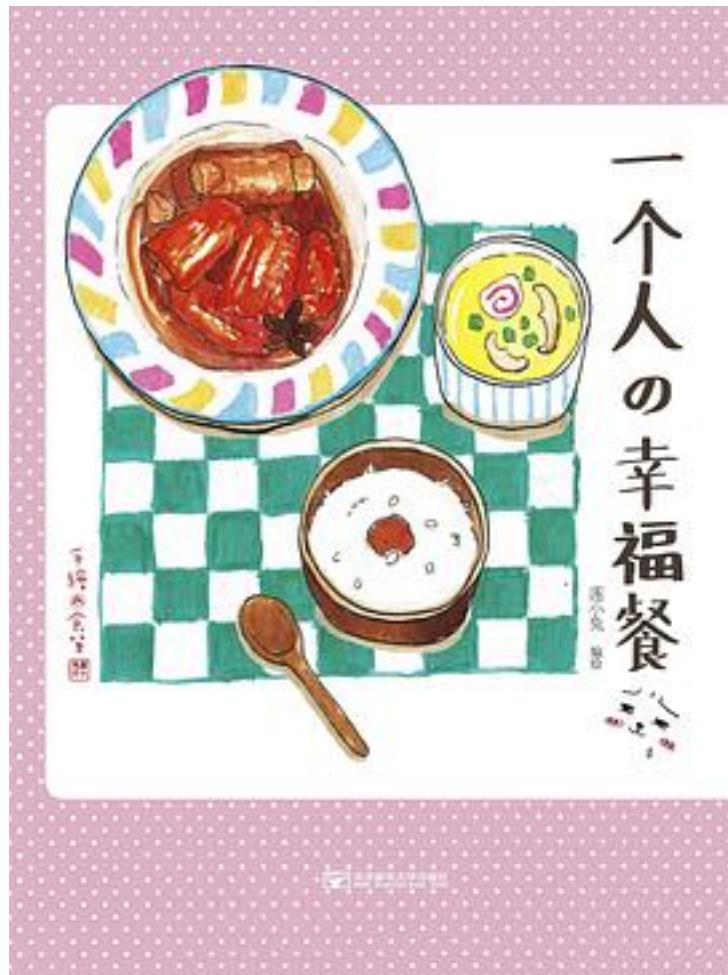


一个人的幸福餐



[一个人的幸福餐 下载链接1](#)

