

# 一人份料理（实践篇）



[一人份料理（实践篇）\\_下载链接1](#)

著者:[日] 渡边麻纪

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2018-10

装帧:平装

isbn:9787210106296

即学即用，快速上手

一个人也能轻松享受的美味料理！

◎ 编辑推荐

☆ 就算一个人也要好好吃饭。

☆ 本书是为不得不一个人吃饭的人准备的食谱。

书中列出的都是些百吃不腻的家常菜，简单美味，就算是厨房新手也能轻松掌握。书中食谱以一人份为主，不会造成做一次吃几天的尴尬。此外，还特别标注出每餐的热量，让读者在享受美味的同事还能兼顾身体健康。

◎ 内容简介

一人份料理，已经成为需求与趋势。因为工作关系，或者其他各种缘故，越来越多的人过着单身生活，大多数时间不得不一个人吃饭。所以，如何制作一人份的料理，掌握短时间之内就能制作出美味的秘诀，变得十分必要。本书就是为这样的独身人士所准备的，上手简单，制作快速，不浪费食材，一个人也能轻松享受的美味料理。

作者介绍:

渡边麻纪，日本料理研究家，毕业于白百合女子大学法文系，曾任职于 Le Cordon Bleu 代官山校，后专心研习法国和意大利料理，现在在东京目黑的料理教室授课。

目录: 前言  
短时间内完成美味料理！一人份料理的关键  
PART 1 搭配白米饭  
PART 2 一碗饭 & 一碗面  
PART 3 富有变化的菜色  
PART 4 简单的沙拉 & 小菜  
专栏  
· · · · · (收起)

[一人份料理（实践篇）\\_下载链接1](#)

标签

一人食

美食

日本料理

菜谱

生活

烹饪

简单料理

饮食

## 评论

很有意思的一本书，简单易操作，食材也不难得，浏览了一遍，看饿了，准备中午买些食材做做，想喝味噌汤了。

-----  
这本其实是很薄的小册子，可以翻一翻，增加灵感，有一些预处理和冷冻食材的小技巧，汉堡肉的做法和保存，密封袋冻米饭等等……

-----  
即学即用，快速上手，一个人也能轻松享受的美味料理！

-----  
好看实用but不太好吃的样子

-----  
简单好上手，但是真的好小小一本啊…

-----  
渡边麻纪有更好的书不知道为啥引进了这一本又小又不实用的，我跟着她学的偷懒快手菜小技巧至今还在用……

-----  
对于我这个挑食的人来说，这本书真的很不实用。不过内容还蛮实用的，会教你怎么保存食物和一些小技巧。偶尔空闲的时候可以试试里面感兴趣的菜。

-----  
都是日式简餐，还有一些酱汁和沙拉的搭配，应该挺有实践性的

-----  
一般

-----  
简单，可操作性强。

-----  
中信 12/19/17

-----  
好像很实用很1人。但好像 不太好吃。

-----  
菜并不适合国内的日常啊。

-----  
都是我爱的www

-----  
简单易上手

-----  
emm · · · · 材料都太难购买了吧 虽然简单但是做起来真的很麻烦啊

-----  
一点都不轻松

-----  
简单明了 很适合我这个新手小白 跟着做了两次都成功了哈哈

-----  
还行吧，很简单的一本小册子。但对国内来说，不适用。

-----  
[一人份料理（实践篇）\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[一人份料理（实践篇）\\_下载链接1](#)