

# 厨房越小做饭越好



[厨房越小做饭越好\\_下载链接1](#)

著者:[日] 高山由紀子

出版者:

出版时间:2017-10-1

装帧:平装

isbn:9787508681160

你会因为厨房小而放弃做一日三餐？你会因为厨房小而放弃宴请客人？  
你会因为厨房小而连自己喜欢的餐具也放弃收纳？  
对本书作者后藤由纪子来说，做饭这件事是她每日的必修课。在她眼里，无论是大人还是小孩，只要出了家门，就一定会遇到各种各样辛苦的事情。所以每天让家人吃上热腾腾的饭菜，吃些好吃的东西，积蓄能量，打起精神，显得格外重要。  
在一间不足5平方米的小厨房里，后藤由纪子每天为一家四口做三顿饭，一做就是15年。在这本小小的书里，后藤由纪子与我们分享了小厨房也能自得其乐做大餐的秘诀：  
厨房工作的时间分配 把厨房当作“驾驶舱” 不费时间，精力与空间的料理  
饭后也轻松，做清洁的时机选择 正因为小，才更要一目了然  
巧妙地大量收纳自己喜欢的餐具 不方便拿取的地方，就不要勉强使用了  
用“简单打扫”来减少麻烦 用“喜欢的事物”来打起精神  
感觉做饭很难的话，想想这是独一无二的“给喜欢的人做的料理”。

营销卖点：在居住空间拮据的当下，小厨房是大部分家庭和个人普遍面临的问题。但就是因厨房小，主妇、煮男们会讨厌或者会拒绝下厨，把做饭当成了一件生活中最不能让人愉悦的一件事。本书切合实际，如一股清流注入我们的日常生活。作者提出的很多理念都切合当下需求，比如第一章提及的不要与其专注于时下流行的“快手料理”，倒不如“计划好时间”，在焯菜的同时做沙拉等，又比如作者认为厨房再大也不如早点得心应手，把厨房变身成自己的舞台，想拿到的东西伸手可得。而作者除了提出这些“非主流”的观点，也提出一些实用的小妙招，不仅可以最大限度的有效合理使用空间，还可以轻松将油腻的厨房清洁成清爽干净的空间，而作者还给身在厨房中的读者们提供几点小建议，提升做饭兴趣。将做饭变成一件有趣又轻松的事情。

内容卖点：作者后藤由纪子家的厨房只有4平方米多一点，两个灶眼，没有烤箱。但她为一家四口每天做饭，一做就是15年。她并没有抱怨厨房的狭小，反而在日常中渐渐适应且更灵活的将这4平米的厨房变成自己的舞台，每天优雅的烹制出自己的美食作品。不仅让我们佩服，也得到启发，其实生活中有很多不如意，只要我们有一颗热爱生活的心自然可以一一化解，继而更好的享受我们的生活。

作者卖点：后藤由纪子因在杂志上介绍如何利用小厨房为家人做好饭而被广大读者推崇。她是日本高人气家居生活作家，作品广受中国读者关注。

作者介绍:

后藤由纪子杂货店“hal”的店主。日本静冈县生人。现与从事园艺师工作的丈夫及上高中的女儿生活在静冈县。长子在东京上大学独自生活。她将家庭放在首位的生活状态及每天的主妇工作、时尚感悟等被杂志报道后，引起了很多读者的关注，并凭借着在诸多杂志上介绍如何利用小厨房为家人做好饭而被广大读者推崇。曾出版《妈妈一天的工作》《后藤由纪子的私家便当菜谱》《曾经与未来的所爱》《衣橱和日用品》等书籍。

目录: 前言 三个厨房与房间配置  
独居时，1k的厨房  
12叠，商用厨房  
现在三叠大小的厨房  
1章 计划 正是因为狭小，才更要安排得井井有条  
料理的八成是“计划”  
充分地轮流使用两个灶口的秘诀  
不费时间，精力与空间的料理  
不会长时间放置垃圾的方法  
即使狭小，也必须要有道具

