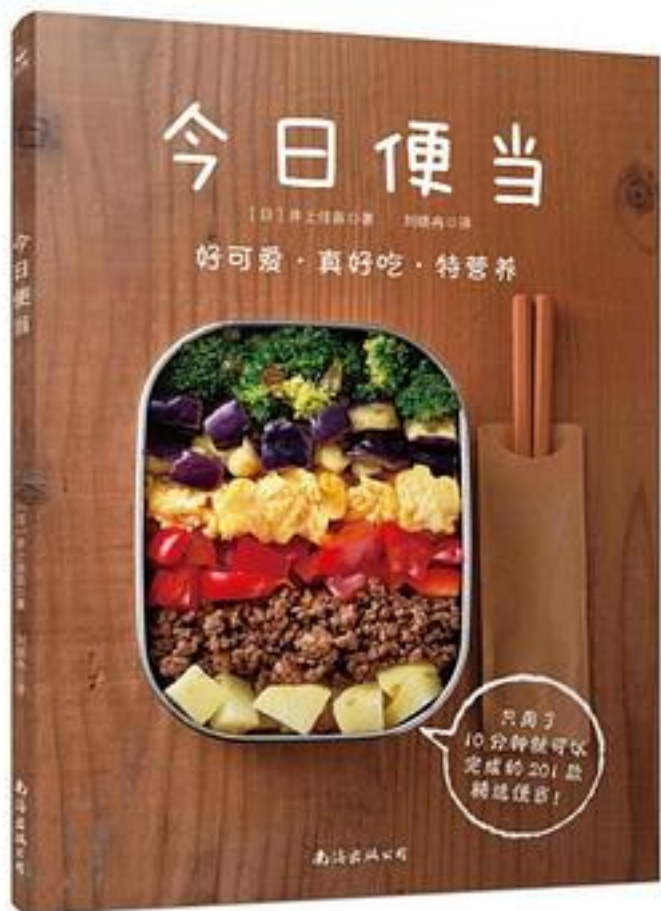


今日便当



[今日便当_下载链接1](#)

著者:井上佳苗

出版者:南海出版公司

出版时间:2017-4-1

装帧:平装

isbn:9787544285308

本书共收录了井上佳苗多年便当制作中具有代表性、拥有超高人气的201款美味便当，各种食材、各种搭配、各种口味的便当制作都非常简单，仅需10分钟就可以完成！精美的外观、营养的搭配、丰富的食材，每一款便当都让人垂涎三尺，简单的制作步骤任谁

都可以轻松学会！

作者介绍:

井上佳苗，人气料理博客作家。2005年开始记录育儿日记和每天晚饭的博客——老妈的晚饭和孩子们的乱跑日记，日访问量高达12万次，人气指数居高不下。出版多部图书，包括《满满的爱意大叔便当》（日本迈纳比社）、《天吉老妈的每日饭菜》（日本宝岛社）等，活跃于媒体、食品企业的菜谱规划等活动中。

目录: 只用现有食材制作的“超赞便当”？
真实的1周便当
前言
家庭介绍
天吉妈妈的早上10分钟，只用现有食材的“超赞便当”
常备这些很方便使用的食材和调味料
星期一
黄油酱油烧鸡肉土豆便当
黄油酱油烧鸡肉土豆
味噌酱拌芦笋
蛋黄酱裙带菜玉子烧
星期二
烤三文鱼春卷便当
烤三文鱼春卷
咖喱煮土豆培根
杏仁炒西蓝花
星期三
油炸混合海鲜盖饭便当
油炸混合海鲜盖饭
梅子拌豌豆苗
味噌酱拌焗南瓜
星期四
猪肉薄片和牛蒡的汉堡肉饼便当
猪肉薄片和牛蒡的汉堡肉饼
辣椒酱拌菠菜和奶酪
咸海带焗胡萝卜土豆
星期五
照烧高野豆腐盖饭便当
照烧高野豆腐盖饭
咸口柠檬味蒸蘑菇四季豆
土豆番茄酱沙拉
星期六
蛋包饭便当
蛋包饭
白薯蛋黄酱沙拉
• • • • • ([收起](#))

[今日便当_下载链接1](#)

标签

日本

美食

食谱

便当

料理

饮食

菜谱

烹饪

评论

这本不同于我之前diss的两本用冰箱冷冻菜充便当的食谱。作者有三个孩子二女一男，从小学到中学，每天必须快速做出热的菜装便当喂饱他们，所以便当菜以油炸和拌蔬菜或者荤素微波炉快手菜为主。关键是大部分都是新鲜烧的，不是冰箱冷冻货吃一周那种。

