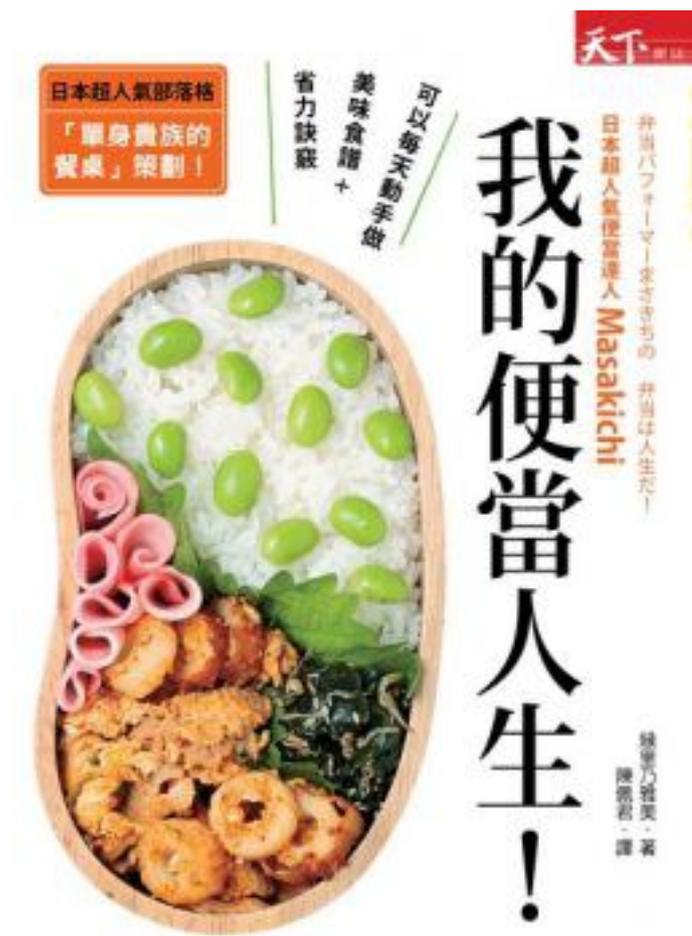


我的便當人生



[我的便當人生_下载链接1](#)

著者:緣里乃雅美

出版者:天下雜誌

出版时间:2013-1-28

装帧:平装

isbn:9789862416389

「有過快樂、痛苦、高興、難受，所有的一一切的，成就了今日的我。

為了讓我成為真正的自我，我吟味著我是『我這個人』這件事，一邊做便當。

便當代表人生嗎？沒錯，便當就是人生。」

從虛假的男友便當、三層豪華的愛妻便當、淚眼汪汪的遠足便當和單身貴族便當，作者用風趣幽默的文字，以製作便當為題材，把生活中的曲折當成辛香料，描述人生各種滋味。

究竟，單身貴族的便當要怎麼做？作者從採購技巧、食材處理技巧、菜色安排技巧、省錢技巧，設計實用的每個月菜單，包括第一週肉食週、第二週角色扮演週、第三週工作滿檔週和第四週極貧週。

一人份的料理，要面臨食材保存的挑戰。作者用豆腐、蛋、四季豆、高麗菜等等簡單食材，創造出上千道菜色。例如，香菇可以烹調成金針菇拌梅醋、鄉村野菇肉燥、豆皮炒鮮菇、鹽燒香菇、柚香奶油舞茸、麻婆鮮菇等各種菜色，讓便當充滿驚奇。

上班族工作忙碌，作者擬定簡單的攻略守則，例如「第一週剩下來拿去冷凍的炸雞塊在這一週可以用醋醃漬成南蠻雞；加上甜辣醬的話，就變身為辣味雞塊」。這些家庭常備菜，用作者所謂「角色扮演」的技巧，就能產生千變萬化，例如拿豬肉片捲其他食材就變成肉捲，打顆雞蛋就變成煎蛋，這樣就能把食物吃光光了。

除了每日便當，本書還設計有出遊野餐用的歡樂便當，符合節氣的春夏秋冬四種便當，不同場合有不同菜色。作者以有滋有味的幽默文字帶領讀者進入便當的世界，細緻地整理各種實用攻略，讓讀者也能輕鬆跟著作者一起做便當。

