

<<幸福，一手“煲”办>>

图书基本信息

书名：<<幸福，一手“煲”办>>

13位ISBN编号：9787501991310

10位ISBN编号：7501991316

出版时间：2013-4-30

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蜜思 编著,袁小真 绘

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：<http://www.tushu007.com>

<<幸福，一手“煲”办>>

前言

前言幸福就是想吃就吃，想爱就爱你心目中的幸福生活，是什么样的呢？

一座大房子，一个爱的人，你在宽敞明亮的厨房里，裹一碗温暖的汤？

可生活哪有这么顺意？

也许你正一个人，想做饭，却又怕费时间怕做法复杂怕洗好多碗；也许你和你爱的人租住在并不宽敞的房子里，你们想下厨却没有厨房。

生活看上去有无数可能，而你能真正掌控的却并不多。

不过，你可以让电饭煲成为幸福生活的开始。

怕费时间？

按下开关就开火，不用记挂，也不用照看。

怕吃得单调？

米饭、粥、炖菜、蒸菜、面食、甜点、小吃，凡是你的嘴馋的，心想的，电饭煲都可以满足你。

怕脏怕累？

电饭煲不占地方，没有油烟，也易于清洗。

而最最重要的是，电饭煲让我们看到一种可能。

丰盛的饮食，并不取决于华美的厨房和高超的厨艺，而取决于你对美食的热爱，对生活的创意。

而这，也是我们选择创作这本书的原因。

我们内心总是存有太多的顾虑和偏见：觉得相对于工作，生活是没那么重要的；觉得生活品质的高低，取决于有没有足够的金钱；觉得做菜是专业厨师和家庭妇女的专利……我们厌倦生活，却不知什么样的生活才是值得追求的？

如何才能安抚自己焦躁不安的心灵？

这些难题，当然不是一本食谱可以承载和解决的，却是我们可以从做菜开始探讨的。

一只电饭煲也能变身大厨，可见环境和自身条件都不能成为束缚我们发展的理由。

很多并不昂贵的食材，也能烹饪得营养美味，那么，我们衡量生活水平的标准，到底该是经济标准还是心理感受？

我们一边做菜，一边思考着这些问题，然后有了这本菜谱。

所以，它不是最专业的，但一定是最贴近年轻人内心的。

因为，我们和你一样。

我们喜欢新鲜，却又有点怕苦怕累，所以，这里边虽有几十道充满创意的家常菜，却都不难做。

我们不喜欢呆板的教条，怕束缚，所以不强调完美的食材用量，只提供各类搭配小贴士，供你自行变化，任意发挥。

我们希望生活有正能量，所以每一道菜都有它的独家语录，你做菜时一眼瞟过，也可以会心一笑。

我们还都是视觉动物，全书都是精心绘制的养眼水彩插画，每学会一道菜，不妨撕下来贴在墙上，也是一道美丽的风景。

电影《飞屋环游记》里有句台词：“幸福，不是长生不老，不是大鱼大肉，不是权倾朝野。

幸福是每一个微小的生活愿望达成。

当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。

”这看似简单的幸福，却没有别人能够帮你实现。

所以，不妨让我们一起，从一个电饭煲开始努力。

<<幸福，一手“煲”办>>

内容概要

最有态度的“美食小情书”

