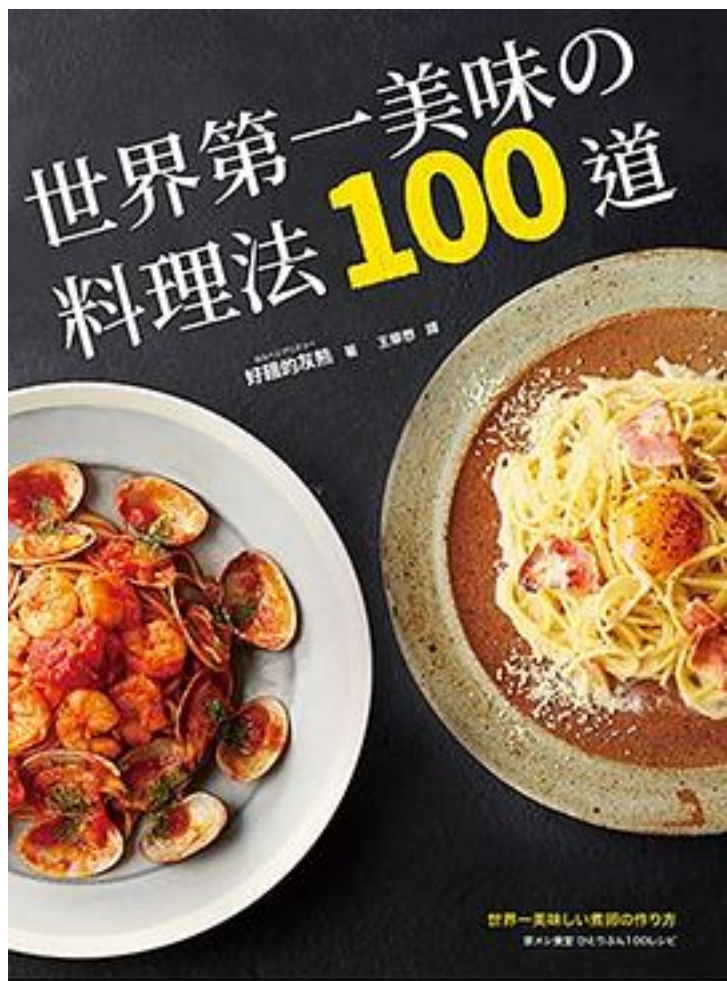


# 世界第一美味的料理法100道



[世界第一美味的料理法100道\\_下载链接1](#)

著者:好餓的灰熊

出版者:皇冠

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9789573333999

榮獲2017年「日本食譜大賞」！

風靡全日本的食譜聖經！

好評熱賣直逼30萬冊！

紀伊國屋、丸善等各大書店排行榜No.1！

「一人份料理食譜」部落格人氣排行榜連續26個月第1名！

只要超低成本，

材料全部可以在超市買到！

靈活運用替代食材和市售調味料，

充分發揮最高CP值！

沒有「適量」、「少許」這種模擬兩可的說明，

追求做法簡單的極致！

最少3個步驟，

最快1分鐘就可以完成！

即使手殘，也100%不會失敗！

世界第一美味的溏心蛋做法

世界第一美味的番茄紅醬做法

世界第一美味的義大利麵煮法

世界第一美味的奶油咖哩雞做法

世界第一簡單的披薩做法

世界第一方便的下酒菜做法

世界第一省錢的零嘴做法

帶你上天堂的叉燒丼做法

傳說中的雞蛋拌飯做法

……等共100道食譜，

一個人吃飯不用將就，

要煮大份量也沒問題！

想吃什麼，立刻動手！

作者介绍:

## 作者簡介

好餓的灰熊 はらぺこグリズリー

料理研究家、料理部落客。經營「好餓的灰熊的料理部落格」，深信「成本低廉，可以兩三下輕鬆完成，但又美味的料理，才是大家真正需要的料理」。因為「世界第一美味的溏心蛋做法」大受好評，獲邀上電視節目「鬧鐘電視」介紹，在臉書上有高達3萬人分享，引發熱烈迴響。之後又不斷開發各種便宜又好吃的食譜，並開始在瑞可利（Recruit）所經營的線上雜誌《飯通》上連載；結集出書後，更榮獲2017年第4屆「日本食譜大賞」的「料理部門」大獎。

好餓的灰熊的料理部落格：[www.cheap-delicious.com](http://www.cheap-delicious.com)

## 譯者簡介

王華懋

嗜讀故事成癮，現為專職日文譯者。近期譯作有《所羅門的偽證》、《渴望》、《邪魅之雫》、《再見，德布西》等。

連絡信箱：[huamao.w@gmail.com](mailto:huamao.w@gmail.com)

目录: Chapter 1 不管從哪一道做起都「超好吃！超便宜！好輕鬆！」的十道人氣食譜

世界第一美味的溏心蛋秘方  
燒肉店「牛角」風溫泉蛋涼豆腐  
美味非比尋常的酪梨新吃法  
撫慰心靈的熱奶昔  
黃金培根蛋麵  
帶你上天堂的叉燒丼  
老媽炸雞  
香蒜炒飯  
濃郁！釜玉烏龍麵  
成功率百分百的生巧克力

Chapter 2 最快一分鐘即可完成！經典佐酒小菜

居酒屋風脆小黃瓜  
香蒜酒蒸蛤蜊  
山葵蟹肉棒  
明太子烤茄子  
誘人上癮的鹽高麗菜  
濃稠起司豆腐  
醋醃章魚  
山葵醬油淋山藥  
橄欖油香蒜豆腐

