

小林忍 / 主编

刘林 / 译

日本美食
休闲巡礼

日本五つ星の駅弁・空弁

日本五星级

车站便当
· 机场便当



品尝过5000种便当
日本车站便当女王小林忍
为你遴选全日本最精华的
车站和机场便当



★★★★★

日本五星级车站便当·机场便当

小林忍 主编

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日本五星级车站便当·机场便当 / (日) 小林忍著 ; 刘林译 . —北京 : 中国工人出版社 , 2019.4

ISBN 978-7-5008-7154-5

I . ①日… II . ①小… ②刘… III . ①旅游指南—日本 IV . ① K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第065499号

著作权合同登记号：图字 01-2018-5052

THE BEST SELECTION OF EKIBEN & SORABEN IN JAPAN

Copyright ©2009 Shinobu Kobayashi and Tokyo Shoseki Co., Ltd.

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Tokyo Shoseki Co., Ltd., Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

Tokyo Shoseki Co., Ltd., Japan.

日本五星级车站便当·机场便当

出 版 人 王娇萍

责任编辑 孟 阳

责任校对 赵贵芬

责任印制 黄 丽

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62005043 (总编室)

(010) 62005039 (印制管理中心)

(010) 62004005 (万川文化项目组)

发行热线 (010) 62005049 (010) 62005041 (010) 62046646

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 10

字 数 150千字

版 次 2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

定 价 68.00元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社印制管理中心联系更换
版权所有 侵权必究

目 录

前言	1	摩周牛肉盖饭便当	44
地图便当索引	2	摩周猪肉盖饭便当	45
【北海道】			
石狩鲑鱼饭便当	19	牡蛎饭便当	46
真鱒鲑鱼寿司便当	20	海鲜荟萃便当	47
冬季天然寒鱒鱼“出世”便当	21	虾夷小碗盖饭便当	48
小樽海的光辉便当	22	章鱼寿司饭便当	49
三文鱼寿司便当	23	鲑鱼·鲑鱼子便当	50
北极贝饭便当	24	生火腿握寿司便当	51
海胆便当	25	北极贝饭便当	52
富良野猪颈肉盖饭便当	26	石狩寿司三味便当	53
母恋饭便当	27	北海三味·华鲭寿司便当	54
喷火湾美味总汇便当	28	鸭肉饭便当	55
风干鲑鱼便当	29	鲍鱼饭便当	56
北方车站便当之家便当	30	小林忍的“车站便当·机场便当之趣” ——幕之内便当	57
海胆咸鲑鱼子便当	31	【东北】	
墨鱼饭便当	32	陆奥湾扇贝小锅焖饭便当	59
洞爷北极贝饭便当	33	逸杯辣星便当	60
鲑鱼饭便当	34	鸡肉饭便当（野边地站）	61
蟹肉饭便当	35	大间町火烤金枪鱼盖饭便当	62
特制冷荞麦面便当	36	陆奥湾照烧扇贝便当	63
帝王蟹寿司便当	37	八户墨鱼饭便当	64
钏路渔礁便当	38	海胆与咸鲑鱼子的闪耀盖饭便当	65
扇贝便当	39	蒲烧青花鱼便当	66
海岸盛宴之帝王蟹·咸鲑鱼子	40	铃钟万顷便当	67
海岸盛宴之海鲜三拼便当	41	特制前泽牛肉便当	68
蟹肉饭便当	42	岩手便当	69
花咲蟹肉饭便当	43	前泽牛肉饭便当	70

