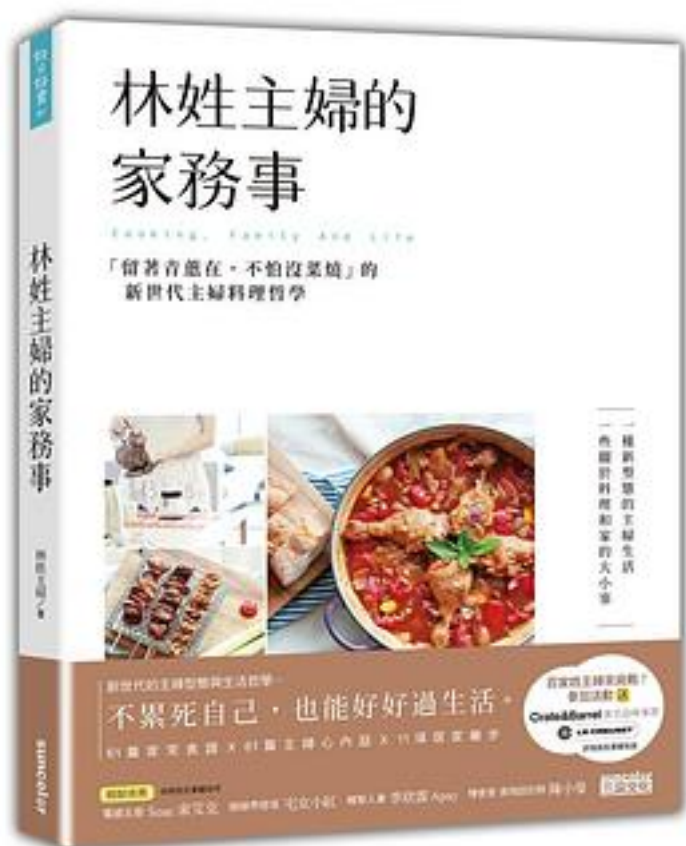


林姓主婦的家務事



[林姓主婦的家務事_下载链接1](#)

著者:[臺] 林姓主婦

出版者:三采文化股份有限公司

出版时间:2016-9-30

装帧:平装

isbn:9789863426882

新型態的主婦生活 X 關於料理和家的大小事

61篇廚房裡你知我知老公不要知的主婦心內話，

61道不學起來對不起天地良心的家常料理，

11項讓你能悠哉翹腳捏鬍鬚的小撇步，

加上16樣生活風格小物，

原來，打理一個家，就是這麼簡單——

「我不會跪在地上擦地板，

不會把塑膠袋折成小豆干收進紙盒，不會做豐富澎湃的大菜；

我只是個懂得不用累死自己，也能做出一桌家常料理的主婦罷了，

有時喜歡來點碎碎唸，並且記得，好好過生活。」

獻給在料理、家庭、育兒和生活間翻滾、做不成萬能主婦的廣大女性們，

從料理時的減法哲學到生活的智慧（五四三）傳授，

林姓主婦用心內話陪你度過廚房裡的時光，

讓你能笑嗨嗨迎向突然回家吃飯的老公，以及有時不賞臉的孩子；

這是，一本現任與未來主婦必備的生活料理書。

作者介紹：

林姓主婦

82年生（是西元，不是民國）的林姓主婦。

當了好幾年的行銷人，在2014年年底生了兒子後，人生翻開嶄新的一頁，暫時放下OL的身分，每天待在家全力以赴幫兒子把屎把尿做副食品，變身為全職主婦。2015年開了「林姓主婦的家務事」粉絲團，記錄一切跟家有關的小事情，包括簡單料理作法、居家生活小撇步、副食品食譜等等。

「林姓主婦的家務事」FB：<https://www.facebook.com/poyinathome>

「林姓主婦的家務事」IG：http://Instagram.com/housewife_poyin/

「林姓主婦的家務事」部落格：<http://poyin-at-home.blogspot.tw/>

目錄：前言——輕鬆地料理，好好地生活

Chapter 1 主婦入門家常菜

主婦小撇步Tip1 好人緣的冰箱常備食材

蔥爆肉絲

三杯雞

簡易清蒸魚

家常排骨飯

番茄紅燒牛肉

主婦小撇步Tip2 快速料理第一步：買菜回家之後的整理

家常滷肉

蔥燒雞腿

香菇肉燥

麻婆豆腐

蔥燒豆腐

紅蘿蔔煎蛋

主婦小撇步Tip3 配菜的黃金公式

Chapter 2 一碗麵搞定全家

家常牛肉麵

炸醬麵

沙茶牛肉炒麵

蛤蠣絲瓜雞湯麵

主婦小撇步Tip4 寫給料理新手：食材下鍋的順序

什錦炒米粉

魚香肉醬乾拌麵

桔香蘿蔔泥冷烏龍麵佐水波蛋

培根香蒜義大利麵

Chapter 3 在家也能吃定食

馬鈴薯燉肉

牛丼

肉豆腐

烤肉醬親子丼

鹽麩松坂豬

日式薑燒豬肉

日式蔥燒豬肉蓋飯

迷迭香檸檬雞腿排

紅酒蘑菇牛肉燴飯

泰式打拋豬肉飯

主婦小撇步Tip5 為什麼一定要醬啦（快速調味醬料大公開）

泰式鳳梨炒飯

梅香雞腿排

主婦小撇步Tip6 趕時間的備料／烹調優先順序

Chapter 4 來一碗暖胃的湯

香菇雞湯

老菜脯雞湯

南瓜栗子濃湯

羅宋湯

檸檬時蔬豬骨湯

馬鈴薯玉米濃湯

洋蔥湯

Chapter 5 一鍋到底的美味飯

主婦小撇步Tip7 鑄鐵鍋該怎麼挑選？

鮭魚毛豆炊飯

栗子地瓜雞肉炊飯

日式雞肉野菇炊飯

香菇南瓜飯

香菇高麗菜飯

香甜玉米牛蒡炊飯

鮮蝦牛肝菌油漬番茄燉飯

白酒蛤蜊番茄炊飯

Chapter 6 隨時可吃的輕食小點

日式酒蒸蛤蠣

明太子烤馬鈴薯

栗子馬鈴薯沙拉

酪梨莎莎醬
番茄羅勒冷義大利麵
主婦小撇步Tip8 我的小小香草花園
麻油麵線煎
涼拌大頭菜
主婦小撇步Tip9 擺盤技巧大公開
Chapter 7 騙甲騙甲功夫菜
主婦小撇步Tip10 主婦的小習慣
珍珠丸子
蝦鬆
燒酒蝦
義大利肉醬千層麵
日式雞唐揚
普羅旺斯紅椒燉雞
蜂蜜檸檬香煎雞翅
日式串燒家常版組合
主婦小撇步Tip 11 用這本食譜，配出一桌澎湃好菜
Chapter 8 生活小事物
Blue Bottle 隨行杯
Pepe桑的貓
一把薰衣草
一杯果汁氣泡水
一面海報牆
人人都會做的藍莓果醬
一舉兩得的玻璃罐
巴黎來的綠毛線椅凳
手沖壺
木砧板
北歐老件吊燈
米白色的窗簾與木百頁
像海報的年曆
我的兒子
中看也中用的北歐老件餐櫃
易皺體質的桌巾
• • • • • ([收起](#))

[林姓主婦的家務事_下载链接1](#)

标签

料理

食譜

生活

家庭

评论

不是很喜欢吃的食谱。但是得到一些启发。

[林姓主婦的家務事 下载链接1](#)

书评

[林姓主婦的家務事 下载链接1](#)