

日日是好日



[日日是好日 下载链接1](#)

著者:伊能勢敦子

出版者:悅知文化

出版时间:2010-10-18

装帧:平装

isbn:9789866348433

打理生活，也打理心情，只為遇見更好的自己。

65則親身實踐的創意想法，是平淡生活的祕藏佐料。生活研究家伊能勢敦子教你用嶄新視野看待生活。翻開本書，你將會發現幸福生活如此簡單！

當我們為工作恆常忙碌時，家，永遠是充滿療癒能量的魔幻空間。

如何營造被美好事物環繞，悠然自在的家時光？只要運用一些小技巧，就能找到擁抱簡單生活的祕方。看伊能勢敦子揮舞手中的魔法棒，打造出一個能邀請朋友來訪、時刻感受舒服和快樂的家空間！

稍微花點心思 換得舒適生活

減少擺設的物品看來的確乾淨清爽，但若收進櫃子裡的東西雜亂不堪，無法確定所在位置的話，一旦想要拿出來用時，很容易會想不起來收到哪裡去了。因為累積了失敗的收納經驗，於是，我由生活的動線開始思考，找出看得見又兼具美觀的收納方式。

人只是平日生活的延伸

招呼朋友時，總希望一切能夠不慌不忙地順利進行。過於盛情華麗的款待，對主人或客人都是負擔。將自己設想成作客的一方來準備，可以避免緊張，態度從容才能照顧到每個細節，這是最自然而理想的招呼客人方式。

一點一點 打造我的家

這幾年的DIY經驗改變了我的心態，由「啊……不能不塗……」變成「耶！我塗下去了！」將油漆刷與裝塗料的寶特瓶、報紙等一整組油漆材料擺在水桶裡，方便取用。比如說地板的某處刮傷露出木頭，我會拿著油漆刷、裝塗料的寶特瓶、報紙和水桶，隨意刷上油漆。有時也會搖晃寶特瓶，再用油漆刷來回塗抹開蓋時滴下的塗料。再沒比這更懶散的油漆方式了。

好工具在手 做菜也是一種樂趣

客人來訪時，只要端出放了鵝卵狀冰塊的冷茶或麥茶，大家的目光就會盯著冰塊看。夏天最熱的時候，還可用矽膠模型做好冰塊後，放入水盆（64頁）充當紅酒冰桶使用。只要在杯中放入玫瑰或鵝卵等形狀的冰塊，就能在視覺上增添趣味，讓人愉悅。

輕鬆做出 每日三餐

我天生是易胖體質，因此平常對吃的東西很謹慎，但也經常敗給食慾而大吃特吃（然後變胖）。因此，減肥也成了我日常生活的一部分。這種時候，我經常喝減肥湯。一聽到減肥湯，各位或許會以為是口味清淡沒什麼材料的清湯。我的減肥湯用料可是難以置信地多，而且連碳水化合物攝取量都考慮在內了。

如何運用 悠閒時光

我會配合當天心情選擇紅茶，放入使用多年的茶杯裡，坐在聽不見喧囂的緣廊上喝茶吃點心，這是我能夠發呆的片刻。這種沒什麼大不了的發呆時刻對我來說十分重要。

不看電視後，生活改變許多。對聲音變得敏感，和自己獨處的時間也比以前還多，對音樂也更投入，聽過之後能夠記在心上。

作者簡介

伊能勢敦子

1971年生，現居日本山口縣，以料理家的身份活躍於書籍、雜誌中，並為企業開發菜單。除了喜歡料理、家居佈置、攝影外，也熱衷寫作。著有《敦子的今天也是享受美食的好天氣》（產業編輯中心）、《「Mary Rose」敦子的少女點心與媽媽好味道》（主婦與生活社）及《由繪本誕生的美味料理》（寶島社）系列等書籍。

作者介绍:

目录:

[日日是好日 下载链接1](#)

标签

生活

家居

纸面上的光影年华

简单

日本

收纳

殺時間

朵朵

评论

只照片和紙質good

不错，知道很多可以提高生活品味的小窍门，也见识到不少商品牌子——我就是标签党，喜欢各类商品标签。

[日日是好日_下载链接1](#)

书评

日日是好日 下载链接1