

《食帖15：便当灵感集》

图书基本信息

书名：《食帖15：便当灵感集》

13位ISBN编号：9787508672445

出版时间：2017-2

作者：林江

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食帖15：便当灵感集》

内容概要

《便当灵感集》是食帖品牌第15本书，也是开启每日便当生活的必备全书。20位便当生活家经验分享、100条制作贴士、40道便当料理灵感、九大类便当盒挑选指南、便当历史与文化深度解析，一切有关便当的疑问，都能在本书中得到解答。附赠别册《自给自足》。

从今天开始带便当，就是爱自己的最好方式。

每日便当生活必备灵感全书，一本解决有关便当的所有疑问！

【内容摘要】

1 “我对便当有感情也有不少回忆，所以对我来说是一个生活方式和情感的表达。早上我在北京的出租房里做便当，经常想起小时候母亲在厨房里做便当的背影，想起她怎样把便当包起来递给我。”——《四季便当》作者吉井忍

2 “在我还小的时候，母亲为我制作过许许多多的便当。肚子饿的时候，打开那些便当盒的一瞬间，总是难以言喻的喜悦和快乐。不仅是便当本身，记得装便当盒的布袋子上面，还有一只可爱的刺绣小鸟图案，这也是我珍惜至今的回忆。这是母亲借由便当传达的爱，温暖了我的整个童年。”——日本便当制作达人Yasuyo

3 “我认为便当最重要的三个元素是：第一，看起来非常有食欲！食物配色丰富一些，再搭配一个好看的便当盒，就能让人食指大动。第二，要营养均衡，荤素合理搭配。大家都喜欢吃米饭、鱼、肉，但是千万不要忘了蔬菜和水果。最后，一切从简，没有必要为了看上去丰富，而耗费过多食材来摆盘，一份便当里有三四种菜即可。”——Bento & co创始人 Thomas Bertrand

作者简介

[主编] 林江

[受访人]

吉井忍 / 居住北京的日本媳妇，曾在成都留学，在法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地。作为自由撰稿人，每日为先生准备便当，著有《四季便当》等书。

近藤奈央 / 1982年出生于日本德岛县神山町。日本传统曲木便当盒爱好者，人气博客“曲木便当盒的每天”博主。主要工作是以食物摄影师的身份举办演讲、开设摄影培训班。

Julie / 美食博主，现居加拿大温哥华，运营着一间名为Kitchen Culinaire的烹饪工作室。

泽田里绘 / 日本东京人，1997年移居北京。职业料理人，日式创意菜老师。

吴绣绣 / 从OL毕业成主妇，身体里天生自带白羊座小马达，每天产生蓬勃的劲头和想法用于家庭诸事。喜欢待在厨房里体会四季变化。

柴田昌正 / 曲木盒职人、柴田庆信商店现任董事长。1973年出生于日本秋田县大馆市，1998年入行，2010年就任柴田庆信商店董事长，2012年获得日本传统工艺士认定，其作品多次荣获“Good Design”奖。

Thomas Bertrand / Bento&co品牌主理人，生于法国里昂，毕业于日本京都大学，后移居京都。2008年创立便当盒专卖店Bento&co。

中村祐介 / 日本饭团协会总代表。他认为饭团是山海之味完美结合的日式慢食，也是日本文化和智慧的结晶。从2013年日本饭团协会创立至今，中村一直致力于全世界范围内的饭团文化推广。

Yasuyo / IG博主 (@KOKORONOTANE)，现居住在日本京都，是一位人气颇高的便当达人。

Jun / IG博主 (@jun.saji)，热衷制作男子汉三明治和饭团的日本家庭厨男。

广松美佐江 / 日本摄影师，目前住在北京，和朋友一起经营着一家摄影公司。

[特约撰稿人]

张春 / 著名冰激凌师和“犀牛故事”App主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

陈椿荣 / 新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，食物摄影师、造型师、咖啡师。

野孩子 / 甜牙齿品牌主理人。

Kakeru / 美食与摄影爱好者。

姗姗胖胖 / 程序员、美食网站认证厨师、料理师、自由撰稿人。

Hana / 喜欢给自己和家人制作料理，与好友卤猫合著有《吃早餐彻底改变了我》。

freeze静 / 美食网站认证厨师。平时喜欢制作并研究创新料理，曾连续五年坚持带便当上班。

书籍目录

Chapter 1 /

对自己好的方式

记忆里总有一份便当

便当是让生活变得惬意的工具

便当曾是我的必需品，如今是我的作品

便当的意义，是温柔的回忆

从曲木便当盒中找寻生活的模样

幸福就在打开便当盒的一瞬间

便当让我保持对这个世界的热情

做便当，是我最想坚持的习惯

一颗饭团的包容力

只用一个三明治塞满便当盒

Chapter 2 /

不可不知的便当制作小贴士

搞定常备菜，一周便当已成功一半

无论多久，美味不减

花点时间，工作日便当也有新花样

不需要便当盒，也能带便当

便当配色说明书

包罗万象的风吕敷

有了它们，制作便当更省力

在便当里酝酿生活

日本便当历史漫谈

Chapter 3 /

带着便当去远方

自己做的便当总能带来好心情

日式豆腐沙拉牛肉便当

三个人，吃烤鱼

拉页 / 便当盒博物馆

别册 / 《自给自足》

《食帖15：便当灵感集》

精彩短评

- 1、里面做法太复杂了，完全燃不起兴趣。感觉访谈也可有可无。内页颜色设计太糟心了，看着不舒服
- 2、简直是本便当小物种草机！看完了好想买各种便当盒、饭团模具和风吕敷啊O(口)O
- 3、内容是王道！实用，大写的实用，无论是便当本身还是相关的便当料理。
- 4、燃起了我带便当上班的热情~看到书中人认真选择便当盒及食材，仔细做营养、摆盘的搭配，一种生活的仪式感蕴含其中。超级棒！
- 5、太喜欢了，看完之后由心底升起温暖与力量。做一个认真生活的人，好好对待自己，用食物治愈自己。令人温暖的同时还那么实用。真的很棒。工作之后一定开始给自己做便当。
- 6、人生有幾個20年？
- 7、唔。採訪的篇幅可以 cut—cut
- 8、有点复杂，但很好看
- 9、尝试下便当文化。不仅仅是填饱肚子，更是重燃对生活的热情...
- 10、不错，里面有充实的和便当有关的采访，还有一些很实用的菜谱。今年以来开始带饭有一个多月了，早上总是做的匆匆忙忙。书里还是有很多实用tips可以借鉴的。排版也十分漂亮。

《食帖15：便当灵感集》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com