

《我的便當人生》

图书基本信息

书名：《我的便當人生》

13位ISBN编号：9789862416389

10位ISBN编号：9862416386

出版时间：2013-1-28

出版社：天下雜誌

作者：緣里乃雅美

译者：陳佩君

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

《我的便當人生》

內容概要

「有過快樂、痛苦、高興、難受，所有的一切的，成就了今日的我。
為了讓我成為真正的自我，我吟味著我是『我這個人』這件事，一邊做便當。
便當代表人生嗎？沒錯，便當就是人生。」

從虛假的男友便當、三層豪華的愛妻便當、淚眼汪汪的遠足便當和單身貴族便當，作者用風趣幽默的文字，以製作便當為題材，把生活中的曲折當成辛香料，描述人生各種滋味。

究竟，單身貴族的便當要怎麼做？作者從採購技巧、食材處理技巧、菜色安排技巧、省錢技巧，設計實用的每個月菜單，包括第一週肉食週、第二週角色扮演週、第三週工作滿檔週和第四週極貧週。

一人份的料理，要面臨食材保存的挑戰。作者用豆腐、蛋、四季豆、高麗菜等等簡單食材，創造出上千道菜色。例如，香菇可以烹調成金針菇拌梅醋、鄉村野菇肉燥、豆皮炒鮮菇、鹽燒香菇、柚香奶油舞茸、麻婆鮮菇等各種菜色，讓便當充滿驚奇。

上班族工作忙碌，作者擬定簡單的攻略守則，例如「第一週剩下來拿去冷凍的炸雞塊在這一週可以用醋醃漬成南蠻雞；加上甜辣醬的話，就變身為辣味雞塊」。這些家庭常備菜，用作者所謂「角色扮演」的技巧，就能產生千變萬化，例如拿豬肉片捲其他食材就變成肉捲，打顆雞蛋就變成煎蛋，這樣就能把食物吃光光了。

除了每日便當，本書還設計有出遊野餐用的歡樂便當，符合節氣的春夏秋冬四種便當，不同場合有不同菜色。作者以有滋有味的幽默文字帶領讀者進入便當的世界，細緻地整理各種實用攻略，讓讀者也能輕鬆跟著作者一起做便當。

本書特色：

一個人的便當，

也能如同人生般，豐富滿滿～

現代人的生活，不要只靠「外食」解決三餐！

一個人怎麼下廚？

每天吃便當，要怎麼才不怕膩？

要做出日日不同的便當，

從菜單設計、食物保存、烹調效率、預算控制，都有一套完整攻略，

讓讀者輕鬆達陣，也兼顧健康和荷包。

作者以豐富的實戰經驗，整理出尋常食材組成上千道便當菜色，鉅細靡遺，千變萬化。

無論是上班族或是家庭主婦，讀完此書，你會大呼，啊，原來這麼簡單。

為自己做一個便當，酸甜苦辣柴米油鹽，箇中滋味自由發揮。

為家人做一個便當，一起來享受健康、省錢又有趣的便當人生吧！

名人推薦：

袁敏營 代謝型態(股)公司創辦人暨資深營養師

黃哲斌 媒體工作者

《我的便當人生》

作者簡介

緣里乃雅美 YORINO MASAMI

便當達人，超人氣便當部落格「單身貴族的餐桌」（<http://masakichi3.exblog.jp>）的經營者。生於廣島縣，曾任職於廣島的廣告公司，現在在福岡縣的地方企業工作，離過兩次婚，過著單身生活。構思任何人都能輕鬆動手做的便當食譜，和完全不浪費食材的小菜做法（或稱食材的角色扮演），時而穿插口吻辛辣、又幽默的文章，受到網友熱烈迴響。另著有《便當的書》。

譯者：陳佩君

書店的女兒，畢業於輔仁大學日本語文學系、淡江大學日本研究所，曾至東京和橫濱交換留學，現在致力於日文的口筆譯工作。

《我的便當人生》

書籍目錄

《我的便當人生》

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