著者:莲小兔

出版者:北京邮电大学出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787563538898

即使一个人，也要认真对待每一餐，

那么幸福，将会与你越来越近……

刚毕业？还是单身？快餐外卖已经吃腻，为每一餐吃什么而发愁？

一人餐选择什么样的菜色搭配？怎样做又快捷又好吃的美味犒劳努力的自己？

一个人的下午茶可以自己做吗？朋友来了如何大显身手呢？

这是一本纯水彩手绘的可爱的单身食单，提供了一整月每天不重样儿的食单搭配。现在一盘菜还有什么难度？丰富的一餐才是最新的追求。

除了日常的每日搭配外，还提供了周末超级大餐、以及下午茶小食甜点饮品的各种做法。

在你很想偷懒的时候，还有方便快捷的电饭煲系列为你排忧。

最后，为了独自一人在外的你，作者莲小兔分享了老爸老妈的家乡味。希望有机会，你也能将你的家乡味分享给我们。

作者介绍：

莲小兔，无节操冷幽默、热爱手绘的吃货，一枚住在中二路上的女汉子，养着一只白色傲娇柴犬，名曰：半毛钱。

新浪微博：莲小兔

微信：lxtshouhui

目录：【一个人的幸福餐 · 一个人也用心】

第一周：各国风味

好吃米饭的窍门 10

日式简餐高级好味：牛饭+凉拌黄瓜 12

不一样的泰国味：芒果酱炒虾+泰酱拌粉丝 14

一菜扫光饭，便当不用愁：咖喱牛肉饭 16

西班牙风情餐厅级美味：西班牙海鲜饭 18

周五晚上华丽韩国大餐：春川辣炒鸡排+韩式豆芽汤 20

蒜炒绿叶时蔬小窍门 22

第二周：如果你也爱吃辣

吃了还想吃：麻辣香锅鸡翅 26

就爱麻麻辣辣：麻婆豆腐+凉拌藕片 28

思密达的辣味：韩式辣酱炒鱿鱼+炒杂菜 30

爱辣也爱麻：口水鸡+蚝油西兰花 32

一道菜扒三碗饭：鱼香肉丝 34

万能香菇肉酱 36

第三周：最近想吃素一点

帅气杏鲍菇和豆腐小姐组合：

干锅杏鲍菇+大葱烧豆腐 40

手撕杏鲍菇+西红柿烧豆腐 42

简单快捷小土豆：孜然椒盐小土豆+麻酱菠菜 44

蔬菜的甘甜：上汤丝瓜+水蒸蛋 46

简单料理高级味：蒜泥口蘑 48

自制午餐肉 50

第四周：一个菜搞定一周

好邪恶的组合：腊肠蛋包饭+快手大酱汤 54

一大锅思密达：韩式大酱汤 56

美容养颜强强组合：腐乳花生猪蹄+清炒丝瓜 58

中韩合璧：韩式辣炒年糕+花蛤豆腐汤 60

私房下饭神菜：私房烧排骨 62

凉菜集 64

【一个人·周末好时光】

感受英式菜的惬意：牧羊人派 68

做面配饭两不误：番茄牛肉 70

开胃养颜好菜：番茄鱼 72

新疆的口味：美味大盘鸡 74

清新开胃：柠檬煎鸡翅 76

就爱这一口：酸汤肥牛 78

辣辣爽爽：泡椒凤爪 80

好吃又养颜：牛肉豆花 82

简单又如意：糖醋里脊 84

披萨解读 86

【一个人的下午茶·零起点的惬意】

甜点小可爱：芒果糯米糍 90

夏日必备组合：抹茶冰淇淋+西瓜沙冰 92

超受欢迎冰淇淋口感的：北海道戚风蛋糕 94

奢侈不是梦想！：零基础芝士蛋糕 98

绵密的小蛋糕在招手：烫面轻乳酪蛋糕 100

没有烤箱也不怕：免烤芒果芝士蛋糕 102

会流心的巧克力蛋糕：熔岩巧克力蛋糕 104

美味零嘴，一个人吃异国风味：可乐饼 106

谁说下午茶不能自己做：酥炸鱿鱼圈+港式奶茶 108

中式甜点：桂花糯米藕+厚多士 110

早餐下午茶两相宜：香蕉美式煎饼 112

菠萝菠萝耶~：菠萝芒果酱+烤菠萝 114

吐司多了怎么办：

面包布丁 116

虾仁吐司卷+蒜香吐司 118

疯狂西米露们 120

【电饭煲系列·快准狠没有锅子也能下厨】

电饭煲系列之煎饺 124

电饭煲系列之鸡翅 126

电饭煲系列之叉烧 128

电饭煲系列之土豆焖牛腩 130

电饭煲系列之戚风蛋糕 132

西多士的多种可能 134

【爸爸妈妈那些让你难忘的菜】

兔娘的私房豆渣饼 138

兔娘的私房拌面 140

兔娘的私房鲜肉扁食 142

老章私房菜之葱烧鱼 144

老章私房菜之辣爽空心菜 146

· · · · · (收起)

[一个人的幸福餐](#) [下载链接1](#)

标签

菜谱

手绘

美食

手绘， 美食画册

绘本

食谱

赞

莲小兔

评论

基本每个菜都好吃， 心太软成功了大好评！

从博客追到微博追到实体书， 喜欢

书评都是托吗？哎～手绘的功底只能说太一般，模仿日韩系卡哇伊风格。给三分是看在手绘辛苦的份上。个人感觉，电饭煲那一章的部分菜谱较为实用，其他的什么西班牙风情，思密达，谁家里没事做这个，玩过家家呢？有钱，任性。

一个可爱朋友送的可爱书

简单，部分实用

很实用很详细，而且给的tips一看就是自己做过。我就经常做西班牙海鲜饭和韩式炒年糕神马的，虽然和我用的方子不太一样。

不如粗糙好看

菜谱有部分比较实用，简单易懂。空心菜的做法好熟悉……

很不实用，比起《粗糙食堂》来差很多。选取的食材都不是常用食材，餐具的选择也没有考虑单身人士。

超有爱的一本书，我现在做饭有时也会翻翻

画风很可爱，吃货的幸福总是小小的，满出来的暖意，啊呜~

萌萌哒

买了实体书，喜欢这个作者~

画的挺可爱的

已买√

简单明了，不同风格的料理书，实用，喜欢

[一个人的幸福餐 下载链接1](#)

书评

其实不太喜欢一个人吃饭，更不喜欢在一个人的时候做饭。

买多少材料合适呢？做出多少来适合一个人吃呢？吃一个菜太单调，想其他的配餐又太麻烦……总之，一个人自己做饭很伤脑筋。但是出去吃又会觉得太孤单，往往最后不是叫外卖就是煮速食来吃~~~ 不过，这样的单身生活是不是...

我记得第一次看到莲小兔系列菜谱的时候要追溯到2012年10月份了，那时候就非常喜欢她的菜谱。因为自己也是一个美食控，喜欢捣鼓做饭之类的，所以经常来看小兔的手绘菜谱。获益良多。讲几点我觉得小兔菜谱值得推荐的地方吧：

1、手绘菜谱。画风可爱，看起来不会像其他照片菜谱...

是最初在新浪微博上认识莲小兔的，最开始看她画手绘食单，步骤很简单而且画的也很可爱，表情贱贱的XD，觉得有些兴趣就尝试着做，后来就渐渐变成了铁粉，到现在关注她一年多，不仅跟着学了很多菜式，也看到她在手绘这方面的进步。终于等到她出书了！所以就拿了样书来看（近水楼台...

[一个人的幸福餐 下载链接1](#)