

《我恨厨房》

图书基本信息

《我恨厨房》

内容概要

时代在改变，人类却一直困在厨房里。这不是因为科技没有进步（厨房里已经有太多的电器），也不是因为菜谱不够多（瞧瞧你有多少本菜谱），这是因为我们缺乏一种快乐生活的态度。

《我恨厨房》将如何让你从厨房中解放？

从节约开支到饮食健康，从野炊到儿童聚餐会，从剩菜法则到最后一分钟晚餐，从持家秘诀到营造用餐氛围，本书作者用轻松幽默的语言介绍了各类厨房智慧——当然，也提供了近两百种快手菜谱。如果你恨厨房，希望用尽可能短的时间搞定烹饪，那么请读读这本书。

《我恨厨房》

作者简介

《我恨厨房》

书籍目录

- 自序
- 厨房需要的是幽默与自由
- 珍贵而实用的厨房常识
- 11第一章
- 30道硬菜
- 这可是咱们的镇书之宝
- 49第二章
- 剩菜法则
- 每个家庭都需要一只可以吃掉所有剩菜的狗
- 69第三章
- 蔬菜，沙拉，沙拉配料
- 怎样将你的蔬菜装点得诱人一些呢？
- 93第四章
- 土豆和其他淀粉类食物
- 这种敦实的食物可是主妇们最经典的选择
- 107第五章
- 每人带一道菜的聚餐
- 来学学怎样让你带的菜惊艳吧！
- 121第六章
- 有朋自远方来
- 不要轻易接受到别人家用餐的邀请，出来混总是要还的
- 141第七章
- 女孩们的午宴
- 八卦才是重点！
- 149第八章
- 开胃酒点心和令人心痒难耐的特供
- 到底是谁最先开始经营这个产业的！
- 171第九章
- 甜点
- 反正人们已经够胖了，再来点儿甜点也无伤大雅！
- 197第十章
- 给孩子们准备狂欢派对
- 反正他们只是为了气球而来，没人会注意你准备什么菜！
- 203第十一章
- 最后一分钟晚餐
- 咱们这辈子不都是这么过的吗？
- 223第十二章
- 持家小秘诀
- 当你的搅拌器变得黏黏糊糊了怎么办？
- 229第十三章
- 做一个好厨师的必备素质
- 或者说，如何专业地纸上谈兵？
- 后记
- 时代的改变，从来都没有带走人类讨厌做饭的本性

