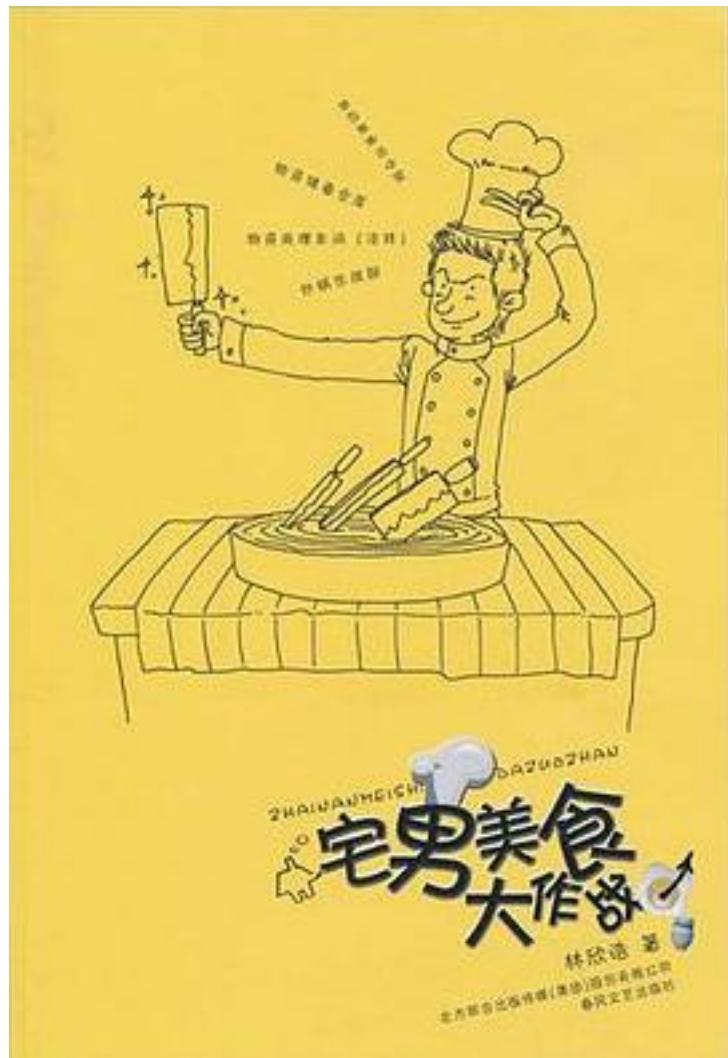


# 宅男美食大作战



[宅男美食大作战 下载链接1](#)

著者:林欣浩

出版者:北方联合出版传媒(集团)股份有限公司, 春风文艺出版社

出版时间:2010-10-1

装帧:平装

isbn:9787531337737

宅男美食大作战是一本写给单身男生的美食书，虽然有句老话叫什么“君子远庖厨”，可时代在飞速发展，如果你今天还抱着找个女人来给自己做饭的理念，那就准备好一辈子打光棍吧。新时代女人的口号是：过让自己幸福的生活。这个幸福，绝对不是来给男人做饭的。

所以新时代的男人更要自给自足，学会动手做饭，只有这样才能外不受困于人，内不受饿于己，自给自足丰衣足食，实现美好人生的起点。为啥这么说呢，因为做饭实在是一件关系到人生的大事，就算宅男可以蓬头垢面，就算宅男可以忍受乱七八糟的居住环境，但是宅男一定没有办法可以连续三天不吃饭。吃饭是人生diyi件大事！

宅男精通厨艺好处多多，从小老师就说好的习惯受益终生，这些话一直不理解，直到胖子开始自己赚钱自己花，并且光荣地成为一名宅男后，才深刻地理解了当年老师的苦心。习惯其实就是生活的选择，好习惯会让你走向幸福，精通厨艺，是个超级好的习惯。不信，听胖子给你仔细数数宅男做饭的优点。

这是适合给年轻人看的，充满他们语言风格和思维方式的一本菜谱，特点在于风格独立。不同于配精美照片的传统菜谱，也不是借菜谱说故事的文化菜谱，而是以平和幽默的语言，在聊天式的语气中讲一些好玩的事儿，也顺便将如何做一道菜教给了读者。

所以，它实用性与可读性兼具。实用性指的是，能请楚明白地教会单身年轻人做一些快速、便捷且富香营养的菜式。可读性则是指，每个菜都有不同的写作方式，让很严肃枯燥的事儿变得有趣，读者可以带着好心情去做饭。同时还采用一些漫画来渲染气氛。

另外，全方位为读老考虑，包括材料购买、食材相忌、季节价格以及各种相关小窍门，读老在操作中遇到的实际困难基本都能在书中找到解决方法。

作者介绍:

目录: 零 引言  
一 我的美食司令部  
工欲善其事，必先利其器，厨房好帮手的介绍  
司令部的布局篇  
冰箱是宅男的厨神宝库  
炉灶是大显身手的法宝  
出局如果“烧”，宝马不够造  
厨房里的刀影暗光  
本章小结  
二 物资储备仓库(采购)  
粮是百食之基  
区别陈大米和新大米  
学会选择好面粉  
好油才有好味道  
水产美食面面观  
· · · · · (收起)

[宅男美食大作战 下载链接1](#)

标签

美食

宅

生活

吃货

生活之乐

已入

宅男

娱乐休闲

评论

不如《一个人也得下厨房》有风格，几乎完全成了一本普通菜谱。

---

慕名前来买的林欣浩第三本书，翻开发现大部分是菜谱--不过好在便宜 10.8元入

---

普通的菜谱，本来内容全面对新手友好，但知识性的错误太多，都是流传已久的谣言…

---

我是流着口水看完的 作者是个幽默的人 有些话看着老开心了 是本很好的美食书

---

喜欢年轻人自己写的科普知识很贴近现代生活，可以了解蛮多日常食谱食材知识和选择

，适用入门级新手煮妇夫

---

[宅男美食大作战 下载链接1](#)

书评

---

[宅男美食大作战 下载链接1](#)