

好想为你做便当



[好想为你做便当_下载链接1](#)

著者:neinei

出版者:化学工业出版社

出版时间:2014-9-1

装帧:平装

isbn:9787122210180

每一个便当，

都是一份幸福的告白。

每一次打开，

都有一个大大的惊喜。

为爱的人认真做一份便当，

让普通的日子，

充满温暖的小确幸。

日本花式便当大奖得主教你60道吃了会微笑的幸福便当！

主流美食网站豆果网倾情推荐！

定居日本的70后妈妈neinei，有感于风靡全日本的便当文化，开始了为双胞胎儿子量身定制花式便当。在neinei的巧手下，普通的便当化身为让人叹为观止又忍俊不禁的美丽画卷：机器猫、向日葵、小汽车……清新的色彩和卡哇伊的造型，不仅让儿子爱上了吃饭，也为她赢得了日本花式便当大奖。在neinei看来，花式便当并不难，只要你有心，有爱，普通的食材就能打造你和家庭的甜蜜生活。

在本书里，neinei不仅会分享她最得意的60道花式便当，还详细地介绍了花式便当的起源、常备材料、调味料、造型方式、便当盒的选择等，可以说是花式便当百科全书。

作者介绍：

neinei

鲁迅美术学院装潢设计系毕业，1991年赴日本就读于千叶工业大学设计科学研究室。现定居日本，在企业宣传部任企划设计师。多次举办个展、双人展和中国现代画家联展。画作为日本企业、寺院和个人收藏家收藏。

2005年以双胞胎儿子诞生为契机，在日本幼儿教育杂志上开始了长达8年的育儿绘画连载专栏。同时，因为偶尔在电视里看到介绍Hello Kitty花式便当大奖赛的节目而进入花式便当的世界，潜心学习风行日本的花式便当制作技巧与文化。花式便当作品多次获奖，并成为日本首位获得花式便当最优秀大奖的外国人。

从面对幼儿的卡哇伊便当，到可以为成人的带餐生活增添趣味和色彩的花式便当，坚信做便当是过好小日子的好途径。“当你为自己精心制作一套花式便当时，当你打开自己做的便当的盒盖时，那种信息干依然会撞击到自己的心灵。”

目录: Part 1/小梦想：让“带餐”成为最有爱的一件事

- 1、在便当里发现爱
- 2、妈妈的食育文化
- 3、伴随着花式便当的日子

Part 2/小常识：花式便当基础知识

- 1.选对好便当盒，你就成功了一半
- 2.这些工具令制作花式便当更加得心应手
- 3.合理使用调味料
- 4.装饰食材让便当“拗造型”

5.便当制作三项基本原则
6.米也有分类吗
7.米饭的彩色魔术
8.普通食材大变身
9.空隙就靠它们来填充
Part 3/小方法：60道花式便当的秘密
营养健康便当
清新素食便当豪快盖饭便当
特色米饭便当风情季节花式便当简单面包三明治便当
可爱儿童便当
精致节日便当
Part 4/小对话：关于小日子的一段对话
．．．．．[\(收起\)](#)

[好想为你做便当_下载链接1](#)

标签

美食

便当

生活

生活方式

日式

小日子

日本

鳗鱼麻麻的爱心便当噢

评论

非常美的一本书，是生活该有的样子。

很Q的一本书，对美食类书籍把持不住，我也想做便当（笑），公司餐太难吃了

图很美，这就够了

还不错

烹饪书，而且做法没什么特别，讲的也不详细，作为烹饪方面没有什么特别，作为小清新的书也明显不到位

想要为一个“你”做便当，心意第一，然后是具体的操作和技术。此书是个不错的操作指南，虽然有些步骤说得略微不够详细。

比较一般

唯有美食与爱不可辜负！

造型很漂亮，但不适合小孩子吃吧

一年前买的书，最近正好派上用场

每一份便当里，都是烹饪者满满的用心。生活，本该就这样用心的过，精致的活

工具书

哦哦哦哦

难道是我买了盗版书？整本书色彩都过于浓郁。另外得提醒没翻阅过实体书的人，这是一本讲花式便当的书，想要寻找朴实的每日便当灵感的，慎入手。

neinei的双胞胎儿子好幸福，每天打开便当盒都是怎样的心情啊。关注作者微博几年了，看着她儿子从小学升到初中开始有帅气的样子，妈妈的爱心餐一直不缺席。最厉害的是她并不是全职妈妈，画画艺术设计教课料理花艺翻译还有追星都做得不错...羡慕了

很有爱的一本书，看到这么美的便当，确实让人忍不住也想尝试一番。

百分之四十的食材找不到，不过加不加都一样囉。

為幫親愛的孩子帶便當 我也是很用心的

很有爱的一本书！作者为我带来了满满的正能量

很有爱的书。

[好想为你做便当_下载链接1](#)

书评

接手这本书的时候，就被书中日系唯美的食物画面抓住，做饭不难，心血来潮做一次既好吃又好看的饭也不难，但是能悉心写下60道便当的诞生过程，实在是一个浩大工程，我很好奇作者是什么样的姑娘。
后来知道作者neinei是定居日本的中国妈妈，因为给双胞胎儿子做便当开始，走上了...