银河铁道之夜便当	71
平泉义经便当	72
潮骚三陆鲍鱼便当	73
莓便当	74
一整只鲍鱼便当	75
三陆铁道之旅海胆便当	76
热气腾腾的切蒲英便当	77
秋田集萃便当	78
白神浪漫便当	79
鸡肉饭便当(大馆站)	80
独眼龙政宗便当	81
竹叶鲽鱼寿司便当	82
宫城黄金海道便当	83
网烤牛舌便当	84
南三陆的松岛牡蛎饭便当	85
大名便当	86
我们的盛宴便当	87
荣太郎便当	88
米泽烤牛肉盖饭松川便当	89
牛肉正中便当	90
鲤鱼便当	91
柚子味噌酱烤伊达鸡便当	92
磐梯栗子饭便当	93
会津土鸡肉饭便当	94
秘传猪肉之女将渍便当	95
磐城蟹肉烩饭便当	96
滨便当	97
海滨蟹肉饭便当	98
绳文古代饭便当	99
鸡肉饭便当(秋田机场)	100
牛舌麦饭便当	101
牛肉盖饭便当	102
小林忍的“车站便当·机场便当之趣” ——便当盒中的异类	103

【关东】

爵士乐宫殿便当	105
栃木雾降高原牛肉饭便当	106
玄气炸豆腐寿司便当	107
日光强饭便当	108
日光鱒鱼寿司便当	109
油豆皮便当	110
复古达摩便当	111
上州香菇便当	112
岩鱼寿司便当	113
上州之朝粥便当	114
叉烧肉便当	115
峠之釜饭便当	116
印笼便当	117
墨鱼便当	118
纳豆便当	119
磯节便当	120
三滨章鱼饭便当	121
大宫便当	122
秩父石锅饭便当	123
江户前星鳎寿司便当	124
极附便当	125
叙叙苑东京站限定烤肉便当	126
东京便当	127
东京年糕便当	128
双层肉松便当	129
船冻沙丁鱼尽享便当	130
烤文蛤肉盖饭便当	131
花蛤便当	132
山家烧便当	133
鲸肉便当	134
烧卖便当	135
横滨中华便当	136

鲭鱼押寿司便当	137	夫妇砂锅饭便当	169
湘南名物小沙丁鱼便当	138	南蛮虾饭椭圆盒便当	170
橙子寿司拌饭便当	139	小林忍的“车站便当·机场便当之趣” ——限定车站便当	171
金目鲷梅煮盖饭便当	140		
湘南墨鱼饭便当	141		
黑色炸豆腐寿司便当	142	【东海】	
松阪牛寿喜烧配糯米饭便当	143	幕之内便当	173
若狭之滨烤青花鱼寿司便当	144	烤带壳蝶螺饭便当	174
小林忍的“车站便当·机场便当之趣” ——面条车站便当	145	烤金目鲷寿司便当	175
		下田便当	176
		炸豆腐寿司便当	177
【甲信越】		鸡肉饭便当（伊东站）	178
甲府站便当	147	竹荚鱼寿司饭便当	179
风林火山便当	148	香菇便当	180
甲州炸猪排三明治便当	149	极品富士宫炒面便当	181
千曲便当	150	漂亮！富士山便当	182
信州三文鱼便当	151	海港竹荚鱼寿司便当	183
土鸡肉饭便当	152	清流鳗鱼饭便当	184
加乐饭白桦书信便当	153	幕之内木灵便当	185
糯米饭与野菜寿司饭的道中便当	154	味噌炸猪排炸虾便当	186
岩鱼寿司便当	155	吓一跳味噌炸猪排便当	187
阿尔卑斯旅伴饭团便当	156	纯种名古屋油鸡饭便当	188
对虾秋刀鱼组合寿司便当	157	抹茶鳗鱼饭日本第一便当	189
极品大虾寿司饭便当	158	鳗鱼饭便当	190
酒乐便当	159	稻荷（炸豆腐）寿司便当	191
鲑鱼烧渍便当	160	飞驒牛时雨寿司便当	192
元祖鲑鱼子寿司便当	161	朴叶味噌便当	193
鲑鱼鲑鱼子·鲑鱼咸鲑鱼子便当	162	栗子糯米饭便当	194
长冈栃尾名物珍宝炸豆腐便当	163	桶装寿司饭便当	195
阿婆的味道便当	164	五街道 彩便当	196
越后林道砂锅饭便当	165	元祖特选牛肉便当	197
特选甜虾天妇罗便当	166	鳗鱼饭海苔卷便当	198
磯之渔火便当	167	小林忍的“车站便当·机场便当之趣” ——家庭举办的便当展会	199
咱们的目鱈鱼便当	168		