Chapter 3 終極番茄紅醬

世界第一美味的番茄紅醬秘方

Chapter 4 義大利麵、拉麵……種類琳琅滿目的麵類

世界第一美味的義大利麵煮法  
義大利風蛋蛋烏龍麵  
瞬間擊退感冒的鍋燒烏龍麵  
橄欖油香蒜烏龍麵

蔬菜滿點的滑蛋烏龍麵  
三色烏龍涼麵  
羅馬風培根蛋麵  
濃濃海鮮美味的漁夫麵  
懷念的日式拿坡里義大利麵  
誘人上癮的明太子美乃滋義大利麵  
鮮蝦番茄奶油麵  
培根菠菜和風義大利麵  
地中海風白酒蛤蜊義大利麵  
做過一百次的番茄肉醬義大利麵  
香蒜芝麻油和風義大利麵  
醬油拉麵  
令人上癮的海鮮鹽醬炒麵

## Chapter 5 讓餐桌變得更熱鬧！需要時最可靠的配菜

真鯛薄切生魚片  
大飽足德國薯條  
香酥鬆軟可樂餅  
超下酒的生竹筴魚泥  
大蒜橄欖油鍋  
茄子水餃皮簡易千層麵  
鬆軟辣油大蒜歐姆蛋  
秋刀魚和高麗菜的香脆沙拉  
涼拌高麗菜沙拉  
一分鐘即可完成的軟嫩溫泉蛋

## Chapter 6 一道菜解決一餐！飯類

軟嫩蛋包飯  
雞胸肉親子丼  
超美味鮮蝦奶油飯  
鹽蔥大蒜雞肉丼  
咖哩海鮮燉飯  
餘味不絕的辛辣！麻婆雜炊粥  
終極義大利燉飯  
以真鯛製作的鯛魚茶泡飯  
起司烤飯糰  
辣油微辛炒飯  
超美味沙丁魚蒲燒丼  
蛤蜊巧達義大利燉飯

## Chapter 7 漢堡排！薑燒肉！光是動手做就令人口水直流的肉類料理！

超美味可樂煮雞翅  
明太子美乃滋雞  
偷呷步燉漢堡排  
照燒雞  
定食屋的薑燒雞肉  
印度烤雞  
超級下飯的炒雞肝  
白菜蒸豬五花肉  
蔬菜滿點豬五花肉生薑鍋  
滋味溫柔的高麗菜卷  
特製棒棒雞

## Chapter 8 追求吐司無限的可能性！

蟹肉美乃滋吐司披薩  
咖哩鮪魚吐司  
火腿起司三明治  
咖啡廳的雞蛋三明治

#### Chapter 9 分量滿點！一道料理填飽肚子！麵粉類

超便宜豆芽菜大阪燒  
蔬菜豐富的墨西哥玉米餅  
Q彈濃稠文字燒  
以平底鍋輕鬆製作的煎包  
咖哩好夥伴！印度烤餅

#### Chapter 10 從道地甜點到簡易零嘴應有盡有

道地銷魂巧克力蛋糕  
超簡單希臘優格  
正宗手工布丁  
手工草莓果醬  
餃子皮仙貝  
吐司邊脆餅  
香濃南瓜布丁  
蘋果絕妙的甜味！翻轉蘋果塔  
不甜膩香蕉蛋糕  
健康紅蘿蔔蛋糕  
暖心香蕉熱牛奶

#### Chapter 11 從內暖到外的湯品

田園風南瓜濃湯  
暖胃法式洋蔥湯  
用番茄汁做的義式蔬菜湯  
營養滿點蔬菜滿點火上鍋  
水鄉魚丸湯

#### Chapter 12 全部端上桌，花小錢就可以辦到！缺錢時的救難食譜

超級炸豬排丼  
超便宜純馬鈴薯沙拉  
五分鐘就可上桌的超美味釜玉烏龍麵

#### Chapter 13 太美味而藏私的部落格未公開食譜

世界第一美味的奶油咖哩雞秘方  
傳說中的生雞蛋拌飯  
世界第一簡單的披薩做法  
• • • • • ([收起](#))

[世界第一美味的料理法100道 下载链接1](#)

标签

美食

料理

飲食

日本

平凡料理

食物

## 评论

很一般，菜谱不够专业，描述也没有太多可以借鉴的地方。不建议购入和学习

-----  
挺实用的

-----  
无法买到辣油呢好气哦

-----  
这本书料理还是挺简单的，做起来味道也不错，就是可能会有些材料没有。

-----  
#9 快手方便博客菜谱 图拍得还蛮好的 我什么时候会动手做呢

-----  
万万不可买。非新手下厨，随机做了两道味道都很不好。有几个菜看起来就知道不会好吃。不小心买错的书，越看越错，越实践越错，错错错！谁买谁傻，谁买谁钱多。尤其悔恨，居然还是一手书价格购入的，说是花钱消灾都无法劝慰自己。可想而知有多烂一本书。信你的鬼，第一美味。

-----  
第一次接触【料理】这个概念真的不能理解：每一道料理都很平凡啊？难道有什么“杰出”料理吗？之后才发现原来指的是做法简单的料理的意思。刚看推荐去买书，期待看到实物，期待能动手做。

-----  
[世界第一美味的料理法100道 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[世界第一美味的料理法100道 下载链接1](#)