看《蜡笔小新》和《樱桃小丸子》的时候印象最深的就是日本小孩子们的营养午餐和便当盒，无论是上学还是外出，小孩子们聚在一起少不了打开便当盒一较高下。若是能赢得同学的“哇”的赞叹，带便当的小孩子可以骄傲一整天。特别是在《蜡笔小新》里，妮妮的妈妈总是做出花样百出的...

第一次在豆果美食上看到neinei做的便当，瞬间被萌翻了。超级卡哇伊的面包超人、足球小子、机器猫造型便当，怎么看都不应该是被人吃掉的命运啊！再看neinei写的，第一次做小熊便当给双胞胎儿子吃，配菜被吃得一干二净，但小熊饭团完完整整地保留着，怎么也舍不得动筷子。读后心...

作为一个纯正地道的中国少年，从来没有体验过这种精致美味的便当。当然不是说妈妈做的饭菜不好吃，但是从来没有体会过打开食盒时的那种期待感。
书里介绍的种种美妙精致的便当我就不多说了，光看着就觉得是在是很诱人。但是我感觉每次打开食盒后的那种惊喜，才是最重要的感...

知道这本书的时候，是在孕初期，强烈的妊娠反应严重得影响了食欲，对气味异常敏感，很多时候闻到食物的味道就开始恶心，但是又时时会感觉到饿，就在这样一种矛盾的状态中看到这本书的封面，立刻被色彩鲜艳的便当图片吸引了，再加上这么温情的书名，一股温暖的气息扑面而来...

和很多围绕恋爱或兴趣培养的便当主题不同，作者先给我们讲的，是亲子间的故事。去年秋天，从刚翻开这本书，了解到书中穿插介绍的：各种或难或易的花式食材制作小窍门；为终于解开了某些“谜团”而乍惊乍喜、对日本坊间流传的生活小智慧之细腻赞叹不已后，渐渐为没有实践做过...

每一份便当里，都有她对家人和生活满满的爱，从给宝宝的便当，到给大人的便当，到节日便当，动物园便当，把米饭做成小熊可怎么让人舍得下口……

在看稿子的过程中，我也感慨于日本的食育文化。日本在幼儿园、初中和高中，都是要自带便当的。幼儿园的自带便当，为的...

便当盒里藏着一个小小乾坤，是妈妈的智商和耐心大比拼的地方。Neinei这本《好想为你做便当》凝聚了她几年的心血，把她这些年在日本给孩子做花式便当的经验汇集到一本书里，让更多辣妈看到，实属功不可没。
以前曾在网上看多过很多可爱的便当图片，饭盒里装的不是普通的米...

便当盒里藏着一个小小乾坤，是妈妈的智商和耐心大比拼的地方。Neinei这本《好想为你做便当》凝聚了她几年的心血，把她这些年在日本给孩子做花式便当的经验汇集到一本书里，让更多辣妈看到，实属功不可没。
以前曾在网上看多过很多可爱的便当图片，饭盒里装的不是普通的米...

看起来很好的一本书。喜欢。希望也能给女儿做出漂亮的便当来。一本书看其型，知其意。过些天买一本回来，我也给女儿做。就是不知道简单易行不。
看起来很好的一本书。喜欢。希望也能给女儿做出漂亮的便当来。一本书看其型，知其意。过些天买一本回来，我也给女儿...

不知是不是从小到大在学校吃的都是食堂饭，所以今天看到这本书的时候倍感温馨，真想重回小时候，让爸妈做这样一份份的可爱而又美味的便当去学校，那是的自己估计拿出便当会倍有面子而且吃得也是格外的香！估计也不会这么瘦了--
书里简单不复杂的介绍、配上色彩丰富的图片、浓...

花式便当制作的原初目的，只是为了让孩子不挑食。
初试身手时，还不会做太复杂的内容，第一个便当是《面包超人》。因为什么都是圆形的，只要用保鲜膜包裹着团出个球形就可以了，而且当时儿子超和越也正是最喜欢《面包超人》卡通片的时候。越看到便当抢先就把面包超人的饭团吃了...

很实用的技术分享。营养合理搭配的很棒。我很喜欢这书，有满满的爱在字里行间，每一幅图都是爱心满满的过程。吃了那么多饭，真真只有家里的饭才是最好吃的。妈妈的味是世上最美味的，嗯可以说是无与伦比的美味！我喜欢母亲给我做饭也喜欢给孩子做饭。有一天孩子会发现，家里...

小时候，妈妈很喜欢给我带饭。当时看着别的小朋友一到中午手里攥着钱出去吃饭，就会觉得又洋气又幸福。于是，总巴望着某天闹钟坏掉，这样妈妈早上来不及给我做饭，我就也可以出去吃饭了。
高中的时候，我已经不再带饭了。好朋友的妈妈总会给她带饭，用黑色的保温饭桶盛着。有时...

[好想为你做便当_下载链接1](#)