

# 《独享自在好食光》

## 图书基本信息

书名：《独享自在好食光》

13位ISBN编号：9787111532848

出版时间：2016-6-1

作者：醉眠

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](http://www.tushu000.com)

# 《独享自在好食光》

## 内容概要

本书主要为单身一族介绍一人份的食谱。很多时候，当我们独自一人时不知道吃什么。觉得做一个菜有点单调，两个菜吃不完浪费，而且一个人的时候也总觉得开火做饭太麻烦，所以干脆随便在外面打包一份快餐或小吃对付过去，既不营养也不卫生。这本书中介绍的食谱，不仅能让你分分钟搞定，还营养丰富不单调，一个人吃刚刚好。美食能给人带来治愈了力量，作者在书中不仅介绍了美食的做法，还以美食喻生活，用治愈的笔触和有温度、有力量的文字给予读者满满正能量。

# 《独享自在好食光》

## 作者简介

本名张玥，爱好吃。

已婚，有个两岁半的儿子，曾任贝太厨房新媒体编辑，也做过全职妈妈，现任豆果美食内容运营。深深地相信，美食是抚慰人心的不二法门，所以开通了一个叫做“天大的事儿吃一顿就好”的个人公众号。

如果你也爱美食，想听听醉眠在厨房里对生活的感悟，来扫码关注吧。

## 书籍目录

前言 莫负好时光

第一章 享用你的梦想吧——早餐

一口一口：火龙果鲜虾沙拉... 002

做个沉默且不易被看穿的智者：水晶汤圆... 006

摊开手，打开心：鸡蛋饼... 010

每天第一份幸福感：金枪鱼三明治... 014

1+1岂止于2：鲜果酸奶... 018

就做一个拙于言，敏于吃的人吧：花生麦仁粥... 022

谁说新的就一定好：隔夜杂果燕麦片... 026

明媚在心里：火腿炒蛋... 030

给自己的花：爱心吐司煎蛋... 034

念念：磅蛋糕配水果... 038

有谁生来就什么都会：煮玉米... 042

世间最幸福不过就是不必取舍：培根时蔬卷饼... 046

犹记那时的西湖烟雨：栗子羹... 050

我的心里每天开出一朵花：鱼味肠煎蛋配菠菜金枪鱼... 054

陪我入睡，伴我同行：花式面包配牛奶... 058

第二章 煎烤炖煮那些不如意——正餐

吃得绅士，活得优雅：三文鱼... 064

8小时“叮”：微波炉西红柿辣椒配白饭... 068

爱的对象、过程和结果——热带风情鸡肉串... 072

请别再追逐单纯：黄油煎口蘑... 076

来自星星的美食：泡菜汤... 080

有多少时光可以好好浪费：羊肉炖萝卜... 084

在厨房听的歌：奶酪焗饭... 088

一碗解乡愁：手抓饭... 092

所谓内在就是看不到的骄傲：酿馅鸡胸... 096

如果有一天我不得不离去：大白咖喱饭... 100

冰箱角落里的小确幸：关东煮... 104

听说你还在打听我的下落：肉酱意大利面... 108

传说中的美味：黄金蛋炒饭... 112

吃可疗情伤：海鲜饭... 116

孤独是一种态度：茶泡饭... 120

第三章 如果生活忘了奖励你，请给自己一点甜头——甜品

简单的快乐：面包布丁... 126

质朴的惊喜：司康饼... 130

下雨天，巧克力和苏打饼干更配：苏打饼干蘸巧克力... 134

你值得真正的快乐：快手布丁... 138

努力过足矣：冰糖蒸梨... 142

时间的交易：绿豆沙... 146

水果“塔”不是一天建成的：酥皮水果挞... 150

怀念旧时光：杏仁豆腐... 154

说走就走的心：椰浆西米露... 158

苦和甜交织成的复杂与矛盾：焦糖山药... 162

第四章 总得有点什么滋润一下干涸的心田——饮品

做个穿越的美梦：银耳炖雪梨... 168

藏起来的公主梦：草莓奶昔... 172

## 《独享自在好食光》

- 自信才能终身美丽：人气薏米水... 176
- 你要很努力才能看起来毫不费力：奶茶... 180
- 我在等待一人一半的缘分：鸳鸯奶茶... 184
- 五十层阴影和五秒钟的淡茶：红茶... 188
- 浅薄有什么不好：咸柠七... 192
- 女神的味道：山楂洛神花饮... 196
- 岁月静好，唯愿此生顺遂：红豆花生汤... 200
- 甜蜜的自由与勇气：甜椒牛奶热巧克力... 204
- 附录 一个人做饭的准备... 209

# 《独享自在好食光》

## 精彩短评

- 1、豆果美食 似乎是容易操作的 简单的程序 暖心的美味
- 2、原来是菜谱。
- 3、这食谱也太。。。

# 《独享自在好食光》

## 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](http://www.tushu000.com)