

《一顿自己的晚餐》

图书基本信息

书名：《一顿自己的晚餐》

13位ISBN编号：9787511344127

出版时间：2014-5

作者：韩梅梅,杂鱼

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

《一顿自己的晚餐》

内容概要

吃，是一件幸福的事情。
胃的饱满，带来心的安稳。
当你觉得很累的时候，食物让你放松。
寂寞的人、失恋的人、失去意志的人，都能在食物里获得一些安慰。
只要你还能吃，就没有过不去的事！

这是一本讲食物的书。关于怎样做好一顿简单的居家晚餐。
没有复杂的技法和特殊的食材。简简单单。
就希望你能，好好给自己做一顿饭，好好照顾自己。
时间，每一分，每一秒都在眼前流淌而过。我们要珍惜每一顿食物。好好享用它，感受它。
不管你在什么地方，不管你正遭遇什么，你只管好好吃你的饭，喝你的汤。
就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。

《一顿自己的晚餐》

作者简介

韩梅梅

畅销书作家

做过很多的事，走过很多的地方。享受一切美好的东西，我行我素，相信爱情。

出版过：《有些事现在不做，一辈子都不会做了》、《趁一切还来得及》等书。

杂鱼

男。白羊座。

之所以叫杂鱼，出生于沿海城市厦门，那里有道家喻户晓的家常菜叫：“杂鱼酱油水”，因为草根，像极了小人物一般简单亲切却也蕴含着一股精气神。喜好将一切美的东西展示出来分享，例如视觉设计，料理食物，画画等，没事时经常瞎逛菜市场，随意走走拍拍，看过的美好会试着一点点记录下来，分享！

《一顿自己的晚餐》

书籍目录

当红烧鲑鱼遇到绵软米饭-----	64
平常心，排骨粥-----	66
失眠与花雕鸡-----	68
远方的酸笋面-----	72
减肥时，好吃的鸡蛋西兰花沙拉-----	76
减肥时，好看又好吃的鸡蛋芦笋沙拉-----	78
减肥时，不浪费的什锦沙拉-----	80
减肥时，让你不饿的坚果沙拉-----	82
鼓励沙拉-----	86
芦笋-----	90
美好的相遇，培根与芦笋-----	94
回忆里的鸡肉拌饭-----	98
一定要加油葱酥的卤肉饭-----	102
妈妈的酱瓜瘦肉丸-----	106
麻辣香锅的精髓是“分享”-----	110
“不太讲究”的亲子盖饭-----	114
节日里温暖的奶油炖菜-----	118
豆腐-----	122
父亲的白菜豆腐汤-----	126
春天里的泰式咖喱鸡-----	128
大人小孩都喜欢的嫩滑裹虾-----	134
如果感到人生乏味，给自己来一碗牛肉盖饭-----	138
牛奶黑椒翅，找找新感觉-----	142
奖励自己一块牛肉排-----	146
柠檬-----	150
失约的泰式酸辣虾-----	154
隔夜入味的味增汤-----	158
一边红烧排骨，一边思考人生-----	162
带来快乐的清蒸河鲈鱼-----	166
和小朋友一起吃的全麦卷饼-----	170
伤心时的辣白菜炒五花肉-----	174
土豆-----	178
生日里的土豆炖牛肉-----	182
寂寞的照烧鸡腿-----	186
什锦炒海鲜-----	190
深夜的蛋烧-----	194
记忆中的虾仁炒饭-----	198
简单丰富的关东煮-----	202
我记得你最爱吃土豆泥沙拉-----	206
暗恋酱油炒面-----	210
鸡蛋-----	214
天妇罗，原谅我-----	218
一定要多吃的香芹炒鱿鱼-----	224
小火锅的温暖-----	228
西红柿-----	230
对眼睛很好的猪肝西红柿-----	234
生病时的清淡粉丝-----	238

《一顿自己的晚餐》

中式比萨电影餐-----	240
面包-----	242
培根土司，忘记疲劳-----	246
下雨天的烟熏肠蔬菜土司-----	250
踏踏实实的牛肉排土司-----	254
简单优质的味噌鸡翅-----	256
过瘾的炸鸡块-----	260
忍不住吃光的猪排盖饭-----	264
饮品 PART2----	269
清凉冰爽的MOJITO-----	270
在家制作焦糖苹果酱-----	271
有奶油更好喝的抹茶牛奶-----	272
给柠檬苏打加点盐-----	274
试试牛奶煮的红薯甜汤-----	275
酸酸甜甜的柠檬蜜水-----	276
冬天里的苹果甜汤-----	278
蜂蜜-----	280
冰冻更佳的冰糖水果-----	284
发挥创意的酸奶杯-----	286

