

# 厉害了，我的厨房！



[厉害了，我的厨房！\\_下载链接1](#)

著者:[日] 高木惠美

出版者:中信出版集团 前沿经济社

出版时间:2017-3

装帧:精装

isbn:9787508672304

“没有什么，是一顿饭解决不了的。”

对每个热爱生活的人来说，厨房是避风港般的存在，在这里，焦虑会被抚平，低落会被治愈，期待会被满足。然而，决定菜单、购物、准备、做饭、整理、扫除……

回过神来的时候，才发现那个被“每天吃什么”追着跑的自己，早已远离了“为好好生活而下厨”的初心。

其实人生不必急，好吃，慢喝，活好当下，来日方长。

和世间万物一样，厨房里的有着属于自己的逻辑。掌握了这些，才能在面对一日三餐时，充满信心地说出“慢慢来才比较快”这样的话。

在这本小小的书里，高木惠美跟我们分享了属于她的厨房工作小心机。

从冰箱的使用规则到食材的保存方法再到器物的收纳技巧，从菜单的制定原则到餐具的洗涤顺序再到厨余的处理窍门。只要在日常生活中做出一点小小的改变，再琐碎的厨房工作也能变得简单高效。

作者介绍:

知名料理教室主理人。2008年毕业于日本庆应大学，以赴英国、奥地利、美国等地游学为契机，邂逅世界各国的料理，走上料理之路。高木惠美曾在世界各地的多个厨房学习，并最终毕业于日本三大烘焙名校之一的辻制菓专门学校。

高木惠美的料理教室开设于东京中目黑地区，以教授创意料理、家庭聚会料理及与料理相关的时间管理技巧为主，新颖而实用的课程非常受学员们的欢迎，是需要提前相当长时间才能预约到的超人气料理教室。

目录: 写在前面的话

第一章 好厨房，让下厨的人闪闪发亮

站在厨房前1

把好规则变成好习惯

站在厨房前2

把大目标拆成小任务

站在厨房前3

负面情绪没有任何意义

站在厨房前4

找到自己的动力开关

第二章 每天不重样，了不起的营养便当

菜谱的规则1

先把最重要的主菜定下来

菜谱的规则2

预算不够时的关键词——时鲜菜、集中采购和冷冻

购物的规则1

按超市的物品摆放顺序列购物清单

购物的规则2

利用双层手推购物车可以节省购物时间

第三章 和“做饭两小时，吃饭5分钟”说再见

烹饪的规则

烹饪有5道工序

事先准备的规则1

把冰箱里的食材全部拿出来，再全部收好

事先准备的规则2

切菜的机会只有一次

事先准备的规则3

切食材不用菜刀

砧板的规则

从白色蔬菜开始切起

尝咸淡的规则

准备10把尝咸淡的调羹

放盐的规则

鱼在烧制前15分钟放盐，肉在快煮好前放盐

放糖的规则

糖要选择纯天然的

成品菜的规则

不要执着于“亲手做才是对的”

早餐的规则

将每天早上放到餐桌上的东西集中到一个地方

晚餐的规则

一家人的就餐时间各不相同，遵循“拿出来就可以吃或加

热一下就能吃”的原则

第四章 超高效冰箱利用术

冰箱的规则1

把冰箱里的食材全部拿出来亲眼查看

冰箱的规则2

蔬菜要竖放或集中摆放

冰箱的规则3

确定食材最闪耀的特等席位

冰箱的规则4

将冰箱分成6个区域

冰箱的规则5

肉分成小份后冷冻，叶类蔬菜焯水后冷冻

冰箱的规则6

在日历上标出冷冻食品的保质期，进行“可视化”管理

第五章 厨房收纳大作战

厨房收纳的规则1

烹饪工具要区分适用于用水区域还是用火区域

厨房收纳的规则2

不在看得见的地方放置物品

厨房收纳的规则3

定下某一天你可能会用到的东西的数量

厨房收纳的规则4

小户型厨房从确保洗、切、加热的空间做起

收拾整理的规则1

清洗餐具从易碎的玻璃杯开始

收拾整理的规则2

餐具要用干的擦碗布擦拭干净

打扫的规则1

三块抹布就能打造一个干净整洁的厨房

打扫的规则2

去油污用小苏打，水槽要擦干

垃圾的规则

用咖啡渣和小苏打消除讨厌的气味

第六章 高效下厨离不开的厨房利器

调味料的规则

只留下每周使用超过三次的调味料

烹饪工具的规则

烹饪工具只选那些记得住的东西  
附录1 提前处理食材，就能大幅提高做菜速度  
盐搓蔬菜  
腌肉  
把用剩的肉腌起来  
事先煮好的肉  
事先煮好的蔬菜  
将洋葱切碎后冷冻保存  
蔬菜酱  
附录2 上班族快手营养菜谱  
白酱奶汁鲑鱼（两人份）  
海鲜煎饼（两人份）  
葱盐金枪鱼色拉（两人份）  
香菇樱花虾汤（两人份）  
· · · · · (收起)