小厨房也能诚心待客  
饭后也轻松，做清洁的时机选择  
2章 时间 厨房工作的时间分配  
忙碌清晨的时间分配  
和时钟相比更重要的是“计划簿”  
辛勤夜晚的时间分配  
举手之劳，缩短时间  
向园艺师学习“一服休憩”  
3章 动线 把厨房当作“驾驶舱”  
把“小厨房”当作“机能驾驶舱”  
水池也能变身“料理间”  
经常用的东西要放在“活跃区域”  
做饭过程中，也能变换地点  
制定计划，保持均等的动线  
4章 收纳 即使狭小也不放弃心头所爱  
正因为小，才更要一目了然  
巧妙地收纳大量自己喜欢的餐具  
餐具柜要“浅入窄隔”  
玻璃杯要洗完倒扣  
只要摆放整齐，水池下面也能充分使用  
收纳空间要“留有余地”  
为了不让冰箱里有“迷路的孩子”  
出入困难的地方，就不要勉强使用了  
5章 扫除 养成脏了就清洁一下的习惯  
用“简单清洁”来减少麻烦  
白抹布要准备5块  
总被忘记的沥水架，一个月也要清洗两次  
分开使用三块海绵与一个钢丝刷  
做饭时当然要换气，睡觉时也要  
扫除中最佳的临时存放点是地板  
可燃垃圾的垃圾箱要放在厨房以外  
6章 乐在其中 用积极乐观的态度面对厨房  
用“喜欢的事物”来打起精神  
借助餐具的力量，让饭菜更可口  
家人有家人的乐趣，我有我的  
感觉做饭很难的话，想想这是独一无二的“给喜欢的人做的料理”  
让家人们也能收获厨房的乐趣  
附录 小厨房也能做大餐的秘诀  
用少量道具做出三道菜的秘诀  
一口汤锅，两只煎锅就能做出三道菜  
充分使用半成品食材  
结语  
• • • • • ([收起](#))

[厨房越小做饭越好\\_下载链接1](#)

标签

日本

生活

美食

自我成长

收纳

后藤由纪子

2018

生活启示录

## 评论

这个主妇每天连轴转的做家务，准备三餐菜肴、收纳，洗涤，白天还要看杂货店。我觉得她的日子苦透苦透！每天只有半夜12点放松喝一杯然后睡觉。清晨又开始准备早饭。厨房小到什么程度，洗涤大板子只好让老公去浴缸洗。

-----  
没什么意义，太空泛了，都是些生活tips的内容

-----  
首先中国的主妇上班时间比看杂货店长工作内容也复杂压力也大 出门更早到家更晚  
要中国主妇坐三顿饭老公小孩便当还有所有洗涤家务可能要5点起12点以后睡  
哦她还没有晚餐后的陪读工作  
这是中国主妇一项固定的艰巨的任务……中国主妇比日本主妇更加苦透苦透……

-----  
日本人感受生活的能力真强

-----  
每一个能干的主妇都是时间统筹高手

-----  
多抓鱼。小厨房的使用，收纳，清洁等，不太适合中国国情，一些小的点有参考价值。

-----  
家政手册

-----  
我不适合读这种艺术创作的科普书籍....边看边吐槽.....

-----  
蛮实用的。对作者秉持的收纳整理技巧越来越有体会，所有的东西最好放在能看到的地方，否则就不会使用。这是生活一点点教给我们的，和工作一样，这些技能技巧不经过学习、思考也不会白白成为我们的。

-----  
有些小建议还算实用

-----  
蛮实用的一些建议。太佩服日本的主妇啦

-----  
很快 不到半小时就读完了 家庭主妇的碎碎念 又很多值得借鉴的地方呐  
能把日子过得简单而快乐

-----  
这一类书的着眼点都很细小，这也恰恰是独到之处。  
什么事情都值得仔细做好，家务活也能蕴含乐趣和生机。  
发现厨房的乐趣，发现生活中细微末节的美好，做饭干活都可以很享受。  
人生诸事皆修行，看完这本书，感觉连做家务都心怀虔诚之意了。什么事情都值得用心做好。

-----  
月初看完的书，当时忘记记录现在竟然已经快忘记了！

但是记得一个原则：动线原则，所有的行为和摆件都要遵从顺手的原则。  
要，记，笔，记！

-----  
一个非常合格的家庭主妇

-----  
三星半 除了一些生活工作上的差异 很多理念和想法都很值得借鉴学习  
感觉这本书很适合新婚夫妇 让做饭更便捷更高效 尤其适合家里只有小厨房爱做饭的人  
好多做法都一样

-----  
一屋不扫，何以扫天下。很佩服那些把家里整体的紧紧有条，而且做饭一流的主妇，她们付出了很多。作者很会规划，家庭生活的最高境界就是满足感与幸福感吧，你的厨房也是你个人内在的影射，整理自己从收纳厨房开始。我最讨厌的不是做饭，而是饭后洗餐具和打扫卫生，看来需要多买一些抹布改善心情。  
同时，夜间可以把柜门都打开通风，驱除湿气。

-----  
没有厉害了我的厨房好～

-----  
感觉跟这个作者有代沟，她的一些观念倒像我父母那一辈的，参考意义不大。她的另一本《七分刚刚好》还不错。

-----  
不是主妇的我不知道此书想表达的含义，我只是看到一堆矫情做作的生活感悟。

-----  
[厨房越小做饭越好 下载链接1](#)

书评

-----  
[厨房越小做饭越好 下载链接1](#)