

# 一個人的幸福料理



[一個人的幸福料理 下载链接1](#)

著者:邱寶郎

出版者:幸福文化

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789868555600

本書的設計以一人份為原則，並配合一個人開火時最注重的六大需求——即簡單、省錢、快速、方便、採買容易、偶爾犒賞自己，設計出不同風味、各式各樣的料理。另外我們也為想要讓菜色更豐富的讀者們，另外設計了5分鐘可以完成的小菜、湯品與不需要開火就可以完成的涼拌菜。

只要花您一點點時間就能做出美味的一餐，即使利用市售的家常小菜做些變化，也可以輕鬆上桌，就算是份量太多，我們也告訴您如何將多餘的菜色變成美味的便當菜。其實，我們並不鼓勵一個人住，但即使一個人生活也不能委屈自己的腸胃。

因為，吃是一件大事，好好吃是一件幸福的事，懂得吃是快樂的開始。自己下廚做菜吃，幸福快樂的日子，就可以永遠是進行式……。享受自己一個人創造的快樂，不會有任何負擔。從現在開始，就一起動手來做菜吧！

作者介绍:

邱寶郎

現任：金蘭醬油廚藝總監

前任：六福客棧（六福開發股份有限公司）行政主廚

2003/04/08

為觀光局、臺北縣政府、坪林鄉公所代言「挑戰食神茶香創作廚藝大賽」。

2004/02/12

新竹縣關西舉辦中華民國總統與吉里巴斯共和國建交國宴。當時以最能代表台灣本土文化之客家料理舉辦國宴，宴請賓客人數近200餘人，當日不但有許多報章雜誌以專題報導，各家電視媒體更以SNG連線報導整個國宴的製作過程。

2005年至現今，三立電視台的（美食鳳味）特約廚師每個月4集。

2006年受邀實踐大學與7-11總公司特色料理研發。

2006年代言全家便利商店年菜代言人。

2006/8/4金山甘薯節之代言人。當日與台北縣長周錫偉、金山鄉長一同於客棧代言金山甘藷及其農產品、並現場製作創意甘藷料理，並研發創新甘藷料理菜色。

專長：歐式料理、法式料理、泰式料理、客家地方料理等等。研發創意新餐點，如：屏東三寶料理、客家桐花季創意料理、客家美食展、花卉料理、甘藷料理、澎湖海鮮料理、春茶料理、蘆筍料理、元宵料理、年菜料理、沖繩料理、奇異果料理、竹筍料理、米食料理、牛奶料理、創意麵食料理、葉子料理、蓮子料理、陽明山料理、阿里山料理、關西仙草節、草莓料理、日本新年料理、山藥料理、等多項創意料理。

目录:

[一個人的幸福料理 下载链接1](#)

标签

料理

评论

-----  
[一個人的幸福料理\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[一個人的幸福料理\\_下载链接1](#)