

《厉害了，我的厨房！》

图书基本信息

书名：《厉害了，我的厨房！》

13位ISBN编号：9787508672305

出版时间：2017-3

作者：【日】高木惠美

页数：224

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

《厉害了，我的厨房！》

内容概要

“没有什么，是一顿饭解决不了的。”

对每个热爱生活的人来说，厨房是避风港般的存在，在这里，焦虑会被抚平，低落会被治愈，期待会被满足。然而，决定菜单、购物、准备、做饭、整理、扫除……

回过神来时，才发现那个被“每天吃什么”追着跑的自己，早已远离了“为好好生活而下厨”的初心。

其实人生不必急，好吃，慢喝，活好当下，来日方长。

和世间万物一样，厨房里的工作有着属于自己的逻辑。掌握了这些，才能在面对一日三餐时，充满信心地说出“慢慢来才比较快”这样的话。

在这本小小的书里，高木惠美跟我们分享了属于她的厨房工作小心机。

从冰箱的使用规则到食材的保存方法再到器物的收纳技巧，从菜单的制定原则到餐具的洗涤顺序再到厨余的处理窍门。只要在日常生活中做出一点小小的改变，再琐碎的厨房工作也能变得简单高效。

《厉害了，我的厨房！》

作者简介

知名料理教室主理人。2008年毕业于日本庆应大学，以赴英国、奥地利、美国等地游学为契机，邂逅世界各国的料理，走上料理之路。高木惠美曾在世界各地的多个厨房学习，并最终毕业于日本三大烘焙名校之一的辻制菓专门学校。

高木惠美的料理教室开设于东京中目黑地区，以教授创意料理、家庭聚会料理及与料理相关的时间管理技巧为主，新颖而实用的课程非常受学员们的欢迎，是需要提前相当长时间才能预约到的超人气料理教室。

《厉害了，我的厨房！》

书籍目录

写在前面的话

第一章 好厨房，让下厨的人闪闪发亮

站在厨房前1

把好规则变成好习惯

站在厨房前2

把大目标拆成小任务

站在厨房前3

负面情绪没有任何意义

站在厨房前4

找到自己的动力开关

第二章 每天不重样，了不起的营养便当

菜谱的规则1

先把最重要的主菜定下来

菜谱的规则2

预算不够时的关键词——时鲜菜、集中采购和冷冻

购物的规则1

按超市的物品摆放顺序列购物清单

购物的规则2

利用双层手推购物车可以节省购物时间

第三章 和“做饭两小时，吃饭5分钟”说再见

烹饪的规则

烹饪有5道工序

事先准备的规则1

把冰箱里的食材全部拿出来，再全部收好

事先准备的规则2

切菜的机会只有一次

事先准备的规则3

切食材不用菜刀

砧板的规则

从白色蔬菜开始切起

尝咸淡的规则

准备10把尝咸淡的调羹

放盐的规则

鱼在烧制前15分钟放盐，肉在快煮好前放盐

放糖的规则

糖要选择纯天然的

成品菜的规则

不要执着于“亲手做才是对的”

