

# 《一夫食堂》

## 图书基本信息

书名：《一夫食堂》

13位ISBN编号：9787550275483

出版时间：2016-6-1

作者：一夫

页数：269

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](http://www.tushu111.com)

# 《一夫食堂》

## 内容概要

一夫写的食谱

# 《一夫食堂》

## 作者简介

一夫，一个靠卖玫瑰花茶养孩子老婆和他自己的网红

## 书籍目录

### 目录

002序言

#### 第一章肉菜

008贵妃鸡翅

012黑椒牛肉丁

016红酒牛肉

020老干妈鸡块

026熘肉段

030水煮肉片

034干煸牛肉

038生姜鸡肉

044国庆炸鸡块

048照烧

056炸猪排

062孜然鸡胗

#### 第二章荤素搭配

068地三鲜

074油豆角

078冬瓜两吃

084番茄炒蛋

088番茄鱼片

094宫保鸡丁

098酱茄子

102两款土豆丝

108麻婆豆腐

112奶油白菜汤

116日式肉炖土豆

120虎皮尖椒

124麻婆茄子

128青椒肉片（上浆大法）

134舌尖上的土豆烧排骨

140酸辣汤

144香蕉春卷

#### 第三章凉拌菜

150凉拌萝卜干

154肉皮冻

158豆豆拌丁丁

162七款凉菜

178肉丝拌瓜丝

182酥鱼

186蒜泥白肉

#### 第四章主食

192半半拌面

198炒饭

220煎饺

226牛筋饭

232日式咖喱饭

## 《一夫食堂》

238 三明治

242 馄饨

252 水饺

260 中华饭

264 蒜片芥末汁牛排饭

## 《一夫食堂》

### 精彩短评

- 1、一夫真的是一个很有趣的人啊
- 2、能吃在一起的就能说在一起。
- 3、再多点肥肉就更好了~
- 4、为了姑娘们！哈哈 一夫也够可爱够毒舌嘴够贱的
- 5、支持婶儿！
- 6、这个世界有太多的无奈，而我们唯一能做的，不愧对自己的人就是让自己吃点儿喜欢的，吃得好点儿。
- 7、都是微博上有的食谱，操作性很强，终于有时间慢慢的每个菜都试做一次
- 8、一夫写的菜谱好读又好吃
- 9、东北金牛座的小清新
- 10、就是爱肥肉啊
- 11、独自漂泊在外，唯一能为自己做的，就是吃好一点，再好一点。
- 12、别人送的，但是书里很多菜不合我口味。。。
- 13、简单好操作 文风有趣
- 14、会做饭的人又是一个逗比就是这本书的感觉吧，实用又有爱，太具有治愈功能了。更重要的是菜没那么花哨，都是些家常菜，不装逼的菜谱才是好菜谱，没有那么多人喜欢天天吃牛油果沙拉或者三文鱼便当的。
- 15、看到饿
- 16、给5星，就是让你骄傲
- 17、总体来说吃的都还蛮好做的，菜谱的内容也简单粗暴有意思，做出来的口味是我这个北方人喜欢的，这本书可以收藏。
- 18、作为饭后读物磨磨蹭蹭看了一个月总算看完。不得不说一夫的笑话真的很冷谈
- 19、在日本的日子，虽然有娘亲的秘传菜谱，但是做饭2小时吃饭10分钟的一人食上实在是应用不来。于是在那些非常穷且难得自炊的日子里，我基本是靠着深夜食堂和一夫的菜谱生存下来的~（虽然最经常做的还是小火锅(￣▽￣) 真的是看着一夫的微博长大的...（要点脸...w
- 20、食界泥石流
- 21、所有的文章一夫都曾发在微博，但是透过屏幕看和拥有一本实体菜谱可以随手翻翻看的感觉-真的差距好大
- 22、目前，最喜欢的菜谱书了吧。做菜嘛，就如同人生的缩影，只是讲做菜就略有乏味了，加点生活小趣事或小哲理，就让人容易“入戏”了。非常推荐看看，希望做饭真的能够提升幸福感吧！
- 23、有一句话总结的很到位，没有食欲万念俱灰。这本书就是勾起你的食欲和厨艺的。
- 24、喜欢这种生活的态度！
- 25、没想到一夫居然是男的
- 26、一夫说话有股子幽默劲，把正常的菜谱说的让人觉得有趣。但是买书的话，可能直接看一夫食堂的微博就可以了把？
- 27、闲来无事买了一本每天睡前看一点不知不觉看完了.....虽然以前断断续续在微博上看了一些，一口气一本书读下来还是满过瘾的，婶儿嬉笑怒骂间就把菜做好了、每道都很激发食欲简单易做。当菜谱或是当散文看、都是很不错的。
- 28、很清新 都是些很实用的菜谱 能有的个会做菜的爸爸是全家人的幸福 我爸做菜一般般 但有个观点和一夫一样：做菜没油不好吃！
- 29、看完以后有一种错觉，感觉要上层次了，嗯！
- 30、画饼充饥。。懒人食谱
- 31、亚马逊特价的时候入的。文字算不上上乘，但是重在字里行间可以看得出一夫对食物对做菜的热爱。同道中人。

## 《一夫食堂》

- 32、在沉迷于阴阳师期间粗粗翻完了这本菜谱，后悔没能给我那两位去了俄罗斯土地留学的同学赠一本。另外，wuli HJ说话风格未免太和一夫相像了
- 33、有趣的菜谱 常读常新~
- 34、照片非常温馨，看着就有食欲！
- 35、幸福就是一家人坐在一起好好吃饭。
- 36、要找到像婶儿一样会赚钱又会做饭的。粗略翻了一眼，本想留着自己学学做菜，搬家的时候随一堆书留给了ex，也不知道他会不会照着菜谱做几个菜。
- 37、烧不来
- 38、菜谱里夹杂着絮叨和抱怨，直到炒饭章节看到了“GNMBD”然后又解释为没在骂人，是在说“姑娘们逼的”就看不下去了。微博写的蛮好的，实在不愿意出书就不出吧，这种幽默找不到共鸣。看菜谱还要看没必要的唠叨的话，心情会变差。
- 39、與萬念俱灰最靠近的四個字絕對是沒有食慾。
- 40、幸福就是好好吃饭
- 41、实用性够 是有点啰嗦
- 42、简单的番茄炒蛋，却是生活最美的味道。
- 43、作为一本菜谱，话太多。
- 44、我对东北菜的传承就靠这本书了。读的时候屡屡笑死。
- 45、平实的语言中，不乏幽默和感动，我想用心做饭的人一定会用心生活，值得推荐。菜谱适合东北人，大多都是东北菜，还有东北人的幽默。
- 46、边看边笑 虽然菜谱网上都有还是买来支持一下
- 47、这个男人的废话连起来能绕地球2圈半
- 48、非常好
- 49、有温度有段子的菜谱
- 50、按一夫的方子做菜都很成功，哪怕不起眼的土豆片炒辣椒和尖椒干豆腐都好吃，菜谱在微博早就发过，电脑也有“装逼菜谱”文件夹，但还是想有纸质版，这菜谱实实在在的，一点也不装逼，大部分都是东北家常菜。作为一个从未买过玫瑰花的粉儿，以此支持。可惜书里没有小芙和肥肉的照片，会好好珍藏。

# 《一夫食堂》

## 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](http://www.tushu111.com)