉是 500 W。
- 使用微波炉或烤箱之类的厨具时，请依照使用说明书操作。加热时间的标准，以及有关保鲜膜的使用方法等，请优先按照使用说明书使用。
- 容器请依照使用说明书洗净、消毒后再使用。



## 第一章

# 用“常备菜” 过出生活感

只靠事先做好的料理，就能过一星期，  
或许是很多人难以想象的事。

在我家，平日只有我与先生两人生活，  
我们都各自有全职工作，回家的时间也各不相同，  
在这里，我想请大家参考，在这样的生活模式中，  
我们在一周的时间里是怎样利用常备菜，假日又是如何烹调，  
过出属于我们自己的生活的。

## 常备菜组合，轻松满足平日的肠胃

我们一周大约四天在家吃晚餐。中午我和先生都会带便当。这时候，只要准备三四道主菜，六至十道配菜的常备菜，一周内回家不用下厨也可以饱餐一顿。组合常备菜后，还可以再添加新鲜蔬菜、豆腐、纳豆等食材做成的简单小菜。

**星期一** 便当建议带保存期限较短的料理，这一天带了菠菜。



- 酸辣番茄酱炖鸡胸肉
- 卤萝卜干
- 白味噌芝麻拌菠菜



- 凉拌鸡丝小黄瓜
- 香葱金枪鱼土豆
- 甜辣羊栖菜

**星期二** 鲑鱼西京烧等要吃时再煎即可，只有一道菜是刚做好的料理，也能令人吮指再三。



- 卤汉堡排
- 玉米粒炒洋葱
- 醋腌胡萝卜丝



- 鲑鱼西京烧
- 卤萝卜干
- 凉拌麻辣小黄瓜
- 炖南瓜

**星期三** 把昨天晚饭的煎鲑鱼也装进便当盒，还做了玉子烧当配菜。



- 鲑鱼西京烧
- 甜辣羊栖菜
- 海带拌毛豆
- 玉子烧



- 印度青蔬咖喱肉酱
- 醋腌胡萝卜丝拌沙拉

**星期四** 使用味噌汤料多做一道汤品。食材则是冷冻油豆腐、四季豆以及干海带芽。



- 凉拌鸡丝小黄瓜
- 白味噌芝麻拌菠菜
- 炖南瓜
- 玉子烧



- 卤汉堡排
- 玉米粒炒洋葱
- 青椒炒鱼卷
- 卤萝卜干

**星期五** 星期五多半会消化这周最后的剩菜，通常可以吃到多种料理。



- 酸辣番茄酱炖鸡胸肉
- 青椒炒鱼卷
- 香葱金枪鱼土豆
- 炖南瓜



- 凉拌鸡丝小黄瓜（撒上海苔）
- 卤萝卜干
- 海带拌毛豆
- 甜辣羊栖菜
- 蔬菜沙拉