《一顿自己的晚餐》

精彩短评

《一顿自己的晚餐》

精彩书评

1、“就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。”总体来说，这本书我蛮喜欢的。开始以为只是个菜谱，看过之后，人文情怀还是比较多的。文字与食物的结合，写自己想写的文字，吃自己爱吃的东西。这是生活中的两大享受。一道菜肴想起一个故人，一种味道总是一份乡愁，人情风味与人间美味，总是密不可分的。看这本书，让我想起了最近才热播完的纪录片《舌尖上的中国》，味蕾与想念紧紧相连，人离不开食物，它们可以让你回忆起美好的时光，可以让你忘记原有的难过，可以化解人与人之间的矛盾……食物之时蕴含着各种各样的爱意……这本书里提到很多好吃的，鱼，肉、豆腐、鸡蛋、土豆，大米……这些经常吃到的食物。其中，我最爱吃鱼，红烧鱼，锅子掀开之后扑面而来的香味，最好是煮好之后就开吃，伴着新鲜可口的鱼汁，享受快乐的感觉。我也爱土豆，特别是放在红烧肉里烧开了的土豆，红红的，十分松软入味。最平常不过是大米了，每天不可缺少的食物，煮成饭，熬成粥，还可以作为各种炒饭。其实这当中我最不爱炒饭，我最喜喝粥，然后伴着比较咸辣入味的普通小菜，一喝就是好几碗，有时这样就满足了……人生怎可能事事如意，总会遇见各种挫折与麻烦，有很多难过需要用食物来补充能量。吃东西的时候总是能感觉到幸福与满足。带来快乐的清蒸鱼，乏味时的牛肉盖饭、伤心时的五花肉，寂寞时的鸡腿，回忆中的鸡肉拌饭……韩梅梅用邻家姐姐聊天的口吻介绍着她所喜欢的这些食物……食物、人情、暖暖，字里行间满满的正能量。读完这本书，看着里面很多食物的做法和充满诱惑的图片。瞬间想当一个大厨，想学习做好吃的。现在只会煮饭下面弄饺子，哪怕只会做这些，我也经常为是自己弄的而骄傲。相信自己，等哪一天一定要自己为自己做一顿真正的美餐。食物照亮内心，爱吃的人总是享受着幸福或渴望着幸福的吧。好好照顾自己。做一个努力的吃货吧。

2、古语云：民以食为天。现代汉语说：我是吃货我傲娇。哪里都可以空着，但胃不可以。胃天生就是要被填满的。享受着饱腹之后昏昏欲睡的感觉，甚至觉得世界都展现出一种美妙的光芒，所有的事物看上去都那么美好。自己动手做食物的时候，总是全神贯注的。洗菜时听着流水声、切菜时刀碰到砧板的声响，青菜进入油锅那一瞬间的声音，炖菜时窸窸窣窣的咕嘟声，除此之外的世界，仿佛都是宁静的。此时此刻，所有的烦恼都不见了，想不起来也不存在。能投入到一件让自己全神贯注的事情中去，也是一种幸福吧。至少说明，还有你在乎的事情。又有谁能真的做到了无牵挂呢。一箪食一瓢饮，所有细小的事物，都有可能成为开心的线索，这个世界难道不是非常可爱么？记得小的时候，很小很小的时候，小到我要站在凳子上才够得着灶台。当时还跟爷爷奶奶一起住在平房，家里好像只有我跟爷爷，因为我站在凳子上炒饭的时候，只有爷爷在旁边看着我。我还清楚地记得自己炒的锅边一圈都是饭粒，整整一圈。还有一次，也是那么大的时候，在家切土豆丝，不小心切到了手，然后整个人都不好了。就哭得眼泪汪汪地到路口去迎接即将下班的妈妈，再看到妈妈的一瞬间，迫不及待地向她展示手上的伤口。后来，还有炸牛排时被油烫到了手腕，一层皮整体脱掉；用高压锅烙饼时，锅沿儿烫着了手臂，诸如此类惨痛的回忆简直数不胜数。可即便如此，也没能阻挡我对美食，以及制造美食的热爱。我喜欢大厨房，让我把所有的用具铺展开，心情与姿势同时舒展的时候，才是做食物做好的状态。偏执地认为，小厨房做出来的东西也不好吃，因为人很局促，连食材也没办法舒展自己的味道。小的时候，喜欢包饺子，但不喜欢吃饺子。经常是自己包完了饺子去煮方便面吃。一度偏执地认为，饺子这种食物毫无技术含量可言。也许是因为自己包的太好了吧（窃喜）。但上大学离开家之后，却特别喜欢饺子。尤其放假回家的时候不吃，一旦回了学校就特别想念。也许，饺子是家的象征吧。毕竟真正好吃的饺子，只能手工包出来。和面的力道、面粉与水的比例，会导致和出来的面嚼劲不一样，可这种口感，是旁人无法洞悉的。就连馅料也是，用剁菜挤出来的菜汁和肉馅，再把菜和肉馅拌在一起的味道是最好的，好像一个个肉团子似的。既能做到馅儿的汤汁饱满，滋味十足，却又不会水太多影响了口感和食欲。说到底，自己做的食物，无非掺杂了一种家的味道。一份让心安定下来的感觉，一份包容自己灵魂的空间感。可，又是极其讨厌一个人吃饭的家伙。一个人，宁可饿一天，也绝不做饭。一个人，即使在外面买了食物，也一定要打包回家吃。讨厌一个人孤零零坐在人群中静静地吃着自己的东西，讨厌这种将孤独感展示在众人面前的感觉。可，现在渐渐长大了，总不能为了这份虚无缥缈的自尊饿死自己吧。也渐渐习惯了，做东西时，严格掌握分量，一个人吃已经很可怜了，再吃剩饭，就真的有点说不过去了。营养学界一直强调，早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少。可对于现代都市孤单的人来说，一顿饱饱的晚餐，简直是莫大的慰藉。尤其在冬日的晚上。饱餐一顿，是能睡着的首要条件。从挑选食材、清理食材、下锅烹饪，再到端上桌，把它们通通消灭掉，整个

《一顿自己的晚餐》

过程，好像完成一次与自我的对话。这个时候，只有你最清楚自己要的是什么，并且，你满足了自己。

《一顿自己的晚餐》

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