

# 有味小日子



[有味小日子\\_下载链接1](#)

著者:[日]广田千悦子 著

出版者:文治图书・北京联合出版公司

出版时间:2018-1

装帧:精装

isbn:9787559612021

- ★藏在自然的美味，感受四季的恩泽。
- ★夫妻档日本生活家打造美味小日子，80种四季时令食物，原汁原味原生态
- ★常见的食材，简单的烹调，让日子在一餐一饭中曼妙徜徉。

★清新美食摄影+手绘料理步骤，有味的日子，一起享受吧~

=====

本书从四季着手，讲述了日本四季里好吃、好做的一些料理。不仅顺应节气，体现了日本人精致的不时不食的生活方式。更以常见食材、简单手法，烹调出地道的日式料理。还有一些好看、好吃的下午茶点心。给自己一个放松的日式下午茶时间。

作者介绍:

广田千悦子

感受着日本的岁时、日历、四季的推移，以绘图和随笔的形式展示多彩多样的日常生活。在工作室“秋谷四季”开办的展览会广受好评。

广田行正

水下摄影师，主要活跃于杂志和广告的拍摄。后将摄影的舞台转向陆地，以日本的花鸟风月为主题进行创作。其中，他拍摄的从湘南远望富士山的照片很受欢迎。主持建筑年龄长达70年的日式工作室“秋谷四季”。

目录: 序

【春】

艾蒿新芽

山茶天妇罗

裙带菜

石莼

梅花筷托

腌油菜花

春水边

女儿节

八丈草

小沙丁鱼禁渔期结束

播种

春天的和果子

花椒的乐趣

山茶糕

笔头草

赏花

笋

蛸螺

盐渍樱花

豌豆

蕨菜糕

樱花色甜糕

露天茶会

【夏】

胡萝卜叶

梅历

生干小沙丁鱼片

烤蚕豆

麦秋至  
白制红姜丝  
竹荚鱼仔  
吉祥和果子  
枇杷  
清凉和果子  
西红柿干  
伏天蚬  
天草  
夏季甜酒  
杏子  
花冰  
流水挂面  
孟兰盆节  
西瓜  
【秋】  
酱油渍青椒  
五香章鱼饭  
生姜  
梅姜茶  
核桃  
葛花  
畦豆  
干姜水  
赏月  
冬瓜  
荞麦的新芽  
珠芽饭  
无花果  
茶巾甘薯  
镂空酸浆果  
绿紫苏果  
品菊  
莲藕  
新米  
通草  
【冬】  
章鱼烧  
橙子  
柚子萝卜干  
烫荞麦饼  
佃煮  
红辣椒  
香煎茶  
柑橘  
冬至  
蜜渍柚子  
冻豆腐  
葛粉苹果  
正月料理  
七草粥  
干饭  
干年糕片  
小豆粥

日本酒  
专栏  
24 春七草&美味野草叶  
64 腌渍青梅&梅汁&青梅酱的做法  
130画卷寿司&油炸豆腐  
142简单盖饭Best 10  
174形形色色的正月料理&正月料理盒的装法  
180干燥蔬菜的做法&各种干燥法  
188料理索引/参考文献  
后记  
· · · · · (收起)

[有味小日子\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

生活

日本

日本文学

想读，一定很精彩！

好书，值得一读

我想读这本书

食物

## 评论

看完好想上山挖野菜。

“平常见惯的风景事物，正是这些重重积累构成了我们的人生。这样一想，就希望自己永远保持温柔的心，这才是一年的年末应有的心态。” 向往这种平淡的美好。

照片，文字，插画，菜谱。总觉得日本资源挺匮乏的，没有那么多称道的美食，不过写这种美好小日子类的书籍真是手到擒来。好想试下那个水羊羹，喜欢一切关于豆沙的食物。

其實是給自己找自信用的，一看見“連畫成這樣的人都敢出書”，就自信爆棚……結果是記下了很多菜譜……

一期一会，不时不食。

种类挺丰富，但每种食材的文字部分相对较少，还有作者画的食谱我怎么好多看不懂  
“如果你觉得，不知何故提不起精神，可能是忘却了季节。这时候，你需要的是各个季节的时令食物疲倦，或是情绪低落的时候，这些食物会让你在不知不觉中平静下来。所谓口福，是指享用了美食之后的满足感。而本书中介绍的是，享受每个季节的乐趣的方法。时不时地做些简单的食物让我们一起一点一点地探索这个世界一点一点地重新获取季节赐予的力量。”

口水流了一斤了，就想吃吃吃……

挺特别的食谱，等自己住了，可以学着做一些

要买

原来每个看似平常普通的一天，都能吃出各种滋味，感受到不一样的美好。这才是真正奢侈的生活。

-----  
蛮有意思

-----  
2017年12月第1版

-----  
四季都有当季的食材，精致细腻

-----  
春夏秋冬，好多心思，那得多有闲，多心静呀

-----  
简单的时令食物。字数不多，看着很轻松。典型的日本生活类小书。

-----  
可爱，提供了一些小点子

-----  
做些时令简单食物过程中不知不觉感觉平静和美好。厨房很有治愈能力！

-----  
日本的四季美食，很精致，还有做法，非常棒！异国风情！

-----  
编校太差了

-----  
光看设计和内容，够文艺，够田园。虽然一些食材与中国的一致，但有些还是摸不着头脑。总体来说，还是喜欢中国的饭！可以大快朵颐啊，哈哈哈哈哈

-----  
[有味小日子 下载链接1](#)

## 书评

“世上有味之事，包括诗、酒、哲学、爱情，往往无事。吟无用之诗，醉无用之酒，读无用之书，钟无用之情，终于成为一无用之人，却因此活得有滋有味。”——周国平  
读了《有味小日子》这本书后，我想到的是周国平说的这话，感觉很贴切。我们中的大多数人过着都是平凡普通的日子， ...

-----  
所谓口福，是指享用了美食之后的满足感。  
吃，不仅仅是饱腹而已，个人一直承认吃是一种文化，只是逃不开仍是粗人一个，并且不会做饭，还不是特别追求精致的生活，没有那个条件，可以说也不是一个特别精致的人吧，所以很羡慕那种生活。小日子也有千种过法，如这两个作者一样，那...

-----  
现在的很多人由于生活的压力，也有一些人趋于归隐田园的想法，选择远离现代城市去一些风景秀丽的山村里隐居过田园生活，对于他们来说有着对自然的设想和向往，因此悠闲山水间的田园生活一直都是他们追求的目标。可能因为从小生活在农村，我对于土地有独特的感情，喜欢看种子破...

-----  
[有味小日子 下载链接1](#)