

《简约.美丽的上品生活》

图书基本信息

书名：《简约.美丽的上品生活》

13位ISBN编号：9787121175602

10位ISBN编号：7121175606

出版时间：2012-8

出版社：电子工业出版社

作者：加藤惠美子

页数：200

译者：陈静

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.tushu111.com

《简约.美丽的上品生活》

前言

现在的我们必须改变眼光，重新看世界。我们生活在这个地球上，我们不能无视身边的现实，所以请睁大双眼，别再浪费时光。作为一名生活者，在我们的有生之年，我想大家都在尽量地丰富自己，让自己随时随地都能展现自己的美丽，这也是证明自己存在的一种体现。这种想让自己随时保持美丽的愿望，不正是大多数人的追求吗？设计决定了生活空间，用心去打造住所，甚至可以让自己的时空穿越半个世纪。从向往欧美的生活方式到泡沫经济的破灭，我们在21世纪里已经走过了10年，对于现在的我们来说，追求幸福的生活方式到底该是怎样的呢？本书将以“节省、丰富、美丽”为主题，从衣食住三方面，分30个话题进行阐述。我希望这本书，能够让读者们了解到什么是真正的奢侈，并能够增加大家接触到真正的奢侈的机会，从盲目的奢侈追求中挣脱出来，不再执着、不再受束缚。同时也让大家懂得如何去更简单、自然、平衡地享受生活，发自内心地开心，愉悦地生活。我也期待这本书能使大家懂得生活其实就是一门艺术，就是一门文化。也希望这本书，能为丰富您的内心世界带来些小妙招。

加藤惠美子

《简约.美丽的上品生活》

内容概要

《简约.美丽的上品生活》

作者简介

加藤惠美子

室内装饰设计师，（株）空间构造总经理。1965年毕业于桑沢设计研究所室内设计住宅专业。曾经开设过加藤惠美子室内装饰沙龙、家庭招待会，1988年设立（株）空间构造，一直延续至今。主要从事住宅?室内设计，住宅相关产品的设计，在生活研究、桌上摆饰等方面也造诣深厚。同时也从事室内装饰店铺运营的咨询工作。参与多次演讲、在杂志领域也很活跃。

书籍目录

1 消除粗心造成的浪费

- 衣着篇 原本可以避免被弄脏.....2
- 料理篇 专心烹饪不让失败有机可乘.....3
- 居住篇 不要做无谓的举动，避免发生无谓的事故.....4

2 充分利用

- 衣着篇 将穿用到底才不算浪费.....7
- 料理篇 勿将食材变成剩菜.....8
- 居住篇 重新确定物品的数量及其在空间摆放的位置.....9

3 “喜好”与“适合”保持一致

- 衣着篇 了解适合自己的，追求自己的风格.....12
- 料理篇 吃的不是满足眼睛需求的食物，而是满足身体需求的食物.....13
- 居住篇 只摆放符合自己品味的物件.....15

4 拥有自己的“固定招牌”

- 衣着篇 确立自己衣着的基本风格.....18
- 料理篇 日常紧急救场的“招牌”料理.....19
- 居住篇 改掉不良习惯.....21

5 减少需求量

- 衣着篇 不要掉进单品过多的圈套.....24
- 料理篇 与其备全各种餐具，不如统一风格.....25
- 居住篇 根据生活行为严选家具.....26

6 不再以便利性为出发点

- 衣着篇 不好看、不相称的会让人不舒服.....29
- 料理篇 随时备好你亲手做的常备菜.....30
- 居住篇 保持手工劳作与机器—自动两者间的平衡.....31

7 正确选择信息

- 衣着篇 即使不买，平时也要多看看漂亮.....34
- 料理篇 不只要关注美食家的信息，同时也要钻研营养知识和拿手菜.....35
- 居住篇 即使没有购买计划，也要常收集新科技的信息.....36