早餐的规则

将每天早上放到餐桌上的东西集中到一个地方

晚餐的规则

一家人的就餐时间各不相同，遵循“拿出来就可以吃或加

热一下就能吃”的原则

第四章 超高效冰箱利用术

冰箱的规则1

把冰箱里的食材全部拿出来亲眼查看

冰箱的规则2

《厉害了，我的厨房！》

蔬菜要竖放或集中摆放

冰箱的规则3

确定食材最闪耀的特等席位

冰箱的规则4

将冰箱分成6个区域

冰箱的规则5

肉分成小份后冷冻，叶类蔬菜焯水后冷冻

冰箱的规则6

在日历上标出冷冻食品的保质期，进行“可视化”管理

第五章 厨房收纳大作战

厨房收纳的规则1

烹饪工具要区分适用于用水区域还是用火区域

厨房收纳的规则2

不在看得见的地方放置物品

厨房收纳的规则3

定下某一天你可能会用到的东西的数量

厨房收纳的规则4

小户型厨房从确保洗、切、加热的空间做起

收拾整理的规则1

清洗餐具从易碎的玻璃杯开始

收拾整理的规则2

餐具要用干的擦碗布擦拭干净

打扫的规则1

三块抹布就能打造一个干净整洁的厨房

打扫的规则2

去油污用小苏打，水槽要擦干

垃圾的规则

用咖啡渣和小苏打消除讨厌的气味

第六章 高效下厨离不开的厨房利器

调味料的规则

只留下每周使用超过三次的调味料

烹饪工具的规则

烹饪工具只选那些记得住的东西

附录1 提前处理食材，就能大幅提高做菜速度

盐搓蔬菜

腌肉

把用剩的肉腌起来

事先煮好的肉

事先煮好的蔬菜

将洋葱切碎后冷冻保存

蔬菜酱

附录2 上班族快手营养菜谱

白酱奶汁鲑鱼（两人份）

海鲜煎饼（两人份）

葱盐金枪鱼色拉（两人份）

香菇樱花虾汤（两人份）

《厉害了，我的厨房！》

精彩短评

- 1、上下班路上翻了翻，对我进厨房还是有点帮助的。
- 2、好的婚姻，看厨房！厨房冷冷清清的，日子也冷冷清清的；厨房进进出出，热气腾腾的，日子也就热气腾腾。这日子过好了，婚姻也就好了。
- 3、浅淡的蓝色封面加上可爱的涂鸦，拿到书就觉得会是一本有趣的小书。加上做笔记大概读了2个小时，许多作者在实践中总结出来的关于厨房的小窍门，很实用，很多都可以直接应用到生活中~看完厨房书，第一反应还是买买买
- 4、如果没有做过菜，在看菜谱之前应该看看这个。细碎之处比亲妈说的还周到。虽然我的劳动习惯已经基本固定了.....看着也十分感慨，啊呀日本人真不容易，啥都能整成个指引手册。讲真我们太缺这种意识了，特别是在企业里。
- 5、把正确的规则有意识地变成自己的习惯，让我的厨房无需思考。
- 6、第一章刚刚开始，不知道为什么觉得翻译的语气很像台湾的，好吧，关注跑偏了。期待继续读下去。
- 7、第四章开始比较有用，可惜我实在不懂家务，如果有画图解释一下就好了...
- 8、匆匆翻完。
- 9、小百科似的，也行，不过对于我来说实用性不强。
- 10、一本厨房收纳必读书。
- 11、谁有空谁下厨，这点W先生比我辛勤很多，向他学习。
- 12、这本书更适合三口甚至多口之家，对于我这种本身就有整理癖，冰箱里蔬菜不超过两种，鸡蛋不超过20只，冷冻层长期塞满速冻水饺的人来说，指导意义比较微弱
- 13、对我来说指导意义不大
- 14、有条理 懂取舍 高效勤快
- 15、和世间万物一样，厨房里的有着属于自己的逻辑。生活不息，学习不止。

《厉害了，我的厨房！》

章节试读

1、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第37页

那就是按照超市货架的排列顺序列购物清单。

2、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第66页

还有，蔬菜要从白色的开始切起。这一点非常重要。切菜时要遵循白-黄-红-黄绿-绿的深浅顺序。举例来说，就是按照萝卜或芜菁-胡萝卜-番茄-生菜或黄瓜-菠菜的顺序切菜。这样你就不会在意砧板被弄脏，可以一直切下去了。中途也就不需要清洗砧板了。当然，蔬菜碎末、果皮还是要及时清理的，碰上容易出水的东西也要用厨房纸巾擦拭干净，然后再以此全部切完。

3、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第103页

冰箱中物品的放置原则应该是只留下真正需要的东西，并稍稍留些空余的空间。

4、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第112页

每次到了做饭时间，你是不是都要来一次食材大搜索呢？明明上次已经买了，却总是找不到，于是放弃搜索，结果在第二天又找到了，有这种情况吧？当然搜索的时间也是一种浪费。提高冰箱食物搜索速度的规则就是决定食材的“特等席位”。另外，我特别席位大家能准备几个带把手的储存柜。因为储存柜若是有了把手，就可以一下子抽出来，放在里面的食材也就不会不见踪影了。

5、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第61页

大部分食材都是可以用剪刀剪的。

6、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第36页

以前，我会在购物上花费很多时间。当时我的做法是，先按照自己列的清单顺序挑选蔬菜，然后是干货、肉类等其他食物。接着将想买的食物放入购物筐，去收银台排队，结果在排队的时候发现有漏买的食材，于是再回到货架去拿。虽然只是一个小小的超市，可这么来来回回就产生了很多时间上的浪费。一针见血地说，造成时间浪费的原因就在于“只顾把自己想买的东西一个劲儿写下来”这种列清单的方式上。

7、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第166页

你是否有过这样的体验：叠在一起的碗上散发着异味；玻璃杯壁变得朦朦胧胧，好似起雾一样？那是因为你自以为擦干的餐具上其实还残留着不少水分，而这些水分又滋生出了很多细菌。在天气炎热或湿度较高的日子，你得特别注意。一旦擦碗布湿了，就让我们换成干的吧！这样做不仅能提高效率，还能使烹饪工具或餐具保持清洁。

8、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第7页

只是烹饪一些准备好的食材，就出现了这么多徒劳无益的动作，使得烹饪工作停滞不前，你是否经常遇到这种情况呢？如果每天能定时踮踮脚，就相当于给小腿做健美操，明白了这点的我决定一边刷牙一边踮脚，但一开始我完全坚持不下来。于是我用油性笔在握牙刷的那只手上写上“踮脚”两个字，没想到这种有意识的行为让我一连坚持了三天、一周甚至两周。现在，就算不写那两个字我也能

《厉害了，我的厨房！》

一直坚持下来。这就是正确的习惯。

9、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第33页

西红柿虽然一整年都可以买到，但它最好吃的时候是夏天。

10、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第5页

正确的规则就是不存在丝毫徒劳的高效率的动作。

11、《厉害了，我的厨房！》的笔记-第53页

把今天要用到的所有食材全部拿出来后一起处理，而不是按照每道菜来处理相应的食材。

《厉害了，我的厨房！》

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