[厉害了，我的厨房！\\_下载链接1\\_](#)

标签

生活

收纳

厨房

美食

日本

生活美学

料理

厉害了，我的厨房

评论

如果没有做过菜，在看菜谱之前应该看看这个。细碎之处比亲妈说的还周到。虽然我的劳动习惯已经基本固定了……看着也十分感慨，啊呀日本人真不容易，啥都能整成个指引手册。讲真我们太缺这种意识了，特别是在企业里。

-----  
基本都是我知道的，也是我一贯的理念。做一顿经济实惠健康的饭菜的关键在于：新鲜菜、集中采购打折食材、冷冻。做菜要一次性把菜拿出来一起处理，用便宜的塑料盘子装切好的食材（我把宜家的塑料碗碟用到了极致）。胡萝卜等蔬菜也可以用削皮器削成丝。各种味道的调味方式其实写的简单了，光酒用红酒米酒黄酒白酒就有不同的味道，何况日本调味品还有味啉、山葵等特殊品。早餐的准备原则我很赞成睡前10min准备，可惜还少个托盘。厨房收纳方法之前零碎了解的不少，清洗锅碗瓢盆的顺序要调整下：玻璃杯-大餐具-小餐具-油腻餐具，清洗好其实还要用干抹布擦拭。小苏打去油腻我是非常推荐的，可以再推个柠檬酸。

-----  
浅淡的蓝色封面加上可爱的涂鸦，拿到书就觉得会是一本有趣的小书。加上做笔记大概读了2个小时，许多作者在实践中总结出来的关于厨房的小窍门，很实用，很多都可以直接应用到生活中～看完厨房书，第一反应还是买买买

-----  
把正确的规则有意识地变成自己的习惯，让我的厨房无需思考。

-----  
日本的书都是这个味，简洁，高效，生活化，笔记化，技巧化，手册化。这本书世所罕见，大厨厨房收纳功夫的简装版。

-----  
和世间万物一样，厨房里的有着属于自己的逻辑。生活不息，学习不止。

-----  
小百科似的，也行，不过对于我来说实用性不强。

-----  
这本书更适合三口甚至多口之家，对于我这种本身就有整理癖，冰箱里蔬菜不超过两种，鸡蛋不超过20只，冷冻层长期塞满速冻水饺的人来说，指导意义比较微弱

-----  
一个小时就能看完的书，对我还是有点启发的。比如灶台附近不要放东西特别是调料瓶；比如利用睡前十分钟早起十分钟的时间分批准备食材啦腌制食材下班后半小时就能做一顿饭；比如随手清洁保持好习惯就能保持住干净的厨房。啊就像一个妈妈在教女儿怎么料理厨房～挺喜欢的。

-----  
泛泛而谈

-----  
除了装帧外，毫无内容感的书。

-----  
版心极小

-----  
冰箱那个我需要，厨房那么收拾太麻烦了吧？

-----  
作者说的我都会……此书适合短期内有读书数量指标的人……小工具书，文字浅且少……可以看得很快。 --

-----  
看了一会儿就不耐烦了，果然太精细了还是不适合我。。。

-----  
全书都是厨房使用指南，事无巨细，大到下厨情绪准备，小到冰箱里的物品陈列，作者连砧板哪块位置切什么菜都写出来了，真叫人佩服。生活的美就应该建立在这种秩序感上面，一进厨房，干净整洁，是多么让人心情舒畅啊。

-----  
GTD在厨房的应用，核心理念就是：建立统一的规则，然后全面的执行。

-----  
给厨房小白的入门书。

-----  
稍微有点浅。对于在日本生活的我来说还挺有用的。

-----  
有些部分可以借鉴。

-----  
[厉害了，我的厨房！\\_下载链接1](#)

## 书评

【1】  
大概这书是写给不那么热爱下厨房但又不得不担任起全家伙食工作的各位家庭主妇或者有工作的妈妈们。  
书里偶尔会出现厌烦、厨房杂乱而变得心精糟糕这样的字眼，所以作者提出观点说需要有意识的建立起一种无意识的行为，把正确的厨房规则建立起来变成习惯，这样就能在厨房做...

-----  
-----  
许多年前见过一则有关作家的八卦，说某位女作家每日里日程太密，忙到飞起，辛苦到甚至要边煮饭边写稿。个人暗想这有什么难，直接做一堆蒸菜、炖菜就好。  
事实证明，站在一边说是最容易的，现而今总是抓紧每一分钟写文，却还今天这个媒体号忘更，明天那个网站的留言没顾上回复的...