8 与消费欲达成共识

- 衣着篇 确立自己不被消费欲摆布.....39
- 料理篇 精挑细选食品，能够减少消费欲望.....40
- 居住篇 只买能增加生活美感的厨房用具.....41

9 利用好时间

- 衣着篇 减少穿衣选择障碍的时间.....44
- 料理篇 充分享受买菜和提前备好食材的乐趣.....45
- 居住篇 家务活应该用少量时间分次进行.....46

10 掌握保养维护的技术

- 衣着篇 不要过于依赖洗衣店，尽量自己动手养护.....48
- 料理篇 减少对物品及环境造成负担.....50
- 居住篇 巧擦拭，不易沾灰.....51

11 学会生活技能

- 衣着篇 纯手工制品最棒.....54
- 料理篇 烹饪技能是生存之本.....55
- 居住篇 让居住环境发生愉快变化的技能.....56

12 拒绝使用不具美感的物品

- 衣着篇 只买符合自己审美的服装.....59
- 料理篇 以精美度为标准不会挑错厨具也需要选好看的.....60

居住篇	提高审美意识，让碍眼物跑光光.....61
13 具有识货的眼光	
衣着篇	备齐少量高品质的服装.....64
料理篇	空间、人、餐具、食材都是决定味道的重要.....65
居住篇	真正地住所能够被充分灵活利用，令心情舒.....66
14 享受仿制品	
衣着篇	敢于享受仿制品带来的乐趣.....69
料理篇	从素斋中体验艺术品般的伪造食品.....70
居住篇	利用仿制品演绎生活空间.....71
15 追求简单	
衣着篇	只要衣着得体，衣柜厨也能“瘦身”.....74
料理篇	清蒸为本，通过调料制作变化.....75
居住篇	置办的东西要少而精.....77
16 高品质的日常生活	
衣着篇	将便装提高一个档次是高品质的秘诀.....80
居住篇	其他都可以，介要忽略的棉麻布艺类物品.....82
17 懂得真正的奢侈	
衣着篇	穿着符合场合，给人一种不经意的高品质感.....85
料理篇	奢侈地享用做美食的时间.....86
居住篇	感受自然是最高奢侈.....87
18 享受清贫	
衣着篇	试着一年里都不买衣服，只穿现有的度日.....89
料理篇	能用现有的会食材做出美味料理的才是高手.....90
居住篇	添置最便宜的优质物品.....91
19 与自然和谐共处	
衣着篇	穿着应季色彩的服装装点城市.....93
料理篇	研究保留原味的加工方法.....95
居住篇	从自然中学习自然地生活.....96
20 追求洁净	
衣着篇	清洁感是首要要求.....97
料理篇	美味的料理从洁净的厨房开始.....98
居住篇	干净的住所是纯净心灵的居住地.....99
21 享受色彩	
衣着篇	以黑与白为基调，添加应季色彩.....102
料理篇	蔬菜也像服装一样，协调的色彩.....103
居住篇	关键在于是否能够利用好白色.....104
22 重叠	
衣着篇	叠穿的高级技巧.....107
料理篇	乱炖法，追求食物相辅相成的美味.....108
居住篇	有效利用光线重叠可以制造空间美感.....109
23 让自己精神满满	
衣着篇	穿着有活力的颜色，情绪也高涨起来.....111
料理篇	让人精神焕发的蔬菜配方.....112
居住篇	营造清洁的、空气流通的，有益身体的居住.....114
24 小靓丽 小精致 小清新	
衣着篇	小清新是基础，之后再追求小精致.....116
料理篇	季节小菜很有味道.....117
居住篇	简单而重视存在感的空间.....118
25 学会礼仪	

