

《独立日：日出之食》

图书基本信息

书名：《独立日：日出之食》

13位ISBN编号：9787807681454

出版时间：2016-7-1

作者：陈宇慧@田螺姑娘

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《独立日：日出之食》

内容概要

这是“独立日”系列的第三本书，主题是“早餐”，这本书专治起床气，让你迫不及待迎来天明！我们努力工作是为了吃得更好，而不是生活得更累。本书是“独立日”系列的第三辑，为我们介绍了一种可能被忽视的早餐生活。

田螺姑娘用明快而有温度的文字，带我们进入完美的日出时光：用高效的时间管理让一天变得更长，挑选实用的厨房工具打造完美厨房，从快手早餐、西式风味、家常味道到周末brunch，让每一天都有不一样的开始。偶尔置办一桌家宴，与亲友相聚，成就满满。

这张洒满阳光的餐桌，就是美好生活的注脚。

《独立日：日出之食》

作者简介

陈宇慧@田螺姑娘

湖南妹子，没有专业厨师经验，只是热爱下厨。希望每个忙碌的人都能吃上早餐，对自己好一点。

知乎（elyn）、微信公众号（田螺姑娘）红人，受到数十万人关注。

她似乎有无穷的魔力，在餐桌、橱柜和厨房的世界里，创造着味蕾的童话。早餐有多少种做法？且听她讲上一千零一夜。

八分钟做好一碗拌面，五块钱烤一份秋刀鱼，每一个普通的上班族，都能从她的文章中，汲取生活的希望和力量。

因为她的存在，无数个早起的清晨不再痛苦，无数双冰冷的碗筷有了温度。

书籍目录

序：勤力擦拭后闪闪发光的生活——闻佳

自序：两年前，我以为早上什么都做不了

你的理想厨房还缺什么？

一口尺寸适当的平底锅 / 003

让你吃到热乎三明治的多功能早餐机 / 006

堪称现代厨房必备品的手持料理棒 / 008

各司其职的厨房小工具 / 010

五分钟唤醒元气生活

五分钟基础三明治 / 017

BLT 只是入门，三明治可以更丰盛 / 022

百变风味的小土豆 / 026

香蕉巧克力帕尼尼给你能量 / 032

早晚五分钟，生活大不同 / 038

让早餐面包不再单调的神奇抹酱 / 041

有满满拉丝奶酪的掉渣脆饼 / 046

吃过那么多美味，才觉得最好吃的永远是家常味

清凉而浓郁的花生酱冷馄饨 / 055

啲一碗“fúlán”米粉 / 061

今天早上想吃什么粉？ / 064

一碗干香扑鼻的热干面 / 070

最想念的泡饭 / 077

冬天的早晨，出门前喝一碗醪糟汤圆 / 084

我最爱的一个面碗 / 089

“洋气”的早晨需要异国风味

韩式辣白菜拉面 / 095

酸辣开胃的凉拌越南米粉 / 102

美式炒蛋柔软嫩滑，无法细嚼 / 110

让猫王沉迷的法式吐司 / 115

洒满阳光的周末brunch

豪华的奶酪面包，十五分钟就能吃上 / 123

瞬间提升brunch奢侈度的鸭肝酱 / 129

周末要咬一口先生，再咬一口太太 / 139

没有班尼迪克蛋，就不是完整的brunch / 148

家中常备一点存粮

上班族如何保存食材 / 157

烤一大盘燕麦，随时当早餐 / 167

熬一罐葱油，就能随时吃葱油拌面啦 / 175

做一罐不变色的青酱 / 181

置办一桌家常宴客菜

中式宴客菜单 / 191

擂辣椒皮蛋 / 192

台式三杯鸡 / 199

蜜汁叉烧 / 206

腊肉蒸玉兰片 / 211

麻婆豆腐 / 218

农家青菜糊 / 225

小黄鱼小馄饨 / 229

《独立日：日出之食》

- 西式宴客菜单 / 235
- 土豆泥 / 236
- 墨西哥脆饼配柠香三文鱼 / 242
- 金色秋日沙拉 / 246
- 四十瓣大蒜烤鸡 / 252
- 咖啡杏仁炖羊膝 / 258
- 香草煎水果 / 262
- 后记 / 267

