



# 和风便当

## 暖心力

在英语中，将便当一词直接用日语发音的「bento」来表达，可见日本的便当文化的影响力。真正的和风便当早已不是简单食材的堆砌，而是考量了营养平衡、食材颜色搭配、甚至不同主题，不同心情的精心之作，让小小的便当盒亦变成了一个精巧精致的美食乾坤。

## 一路走来的和风便当



便当一词在中国南宋时期便有了，彼时表示“便利之物、方便”之意。后来传入日本便有了今天你我熟知的精致的“日式盒饭”之意。

日式便当的起源恐怕要追溯到平安时代（794年—1185年/1192年），当时的人们会将煮好的米饭装在一定的容器内，作为便携的干粮。到了安土桃山时代（1573年—1603年），人们有了赏花或茶会的习惯，再加之手工艺人们已经可以制作出漆器的便当盒，促进了便当文化的萌芽。步入天下太平的江户时代（1603年—1867年），百姓的文娱活动也变多了，这也促进了便当的发展。比如观看能、歌舞伎的观众在休息时间食用的便当发展成了今天大名鼎鼎的“幕内便当”。此外，出门游玩的游客们会携带一种“腰便当”，即用竹笋皮卷起数个饭团，放在竹筐内。这种形式今天依然存在。便当文化空前繁荣的这一时期还出版了很多如何做便当的书籍，于是赏花的庶民们也纷纷购买书籍，按照书中介绍的烹饪方法以及包装方法认真地制作便当。自此，便当变成了从文人雅士至贩夫走卒的日常之物。

明治时代（1868年—1912年），企业单位以及学校还没有普及食堂，餐馆业也未发达，所以不管是职员还是师生，大家都养成了日常带便当出门的习惯。同时，铁路便当也在这一时期开始走上历史舞台，不过当时的铁路便当比较简陋，主要是用竹

笋皮包裹的夹着腌咸菜的饭团而已。作为政府推行的富国强兵政策的一环，便当在这一时期得到了大力的普及，市面也出现了从营养学角度考量的制作便当的书籍。而三明治这种西洋风的便当也开始出现并被活用。

昭和时代（1926年—1989年），经过耐酸加工的铝制饭盒被开发了出来。这种用全新素材做成的便当盒让世人眼前一亮，成为人人渴望拥有的宝物。当时的学校设施内都有暖炉，学生们会将带来的铝饭盒放在暖炉上保温。

进入1970年代，便当文化迎来了全面发展的繁荣时期。首先，市面上出现了便当专卖店，可以购买到多种口味的热腾腾的便当。其次，便利店在这一时期急剧扩张，由于店内配备有微波炉，购买便当的消费者可以享受免费加热的服务，这也大大刺激了便当的发展，为便利店提供便当的工厂甚至采用24小时工作制。再加之超市也开始出售便当，种种便捷的途径使得人们甚至开始购买便当回家吃。同时，由于乘坐列车出游的人增多，使用当地特色食材的铁路便当呈现了百花齐放的局面。

随着塑料饭盒的发明，由于它的轻便性和不逊色于铝制饭盒的保温性，使得塑料饭盒在很短的时间内得到普及。而多彩的盒身设计也成为便当文化不可分割的一部分。



## 便当文化拾趣

**腰便当（腰弁）：**源于江户时代，意即用竹笋皮卷起几个饭团，放在竹筐内，方便出门游玩时携带。

**铁路便当（駅弁）：**出现于明治时代，乘坐列车的乘客们购买的便当，初期只是以竹笋皮包裹的夹着腌咸菜的饭团的形式，今天，在日本各地可以购买到五花八门的铁路便当。

**空中便当（空弁）：**2003年左右，日本很多机场内开始出售供乘客等候航班时或乘坐飞机时食用的便当。

**卡通便当（キャラ弁）：**2005年开始，日本开始流行的一种以卡通人物为主题的便当，多为母亲做给孩子的爱心便当。

**爱妻便当（爱妻弁当）：**妻子为丈夫准备的午餐便当。以丰富的营养和鲜艳的颜色表达了对丈夫的爱。

**便当男子（弁当男子）：**2008年，由于受经济不景气的影响，日本国内流行节约风。平时在餐馆就餐的单身男子也开始自己学习做便当，于是就有了便当男子一说。

对食材、盛器等细节的讲究，令便当的文化感与艺术性更加浓郁。带着这样一个充满了季节气息的便当去赏樱，幸福感也更加强烈了吧！



ASOBE / 漆器便当盒 / 约7,500日元

AJIRO (男款) / 3,600日元



浅野府  
上海巨鹿路318号-2  
021-62162019

\*鸣谢浅野府主厨特别为行乐便当专辑设计制作的美味便当!

和风便当盒 · 新表情



采用日本纪州扁柏木制作而成，保留了扁柏木原有的触感和特点。弧形的边角设计非常便于清洗。甚至还可以用于家用洗碗机。

Wakayama Bento  
7,560日元



完全由不锈钢制成的便当盒。整个设计不仅环保，还洋溢着浓浓的复古风。

Eco Lunch Box Tri  
3,000日元



以家庭住宅为灵感，的两层便当盒，附有特制的保冷剂，盖子反过来还可以用来放置三角饭团或三明治。

Mini Labo Bento House  
\$37.90 (仅限日本海外销售)

