

《末班車晚餐》

图书基本信息

书名：《末班車晚餐》

13位ISBN编号：9789865882594

10位ISBN编号：9865882590

出版时间：2014-2-20

出版社：凱特文化

作者：梅津有希子,高谷亞由

页数：160

译者：李俊增

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

《末班車晚餐》

內容概要

簡便、快速、不油膩、好清理！

獻給不想發胖的粉領族，吃膩外食的上班族男性，
以及半夜起床為老公煮晚餐的太太們！

TV TOKYO特別短劇改編播放，全日本好評發售中！堂堂邁入11刷，逾7萬部，全面攻佔近車站書店暢銷榜！

「10分鐘即可完成」和「減少洗碗數量」，60道深夜輕晚餐，輕巧上桌！

終電ごはん

忙碌是現代人的寫照，越來越多各產業工作者經常過著搭深夜末班車回家的生活——終電族，甚至直到返回家中，才真正有食用晚餐的機會；但無論是請另一半先行準備飯菜（卻又難以得知份量大小與食慾好壞），或沒有方便購買的外食（打烊了或其實吃膩了）、或怠惰於清洗餐具（調理太過油膩或睡意太過深重）．．．越來越多上班族的晚餐成為了一則難題。

未避免輕忽或草率應付，本書在此種念想中誕生。作者除了親自嘗試與發想，也參考了加班族對於深夜晚餐的意見，讓食譜確實方便而實用，肯定能讓每位終電族能從中找出可以完成的菜色，而菜餚作法更是簡單輕鬆，無須繁瑣工夫。

夜半時分，雖然肚子餓了，相較於碳水化合物，卻更想吃蔬菜；雖然吃飯很趕，卻還是想獲得一些些幸福感。心中或許疲累或許充滿激情，或許獨自一人或許在等待某人，諸如此類，懷抱著種種不同心情烹調出來的料理，反映出形形色色的生活感，同時也帶有一種戲劇般的氣氛。

這些食譜不只供家庭主婦參考，也獻給辛勞的加班族，在回到家後也能輕鬆煮出晚餐，同時不必為了清洗大量鍋碗瓢盆而煩惱。衷心希望本書，能替廣大加班族群以及家屬分憂解勞！

《末班車晚餐》

作者簡介

梅津有希子

編輯、作家。1976年生於北海道。曾任職於編輯公司，現為自由文字工作者。

在女性雜誌、單行本與網路媒體上從事寫作及採訪工作，題材包含寵物、料理和美容等等，極為廣泛。

。

著有《我們可是看板貓，喵～》等書。

高谷亞由

料理家，越南及泰式料理講師。1979年生於東京，現以京都為活動重心，開設料理教室「Nam Bo」，致力推廣異國料理融入日本飲食，同時也熱中於各式日常小吃。喜愛品酒、旅行，熱愛七零年代。著有《居家下酒食譜》《單身貴族的蔬食》等書。

譯者簡介

李俊增

李俊增

台北人，在學期間對日本文化產生興趣，同時開始注意到翻譯這項工作，因緣際會下進入這一行，樂於嘗試各種題材，每天忙著與兩國文字三方通話，努力學習如何精準詮釋原意，希望未來仍能樂在工作。譯有《提升自然療癒力》

《末班車晚餐》

書籍目錄

前言 | 梅津有希子

CHAPTER 1 至少有碗熱湯也好

什錦味噌湯 / 香腸高麗菜奶油味噌湯 / 香草風味番茄湯 / 馬鈴薯咖哩綜合豆湯 / 綠映紅速食奶油濃湯 / 水煮蛋殘羹湯 / 泰式豆皮白菜湯 / 芝麻香豆芽泡菜湯 / 香菇蛤蜊湯 / 香醇蘿蔔雞湯

CHAPTER 2 烏龍麵輕鬆煮

南蠻風味雞肉烏龍麵 / 和風咖哩烏龍麵 / 壽喜豬肉烏龍麵 / 蔬菜鮮蝦烏龍羹麵 / 省事蔬菜烏龍羹麵 / 明太子美奶滋烏龍麵 / 金針菇烏龍麵配番茄芝麻沾醬 / 梅香烏龍麵涼拌紫蘇豆皮 / 納豆拌烏龍麵 / 鮪魚烏龍麵沙拉

CHAPTER 3 吃冬粉湯不怕胖

薑汁雞肉冬粉蛋花湯 / 韓式泡菜鮪魚冬粉湯 / 酸辣湯冬粉 / 豆漿白菜火腿冬粉湯 / 豆芽雞柳冬粉湯 / 豆腐水雲冬粉湯 / 番茄咖哩冬粉湯 / 芝麻蛤蜊萵苣冬粉湯 / 韓式雜菜冬粉 / 蟹肉冬粉高麗菜沙拉

CHAPTER 4 豆腐就是免死金牌

高麗菜拌泡菜冷豆腐 / 酪梨納豆冷豆腐 / 豆苗冷豆腐 / 番茄起司冷豆腐 / 梅蔥魚醬冷豆腐 / 沙拉風豆腐醬拌甜椒 / 水煮蔬菜佐豆腐醬 / 異國風什蔬豆腐 / 豆腐蓋飯 / 臘豆腐雜炊粥

CHAPTER 5 利用矽膠調理盒大顯身手

蒸煮蔬菜配蠔油美奶滋沾醬 / 辛香培根蒸煮根莖菜 / 櫛瓜四季豆拌豆皮 / 小松菜肉片 / 芝麻香雞肉沙拉 / 馬鈴薯蘋果蒸肉 / 蛤蜊拌蘿蔔絲 / 柚椒白菜蒸鱈 / 異國風肉燥飯 / 京水菜小魚拌梅子飯

CHAPTER 6 怕麻煩就煮小火鍋

豬五花豆苗鍋 / 白菜雞肉味噌奶油鍋 / 泡菜雞肉豆漿鍋 / 京水菜豆皮鍋 / 蘿蔔泥豆腐 / 醋香豬肉涮涮鍋 / 部隊鍋 / 餃子鍋 / 葡式蛤蜊馬鈴薯鍋 / 培根白菜鍋

針對末班車晚餐的小訣竅

後記 | 高谷亞由

《末班車晚餐》

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