衣着篇	与其说是为了自己美丽，倒不如说是为了让.....	121
料理篇	不管是主还是客，都必须顾及旁人.....	122
居住篇	以爱惜之心使用物品，是对物品的尊重.....	123
26 招待客人		
衣着篇	即使是家庭聚装也要展示漂亮打扮.....	126
料理篇	自己的拿手菜比初次挑战高级料理更适宜.....	127
居住篇	圆桌、鲜花、装饰物，营造华丽氛围.....	128
27 享受工作		
衣着篇	找到适合商务的套装.....	130
料理篇	像工作一样，把做饭结构化.....	132
居住篇	以布置展厅的心情，将居所打造成艺术之家.....	133
28 配合你的生命阶段		
衣着篇	是享受现在，还是为将来做准备.....	136
料理篇	根据家庭成员年龄的变化，准备相应原料理.....	137
居住篇	随着人生阶段变化的生活方式.....	138
29 五年一次，重新规划生活		
衣着篇	只留下最符合当前年龄的服装.....	141
料理篇	在家庭固定的食谱中加入新的菜品.....	142
居住篇	改变你的家具配置、壁纸、窗帘的同时改变.....	143
30 探究美丽		
衣着篇	向18世纪的贵妇学习美的黄金定律.....	145
料理篇	品相好看的料理味道自然也不错.....	147
居住篇	看不到日常用品的居住环境才是最佳.....	148
后记—最后的规则		
幸福，是靠丰厚的财富堆积成的吗？.....		150
让生活变得“节省、丰富、美丽”的30个小妙招		
服装的个人文化		
居住时综合性的生活文化		

章节摘录

版权页： 如果很了解自己的品位，那么买回来的东西就必定都是自己喜欢的，而不需要买杂七杂八的商品。也就是说，不会造成浪费。有一个中心品位，便可在一定范围内将这个喜好进行扩展、深化；如果没有中心品位，喜好的类型很多样，衣食住三方面就都会变得繁杂起来。如果脑子里没有一个中心品位，广泛的喜好就会互相矛盾、相互纠结。比如，如果既喜欢意大利现代风格，又觉得韩国古典风格不错，然后在狭小的空间里同时摆放这两种风格的家具，大家会觉得如何呢？倘若要问两个喜好是否能够共处一室，那么要看这两个喜好之间是否有历史或者文化方面的共通性，它们是否在某一个层面上能相互连接。居住空间的品位如果和主人的不相匹配，不管是对于空间还是物品，都是一种浪费。日常生活中，衣食住是一个综合的整体，所以只有当它们的风格品位达到和谐、融洽的时候，才能不浪费，才能让自己变得更有魅力。如果喜好的范围实在太广泛而导致自己无法抉择，那么就以适合为选择的基准吧。只有当你的喜好正好适合自己的情况下，不浪费的感觉加优质品位才能理顺生活。当喜好与自身相适应时，不仅对自己特别重要，对住房也不例外。只有当喜好融入生活，住房才会让人感觉到美妙。如果，无论如何喜好与适合都相背，我们就需要抑制住自己的喜好，而选择适合的东西，这是减少浪费的关键点。喜欢的东西正是适合自己的东西，这就说明你已经正确地了解自己的形象了。如果喜好和适合总是难以相一致，那么也许是因为你还没能接受现实中的自己吧。如果适合的东西渐渐变成了自己的喜好，那么就干脆定下不浪费的核心品位。可以说是自己真正地喜欢上了自己，也是非常值得珍惜和庆贺的事。衣着篇了解适合自己的，追求自己的风格即便被人称赞“好漂亮的衣服啊”，你也不清楚这套衣服是否真的适合自己。因为也许只是衣服太突出，或是因为夸赞的人只关心衣服而已。如果喜欢的正是适合自己的衣服，那么即使长期穿着也不会觉得厌烦，就不会出现浪费的现象了。如同“因为颜色很漂亮，所以很想穿上试试”这句话描述的一般，我们选择衣服的时候大多会从颜色开始。因此，如果适合自己的颜色跟喜欢的颜色恰巧一致，那就真是件非常幸福的事了。但更多的时候，喜欢的颜色并不一定就是适合自己的颜色，碰到被颜色吸引的时候，我们需要抛开颜色，从其他方面来挑选才是聪明的做法。