【北陆】

鲷鱼寿司便当201

鱒鱼寿司便当202

鲷鱼下巴肉便当203

利家御膳便当204

甜虾押寿司便当205

鲷鱼炸豆腐匣子便当206

能登请品尝便当207

玉宝便当208

越前蟹肉饭便当209

福井一番酱汁炸猪排饭便当210

元祖鲷鮓鲷之舞押寿司便当211

安宅关寿司便当212

小林忍的“车站便当·机场便当之趣”
——高档车站便当213

【近畿】

八角便当215

大阪寿司便当216

柿叶寿司拼盘便当217

绢卷时雨寿司便当218

虾寿司便当219

小鲷雀寿司便当220

子安炸豆腐寿司便当221

鲭素停育便当222

秋刀鱼寿司便当223

目张寿司便当224

元祖鱒鱼押寿司便当225

井筒屋木鱼饭便当226

钵便当227

近江狸子万福饭便当228

竹笼便当229

鲷鱼饭便当230

栗子饭便当231

神户牛100%牛肉王子便当232

人见人爱的章鱼饭便当233

神户葡萄酒便当234

城崎蟹肉寿司便当235

但马之乡和牛便当236

Happy Maneki便当237

神户机场午餐便当238

炙烤牛肉便当239

温泉章鱼炸豆腐寿司便当240

小林忍的“车站便当·机场便当之趣”
——美味车站便当的简单识别法241

【中国·四国】

Mamakari 寿司便当243

蜂蜜牛肉便当244

广岛精选寿司便当245

幻霜炸猪排便当246

勺子牡蛎饭便当247

元祖珍辨章鱼饭便当248

鲷鱼滨烧便当249

星鳎饭便当(宫岛口站)250

星鳎饭便当(德山站)251

Chigumaya 家族便当252

豪华河豚寿司便当253

下关名物元祖河豚饭便当254

鸟取的居酒屋便当255

元祖蟹肉寿司饭便当256

吾左卫门寿司·熏青花鱼便当257

会游泳的牛便当258

境港出海蟹肉饭便当259

四国徒步参谒者便当260

章鱼饭便当261

阿波地鸡便当262

濑户押寿司便当263

炸豆腐寿司便当	264	栗子饭便当	296
酱油饭便当	265	盆地牛肉饭便当	297
汽车便当	266	鸡肉饭便当(西都城站)	298
烟熏鲑鱼便当	267	元祖香菇饭便当	299
四万十便当	268	大虾饭便当	300
严选松茸寿喜烧便当	269	鹿儿岛炭烤黑猪肉便当	301
广岛机场名物星鳗饭便当	270	萨摩土鸡饭便当	302
牛肉饭便当	271	萨摩街道便当	303
黑墨鱼饭便当	272	烤明太鱼子寿司便当	304
吾左卫门寿司·腌渍竹荚鱼便当	273	辛子明太便当	305
隐岐饭便当	274	土耳其饭便当	306
天妇罗乌冬卷寿司便当	275	鲇屋三代便当(熊本机场)	307
松山寿司饭便当	276	鹿儿岛红烧黑猪肉便当	308
小林忍的“车站便当·机场便当之趣” ——机场便当	277	一本钓鲑鱼饭便当	309
		炒苦瓜五花肉盖饭便当	310
		石垣牛肉饭便当	311

【九州·冲绳】

无法松便当	279
驿舍竹笼便当	280
博多玄海寿司饭便当	281
博多明太鱼便当	282
鸡肉饭·折尾便当	283
佐贺县名产寿司饭便当	284
佐贺三濑鸡胸肩肉便当	285
长崎街道烧卖便当	286
平户南蛮飞鱼饭便当	287
腌芥菜便当	288
长崎炸鲸肉排便当	289
丰后牛肉饭便当	290
丰之斗鸡便当	291
阿苏腌芥菜便当	292
鲇屋三代便当(新八代站)	293
阿苏赤牛便当	294
香鱼寿司便当	295