《我恨厨房》

精彩短评

- 1、喜欢进厨房，也喜欢做西餐
- 2、终于有个方法让我以最快的速度离开厨房了
- 3、厨房的剩菜可以变废为宝了
- 4、[我恨厨房----上市50年销售300万册的美食经典，一代人传给下一代人的美食秘籍] 我恨厨房----上市50年...帮朋友下的单
- 5、全是我没有的
- 6、本来想研究人家为啥讨厌厨房的，因为我很喜欢厨房。不过发现这个书不适合爱捣鼓的自己，不过能看出来照着它做出来的东西是绝对够美味的，各种罐头或者半成品充当了主要的功臣！对于不爱下厨的人真的超实用的！！不过以西餐为主哦
- 7、和书名不同的是，我爱厨房哈
- 8、本书的宗旨是：烹饪没有乐趣，完成得越快越好，最好所有的原料都可以在厨房里轻易拿到。
- 9、我也恨厨房，恨并期待着，每天都想着要做什么好吃地给宝宝！
- 10、朋友推荐看的，朋友以前是一个一进厨房就会手忙脚乱的人，现在，她不但很愿意做饭，而且做得很快也很好吃，我有些惊奇，所以就向她取了取经，她便介绍给我这本食谱，很实用，现在的我对厨房也是从容得很。
- 11、有的人喜欢做一个全职太太，不管是饭菜，还是家务样样做得好，做得到。我每天都要工作，而且是一个不善于生活的人，所以身体一直呈直线性下降，每次闻到邻居的饭菜香，都忍不住羡慕上一阵，于是我开始收集食谱，《我恨厨房》这是一本比较全的西餐食谱，实用性很强，我很喜欢.....
- 12、想做西式料理的人比较有用，不然无用。
- 13、喜欢这本书教我规避厨房怪圈
- 14、讨厌厨房的人就赶紧拜读吧
- 15、厨房里的锅碗瓢盆总是会让人头疼，但是既然做也是做不做也是做，就以最快的速度做出最美味的菜吧
- 16、《我恨厨房》其实是一本很时尚的教科书，能把教科书写得这么津津乐道，真的很不容易，一位时尚辣妈的经验之谈，一位留给儿女的毕业之作，也许我们不喜欢西餐，也或许我们很无耐饭饭之谈，但还是做好准备，以防不备之需，所以我收藏了.....
- 17、在厨房里能折射出生活的光辉
- 18、太西式了，有的东西都没听过
- 19、这本书道出了很多讨厌厨房的主妇们的心声
- 20、如果所有的食谱书都是这样子写出来的该多好呀，风趣幽默，而且看了之后很想去做，可惜要命的是，里面的食谱也许不是很健康吧，当然，我也不知道，我是个厨房盲，这个先不说，里面很多东西是需要烤箱的，我还要专门去卖烤箱吗？好吧，卖烤箱吧，但是食材去那里买呢？很多罐头的东西，自己做，太费事，何况自己还不知道怎么做呢，另外一些配菜，我也不知道在我国的称呼是什么。哎
- 21、当我在厨房就快绝望的时候这本书成了我的救命稻草
- 22、还好不是买的。
- 23、如评论所说 目前看来 借鉴性不强 爱做饭的没必要看了。。
- 24、食谱的书我看过很多种，《我恨厨房》让我改变了对食谱的看法，原来食谱也可以变得这么有趣，食谱的语言风格也可以这样的风趣幽默.....值得学习
- 25、我有好几次要逃离厨房的念头了，逃是逃不掉的，但是我们可以更加快速的做好饭离开厨房
- 26、看完书也许你会爱上厨房的
- 27、作为一本菜谱书，这个编辑完全没有下厨经验。一又二分之一盎司是几克？伍斯特郡辣酱中国有吗？有啥可代替的？洋蓍心又是啥？既然是给中国人看的，编辑也该用心点，把重量换成中文称呼，把材料换成中国能找到的材料，有那么难吗？
- 28、活到老学到老，就连厨房的学问也要学
- 29、在家围着厨房转，所以少不了一本给力的食谱
- 30、让我爱上厨房

《我恨厨房》

- 31、超低价折扣，但对我无用，买时根本没看简介，只是看到了一代人传给下一代人的美食秘籍，秘籍耶，谁知道拿回来是美国的^_^
- 32、既为美国三代家传的厨房必备之书，自有他的道理。
- 33、做饭是多么快乐的一件事啊，为什么要恨厨房呢？
- 34、讨厌厨房的人不会因为一本食谱而改变自己的想法
- 35、估计我这辈子都跟厨房无缘
- 36、最近一直在研究美食，其实我不恨厨房，只是讨厌做出来难吃的菜，讨厌油烟，讨厌衰老，，，，这本书不错哦，推荐给喜欢美食，又喜欢自创的女人们
- 37、进过厨房的人有不同的感受
- 38、刚刚拿到，封面不错，是我喜欢的风格，一点也不像传说中的食谱，很轻松的幽默的写作风格，让人耳目一新，看到此书我突然对做饭极度的感兴趣，也觉得吃饭原来也可以变得如此轻松，并且全书以我最喜欢的西餐为主，真是尽如人意的一本书.....
- 39、喜欢这本书是因为它可以帮助我以最快的速度离开厨房
- 40、已经出新版了！
- 41、一直不喜欢厨房的味道
- 42、厨房的学问值得反复斟酌
- 43、是西式厨房的食谱了，材料有些比较不易买，不过创意不错
- 44、曾经对着厨房的门望而却步的时候这本书就成了我的救星
- 45、恨厨房的主妇们就读这本书吧
- 46、拿到这本书的时候，我仅仅觉得它只是一本食谱，只是为了学做菜而买的，看了之后，我发现我我更加欣赏作者的那种崇尚自由的精神，节奏快到要窒息的时代，学会着轻松的过活，做一道简单的美食，过一种自由轻快的生活.....
- 47、厨房的学问很大，要多加学习
- 48、痛恨厨房的俊男美女们都来看这本书吧
- 49、这本是给不爱下厨房的人写的，但是我觉得更适合我这个热爱厨房，但是不成熟的新手！
- 50、我恨厨房这本书让我学会了西餐的烹饪方法
- 51、这本书一直在想，是怎样的一个矛盾体
恨厨房，却又写了详细的食谱
收到的时候就开始翻阅了下
他说“这书不是写给热衷烹饪的人的，是写给讨厌厨房的人的”
详细的配料，详细的步骤做法，简单的做法却可以让你以为是不怎样的食物变的美味
这，大概就是魅力所在吧。
- 52、恨的同时也爱上了厨房，把每天的生活都通过厨房表现出来吧，生活离不开美食。
- 53、有的时候真想从厨房逃出来，这本书救了我
- 54、我总觉得自己的时间很紧张，每天的生活节奏都很紧张，所以进厨房的机会很少
- 55、书很好，就是不太合实际，典型的外国的厨房。
- 56、每次进入厨房我的头都大，这本书帮了我的忙
- 57、不错 思路可以借鉴，例子就不太适用了
- 58、太西式了
- 59、不适合现在使用，都是西餐，要用的原材料和烤箱都不在手边
- 60、我做的饭全家人都爱吃，所以我很爱我家的厨房
- 61、厨房不是女人的天下也是男人的责任，所以我身为男人也应该研究一下做饭的技巧，真本书适合我
- 62、“每次我在厨房绝望到想要撞墙的时候，这本书都能及时的拯救我”纽约时报曾这样评价这本书，而我也十分认同它的说法，书中的配方拿来即用，语言也是一针见血、风趣幽默，可畏是一本解救主妇的好书.....
- 63、看完心里很犹豫，是进厨房呢还是继续远离呢，纠结啊
- 64、厨房的油烟味我最受不了
- 65、这本书应该说写得不错，想来应该很适合西方的饮食。对于西餐爱好者来说，值得一看。书中出

