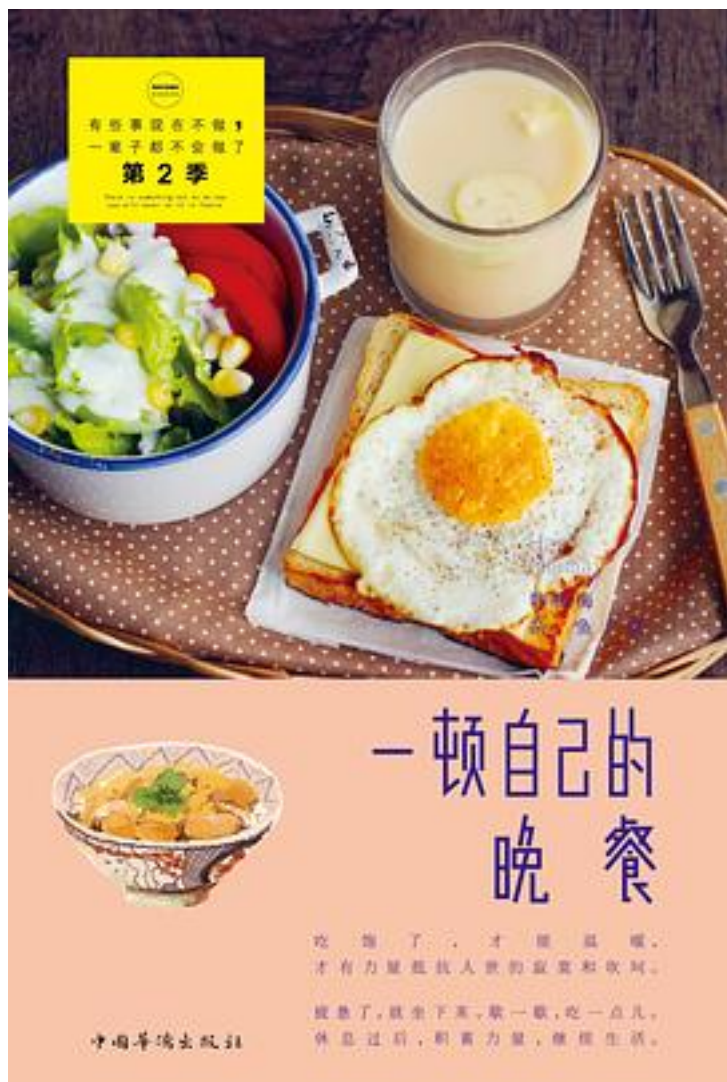


# 一顿自己的晚餐



[一顿自己的晚餐 下载链接1](#)

著者:韩梅梅

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787511344120

吃，是一件幸福的事情。

胃的饱满，带来心的安稳。

当你觉得很累的时候，食物让你放松。

寂寞的人、失恋的人、失去意志的人，都能在食物里获得一些安慰。

只要你还能吃，就没有过不去的事！

这是一本讲食物的书。关于怎样做好一顿简单的居家晚餐。

没有复杂的技法和特殊的食材。简简单单。

就希望你能，好好给自己做一顿饭，好好照顾自己。

时间，每一分，每一秒都在眼前流淌而过。我们要珍惜每一顿食物。好好享用它，感受它。

不管你在什么地方，不管你正遭遇什么，你只管好好吃你的饭，喝你的汤。

就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。

作者介绍:

韩梅梅

畅销书作家

做过很多的事，走过很多的地方。享受一切美好的东西，我行我素，相信爱情。

出版过：《有些事现在不做，一辈子都不会做了》、《趁一切还来得及》等书。

杂鱼

男。白羊座。

之所以叫杂鱼，出生于沿海城市厦门，那里有道家喻户晓的家常菜叫：“杂鱼酱油水”，因为草根，像极了小人物一般简单亲切却也蕴含着一股精气神。喜好将一切美的东西展示出来分享，例如视觉设计，料理食物，画画等，没事时经常瞎逛菜市场，随意走走拍拍，看过的美好会试着一点点记录下来，分享！