前言



我的日常旅行生活要是少了车站便当，简直无法想象。上车前先买一个，车内销售时买一个，到了目的地车站再买一个，然后才去酒店。这种生活已经持续了20年，而我却没有一丁点儿的厌倦，对车站便当的一切仍然充满好奇，都想尝试，甚至是亲手制作。

我认为，车站便当是日本引以为豪的饮食文化，足以向整个世界炫耀。在巴掌大的小小容器里，充盈着风花雪月和故事传说，这般雅趣是只有专注于指尖上的灵巧的日本人才能做出的“作品”。如此精巧的“作品”在日本全国有3000种之多。我就想走遍每一个车站，品味每一种便当，没有什么比这更让人感到愉悦的了。

车站便当不仅是充饥果腹之物，对我来说，它们还是旅行中的下酒佳肴。幕之内便当是一种在鱼糕、玉子烧这些常见配菜外还搭配各种地方特色料理的便当，买的时候一定要搭配当地出产的日本酒或者红酒。

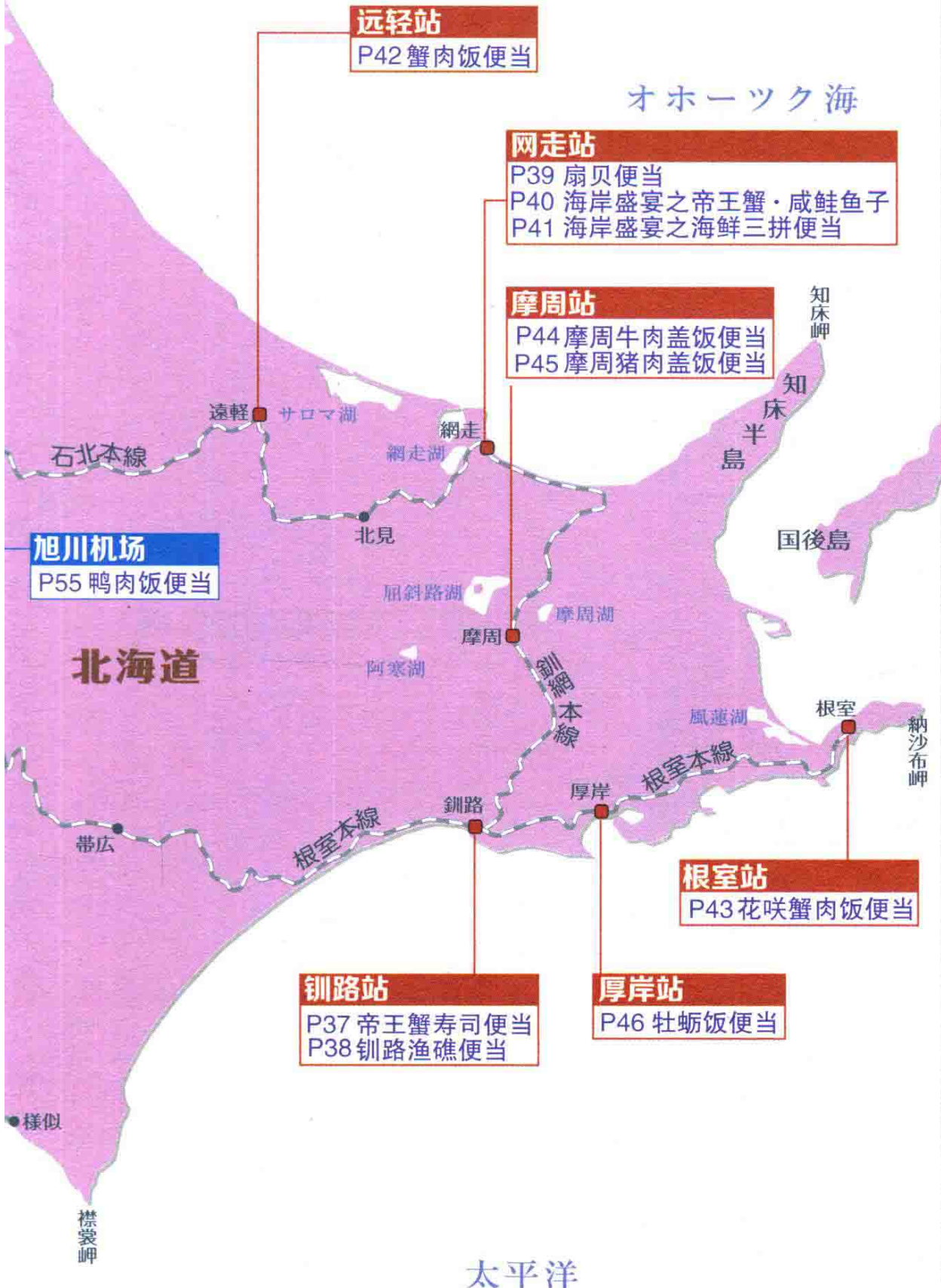
拜访友人的时候，也可以带上车站便当作为伴手礼，比如富含脂肪青花鱼寿司或者豪华的蟹肉寿司，人见人爱，品种丰富。