《我恨厨房》

现最多的食材就是牛肉，玉米、豆子，各种酱料，以及各种罐头产品。对于省会以上城市的人来说，可操作性较强，对于地市以下城市是买不着很多配料的。不过很长知识，等将来有条件了，一定亲手做西餐。

66、想让我老公看这本书，这样我就可以不用进厨房了

67、厨房的活很繁琐，我不喜欢

68、读完书还是觉得不喜欢厨房

69、在中国，并不实用

70、我爱做饭也爱厨房

71、我也想过逃离厨房，一提到做法就头疼

72、身为一个妻子不进厨房总是不太好，所以这本书很适合我看，既简单又方便

73、大部分都是罐装的配料，不实用。可看的是作者有趣的文笔。

74、小小的厨房里很多的学问在里面

75、虽然说抓住男人多心要先抓住他的胃，但是还是不喜欢做饭，尤其是厨房那种味道

76、作为一个不能从厨房获得价值感和小确幸的人，“我恨厨房”俱乐部等等我！

77、改变life style的一本书，非常好，买的烹饪美食书，儿子都偶尔看看。很好看的！

78、我觉得自己现在成了一个黄脸婆了，总是围着厨房打转，收拾每天的剩菜剩饭，所以我很讨厌厨房

79、50年前，由美国畅销书作家佩格•布莱肯著作的《我恨厨房》把那个嬉皮年代的大批主妇从水深火热的厨房中拯救了出来。50年后，新一轮厨房革命的旗帜由佩格的女儿扛起——新版《我恨厨房》势要成为新世纪主妇们的救世主。

真正憎恨烹饪的人绝不会被任何美食潮流牵着鼻子走，因为不管时光荏苒还是岁月如梭或者是50年岁月匆匆一瞥，“我恨厨房俱乐部”会员们仍然会坚定地讨厌着烹饪。这本书的唯一目的就是让主妇们（也包括主夫）尽快从厨房逃离，当然，顺便还能从厨房带出美味的食物。

所以，如果你是一位热爱厨房、享受烹饪的绝对煮妇，这本书完全没有必要看。可如果你也曾偶尔为煮饭招待客人而感觉负担沉重，那么，不妨像本书学习。作者佩格•布莱肯在书中提供的晚餐食谱让憎恨烹饪的主妇们看到了曙光——不再需要绞尽脑汁地设计晚餐，只要按照书中那些简单的食谱轻松烹饪，就能在餐桌上得到全家人的称赞。