-----  
第一眼看封面，看成了：今天，相见恨晚的，房东整理术，人家明明是：令人，相见恨晚的，厨房整理术。（先膜拜一下自己）  
这本书更适合三口以及多口之家，对于我这种本身就有整理癖，冰箱里蔬菜不超过两种，鸡蛋不超过20只，冷冻层长期塞满速冻水饺的人来说，指导意义比较微弱...

-----  
这本书的内容对厨艺小白和对做饭抓狂的年轻人来说还是比较有用的，她的一些办法都是比较有借鉴意义的。

1、依据时间、家人在场情况、时令节气多等制定好不同的情境菜单；  
2、选购蔬菜应该以当季时令蔬菜为主，一次性采集蔬菜数量较多的话，可以进行冷冻处理； 3、做饭的五道工...

-----  
今天是2019年5月17日，我们要给大家分享的书籍是《厉害了，我的厨房！》  
本书作者高木惠美，是日本知名料理教室主理人。她的料理教室具有超高人气，需要等候很长时间才能预约上。现在我们透过这本书，不用费钱费时间去预约她的料理教室，也能了解厨房的各种小窍门，让每个热爱生...

-----  
对于读书有用OR读书无用这个问题，估计再过100年，共产主义和中国梦通通实现之际，也会有人将争论进行到底。或者你问我你觉得读书有用不？  
来，少年，我见你骨骼清奇，讲个段子给你。这段时间身边有小伙伴一直汲汲营营于手机中的每日计步，不是为了在朋友圈里晒成就，而是某银...

-----  
作为一名新婚不久的小媳妇，新婚的喜悦马上就被现实生活的种种琐事冲淡。两个人的厨房有着这样那样的问题：厨房里面乱七八糟，总是找不到自己想用的调味料；每天下班之后还要匆匆忙忙的准备晚饭，偏偏做的太慢，可以说是做饭两小时，吃饭五分钟；不清楚冰箱里面到底有什么，收...

-----  
书的前面说得很对：没有什么是一顿饭解决不了的。  
民以食为天，吃从来就是人生第一大事。特别是对每个热爱生活的人，吃，一定是最先需要满足的。所以，厨房这个生产一日三餐的地方，绝对不能马虎。  
我对烹饪向来不擅长，对厨房整理术也没什么技巧。二人世界的时候，为了给他做...



从断舍离到怦然心动的人生整理魔法，日本整理术可以说是风靡了整个亚洲，但你不得不承认，这些书籍的热销自有它的道理。就如中国古语有云“一屋不扫,何以扫天下”，这些讲述整理收纳，让家庭整洁舒适的书籍在改变生活质量的同时，也在潜移默化中改变了我们对生活的认识与选择。...

虽然我是独生女，但是很小的时候就已经开始下厨房做饭了。成年之前一般家庭常见的主食、菜肴大多都会做了，不过一直以来，我如果要是哪天心血来潮打算下厨房了，对于我老妈来说那可绝对是一场“灾难”。原因就是 I 从来都是只管做饭，不管收拾残局，每次一番烹调过后，厨房准被...

钱钟书老先生说过：男人和女人之间的感情是从书开始的。一借一还。就有两次接触的机会。这话虽有一定道理，但却不一定正确。窃以为，男人和女人之间的感情其实是从餐桌开始的。正如深明道理的古人说过的那样：食色，性也。可见食和色原本就是一对孪生兄弟。因此有人说，看着爱...

对于我们上班族来说，在厨房做饭，做家务是非常头疼的事了。首先要考虑吃什么饭，决定买什么菜，还要做准备工作，然后是炒菜煮饭，饭后要收拾，做扫除。对于这些很多人每天都是发愁，也不能总是叫外卖吧，还是自己在厨房做的饭菜比较放心而且可口。食色性也！我们的老祖...

林亦霖  
记得朋友曾说过，他选择住房的标准，卧室可以小一些，但一定要有一个温馨的厨房。透过厨房，可以看到一个家。  
毋庸置疑，一个温暖的厨房，会让你感到家的温暖。清晨，你从地方取出想吃的东西，就这第一缕的阳光。好像所有的好心情都过来，凝聚在自己的身上。因此，厨房...

文：薇薇爱阅读 当下比较流行的一个词汇“厉害了，我的\*\*\*\*”。  
是对于某件事物，或者某个人的赞叹。  
《厉害了，我的厨房！》，我也有着同样的感觉。  
看一个家里的厨房，就能看出来这家人的性格，是井然有序的，还是干净整洁的，又或者是水槽里有着晚饭的杯盘碗筷的。...

[厉害了，我的厨房！\\_下载链接1](#)