

一个人也要好好吃饭



想当然地认为每一种食物都可以吃得美好，可以一天比一天过得精致。
早锻炼、慢食早餐、午间茶。下午茶，晚阅读，才是人生。

打动你的心，打动你的胃！

《天天饮食》主持人
《贝太厨房》编辑部主任
3亿访问量美食名博博主

联手点赞

◎ 译林出版社

[一个人也要好好吃饭 下载链接1](#)

著者:棚 (たな)

出版者:中信出版社/楚尘文化

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787508625447

《一个人也要好好吃饭》是一本由日本P站（日本同人图插图上传交流网站）人气漫画家棚创作的温暖治愈系美食漫画，画风软萌可爱。书中以老板阿熊的“一口小馆”为线

索，聚集了各种各样的客人，如白领单身青年、离家的女大学生、幼儿园的小女孩、老伴过世多年的老奶奶等，围绕着这些人物讲述了八个暖心治愈的故事。机缘巧合，孤独的人们通过美食结成了奇妙的缘分。每个独自吃饭的人都感受到了爱和温暖，不再孤单。最终大家聚集在“一口小馆”一同欢庆美好的时光。

作者介绍:

棚（たな），笔名“棚锅”的缩写，P站(日本的同人图插图上传交流网站)人气作者。来自大阪府，热爱热腾腾的米饭、豆子和夏天。受料理插图为主的同人志《饭友》启发，构思处女作《一个人也要好好吃饭》，在日本上市第一个月即热卖50000本，已出版第二辑。

目录: 1 与你相遇

2 吵闹的话语

3 用一碗饭宠溺自己

4 奶奶的心愿

5 65岁的挑战

6 只为这一句话

7 像魔法一样

8 永远

9 开饭啦

· · · · · (收起)

[一个人也要好好吃饭 下载链接1](#)

标签

美食

漫画

暖心

日本文学

Q版深夜食堂

我想读这本书

日本人气漫画

很喜欢！希望有机会拜读！

评论

今年，离开了爸妈和朋友，独自来到陌生的城市。一个人吃饭就没有了仪式感，很多时候就是囫囵吃几口混过去了。一眼看到书名就被打动了，从今天起，一个人也要认真地吃饭了。

对于独自在都市打拼的年轻人的关怀，对于老人的关怀，对于社恐的人的关怀，都很棒，可是，日本最近这些东西看得我真的有点麻木了，鸭川食堂，还有这个，这么太特么简单了！

喜欢黄瓜马和茄子牛的故事：虽然你离开好久了，每年的盂兰盆节，还是会给你做你爱吃的东西，还记得你的口味，知道你还是那个不服输的老头子，一定要跑得比骑黄瓜马的人都快，好早点回家。

一个常年减肥人士的血泪体会：千万不要相信书里说的“一碗饭给你的宠溺”，不然你会胖的后悔莫及。。。

故事很暖心，其中《永远》直接看哭了

画风温暖又可爱，里面的食物很简单，可以自己在家做，特别喜欢的是人物身份多元复杂却彼此理解带来的温情感动。

虽然我最拿手的菜是煮泡面，但还是要好好吃饭，偶尔加个菜凉拌木耳啥的……整个编辑部都看哭了

暖心的吃饭故事，有菜谱，画得好看，很喜欢

3.5吧，挺可爱，就是感觉里面吃的都不太好吃的样子#中华美食沙文主义发言

画风也太可爱了吧~

超可爱的一本小书嗯

两层封面都好好看！！！临近饭点看这个，饿死了QAQ

是半小时就可以翻完的一本小漫画，全篇是在一个大家庭中发生的各种食物故事，故事的结尾再附上超详细的食物做法。“食物寄情”果然是久用不衰的好题材。

好喜欢这个画风啊 食物啊 赞美你

180801……赠阿宁，一个人也要好好吃饭，于三联。定势：酱油酒味淋砂糖味噌芝麻油……总之，都是好下饭的熟软物啊～

很好看

哈哈哈哈哈哈真的像tag里写的 像是q版的深夜食堂
因为没吃中午饭现在我在图书馆快饿死啦!!!晚上即将要吃烤鱼饭~陪着阿縵一起在图书馆辅导班的姐姐没有回复我555 还不知道要不要出去吃呢
这两天有在一点点克制自己的食欲 我最近真的太爱烫饭啦 这本漫画还蛮温情的
一个人在外边儿也要好好的照顾自己喔chika酱~

【2019071】非常家常的日系小食，真的是超级轻的美食绘本。但我好饿……

真的非常简单的告诉你怎么糊弄着好好吃饭

很可爱暖心的漫画，围绕着食物展现人之间的情感，还附有菜谱，准备试一试。

[一个人也要好好吃饭 下载链接1](#)

书评

这个世界上形形色色的人比比皆是，每一个人都会有自己的一段故事，而每一段故事有事那么的平凡又不平凡，暖心的，悲伤的，感人的，凄惨的……

世间国有的人都有一个共同的特点，那便是，每天都要吃饭，而且是每日三餐都是不可或缺的，只不过是有的人喜欢在家里自己做着吃，感觉...

看见豆瓣上有一个红人曾吐槽说是书籍的“腰封”是一股“妖风”，我还看见一篇撰文说了现在出版行业的滥用腰封的这个现象。不过拿起这本书，却是因为这本书的腰封。

“前方的道路变了风景，幸好有不变的你。多谢款待！”
这一句其实可以唤起每个人关于吃饭的温暖记忆，或是正在...

老祖宗教育我们“民以食为天”。

吃饭和呼吸一样，都是稀疏平常的小事。没曾想，从吃的切入口，霓虹国倒腾出了《深夜食堂》、《孤独美食家》，泡菜国倒腾出了《三时三餐》还有《一起吃饭吧》，我们也有《舌尖上的中国》（不提3还是好胖友），真的360度全方位暴击灵魂和胃。吃...

看完《一个人也要好好吃饭》，一种温馨、温暖的情绪在我心头久久地盘旋。一顿饭，就是一个故事，就是一次难忘的回忆。这饭，饱含深情，足足让人狼吞虎咽，终身难忘。
◦一个人的时候，也要好好吃饭。小哥哥加班晚了，过了饭点，才发现便当屋已经关门了。
◦于是，干脆放纵一回。喝酒...

[一个人也要好好吃饭](#) [下载链接1](#)