精彩短评

- 1、有温度和生活质感的一本食谱。很家常，很有跟着照做的想法。
- 2、不太喜欢啊
- 3、好麻烦....只可远观....
- 4、有颜的菜谱
- 5、170103，一早上看完了。有一个“炒青菜要擦干水分”的小撇步让眼前一亮。喜欢田螺姑娘对自己精益求精的高要求。开始张罗自己的家宴菜单了。
- 6、我的女神!!!
- 7、“哪里有什么天上掉下来的田螺姑娘，Elyn所拥有的，只是一颗想让生活过得更好的心罢了。”努力工作是为了让生活更好，而不是更累，认真生活吧~
- 8、一路从微博关注到田螺姑娘的公众号，也算是铁粉了。也许是对这本书的期待太高了，所以觉得有点失望。一是所有的内容都在公众号出现过，买的时候尽管有心理准备要看到看过的内容，但是也没想到一点新鲜的都没有。二是很多内容严格意义上不算是早餐范畴，书名和内容不符（不是说不属于早餐内容的不好看，我最爱看推荐食器的）。三是有些内容门槛太高了，比如手打贝果酱，且不说贝果很多人都根本买不到，手打贝果酱真是难上加难，而坦白讲在美国的时候都少见人在家手打贝果抹酱。但不管怎么说还是会继续支持田螺姑娘，这样的生活家是我们的榜样！
- 9、有点像菜谱，看看就行，不推荐购买
- 10、因味之道摸索而来
- 11、完全和我平日吃的不是同一个系列。。我也没有手持料理机。但看到有人如此认真的生活，照顾自己每一天也算是正能量。改天找机会挑战下自己。。改变吃外卖的生活
- 12、今年买的最失望的一本了吧，废话实在是又臭又长，装帧也很不舒服，最令人失望的是内容太乱。请问这本书面世的目标读者到底是真正每天面对锅碗瓢盆的人还是那些追赶日式餐食潮流却经验稀缺的小年轻呢？（老老实实卖做菜的小tips比贩卖劳什子的生活方式有趣得多。
- 13、挺喜欢田螺姑娘的文，公众号有关注，食谱写的超级详细，细节之处都会提，而且她的食谱操作性都很强，非常适合普通人，都2017年了什么材料是淘宝买不到的？？敞开心扉做起来好吗。。这本虽然开本小但是可以平摊，最近阴天看了这本真的心里充满阳光的感觉哈哈！另外早起做早餐真是让人特别有精神的事情之一，上班族每天起来做早餐需要强大的自律
- 14、一天读完，只看菜谱还是会枯燥，适合周末心血来潮的时候提前准备好食材去实验，生活态度棒棒哒，这个要点赞。
- 15、佩服于作者的细致和坚持，对生活的态度应该比书里介绍的美食更好
- 16、文字普普通通 但这样的生活的确是我想要的呀 希望未来能和田螺姑娘一样 柴米油盐酱醋茶 琴棋书画诗酒花
- 17、作为食谱能用的不太多，但对于吃货来说，这类书读读就很开心呢~
- 18、中规中矩，没有太出彩的地方，为热爱生活的心态打分
- 19、从明天起，做一个幸福的人
工作、生活，逛吃逛吃
从明天起，关心粮食和蔬菜
我租一所房子，面朝都市，春暖花开
- 20、装帧很喜欢，有关注公号，为了方便看买了书，激发了我做早饭的心，虽然还没开始哈
- 21、比较适合厨房新人，如果作为食谱来说，文字太长。欣赏田螺姑娘的生活态度。
- 22、无条件相信田螺的菜谱和建议，因为尝试过没有一句不靠谱的。绝对满分。
- 23、有两句让人印象深刻的点睛之笔
- 24、越来越多的普通人，可以将他/他熠熠发光的一面通过文字传达给大家，看到这样关于生活的正念之书，总是觉得很温暖。的确，时间和精力分配，你是可以选择的，这无关忙碌与否。
- 25、独立日三本书就差这本了，书、电影都是我感兴趣的，但美食就没多大兴趣了，这就是我早餐可以吃一年多自己做的粥+2个煮鸡蛋。看书之前想，也许可以试着改变，毕竟辜负美食就少了乐趣，但看了本书开头的厨具后，就没什么感觉了，对一个懒人来说太麻烦了。本书居然没有提到粥，有点意外，接下来我可以多尝试除八宝粥、白粥之外的其他粥，这才是最适合我的简单早餐。

《独立日：日出之食》

- 26、有几个菜谱准备尝试一下
- 27、是一本随笔般的书，田螺做饭的优势在于既是很愿意吸收各种中外菜系的优点，又能呈现出一个普通家庭灶头的真实状态，同为湖南人，表达和菜式都很亲切，也很易学。但是在随笔和工具之间的协调性编辑做得很不好啊，哪怕正儿八经的另附一本小册子也行，现在是既不好读感想工具性也缺失。
- 28、西餐部分还是提不起兴趣，叉烧肉可以试试
- 29、吃美好的早餐，来抵抗各种不开心。美食是最好的治愈，而且是自己亲手做的，还要把爱包进去。
- 30、知易行难。。。
- 31、从公众号到书本，田螺姑娘非常接地气。很多适合的快手菜。
- 32、一股清晨的正能量，叫你起床的除了是梦想还可以是美食，让人忍不住也想挽起袖子到厨房跃跃欲试。生活的品质靠一份简单的自制早餐也可以实现。真是佩服极了可以早起的人，跑步，看书，健身，做早餐，不管是哪种，可以看见都比睡懒觉更充实了。
- 33、认真生活
- 34、太有生活气息了
- 35、看过庄祖宜的书再看的这本，高下立判，只看作者的微信公众号就足够了
- 36、有的操作性很强啊
- 37、作为食谱没有世界观，方法论也不细节，高档厨房电器说明书+厨具导购+中产食材科普。去年知乎盐club见了作者本人，真是图文不符
- 38、食谱都是公众号里发布过的，而且公众号里还有每个步骤的配图，学习起来更清晰明了。但是太喜欢田螺姑娘了，所以还是买了书，算是充值信仰吧。
- 39、唉呀，用心生活的感觉很好，只是西餐太多，中餐太少。看着没有想去做早餐的冲动呢。
- 40、这才是一个媒体人应有的写作态度
- 41、适合热爱生活的姑娘们
- 42、看过变得爱生活（饿）
- 43、很甜，排版非常好，不是为了学做饭看这本书，就单纯觉得看的过程很幸福……妹子很用心生活~
- 44、独立日系列装帧真不错
- 45、关注了田螺好久，很多菜谱公众号里都看过啦。这本书与其说像菜谱不如说是更偏重于传达生活方式，虽然后记里写到这种写法是故意为之，不过我还是觉得作为菜谱列出一二三四五点更直观易行呢。
- 46、看一个pm的日出而食，努力生活
- 47、一直关注她的微信号 特地买书支持！
- 48、读着读着就想做菜了。“厨房是战场，也是修炼场”，而厨具是武器。又要买武器了，嗯哼~
- 49、独立日系列全满分

就是一本买回来不会怎么看但是偶尔翻翻能从里面摄取精气的感觉

- 50、不错

《独立日：日出之食》

精彩书评

《独立日：日出之食》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com