

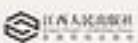
365日



[日] 渡边有子 著
吴非 译

人气料理研究家、简单生活倡导者
渡边有子的365日生活美学

生活是一件件微不足道的小事，
平淡的日子里总有最动人的风景



[365日 下载链接1](#)

著者:[日] 渡边有子

出版者:江西人民出版社·后浪出版公司

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787210089162

元旦清晨，料理家渡边有子坐在晨光中的餐桌旁，静静地祈愿“新的一年一切安好”。

这本小书即由此开始，以一天一张照片、一则散文的形式，记录了她在这并不特别的一年中每天的生活日常。

清早起床烤面包的香气、夏日里冰葡萄酒的清凉、感冒时一碗葛粉汤的抚慰、午后和朋友聊着无关紧要话题，任时间慢慢流走的悠闲光景…日复一日平常生活中微小的幸福，常常让渡边有子心生感动，她用简单温暖的文字向读者呈现生活的朴素画面，并由衷生发出对日常之美的咏叹。此外，作为料理家的渡边有子自然也不忘传授她的私家料理食谱，使读者有机会亲手烹制让幸福感倍增的家庭料理。

烹煮暖心治愈的料理，拣选朴素却别具韵味的器物…生活在大都市东京的料理家渡边有子，始终坚持着一种简单而娴静的生活方式。这本小书，记录了她一年中如水般平缓流过的365个日子，用一个个质朴的细节还原生活本来的样子，也启示读者重新思索自己与生活的关系——纵然我们无法改变身处的环境，生活的选择权却始终握于自己手中。

作者介绍：

渡边有子，料理家。以发挥素材原味，简单易做的料理广受欢迎。因重视季节的细腻生活态度以及对衣着、生活道具的别致品味而受到瞩目。著作有《清爽利落，用心度过每一天》《无印良品的花样土锅料理》《给大人的食、衣、住生活提案》等。

译者

吴菲，毕业于山口大学人文科学研究所日本语言文化专业。文学硕士。译作有《向着明亮那方》《浮云》《手锁心中》等。

目录：

[365日_下载链接1](#)

标签

生活美学

日本

生活

随笔

散文随笔

渡边有子

美食

料理

评论

一本乍一看觉得这是一本很水的书吧，但一旦看进去就会被作者的生活细节打动。别看每一页就一幅图，几段话，可一个人的温度都在里面了。看了就心生向往，读完就替她幸福，不禁也想自己去过这样的生活。

一天一页一本书，像是作者的手帐，记录食物、穿衣、器皿、花草，从生活的点点滴滴到友人的工作故事，正如封面上的那句标语“365日。小さなレシピと、日々のこと。”平凡而又微不足道的，才是永恒如新的生活日常，坚持着365日每一日的小而美。

对生活的信仰 让每一个平凡的日子闪闪发亮 我的生活就是风景 只等远道而来的你

世界变化太快，难得静下心来可以凝视生活中那些琐碎而美好的日常瞬间，那些器物、衣品、食物、风景、局部和你遇见的人，打开书你会发现，那里有一个微宇宙耶。用一个词概括这本书，就叫小确幸吧。朋友最近对生活感到绝望，打算送给她。

作者的Instagram账号打印成册。。。

美食家的日常，365日用心记录，生活的小确幸。小さなレシピと、日々のこと。从春天、夏天，看到秋天、冬天，让我想起2016年去过的四次日本，同一个国度，不同的风景和美食。

常常摆着手边的一本书，心情焦虑或感到不安时，翻开书来看上几页，人就莫名的平静

了下来。

坚持日更一年的朋友圈，身边的几个同事应该都可以做出这样一本书。对选题不满意，用纸不够柔软，阅读体验没有一点生活气息。生活图像清晰展示并不能打动人，只是一种希望读者去模仿的高姿态。

好吧，我是个俗人，就觉得价格太贵，而字太少。

one point per day keeps the loneliness away.

本来以为会是形式大于内容的照片书，细细读来却能感受到作者真的在享受生活的每一个细节，很治愈！一年后它已经成为我枕边必备，每天翻翻，心情都会平静下来。这就是生活的力量。

这才是真正的生活

长住东京的女料理家一年的流水账，一日一图配少许文字，饮食摆拍的多有些制作介绍，也有风景人物和其它图片。1月4日是寺庙前的雪景；1月6日木鱼花刨盒木制简约饱满；1月16日两年前的球形鲜花装饰已成漂亮的干花有岁月流逝的凄美；1月21日漫天浮云和稀少枯枝正是冬的凄空；1月26日点心师长田佳子小姐温婉的样子；1月28日一灰一白两件粗织毛衣仿佛有手感；2月23日文蛤清汤汤清刚好；3月3日华美的自制散寿司；3月11日石屋的外墙如峭壁；3月30日各种收纳用的竹编篮子很日常岁月感；4月1日侯爵旧楼安静；4月11日YAECA蓝和白衬衫舒服的样子；4月19日闺蜜灯里侧影；9月9日碗里的金黄菊花瓣；11月1日井出恭子聪明的眼睛；11月10日秋天夕阳叶影窗纱；11月27日外婆家薄阳里白色的门和墙；12月18日中男型

周末躺在床上 花了几个小时看完了 很喜欢 当初也是在诚品里一眼相中
这类散文很得我心 适合轻轻松松的看 从他人的生活中 汲取一些养分 简简单单却不随便
对待事物要用认真的态度 食物、器皿等等 永恒如新的日常 是我目前需要思考的课题