目录: 当红烧鲅鱼遇到绵软米饭-----64

平常心，排骨粥-----66

失眠与花雕鸡-----68

远方的酸笋面-----72

减肥时，好吃的鸡蛋西兰花沙拉-----76

减肥时，好看又好吃的鸡蛋芦笋沙拉-----78

减肥时，不浪费的什锦沙拉-----80

减肥时，让你不饿的坚果沙拉-----82

鼓励沙拉-----86

芦笋-----90

美好的相遇，培根与芦笋-----	94
回忆里的鸡肉拌饭-----	98
一定要加油葱酥的卤肉饭-----	102
妈妈的酱瓜瘦肉丸-----	106
麻辣香锅的精髓是“分享”-----	110
“不太讲究”的亲子盖饭-----	114
节日里温暖的奶油炖菜-----	118
豆腐-----	122
父亲的白菜豆腐汤-----	126
春天里的泰式咖喱鸡-----	128
大人小孩都喜欢的嫩滑裹虾-----	134
如果感到人生乏味，给自己来一碗牛肉盖饭-----	138
牛奶黑椒翅，找找新感觉-----	142
奖励自己一块牛肉排-----	146
柠檬-----	150
失约的泰式酸辣虾-----	154
隔夜入味的味增汤-----	158
一边红烧排骨，一边思考人生-----	162
带来快乐的清蒸河鲈鱼-----	166
和小朋友一起吃的全麦卷饼-----	170
伤心时的辣白菜炒五花肉-----	174
土豆-----	178
生日里的土豆炖牛肉-----	182
寂寞的照烧鸡腿-----	186
什锦炒海鲜-----	190
深夜的蛋烧-----	194
记忆中的虾仁炒饭-----	198
简单丰富的关东煮-----	202
我记得你最爱吃土豆泥沙拉-----	206
暗恋酱油炒面-----	210
鸡蛋-----	214
天妇罗，原谅我-----	218
一定要多吃的香芹炒鱿鱼-----	224
小火锅的温暖-----	228
西红柿-----	230
对眼睛很好的猪肝西红柿-----	234
生病时的清淡粉丝-----	238
中式比萨电影餐-----	240
面包-----	242
培根土司，忘记疲劳-----	246
下雨天的烟熏肠蔬菜土司-----	250
踏踏实实的牛肉排土司-----	254
简单优质的味噌鸡翅-----	256
过瘾的炸鸡块-----	260
忍不住吃光的猪排盖饭-----	264
饮品 PART2----	269
清凉冰爽的MOJITO-----	270
在家制作焦糖苹果酱-----	271
有奶油更好喝的抹茶牛奶-----	272
给柠檬苏打加点盐-----	274
试试牛奶煮的红薯甜汤-----	275
酸酸甜甜的柠檬蜜水-----	276
冬天里的苹果甜汤-----	278
蜂蜜-----	280

冰冻更佳的冰糖水果-----284  
发挥创意的酸奶杯-----286  
· · · · · (收起)

[一顿自己的晚餐\\_下载链接1\\_](#)

标签

美食

生活

美妙的晚餐

温暖

韩梅梅

晚餐

食物

菜谱

评论

最近真的借的书居然都是食谱书+小故事小心情这样的，我不是故意的。只是碰巧。抄了很多个菜谱下来。也看了很多别人的心情。

-----  
不如直接变成菜谱

-----  
暖心故事+人文情怀+实用菜谱。不能喜爱更多。生活再失落，也不能失落了做一顿好饭  
给自己的精神。

-----  
开启日常晚餐的新灵感。同样是公交车上读完的。

-----  
图也很烂，菜谱也很烂。还好是unlimited不要钱看的

-----  
翻翻还是挺不错的

-----  
编者的小心机还是蛮多的，设计也算用心

-----  
一个人也要好好吃饭！

-----  
有点像是食谱中间强制着穿插一些故事

-----  
温暖，小资

-----  
很诱人，很简单，很温馨。想每个周末都做道菜尝试一下。

-----  
还好吧，书还蛮漂亮的，只是才翻了几页就散了ヽ ( ͡° ͜ʖ ͡°) ㄟ

-----

-----  
烂到这地步也是醉了 1星给封面的

-----  
最近各种研究菜谱，可能因为只有做饭的时候才觉得有爱吧

-----  
就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。  
看完书，想要为自己做顿好吃的欲望无与伦比的强烈

-----  
哪天饿了可以翻翻。

-----  
凑单买的，真心不怎么样

-----  
就是食谱啊，完全不行

-----  
不管你在什么地方 不管你正遭遇什么 你只管好好吃你的饭 任性

-----  
[一顿自己的晚餐 下载链接1](#)

## 书评

古语云：民以食为天。现代汉语说：我是吃货我傲娇。  
哪里都可以空着，但胃不可以。胃天生就是要被填满的。享受着饱腹之后昏昏欲睡的感觉，甚至觉得世界都展现出一种美妙的光芒，所有的事物看上去都那么美好。  
自己动手做食物的时候，总是全神贯注的。洗菜时听着流水声、切...

-----

记得刚看到这本书是在浦东图书馆，那时候真的还是一个周末要去图书馆看书的优质青年。地铁换乘，下车还要走那么远的路，却还是风雨无阻。比较爱吃，所以看到好吃的还是会走不动路。吃，是一件幸福的事情。胃的饱满，带来心的安稳。当你觉得很累的时候，食物让你放松。寂寞...

-----  
“就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。”  
总体来说，这本书我蛮喜欢的。开始以为只是个菜谱，看过之后，人文情怀还是比较多的。文字与食物的结合，写自己想写的文字，吃自己爱吃的东西。这是生活中的两大享受。一道菜肴想起一个故人，一种味道总是一份乡愁，人...

-----  
[一顿自己的晚餐 下载链接1](#)