★本書特色：

一個人的便當，

也能如同人生般，豐富滿滿～

現代人的生活，不要只靠「外食」解決三餐！

一個人怎麼下廚？

每天吃便當，要怎麼才不怕膩？

要做出日日不同的便當，

從菜單設計、食物保存、烹調效率、預算控制，都有一套完整攻略，

讓讀者輕鬆達陣，也兼顧健康和荷包。

作者以豐富的實戰經驗，整理出尋常食材組成上千道便當菜色，鉅細靡遺，千變萬化。

無論是上班族或是家庭主婦，讀完此書，你會大呼，啊，原來這麼簡單。

為自己做一個便當，酸甜苦辣柴米油鹽，箇中滋味自由發揮。

為家人做一個便當，一起來享受健康、省錢又有趣的便當人生吧！

★名人推薦：

袁敏營 代謝型態(股)公司創辦人暨資深影養師

黃哲斌 媒體工作者

作者介紹:

緣里乃雅美 YORINO MASAMI

便當達人，超人氣便當部落格「單身貴族的餐桌」 (<http://masakichi3.exblog.jp>) 的經營者。生於廣島縣，曾任職於廣島的廣告公司，現在在福岡縣的地方企業工作，離過兩次婚，過著單身生活。構思任何人都能輕鬆動手做的便當食譜，和完全不浪費食材的小菜做法（或稱食材的角色扮演），時而穿插口吻辛辣、又幽默的文章，受到網友熱烈迴響。另著有《便當的書》。

譯者：陳佩君

書店的女兒，畢業於輔仁大學日本語文學系、淡江大學日本研究所，曾至東京和橫濱交換留學，現在致力於日文的口筆譯工作。

目錄: 序曲 不畏風雨

推薦序 我家的愛心便當 黃哲斌

推薦序 這真是一本了不起的食譜書！ 袁毓瑩

隨筆 便當就是人生？

本書食材索引

第一章 單身貴族的一個月

開場白 我是勞動的單身貴族

第一週 肉食週

炸豬排便當 炸雞塊便當 糖醋豬排便當 照燒雞便當 蛋皮雞塊便當

第二週 角色扮演週

大阪燒風夏威夷漢堡便當 豆腐海苔和風漢堡排便當 南蠻雞便當

牛蒡肉捲便當 辣味茄汁雞塊便當

第三週 工作滿檔週

咖哩肉醬便當 花鰻魚便當 燒賣飯糰便當 香雞肉燥便當 夾心麵包便當

第四週 極貧週

竹輪de便當 納豆de便當 醬菜de便當 豆皮de義大利麵便當

柳葉魚de便當 假日遊樂便當 手抓好吃雞翅的野餐便當

專欄 單身貴族的秘密

一個月的伙食費只要八千日圓！？ 單身貴族購物的五大秘訣！

第二章 單身貴族的春夏秋冬

隨筆 每逢季節倍思親的「惜別的落蕎」

春天菜單 濃郁篇 清爽篇

夏天菜單 濃郁篇 清爽篇

秋天菜單 濃郁篇 清爽篇

冬天菜單 濃郁篇 清爽篇

專欄 單身貴族的秘密

當年，我還太嫩了……。驚世媳婦時代的丟人便當 大公開！

第三章 持續每天做菜的省時、省力訣竅

Rule 01肉在買入的當天下點工夫，就可省力、省時

Rule 02蔬菜和加工食品，可以這樣全數吃完，毫不浪費！

Rule 03前一晚醃漬入味，早上只要下鍋煎！ 微波爐&平底鍋的簡單食譜

Rule 04煮好再醃的菜色也能做起來備用。睡過頭的早晨可輕鬆度過難關！

Rule 05好吃！好看！好方便！ 十多年來，雞蛋都是平易近人的物價資優生

Rule 06一成不變的食材捲啊捲，提升&改變形象大作戰！

Rule 07沒有這些食材就不能做便當了！ 便當的名配角們

Rule 08有益健康！經濟實惠！善用大豆三兄弟
Rule 09有備無患。常備菜是急用時的強力好幫手
Rule 10前一晚的料理大變身！究極的角色扮演術
Rule 11便當盒裡的空隙，用迷你小菜來填補！決勝時間只要五分鐘
Rule 12不小心放太久，瀕死狀態的蔬菜要切成「微米」
Rule 13自賣自誇！天衣無縫的便當盛裝技巧
Rule 14一旦認定，就不再變心！我最愛用的調味料
番外篇 好工具是每天做便當的決勝關鍵！Masakichi的七大必備工具大公開！
後記

• • • • • ([收起](#))

[我的便當人生_下载链接1](#)

标签

美食

吃

便当

烹饪

日本文化

日本

我的便當人生

想读

评论

[我的便當人生_下载链接1](#)

书评

[我的便當人生_下载链接1](#)