《简约.美丽的上品生活》

编辑推荐

精彩短评

- 1、今天收到的，还没来得及看，外观很漂亮，物流也很快，很满意
- 2、不是本人买的，看样子还行！点赞
- 3、是礼物
- 4、粗略看了一下目录 感觉还可以 需要细看
- 5、喜欢此类书
- 6、实用的书，物美价廉，值得拥有！
- 7、很喜欢的一本书，书里字字句句都是精致生活。推荐~
- 8、刚收到，不过感觉不错哦！
- 9、看似生活管理，都是生活哲理。很喜欢作者序里面的话，在有生之年，尽量丰富自己，让自己随时随地的展现美丽。
- 10、质感很好，价格便宜，尤其是内容精美，简直物超所值。
- 11、此书内容很一般，书的编排结构也不太适合阅读。我读了一半，觉得没有什么让人受启发的内容。这本书被搁置了，还没有读完。
- 12、简约的美丽，品质的生活。
- 13、挺好de！
- 14、内容非常一般，没有一书好，被封面吸引了才买的*
- 15、还没看完，不错，很适合我这种缺乏智慧的人看啊。
- 16、无价值
- 17、书上多是作者对生活的感受，不无精彩，但未必适合每个人。日本人对生活细致、精致的追求，值得我们思考。正是有了这种不厌其烦的细致和精致，他们各方面都发展很快、也很全面。看看对提高生活的品味有帮助。
- 18、很不错！还没看完！
- 19、可能是因为之前看过了《简单就好，生活可以很德国》《怦然心动的人生整理法》还有《扫除力》，觉得这本书内容有些单调，没有什么新意。说到底就是要在衣着，用餐，住所上用心安排好，简单而不随意，追求品质生活。描述相对比较苍白，没有《简单就好，生活可以很德国》的文字美，有生活气息。如果对这种上品生活有兴趣的，建议看上述那本好些。不过，在观念上，还是不错的，值得我们去学习一下，并且用于实处。
- 20、很不错，能让你从杂乱的物品中解放出来
- 21、印刷质量很好，内容也是很到位的，很喜欢。
- 22、犹豫了很久，只是被名字和自己的想象吸引了。亚马逊没有晒单（建议以后弄个晒单积分），在京东看到一个晒单的，这本书，但不是很清晰。终于还是买了，里面是双色的，印刷纸张都还好吧，没有清新优雅的图片是一个缺点。比较适合家庭主妇或者自己过生活的女子
- 23、决意清爽的过活。同样也是盒子一样的生活
- 24、书里没有图画
- 25、本来以为是宜家风格的装修书籍，到手才发现原来都是文字，木有图片。算是心灵鸡汤一类的书籍吧，还是值得一读的。尤其里面说道“哪怕是出门买菜也不能穿得太随意，因为你不知道路上会碰到谁”，哈哈，有道理，这建议我采纳了。
- 26、内容是很好的，但是整体的编排却没有让人想读下去的欲望。觉得后面的几个附录挺有用的
- 27、书的质量和配送速度挺不错的
- 28、还行，内容蛮多，不过买了后，觉得不太适合我
- 29、看完以后唤醒了作为女孩子的自觉，应该简单美丽的生活
- 30、很不错的书!有空就会翻上一翻
- 31、读这本书可以提升自己的品味。
- 32、发现自己乱花钱了，买这本书来提醒自己
- 33、理念都很精致，一多半都是匆匆翻过
- 34、非常有品味的一本书。很好。
- 35、通过对房屋的亲自打理，可以让人亲身体会到住宅美，甚至能让人听到空间与家居物品的对话。