机场便当这几年也增加了相当多的种类。富含地方特色这一点和车站便当一样，而且很多还是由当地著名料理店制作的。这些也都是上好的伴手礼。

日本的便当有鱼、有肉、有蔬菜，更有世界上最好吃的大米饭。车站便当、机场便当都是这种每样都有一点的“兼收并蓄、各取所长”的产品。我给自己封了个“车站便当应援团团长”的头衔，希望各位踊跃加入哦！

呀，很快就要到福山站了。

金银花盛开的5月
写于山阳新干线列车内
小林忍





山形站
 P86 大名便当
 P87 我们的盛宴便当

山形机场
 P102 牛肉盖饭便当

米泽站
 P88 荣太郎便当
 P89 米泽烤牛肉盖饭松川便当
 P90 牛肉正中便当
 P91 鲤鱼便当

福岛站
 P92 柚子味噌酱烤伊达鸡便当

郡山站
 P93 磐梯栗子饭便当
 P94 会津土鸡肉饭便当
 P95 秘传猪肉之女将渍便当

仙台机场
 P101 牛舌麦饭便当

原町站
 P97 滨便当
 P98 海滨蟹肉饭便当

仙台站
 P81 独眼龙政宗便当
 P82 竹叶鲷鱼寿司便当
 P83 宫城黄金海道便当
 P84 网烤牛舌便当
 P85 南三陆的松岛牡蛎饭便当

磐城站
 P96 磐城蟹肉烩饭便当

东北

太平洋

秋田站

- P77 热气腾腾的切蒲英便当
- P78 秋田集萃便当
- P79 白神浪漫便当

青森机场

- P99 绳文古代饭便当

青森站

- P59 陆奥湾扇贝小锅焖饭便当
- P60 逸杯辣星便当

秋田机场

- P100 鸡肉饭便当

大馆站

- P80 鸡肉饭便当

野边地站

- P61 鸡肉饭便当

八户站

- P62 大间町火烤金枪鱼盖饭便当
- P63 陆奥湾照烧扇贝便当
- P64 八户墨鱼饭便当
- P65 海胆与咸鲑鱼子的闪耀盖饭便当
- P66 蒲烧青花鱼便当