英国的一位作家兼家庭主妇说：“以前，我并不知道居然有很多人和我一样厌恶烧菜。比起在厨房里接受油烟的洗礼，我们更愿意在自己的事业上寻找灵感。但厌恶归厌恶，身为妻子和母亲，我必须履行自己的责任，强迫自己走进厨房。这本书虽然不能彻底地把我从厨房中拯救出来，但起码能让我最快地离开这个人间地狱。”

在20世纪六七十年代，佩格•布莱肯的作品风靡一时，畅销300多万册，50年后，她的女儿重新梳理，推出新版。新版《我恨厨房》不但保持了初版书的风姿，更响应潮流，增加了一百多个配方以及花样百出的“偷懒诀窍”。

当然，本书介绍的基本都是西餐，如果你是绝对讨厌各种西餐的人，本书可能不适合你读，而若你有尝试一下做西餐的兴趣，只是一直苦于各种配料难以寻找，做起来又麻烦不堪，那这本书就太适合你了。因为它所列出的菜谱，不但美味好吃，而且绝对简单易做。最重要的是，在前言中，你就能够知道如何在你生活的周边寻找合适配料了。比如，食谱中最常见配料有：罐头浓缩汤、罐头芸豆、罐装蘑菇……都是你能在超市轻易买到的东西。而且，各种替代品也罗列详尽。比如：“ $\frac{3}{4}$ 汤匙可可粉加上1汤匙油脂或者油=1方块苦巧克力； $\frac{1}{2}$ 汤匙的醋加上足够的甜奶油（这两样加起来能填满1杯，保持几分钟）=1杯酸奶油；半杯罐装牛奶、半杯水加上1汤匙醋（保持几分钟）=1杯脱脂乳或者酸牛奶；……”所以，你尽可以按照这本书的指示，在短时间内做出丰富的西餐美味，满足一下自己的虚荣心~

80、曾几何时我很讨厌厨房的味道

81、厨房里的交响曲

82、这是我完成任务赶紧离开厨房的福音书

83、现代的女性往往需要上得厅堂下得厨房，所以这本书特别适合看

84、非常喜欢，虽然没有关于菜谱的彩色照片，单单阅读那些幽默风趣又不失简洁的文字已经让我控

《我恨厨房》

制不住自己的微笑了。翻译的也很不错，一个热爱生活、精力旺盛却又不希望被厨房所羁绊的快乐女人形象跃然纸上。所以我更期待尽快读到它的原版，估计会让我放声大笑吧。所有“厌恶”厨房又喜欢西餐的职业女性，真的应该人手一本。

85、厨房的油烟是我最受不了的，所以经常是还有抵触心理

86、踌躇的走进厨房按照菜谱的知识准备，发现这本书介绍的西餐步骤都很简单，终于做出了我最喜欢的菜

87、《我恨厨房》买的时候觉得封面不错，现在看来还很实用，一本不薄不厚的书，却谱写了无数种食物的做法，尽管不是很喜欢西餐，但偶尔还是需要调和一下的，所以会常常拿出来学着做做，很方便，也很省时，并且口感也很不错，值得学习的一本书。

88、工作原因接触很多外国人，羡慕他们没有油烟的洁净的厨房，这本书告诉我远离硝烟一样可以做出美食

89、每次进厨房总会搞的我晕头转向

90、果然西餐的简餐很乏味，还不如我随便炒个豆子呢，下次要和宋妈学习卤鸭！

91、一本时尚的厨房教科书

92、本来是被名字吸引的，序言就说热爱厨房的女孩子不用看这书。再读下去还是菜谱，不过是懒人菜谱，西式调料在大超市大多也能买到。当然跟着这书能随便懒又吃得不错的前提还是，你要有烤箱，相对于其他歪果仁的烹饪书来说，这本的上手操作性可是高多了。

93、上次的聚会因为没有一道出彩的菜不欢而散，为了改善自己的厨艺，我买了这本食谱，尝试着做了做，很省时间，并且花样也很多，很实用的一本书，期待下次聚会.....

94、因为讨厌厨房所以更得征服厨房

95、口吻很有趣 那些应付家人 应付朋友 不得不请客的心理状态和小智慧 好有爱

96、在厨房的很少时间却能使夫妻的感情更加紧密

97、我不喜欢做饭，当然也不喜欢进厨房

98、挺有意思的食谱，不爱下厨房的人也被吸引了

99、一个从家庭煮妇升华到家庭煮夫的时代，想着三从四德的时代，女人似乎终归逃脱了繁文缛节的左右.....现代更多的人懂得了享受，也安于享受，80后，会做家务的人越来越少了，90后，可以自理的人越来越少了，如今可以不用自己下厨也可以吃得好，吃得饱，但有时候，请客到家，饭菜便成了最棘手的问题，如今《我恨厨房》能教你做出可以获得赞赏的美食.....

