

# 《家的日常，家的自在》

## 图书基本信息

书名：《家的日常，家的自在》

13位ISBN编号：9787550257531

出版时间：2015-9

作者：【日】渡边有子

页数：160

译者：杨林蔚

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)

# 《家的日常，家的自在》

## 内容概要

本书分为起居室、厨房、料理、服饰四部分，人气料理家渡边有子将自己日常衣食住行的经验与诀窍以诗化文字进行分享，进而传达出“以认真的心和坚持的热爱，打造和享受清爽自在的家”的生活美学。

# 《家的日常，家的自在》

## 作者简介

渡边有子，日本著名料理研究家。擅长组合食材并创造料理，能有效利用食材本身的味道，简单而又不失美味，因此大受欢迎。此外，她很有挑选厨具、家具和衣饰的眼光，非常善于经营生活，拥有众多粉丝。人们不仅关注她的料理手艺，也很欣赏她的生活风格。国内已出版《无印良品的花样土锅料理》。

本书分为起居室、厨房、料理、服饰四部分，料理家渡边有子将自己日常衣食住行的经验与诀窍以诗化文字进行分享，进而传达出简约而独特的生活美学。

最好的生活，就是每一天都用心地过。

# 《家的日常，家的自在》

## 书籍目录

### CHAPTER 1 起居室和卫生间

新的一天从整理房间开始

在生活中点缀季节的色彩

家具与保养

收纳整理邮件的箱子

关于垃圾桶、纸巾盒和棉棒

洗衣和扫除

### CHAPTER 2 厨房

水槽边放置的东西简单为好

应及时擦拭调料瓶和灶台

分门别类摆放厨具

餐具、木制品和锅都要好好干燥

备齐保鲜盒和碗具

空瓶也要收纳好

冰箱里需要留出空间

按使用场景来整理碗柜

沉重的工具不要藏起来

耐用的工具

### CHAPTER 3 料理

小小的茶杯和玻璃杯

凑齐餐具的方法

家中常备的调味料和方便食材

买菜因日而异

剩余的蔬菜做成汤

简单的家常菜

创意快手开胃菜

四季的工作

伴手礼清单

旅行与美食

### CHAPTER 4 服饰

早晨的习惯

沐浴时间与护肤品

配饰简单为佳

衣着简单而又成熟得体

与自己的身体对话

转换心情的方法

# 《家的日常，家的自在》

精彩短评

# 《家的日常，家的自在》

精彩书评

# 《家的日常，家的自在》

## 章节试读

### 1、《家的日常，家的自在》的笔记-第6页

寻找适合自己的生活规则，并付诸实践，在这个过程中心情就会慢慢变好。

新的一天从家中开始，也在家中结束，好的家庭生活习惯，能让人有余裕去凝视自我，琢磨事物。虽称其为“规则”，但也没有字面上那么严肃，就是那些让自己感到自在放松的生活习惯而已。

“清爽”和“自在”，是令我精神愉悦、身心舒畅的两个关键词。“ ”

### 2、《家的日常，家的自在》的笔记-封面

有一分自在，就有一分美。——松浦弥太郎

# 《家的日常，家的自在》

## 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)