《简约.美丽的上品生活》

- 36、喜欢这个系列的书，装帧优雅
- 37、是一种生活质量保持的方式，内容还是可以的，但还是觉得一般。
- 38、作者的语言很温柔
- 39、主要印刷的字体和排版不是想象中那么精致，很一般的书。
- 40、当当网服务质量没说的，一个字，好。书还没看。
- 41、虽然收货比之前一次晚到了一个上午，但随书寄来的卡片非常窝心
- 42、《简约美丽的上品生活》编著者加藤惠美子。《简约美丽的上品生活》内容提要：进入21世纪裡，我們的幸福觀也發生了變化。很多人追求物質富裕，造成出現很多浪費的東西。這本書是要告訴你幸福不是對財富的追求，而是從真誠地尋求美中獲得。作者將家居生活設計方面的豐富經驗，從衣裝、烹飪、居住分30講來細緻說明其中的秘訣。幫助大家找回失去的美的意識和美的感覺，讓我們得到豐富多彩且有品質的生活。
- 43、小资的书，可以看看
- 44、正版，质量也可以，还行不错
- 45、适合休闲的时候拿来翻翻
- 46、但也不是特别有意思，可以参考
- 47、一本关于怎样干净舒适地生活的书
- 48、可操作性不强
- 49、跟同类型的书内容相仿，没什么亮点。
- 50、众衣食住来写的,这是人生活中最大的几个方面.觉得写得不错,大家可以看看.
- 51、在生活上很详细的告诉我们应如何使自己的生活会过的多彩和舒适
- 52、这本书让我认识到自己是多么懒惰。
- 53、属于小资情调的一本书，个人比较喜欢
- 54、好书 很有借鉴意义
- 55、觉得有好多内容是重复的，多说的！生活的具象的细节的东西说的比较多！却没有预想中的惊喜！没有特色！
- 56、开始看说明觉得还不错 拿到手觉得没有什么实际的内容
- 57、非常实用的一本书 东西整理好了 环境整洁了 人也就对了
- 58、人生整理向，不明白这本评价为什么这么低。可能是被揶揄太过细碎，只要用心就好。第一页就说了，比如重要场合，穿着穿不惯的高价礼服裙，怎么可能不小心？可是太过紧张反而容易出错，比如衣服不小心弄脏、弄皱。我觉得这种时候既不应该讳疾忌医觉得“我不适合就不穿”，或者卯着一口气“我就是喜欢不合适我也要穿”，说到底还是喜欢和适合之间的平衡。两边发生冲突的时候，没办法做到两边任何一边的潇洒，只能慢慢劝说自己，以及觉得，喜欢上适合自己的东西是再幸福不过的事了。
- 59、还蛮喜欢的 像长辈姨妈之类的角色在耳边唠唠叨叨娓娓道来
- 60、粗看了下，还可以
- 61、朋友很满意，生活中的她便是沉浸于茶香、书香、琴音、友声中，简约、美丽便是她的生活了。
- 62、生活有多种多样，其中简约从各个方面都会让人感觉到舒服~
- 63、可以看看，不过太贵
- 64、很能改善心情的书
- 65、有一般日本作者写文的罗嗦通病，不太有条理。也有一些不适合的内容。还是有些可以借鉴的。
- 66、言而无物，没看头
- 67、有些细节特别是饮食习惯还是和中国国情不一样的~其它的倒是可以参考一下~
- 68、简约实用
- 69、在家写稿子也要享受上品生活~~小资文艺 显露无遗~~低调又不失档次
- 70、读完没留下什么印象的一本书
- 71、很好看，简单易懂，内容丰富，很实用呢！
- 72、还不错
- 73、内容过于简单。或者简单的才能隽永。
- 74、不错，挺好的，内容丰富，受益

