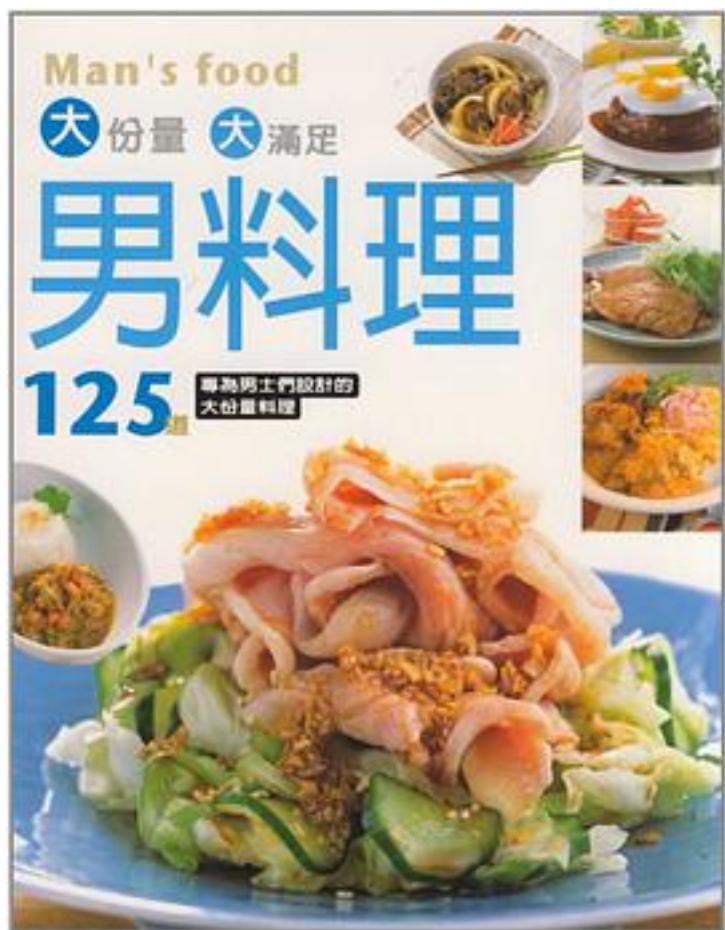


# 男料理125道



[男料理125道\\_下载链接1](#)

著者:濱內千波

出版者:楓書坊文化出版社

出版时间:2008-6

装帧:平裝

isbn:9789866681417

「男人想吃的菜餚」中有6項非常單純的法則。

那麼就來動手做出會被稱讚「還想再吃！」 「還想再做！」的熱門菜餚吧！

男人喜歡大份量的菜餚。

無論是在超商、家庭餐廳還是便當店，男人總是下意識地選擇大份量的料理。多數女人的食量都很小，但是；如果要為鎮日努力工作的我們作飯，外觀簡潔明瞭又豪爽的菜餚才會讓人開心不已。

男人喜歡香辣的菜色。

男人想吃的菜餚中，絕對少不了胡椒、咖哩、泡菜、大蒜、辣椒等增添「香辣」和「重口味」的辛香料。吃起來不僅下飯，而且也很適合配酒。所以偶爾也可加點辛香料下去吧！

男人對媽媽的味道最沒抵抗力

雖然有點害羞，不過在男人的心中，媽媽果然還是最偉大的。真希望爸爸、媽媽過去吃的那些菜餚可以一直流傳下去。只要吃到古早味的日本家常菜，就會讓人不禁覺得「身為這個家的一份子真好」。

想要適時地攝取蔬菜。

就算是男人也會想吃蔬菜，因為我們十分在意身體的健康。但是；將沙拉淋上市售醬料的吃法早就吃膩了，而自己又不曉得有哪些蔬菜料理…所以除了菜餚要大份量之外，如果還能巧妙地加入蔬菜的話，就會讓人感受到愛與智慧。

男人喜歡「一盤就解決一餐」。

因為蓋飯、炒飯、加料麵等和肉、蔬菜和米飯合而為一，所以可以直接大口大口地吃，這一點讓人非常開心。週末的早午餐就算不精緻也OK！真希望吃到快速又能一盤就解決的料理。

果然還是喜歡下酒菜。

男人回家後總少不了要小酌一番！既然要喝酒，當然就想要有下酒菜。即使不是新做的下酒菜，只要有既可當下酒菜、也可以是一道菜餚的「下酒菜餚」就夠了。如果家裡就有居酒屋的下酒菜，說不定下班後就不會晃到別的地方而直接回家了？

作者介绍:

目录:

[男料理125道 下载链接1](#)

标签

饮食

生活

日本

吃

评论

[男料理125道 下载链接1](#)

书评

[男料理125道 下载链接1](#)