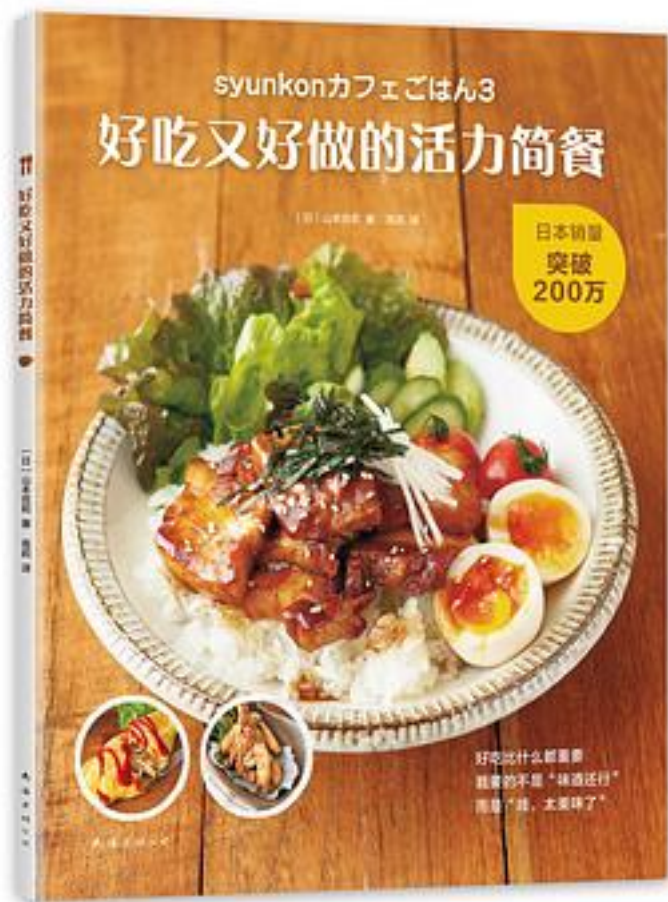


# 好吃又好做的活力简餐



[好吃又好做的活力简餐\\_下载链接1](#)

著者:[日]山本优莉

出版者:南海出版公司

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787544263344

生活美好，但面对种种琐碎，难免有情绪低落的时候。这时不妨放松一下，坐下来安心心地吃一顿好饭。

山本优莉的食谱就拥有一种魔力，丰盛别致的咖啡馆风格的简餐，只需三步即可完成的下酒小菜，还有用豆腐、鸡蛋等常见食材做的让人惊喜的料理，看起来总是活色生香，元气十足。她认同健康饮食，食谱中常常会用到牛油果、豆腐、鸡胸肉和新鲜蔬菜，但也不会为此舍弃烤肉、炸鸡、米饭、蛋黄酱……

食材都很普通，但做好的菜诱人又时髦，做法也很简单，却出乎意料的美味。

作者介绍:

山本优莉，1986年在日本大阪出生。结婚前任职于广告代理公司，目前是家庭主妇。从小喜欢看烹饪书，一直希望做出“读起来很有意思的烹饪书”，由此开始写美食博客。她用随处都可以买到的常见食材和普通家庭常备的调味料，通过巧妙地组合搭配，做出了绝佳的好味道，神奇地征服了粉丝们的胃。

她的一系列食谱《最好吃的咖啡馆简餐》《最好吃的和风简餐》等相继出版后大受读者欢迎，在日本累计销售超过了200万册。

目录: Part1大概是最受欢迎的20道菜  
Part2梦想中的家庭式咖啡馆简餐  
Part3疲惫时不用花时间的轻松料理  
Part4好吃得停不下来的饭和面  
Part5大家都喜欢的实惠的明星食材  
Part6可以快速上桌的3步即可完成的小菜  
Part7马虎一点也能做好的下午茶和甜点  
• • • • • [\(收起\)](#)

[好吃又好做的活力简餐\\_下载链接1](#)

## 标签

日本料理

美食

日本美食

食谱

生活

新经典

料理

图书馆

## 评论

这一本更好做了，难度系数很低，平常的事物也能做的很好吃。

-----  
山本优莉是我见过最最耿直的美食博主了。别的美食博主都在说自己的一日三餐有多么丰盛和营养时，山本优莉却在书中坦诚的告诉读者：自己一星期要吃4次纳豆鸡蛋盖饭；博客中的菜和平时吃的东西完全不一样…不过她这种擅于自黑的性格却很讨喜，书里的菜谱确实简单又好吃，难度系数低。

-----  
看完被山本优莉瞬间圈粉，真实、热爱生活、忠于美食是我对她的感受，好书哇

-----  
很愿意试试

-----  
哇..好干净..没有评论..

-----  
真的书如其名，而且作者很会说笑话，好好笑……虽然很薄但内容意外充实。

-----  
[好吃又好做的活力简餐 下载链接1](#)

## 书评

日本主妇这种生物 在许多人眼里 应该是大神一般的存在  
从治愈强迫症患者的收纳整理大法 到亮瞎直男双眼的时尚穿搭  
再到惊艳整个朋友圈的趣味便当 日本主妇 在挑战人类生活技能点的 这条道上越走越远  
今天要给你们安利的这位日本主妇也不例外 她叫山本优莉 曾经任职于广告公司 ...

-----  
[好吃又好做的活力简餐\\_下载链接1](#)