将日本传统工艺「Magewappa (用杉树皮等制成的容器)」应用于便当盒制作中，不仅容量大，而且经过表面加工，完全可以用一般洗涤剂清洗。



Magewappa Sumi maru  
8,640日元



不仅色彩艳丽，而且造型可爱，手感也非常光滑。男女通用。

Hako  
1,950日元



**Bento&co**

总部位于京都的日式便当盒专卖店，由BERTRAND株式会社创立，以兼具传统和现代的风格见长。

bertrandco.com

外部采用日本传统的竹编纹理，充满了和风的设计感。小巧而朴素的线条感，无论男女都可使用。



**Ajiro Maru**  
1,620日元



**Kokeshi Bento Kyoto**  
1,730日元

Bento&co公司独创的创意便当盒。顶部可以作为碗使用，适合冲泡速溶汤等，可爱的造型充满了童趣，还可以兼具装饰的效果。



又是一款和风十足的便当盒。巧妙地将和布的花纹印在便当盒表面，配套的便当包和筷盒使实用性大大增加。



**Nishijin Pink Set**  
1,950日元



**Suri Urushi**  
3,000日元

表面涂漆的木制便当盒。充分利用了木头轻便且可以吸收多余水分的特点，保证了菜肴的美味。

保冷保温性能很优秀的一款便当盒。手柄的设计非常方便携带，且还附带折叠式勺子和叉子。



**Jiji&Totoro Lunch Jar**  
2,800日元



### Magewappa 便当盒

将源于秋田县的400多年历史的传统工艺品Magewappa应用于便当盒制作中。选用超过200年树龄的秋田杉，进行煮沸、软化等工艺后，通过巧匠的手制作出一个个精致而淳朴的便当盒。它保留了杉树原始的触感和香味，不仅广受日本人的喜爱，在海外也广受好评。





### 池庄漆器店

创业于1877年的池庄漆器店，位于拥有400多年历史的纪州漆器之乡——黑江。

以生产传统的漆器和工艺品为主，产品销往日本及海外。

[www.ikeshoo.jp](http://www.ikeshoo.jp)



和风便当·亲手做



①

种类繁多，颇具匠心的和风便当，以营养丰富，色彩艳丽而被大家所熟知。传统的日本便当的菜肴，通常以鱼类、肉类辅以蔬菜及腌梅子等腌渍物组成。常见的食材有秋刀鱼、大明虾、鸡蛋卷、煎香肠、牛肉饼等少油清淡的家常菜，以及沙拉、腌菜等，几乎涵盖了人体所有的营养元素。当然，超市里丰富的成品和半成品加工菜肴也为主妇们省力不少。

和风便当的菜

由于日本产的米主要是粳稻米，而非籼稻米，所以即使凉了吃也不影响其口感和味道。再加上长久以来受寿司和饭团文化的影响，日本的便当一般是不加热就食用的，这也是在没有微波炉的时代便当文化依然得以发展的原因。如今，便当盒都具有一定的保温功能，再加之主妇们大多是当天早起做的便当，所以至今日本的便当都是可以打开就食用的。除此之外，以卷寿司和稻荷寿司为主的便当也颇多，当然也是无需加热直接食用的。

和风便当的米



①②  
虎牌 (TIGER) 便当盒，令上班族的午餐时光更丰富便捷。价格详询 <http://tiger.tmall.com>

和风便当 · 常用食材



②



新鲜馆 (Shin Sen Kan)  
新鲜馆是提供安心、安全的食材为主的日系超市品牌，如今已在上海、苏州等地拥有14家店铺，带来新鲜安全的美味。  
[www.shinsenkan.com](http://www.shinsenkan.com)

本专辑拍摄使用部分素材由Shin Sen Kan提供。



## 和风便当·好帮手

材质各异的便当分隔杯，既防止了菜肴之间的串味，也使菜肴的摆放更加有条理。既有一次的纸质杯，也有可以反复使用的食用级硅胶杯，以及锡箔纸杯等，漂亮的颜色也为便当盒增添了一抹亮色。



### 东洋ARUMI

1958年，率先在日本推出厨房用铝箔。2007年进驻中国，是一家以开发厨房用耐寒、耐热高性能容器为主的尖端企业。

[www.tepchina.com](http://www.tepchina.com)

## 行走中的美味·铁路便当

日本铁路便当伴随着日本铁路的发展，一路走到今天，它既是人们旅途中的美味，也是铁路发展的见证。

1885年，七野和宇都宫之间的铁路开通，宇都宫的一家旅店开始出售一种供人们在列车上享用的便当，这被认为是最早的铁路便当。

如今，每年的4月10日被定为『铁路便当日』，足见得小小的铁路便当在人们心中的地位。五花八门、食材充满地域特色的铁路便当有时候似乎超越了旅行的意义，甚至成为影响人们规划旅行路线的重要因素。



### 2012年铁路便当Top5

#### 1. 乌贼饭 (いかめし)

500 日元  
北海道  
函馆本线 / 森站  
在乌贼体内塞入大米后煮熟，以酱油作为基础调味，简单又好吃。

奥羽本线 / 米泽站  
使用山形县特产的著名大米制作，具有独特风味的碎牛肉是一大特色。

#### 2. 岛根牛味噌鸡蛋饭 (岛根牛みそ玉丼)

950 日元  
岛根县  
山阴本线 / 松江站  
调料采用奥出云的天然酿造味噌，和当地酒藏的酒混合，味道极为芳醇。

#### 4. 近江牛饭 (近江牛としよめし)

1300 日元  
滋贺县  
东海道本线 / 米原站  
可同时享受两种滋味。一边是近江牛的烧肉盖饭，一边是腿肉炒洋葱盖饭。

#### 3. 牛肉饭 (牛肉どまん中)

1100 日元  
山形县

#### 5. 仙台味噌牛舌便当 (しお味噌仙台みそ味牛たん弁当)

1300 日元  
宫城县  
东北本线 / 仙台站  
烤牛舌柔软有嚼劲，在口中咬下，鲜美的肉汁满溢。