《简约.美丽的上品生活》

- 75、后悔买了，看个标题就行
- 76、上品生活不是用钱堆出来的，而是靠心去感受生活，让每件东西都发挥最大价值。
- 77、一般般把
- 78、很实用，读来轻松舒服
- 79、内容让人有点失望
- 80、看看就好
- 81、在一个小资书店看到的一本介绍如何小资的书
- 82、看标题就够了，文字太多，没意义
- 83、还好吧
- 84、挺好的...自己看比较方便...
- 85、挺清新的
- 86、总体而言算是还不错的一本书。和一般看到的基本是插画几乎没有几个字的书不一样，整本书全部都是字而没有一副配图。主要是从日常生活的角度出发，教你发现生活中的美，避免浮华和不必要的消费。这本书并不鼓励你购买所谓的衣橱必备基本款，反而是让你检视自己的衣橱，找出可以再次利用或者经过简单修改可以再次利用的衣服。总而言之一句话，利用较少的单品就能齐备自己的全部需求。
- 87、生命的精彩，源于对生活的开悟，每一个细节，都值得。
- 88、理念很好，一般人能拥有的东西都不算奢侈
- 89、理念不错，只是说了太多却又好像什么都没说，无法给人留下深刻印象。
- 90、书的内容和书名还是相称的，让我们的生活更有品质和品味，由内而外的一种升华！
- 91、内容凌乱，不实际，没什么用处
- 92、简约的上品生活是种生活境界。

《简约.美丽的上品生活》

精彩书评

- 1、极其喜欢书中那踏实质朴却极其追求美感的生活态度，很能深入自然和生命的实质里去，调动自己的感官努力和自然和周围的细节事物相融合，寻求艺术感觉和安定和谐。有些细琐事情粗粗看来，似乎简单得不值一提，更不值得强调，细细沉思，却的确是生命的至理，文字亲切从容，娓娓道来，一字一句都蕴含简单朴实的做人做事以及与身边物品环境和自然如何相处相悦的真理。人生也许苦短易逝，如果能够借鉴作者的生活态度和艺术的眼光，我们完全可以把自我的生命生活都提升得充满平和的愉悦和踏实，这也是一种天人合一的至归态度。
- 2、可能是因为之前看过了《简单就好，生活可以很德国》《怦然心动的人生整理法》还有《扫除力》，觉得这本书内容有些单调，没有什么新意。说到底就是要在衣着，用餐，住所上用心安排好，简单而不随意，追求品质生活。描述相对比较苍白，没有《简单就好，生活可以很德国》的文字美，有生活气息。如果对这种上品生活有兴趣的，建议看上述那本好些。不过，在观念上，还是不错的，值得我们去学习一下，并且用于实处。
- 3、作者的想法非常的日本未完待续情商等作者的想法非常的日本未完待续情商等作者的想法非常的日本未完待续情商等作者的想法非常的日本未完待续情商等作者的想法非常的日本未完待续情商等作者的想法非常的日本未完待续情商等作者的想法非常的日本未完待续情商等

章节试读

1、《简约.美丽的上品生活》的笔记-第1页

现在的我们必须改变眼光，重新看世界。我们生活在这个地球上，我们不能无视身边的现实，所以请睁大双眼，别再浪费时光。
作为一名生活者，在我们的有生之年，我想大家都在尽量地丰富自己，让自己随时随地都能展现自己的美丽，这也是证明自己存在的一种体现。这种想让自己随时保持美丽的愿望，不正是大多数人的追求吗？

2、《简约.美丽的上品生活》的笔记-第80页

剔除是为了反衬出丰富。
简单是为了凸显丰富。

衣着篇：只留得体的衣着，衣橱也能瘦身

上班、工作时的西装，里边穿的打底衣或者衬衣可尽量选择颜色较为亮丽些的。这样，每个季节只需准备3套西装，5件打底衣便足够。
裙子在于质而不在于量，要挑选最让自己自信的裙子。参加派对的时候，准备一条黑色小礼服，再搭配上首饰、披肩、手套、帽子、包包等，让自己更有魅力。
大衣除去雨衣，再准备三件即可。比如，一件较厚的羊毛外套或者开司米，一件内胆是毛皮的大衣，在一件斗篷（针织）或者是短大衣（羽绒）的就可以了。
最为简便的服饰莫过于连衣裙了。连衣裙非常简单且现代时尚。根据出门的目的和场合，既可舒适、也可华美，能自由地改变穿着风格，并且也可以对应气温的高低或者突发状况。
连衣裙中最为简单的款式便是无袖连衣裙了，外面套上件同等材质的外套，便可变为套装。
但连衣裙单独穿的时候，袖子的长短便可体现出不同的感觉，比如，连肩袖、五分、长袖，穿起来都很简单且优雅。