挺适合职场带饭的，虽说大多日式料理，但是比较有些味道浓郁的菜品同样适合中国胃，另外便当菜色搭配很有心意，非常适合参考。

真的好厉害呀 我也准备好好利用一下微波炉 因为早晨真的懒 以后时间更短 无法好好做饭吃了 把自己想吃的想做的做好了标签 开始做笔记吧！

http://m.yuedu.163.com/reader/book/catalog.do?source_uuid=bfe08bb7de114e64b91779e6ce1fb880_4

快手日式便当食谱 比起便当
个人觉得主妇日复一日为家人坚持精进厨艺改进技术这一点无人能及 任何行业
还是需要深耕和坚持的

做出来的便当很好看的样子，食材也很新鲜，日本主妇们真是厉害。
就是步骤不是很详细，不太适合中式环境。

挺实用

看看照片就很满足呢~做法都简单，便当最要紧就是摆盘吧~

虽然对我的焖烧锅食谱探索没什么帮助，但确实看得出来这本书对需要做便当的妈妈的帮助，尤其是平时很忙碌的妈妈，里面的技巧很实用

通过日复一日的不同便当也可以让孩子感受到浓浓的母爱，做食物需要用心，色泽鲜明，多彩的食物让人心情舒畅，同时增加食欲。
便当的量少，食材多，用鲜亮的品种点亮哈，另外不能窜味，等晨宝读小学时，我就试着做哈，或者周末出去玩也可以尝试弄好，有打算早餐给自己弄哈便当，可惜我不喜欢吃冷的。

一直很喜欢日式便当，尤其是看日剧、动画片中那些便当的精美让人食欲大开的同时又下不了手破坏美感。宝贝今年就要去preschool了，据说中饭要自己准备，寻思着如何给她准备方便老师又能吃好吃饱，这本书正好给予启发。书上的食谱并不是特别难，在也能很快的准备好，以日式菜为主（有些甚至看着有些黑暗，不过说不定很好吃），主要还是一人份的量，这段时间可以考虑尝试一下。

有些操作性还是比较高的，马了一些食谱，找时间试一下。

很实用。

部分素材搭配可借鉴（图片里的基本分量好少这根本吃不饱吧）

強推！愛意滿滿的一本書，很多做菜的實用小tips，非常受用！便當菜譜都是普通食材，經手就變成很美味的樣子，躍躍欲試想做給女兒吃。最後真的很佩服這位媽媽作者，堅持十多年為三個孩子還有丈夫製作美味的便當。萬青怎麼唱來著，卻囿於晝夜，廚房與愛。 分享作者的一段話：

每天都要制作便当的3年。有加班晚归还依旧早早起床的第二天早晨、有稀里糊涂又睡着而慌慌张张只做了蛋炒饭的早晨、有猛然发现忘了按下煮饭键的早晨、有没放水就蒸饭导致蒸出生米的早晨、有前一天吵架后还没有找到和好的时机而生着气的早晨、有下雨的早晨、有刮风的早晨、有下雪的早晨……

201823- 佩服日本媽媽，美味便當學起來

随意翻阅的读物，莫名满满的生活气息，想起ins上很多生活照。热爱生活。

57 孩子们的乱跑日记，好温馨。

没有太大亮点。其实还是希望可以看到源于日常却高于日常的料理。

超棒的便当书，自从有了此书，每天的便当变得花样无穷。很喜欢作者：“用简单的食材也能做出令人称赞的便当”的理念，大部分菜的味道都惊喜，没有复杂的食材，虽然有些调味料看起来很怪，比如各种使用蛋黄酱和味噌（正好解决了我家快过期的这两种调料），但是做出来的菜意外味道还不错。偶尔被别人看到便当会得到称赞，但是其实很多真的超快就搞定了。老公和俺从每晚做完就开始期待第二天的便当了2333

[今日便当_下载链接1_](#)

书评

木木读书会|大纲笔记《今日便当》<https://mubu.com/doc/LRXcMzyNQu>
感想：可以用微波炉同时制作，节省时间 前言 家庭介绍 天吉妈妈的早上10
分钟，只用现有食材的“超赞便当” 常备这些很方便使用的食材和调味料 星期一
黄油酱油烧鸡肉土豆便当 黄油酱油烧鸡肉土豆 味噌酱拌芦...

[今日便当_下载链接1_](#)