盛冈站

- P67 铃钟万顷便当
- P68 特制前泽牛肉便当
- P69 岩手便当

久慈站

- P76 三陆铁道之旅海胆便当

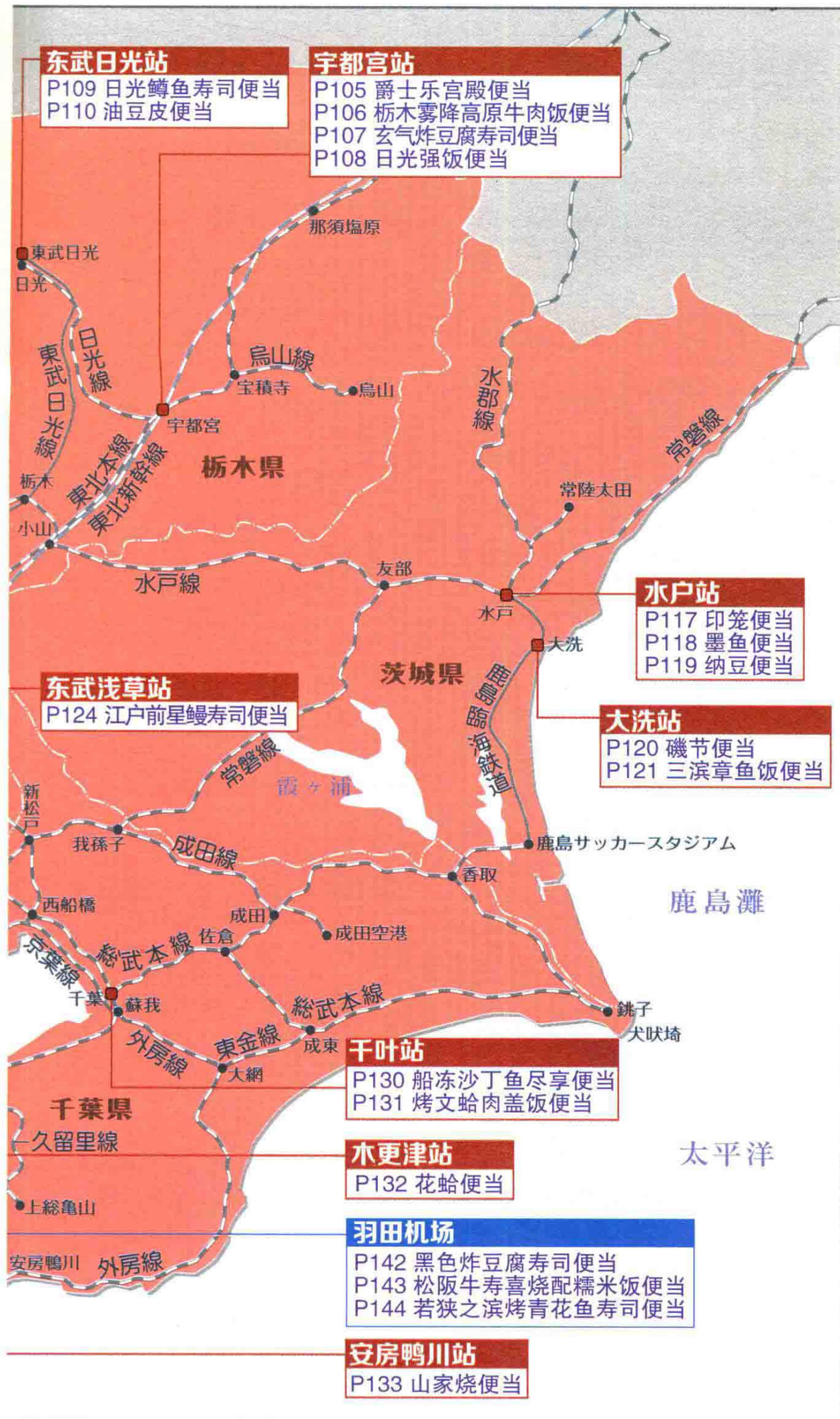
一关站

- P70 前泽牛肉饭便当
- P71 银河铁道之夜便当
- P72 平泉义经便当
- P73 潮骚三陆鲍鱼便当

宫古站

- P74 莓便当
- P75 一整只鲍鱼便当





甲信越