3、《简约.美丽的上品生活》的笔记-第82页

无领的款式适合各类连衣裙，但是如果要从简约漂亮来看，还是吊带裙或者背心裙更好看作为派对礼服来穿也很漂亮。有领子的连衣裙虽说最好单独穿，但披上件开襟针织衫也能作为休闲服穿着。
半身裙的裙摆要看什么场合穿。比如，直筒裙较为适合职场等需体现女性成熟的场合，A字裙能体现出女性甜美，而及膝裙能凸显腿部细长笔直的美感。
针织衫的质地可根据季节不同有所变化，只要体型优美，穿着针织衫非常方便。并且针织衫可以收放在抽屉或盒子里，也非常便利。

料理篇：清蒸为本，通过调料制造味道变化

特别是对于蔬菜，比如，胡萝卜和花茎甘蓝，只需蒸熟下。蒸茄子（切成薄片）更可横跨夏季和秋季，稍稍调味便十分美味。
鱼肉也相同，先进行烧或者蒸，将其弄熟，然后再加上调料，即可做成西式或日式料理。
再将蒸煮好的蔬菜（花茎甘蓝、胡萝卜、蘑菇、洋葱、青椒、芦笋、菠菜等），添加到肉或鱼上，然后再浇上美味的汤汁，便可做成营养丰富且可口的料理了。并且，收拾起来也方便。
冬天，可以食用炖煮的料理，一道菜就可以一次性摄取多种食材了。
蔬菜类的汤汁如果需要储存，夏天需冰冻，冬天则要加热。不管是做浓汤还是奶油冻，多放些蔬菜，可以帮你解除蔬菜摄入不足和厌食蔬菜的症状哦。在勾芡汤或做奶油冻的时候，加入面包粉会比加小

麦粉更好，不容易结块，操作更简便。在意大利面的汤里加入面包粉的话，意面就更容易搅拌在一起。

要将洋葱整个加热的话，可以先切几个小口，然后放进微波炉加热7分钟，之后洋葱便会如花瓣一般散开。加上些橘子汁相当好吃，或者加上芥末或蛋黄酱。芦笋在煮熟后，加上煎鸡蛋并拌碎(+帕尔马干酪)非常美味哦。

简单的料理给我们带来简单的美味。

居住篇：置办的东西要少而精

简单的居住环境最基本的便是要将杂物收拾干净，让人看不到杂乱。

有时我们会感觉即使最近无购买新的东西，也觉得房间里的东西增多了，那是因为我们未将取出使用的东西放回原处。勤于收拾，才是保持家具简单舒适的大妙诀。

最近出现了将首饰品放进玻璃罩（或橱）中的形式，不仅打扫方便还容易购买，也能很好地保持清洁。

我们总会看到什么都想买，对各种物品产生浓厚的兴趣，因此就需要我们克制自己的“凑合”心理和“兴趣”心理。

购买物品的时候，最重要的就是不要被东西的颜色花样所吸引，而要更加注重形状。

一开始挑选的时候，请毫不犹豫地选择白色。

4、《简约.美丽的上品生活》的笔记-第10页

太过匆忙、毛躁而把饮料洒在了礼服裙上，就算是能够轻易地把污渍去掉，也已经造成了行为上(时间上的)浪费。

如果，你由于睡眠不足和工作繁忙而发错了信息，那就要为此而道歉，改正错误，甚至还要开会解决。根据情况，严重的时候还要买礼品去登门致歉。这种本可避免的错误行为会把我们以及他人卷入困境，使得周围的人不得不跟着多做许多原本没有的工作。