100、《我恨厨房》书名映射着每一个主妇的心声，所以我走进书里，想看到底该如何去恨我们离不开的厨房；又一句美国三代家传的厨房必备，让我觉得也许真的可以一夜之间变成一名无所不能的巧妇，所以我认真的读了，真的很不错，不管你是想开个Party 还是想吃个团圆饭，有它就可以了.....

101、买来之后看了看，也学着做了做，很不错，简单易学；本书的语言也比较幽默，和普通的食谱有很大的区别，值得借鉴的是，其实我们的生活是可以很轻松的，就像做饭，每天机器式的吃饭，会厌烦，但怎么办，这是生活中必不可少的，所以，学着乐观，学着乐活.....

《我恨厨房》

精彩书评

章节试读

1、《我恨厨房》的笔记-第89页

甜脆番茄

选厚实的番茄，切成片状，再加上盐和胡椒，将它们浸入麦片中。取平底锅，将番茄放到里面，用橄榄油或黄油煎一煎，直到番茄片颜色变淡褐色就好了。

2、《我恨厨房》的笔记-第104页

秘方小土豆

将小土豆煮熟并加入牛奶捣烂，放到一个烘焙盘中，撒上磨碎的，重口味的芝士，越多越好。不盖盖子，在烤箱用350度烤上15分钟就好了。

特制烤薯条

取3个烤土豆，好好擦洗，不要去皮。照着炸薯条的样子切开，一字排开放在烤盘上。取半个黄油棒，混合两茶匙的凤尾鱼糊，一点儿盐和胡椒，加热直到黄油融化。将这个酱料刷在土豆条上，将土豆条放入烤箱，350度，烤35分钟。

帕玛森意大利干酪烤土豆

4个去皮大土豆，切成薄片
2杯牛奶
1茶匙盐
一点胡椒
半杯浓奶油
1/3杯磨碎的帕尔森意大利干酪

将土豆，牛奶，盐和胡椒都放在蒸锅里，沸水加热，一起蒸上30分钟。现在将这些蒸好的东西都倒入烤盘中，把浓奶油倒在上面，再将帕玛森意大利干酪撒在上面。放入烤箱，350度，烤20分钟。

3、《我恨厨房》的笔记-第86页

酸奶油卷心菜

1个大卷心菜
1个鸡蛋，打好
2汤匙糖

《我恨厨房》

半茶匙肉豆蔻粉

盐和胡椒

1杯酸奶油（这是什么东西）

撕碎卷心菜，扔菜心（中国人不干这事），放入锅中煮5~10分钟，注意要用尽量少的水，等到卷心菜都变软的时候，倒掉锅里的水，加入其他配料混合在一起，加热，等熟透就好了。

4、《我恨厨房》的笔记-第78页

1找到任何一款你喜欢的调料，把它加入到融化的黄油中做成酱料。这是对付大多数蔬菜最简单的方法。

2煮蔬菜的时候，往里面加一个牛肉浓汤块，或者1茶匙的速溶汤料。

3在给蔬菜调料的时候，再额外加入一些糖。

5、《我恨厨房》的笔记-第79页

简易芝士酱

1磅重口味的加工芝士，切块

1又1/2杯 低脂牛奶

1又1/2杯 茶匙盐

2茶匙 干芥末

将芝士在蒸锅中加入融化，加入其他材料，一直搅拌，直到混合物看起来平滑了。倒入一个罐子，盖上盖子放入冰箱。

当你需要的时候，就从罐子里倒出需要的量，用牛奶稀释一下，再放到蒸锅里加热一会儿。

6、《我恨厨房》的笔记-第33页

在排泄不畅的一天结束时。蹲在马桶上看。翻得不错。在看到著名的罗杰鸡肉米饭时候。饿了。

7、《我恨厨房》的笔记-第99页

蜜蜂酸橙酱

稀释的蜂蜜加上橙汁

橙子蛋黄酱

稀释蛋黄酱加上新鲜橘子汁

《我恨厨房》

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