虽然就是一本每日简单图文博客（微博）书，但因为纸质、因为印刷、因为发自内心的抒发，都让人看得十分开心。是一个满心承载着快乐的人所写出来的文字，真是令人羡慕，图片也非常美，日常到如同她就是你的友人。其实是一本生活书甚至有一些食谱分享的内容，但都写得非常轻松跟自己同期买的日料入门技巧等书舒服得多。是一本还不错的轻松日常读本。

抱怨生活的频率似乎渐渐取代了我们享受生活的能力，生活的乐趣和美好其实就体现在常被我们忽视的日常中。无需多么华丽或富裕，一道菜，一个器皿，一束花，就能让人舒心和愉悦起来，跟随四季的变化品味其中的各种滋味和馈赠。看完渡边的文字和图片，浮躁的心一下子就清静下来了，简易，雅致，讲究，健康！不禁感叹：糙妞，以后要好好生活了！另外果然吃还是通向幸福的最佳捷径，而且是无门槛超容易满足的方式！现在想来能让我一直拥有食欲已经很感恩了。

永恒如新的日常

平静

想知道这本书中的摄影作品是用什么机器拍摄的

清早起床烤面包的香气，日复一日平常生活中微小的幸福，都值得被庆祝~

[365日_下载链接1](#)

书评

这本《365日永恒如新的日常》我是当摄影集来看的。因为都是照片，配了少量的文字，正好适合过年这种节假日看，看着也不心累。现在想想，复盘一下去年的生活，觉得很忙碌也很充实。看了至少100本书，几场电影，见识了几门新知识，认识了很多新朋友，写了至少100篇文章。当然...

日常二字听起来好像就是我们每一天的生活，冗长乏味，几点一线，但仔细去想，每个人的日常都有着独一无二的面貌，即便是载满乘客的公交车，也少有人是去往同一个目的地的。生活就是我们早已习惯了的日常，但对另外的人而言，一切都是新鲜的。侘寂是日本传统文化、美学的重要根...

有人说日子过得好无聊，那是因为他不懂得享受生活。倘若你读了渡边有子的这本《365日。永恒如新的日常》，定会感叹为何她可以把日子过得像首诗。日子，说普通也普通，但是平凡的日子有心的人可以把它过得有滋有味。恰如这365日，居然每一天都有新鲜事儿发生，即使是那些在常人...

又是一年春来到。

作为新年的开始，我们总是会立幻想将新的一年过得有滋有味。但现实却狠狠的给了我们一巴掌——比如，现在回想去年今日，完全不记得自己当时见了哪些人，遇到那些事。

记录，其实是解决这个问题的最好的办法。就像我们学习理财一样，理财的第一步，就是记录...

好友打来电话，说最近总和老公吵架，动不动就冷战，很郁闷。

学妹说最近考研成绩出来了，自己用心复习了很久，但离心仪的大学分数还差得很远，很灰心，突然觉得未来很迷茫。我们有时也会像她们一样，心情不好。郁闷、焦虑、迷茫，坏情绪一不小心碰上了个事就一下子上来了...

昨日と明日

元旦清晨，料理家渡边有子坐在晨光中的餐桌旁，静静地祈愿“新的一年一切安好”。这本小书即由此开始，以一天一张照片、一则散文的形式，记录了她在这并不特别的一

年中每天的生活日常。
清早起床烤面包的香气、夏日里冰葡萄酒的清凉、感冒时一碗葛粉汤的抚慰、午后...

以前我很少看生活类的书籍，一方面觉得用图文堆砌起来的书就是骗钱的，一方面觉得自己挺会生活的，但随着年纪渐长，反而喜欢看了。其他类的书基本都是电子书，只有专业书和生活类的我喜欢买纸质书。

每幅图没什么特别，每一段文字也没有什么人生大道理，但确实真实的生活，被我...

1 365日

每天上班下班忙忙碌碌的也是过完一年，每天发现一点生活中的美好也是过完一年。

一年365天，一天一小点美好，就会有365个美好。 2 生活的美好

每天平凡的日子里，闪闪发光的总是琐碎的日常。

路上偶遇了相见的人，同事贴心的给生病的你买了病号饭..... 《365...

花了几个小时，终于看完了《365日，永恒如新的日常》，很简单的一本书，却充满温度，一天一张照片，一段散文的形式，类似我们平时看到的朋友圈或者微博，内容也是日常的小事。因为渡边有子是料理家，所以里面一大半的内容，都与食物有关，那些照片看起来也十分精致。都是生活中...

在学校图书馆的书架上偶遇这本书，第一眼就被它秀气的外表吸引了，除了“秀气”，我想不到别的形容词了。很喜欢这本书的封面设计，就跟里面的内容一样，每张照片配一些文字，简简单单。封面上三个数字“365”再加上一个句号变成引人注目的“365。”比起“永恒如新的日常”，我...

图片拍的都很漂亮。每段配图文字少则几个字，多则二三百字，很快就读完了。
特别有感受的是，看这本书的时候除了赞赏作者对待生活、对待身边事物的态度，那份
细致、清雅的耐心和悠闲真是难得的。
看到书里面的作者和那些闲趣生活的每一个片段，再对照现实里个人生活的潦草马虎...

“日常如新” 阳光底下无新鲜事。
保持自己的日常，朴素有力坚韧，平和温暖的生活着。一点心一点新。
生活日子于我们就是每日循复，就如生命于这个地球一样是循复的。
20岁时感觉有无穷的力量，无尽的情绪，
家庭的组建，养育孩子，与亲友的相处，工作上各色人事…… 30岁时认...

[365日_下载链接1](#)