睡眠不足或疲惫过度的时候，出现惊恐、易怒的情绪是你陷入惊慌混乱的时候，忘乎所以得意洋洋的时候，还有脑子被一件事情完全占据的时候——我们就更加容易心不在焉起来。也正是这种时候，我们必须更加小心谨慎。

为了避免这些粗心带来的失误，我们就要在事先调整好自己的身体状况，此外还需谨守分寸，以礼待人，从日常生活开始就杜绝粗心行为是最重要的。谨慎行事也是必须的哦。

如果一不小心还是犯了错，那就要反省自己到底是因为什么会犯这样的错，认真究其原因，避免第二次犯同样的错误，形成一个良性机制。

衣着篇：原本可以避免被弄脏

用餐的过程中，消除浪费的重点，其根本就在于正确的用餐方法和餐巾的使用方法。

另洒上汤汁污渍，或是刮了丝、开线这些情况，在我们穿上最珍视的一件衣服时会更频繁地出现，这大概就是因为紧张而引起的注意力分散造成的吧。

还有一个原因就是你没有穿习惯。衣服就是要穿惯、磨合、在任何场合都适应，它才会成为属于你的东西。这样，也就不会出现因为过于在意而流露出的不自然的举动了。

eg：在派对上，如果穿着暴露的礼服裙，我们常常会一直拉扯总往下滑的披肩，在这个时候更容易沾污渍、刮丝，所以，不如一开始就选择较为安全的或者披上小外套、小背心，或在礼服里面穿好合适的比如肉色的内衬。或者用别针将披肩固定好。或者进入室内就适当取下。

还有平日的养护功夫，要有与好衣物相匹配的举止和洗衣方法，可并非一日之功哦。

料理篇：专心烹饪不让失败有机可乘

在打着火的时候千万不要离开厨房，反过来说，离开厨房的时候一定要关火。计算好了几分钟后再回到厨房，但是事情会变化，当发生了你预料外的事情，常常会把之前要回厨房的安排给忘了！

另即使不离开厨房，也要注意火候，否则稍不留神就烧糊了。

千万注意，别对自己的手艺得意过头，可以同时炒几个锅，就在你操作正得意的时候，就很有可能糊锅，或是加热时间过长等等。

即使还未到火灾的程度，可烧干的空水壶，难以去除烧焦痕迹的锅，还有烧焦的饭菜食物……这些明明都是可以尽量避免发生的事。

若是一开始就多留点儿心，避免失败的情况发生，就不会浪费食材及饭前饭后的料理时间和精力了。

聪明人常常被称赞做菜很棒，所谓的聪明其实就是出色的注意力，以及理解了大致的全局布署吧。

居住篇 不要做无谓的举动，避免发生无谓的事故

到了新住所，请一定要多注意台阶，尤其是各个地方台阶高度的差别。

事实上，小心地注意自己的动作，结果反而不会浪费时间。

与此同时，经常锻炼腿部肌肉也很重要，因为只要脚抬得稍微不到位，就很容易向前摔倒。

另外，在家中的卫生间或卧室的门口，我们经常会一不小心就撞上了门。为了避免碰头，可以将门改成内开式或者干脆改成推拉门。

放东西的方法也应从平日起就开始注意。

重的东西以及容易倒的东西请不要放在高处。

搁在地板上的东西也需要注意，尽量将那些稳定性差的东西固定好。

确定东西都放好才能避免被掉下的东西砸伤，砸坏，还能不浪费善后的时间及精力。

不能只要求居住的空间和物品要如何如何得好。我们的举动也需要收敛，让自己变得更加沉稳。细心谨慎的、适宜的举动才能避免因不注意而导致的各种浪费。

5、《简约.美丽的上品生活》的笔记-第29页

我是来纠错的，呵呵，“或”原本该是“成”吧...

《简约.美丽的上品生活》

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.tushu111.com