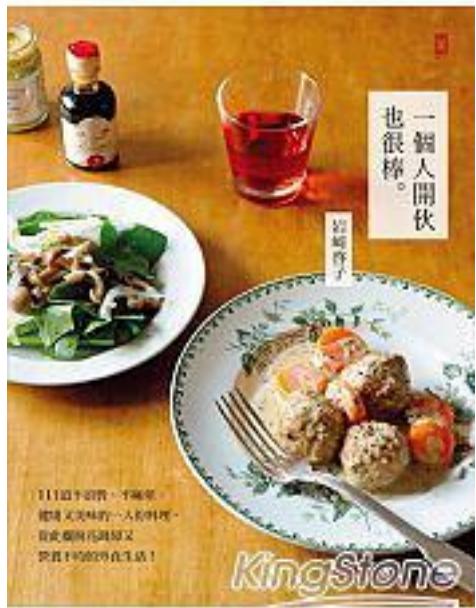


一個人開伙也很棒



[一個人開伙也很棒 下载链接1](#)

著者:岩崎啟子

出版者:野人文化

出版时间:2014-6-11

装帧:平装

isbn:9789865723514

111道不浪費、不麻煩、健康又美味的一人份料理

從此擺脫花錢卻又營養不均的外食生活！

衷心希望這本書能讓所有必須一個人吃飯的人開心做菜！

想一個人開伙，但高麗菜起碼得買半顆，

蝦子隨便買也要十尾，一個人如何吃得完？

別擔心，訣竅全在本書裡！

不是四人份，也不是兩人份，而是專屬於你的一人份料理！

從此，當你結束一整天忙碌的工作，

伴隨著夕陽走向車站時，總會忍不住想：

「我要回家輕鬆製作一人份料理，

愜意地度過屬於自己的幸福時光！好好放鬆！」

本書特色

*一個人開伙，不只不浪費食材，還能餐餐變換口味！

以食材的份量為單位，教你如何用一份食材，變出二至三道料理，還有食材保存小撇步，即使天天變換口味，也絕對不浪費！

*一個人開伙超簡單！只要十分鐘，豐盛晚餐隨即上桌！

一人份燉菜、一人份油炸料理、常備基礎菜，還有三分鐘速成小菜！即使結束忙碌的一天，回到家也能迅速上菜慰勞辛苦的自己。

*一個人開伙，也可以吃出健康美麗又不發胖！

常常工作到很晚，回到家都九點了？健康滿點的「九點晚餐」菜單，讓你不發胖又吃得飽！還有媲美小酒館的下酒菜、兼具飽足感的美味湯品，想消除疲勞、想美肌、想降低膽固醇，你想要的菜色統統找得到！

作者介紹：

岩崎啟子

料理研究家、營養師。聖德營養短期大學畢業後，先後擔任大學研究室助理、料理研究家助理並在衛生所宣導營養飲食，之後自立門戶，成為一位料理研究家。注重均衡營養、簡單美味，適合每天烹調的料理頗受好評。主要著作包括《不發胖料理的正解》（主婦之友社）、《冷凍保存省錢食譜》、《一次做多一點，讓你省更多的節約食譜》（以上皆為日本文藝社）、《宴客料理飯》（河出書房新社）；監修著作包括《一餐五百卡，改善身體的健康食譜——你的飲食方法不正確！》（主婦之友社）等。

譯者介紹

游韻馨

一個人做飯真的很麻煩，食材總是用不完，放冰箱沒多久就壞了。還好現在有這本食譜，不只教我如何煮一人份料理，還告訴我該如何保存食材，真是太方便了！從今天起，我也能盡情享受一個人的做菜樂趣！部落格：kaoruyu.pixnet.net/blog；e-mail：kaoruyu@hotmail.com

目錄：

[一個人開伙也很棒 下载链接1](#)

标签

美食

一人食

食谱

日本

食物

饮食

生活

吃与厨

评论

[一個人開伙也很棒 下载链接1](#)

书评

三個人開伙也很棒 下载链接1