1份对生活的热爱+1只电饭煲=66道经典美味，幸福就是，想吃就吃，想爱就爱。

不会做饭？

懒？

没厨房、没材料、没时间？

一只电饭煲就能做出66道家常美食！

蒸、炒、焖、炖，只有你想不到的，没有电饭煲不能做的。

本书是年轻学生和白领的居家必备指南，66道家常菜，涵盖米饭、粥、炖菜、蒸菜、面食、甜点、小吃等各类你最想吃的美味食物，图文并茂，手把手教你怎么做。

还有各类小贴士教你买菜搭配小窍门，清新手绘插图和心情文字，与你分享每日做饭哲学。

只要你有一份对生活的热爱加一个电饭煲，你也可以在任何条件下轻松烹饪出美味。

杂粮米饭：一切嘈杂或绚烂，都要回归大米饭般的平静日子。

五彩杂粮的滋味，最终也都融入了最朴素的米饭之中。

大骨头火锅：生活就像一席火锅，看似丰盛热闹，和谁一起吃，永远比吃什么更重要。

剁椒蒸豆干：工作要严肃，生活要活泼。

爱情要严肃，两个人的相处要活泼。

梦想要严肃，追赶梦想的姿态要活泼。

豆干要熏得严肃，剁椒要辣得活泼。

薏仁枸杞白米粥：好的生活其实很简单：做自己喜欢的事，内心感觉到充实与快乐。

好的食物其实也很简单：用新鲜、简单的食材，烹饪出食物最本真的味道。

蛋糕：生命无常，先吃甜品。

<<幸福，一手“煲”办>>

作者简介

蜜思=miss。

蜜思是我们，也是你们。

蜜思是所有女孩们。

蜜思工作室是六个女孩的小小乌托邦，致力于通过图书为所有女孩提供实现美好生活以及追逐梦想的各种支持。

甜蜜生活，我们一起创造。

<<幸福，一手“煲”办>>

书籍目录

前言 幸福就是想吃就吃想爱就爱 电饭煲小学堂 只想单纯地好好吃饭 每个人心中都有一碗腊味饭 米饭小学堂 香菇鸡肉饭，天生一对“黯然销魂”叉烧饭 杂粮米饭，静静生活 像咖喱鸡饭一样改变世界 咖喱小学堂 杂菜焗饭的英雄梦想 素抓饭，抓不到一切 2不是每一道菜都称得上轰轰烈烈 有态度的铁板牛仔骨 人生一场红烧肉 黑椒茄汁排骨，爱有酸甜苦辣 焗鸡丰收沙拉，幸福在哪里 咖喱牛肉，坚持就是胜利 梅干菜扣鸭，不想让你走 肉类小学堂 木耳虾皮烧胡萝卜，理智与情感并重 山楂可乐炖猪手，以柔克刚 虾仁滑蛋，生活就是要新鲜 香辣洋葱肉末茄子，总有一个人让你忍不住微笑 大骨头火锅，心里暖暖的 3简单的完美 鸡蛋羹只负责好吃 清蒸手撕茄子，做自己比较心安理得 豆豉蒸鲫鱼，快乐很简单 剁椒蒸豆干，当严肃遇到活泼 粉丝蒸扇贝，纯真的力量 肉末蒸丝瓜，偶然相逢 粉蒸肉在我的歌声里 向素三蒸学习 蒸菜小学堂 总有些东西只属于你自己 爱如罗宋汤 小鸡炖菇汤，温暖你的孤独 黄豆花生炖猪皮，有些东西永远在那里 鲫鱼萝卜豆腐汤，让我们相忘于江湖 莲藕排骨汤，一个像夏天一个像秋天 蘑菇鹌鹑蛋汤，花遇见小王子 酸萝卜老鸭汤，梦想的力量 土豆番茄牛肉汤比写诗重要 煲汤小学堂 5电饭煲和闺蜜制造美好生活和粥 小清新菜粥 毛豆鲜虾粥的海鲜梦 薏仁枸杞白米粥，过自己的生活 皮蛋瘦肉粥，来之不易 腊八粥，让我们在一起 胡萝卜南瓜粥，把阳光盛在碗里 排骨蟹棒粥，一见钟情 五彩水果冰粥，和青春一样闪闪发光 6那些你所抗拒的啊，终将怀念 臊子面的味道是家的味道 豆角焖面，好久不见 锅贴，我狂热于自己的模样 萝卜丝饼也有人爱 面食小学堂1 一边做抓果，一边暗恋 面食小学堂2 五香饼里的大乾坤 方便面如爱情，完美藏在细节里 披萨，披萨，你知道我在等你吗 意大利面的美丽人生 有一个姑娘，比爱迪生还伟大 蛋糕比生命恒常 玫瑰红酒饼干，爱情很温暖 西点小学堂 蜂蜜柚子茶，如此苦涩，如此甜蜜 红豆煎饼，不说永恒 红糖金橘，快乐可以加倍 李子酱不是配角 双皮奶，遇见另一个自己 酸奶的初恋味道 电饭煲都在跨界，你还等什么 五香茶叶蛋是混搭高手 自由飞翔的奥尔良烤翅 奶香土豆泥，做好你自己 五香猪肉干是永恒的 盐焗核桃和板栗，内心很柔软 紫薯茶巾绞，一期一会 索引

<<幸福，一手“煲”办>>

章节摘录

版权页：插图：一直都梦想有属于自己的大房子，阳光暖暖地透进来，厨房宽大温暖，素手羹汤。可惜，不是每个人都有自己的房子，也不是每个人都能够有大把时间在暖阳中消磨，在厨房里精雕细琢，煲一下午汤。

大多时候，我们一个人来来往往，疲累到家，却连一个属于自己的厨房都没有。

还好，至少我们还能拥有一碗暖心的羹汤。

正如不是每个人的爱情都要惊天动地，煲汤也不一定要大开大合。

没有让你伸展自如的料理台，没有大火煮沸，小火微炖，没有透明盖子里面五颜六色，外面微微冒气，只有老实依旧的电饭煲，不华丽，不浪漫，些微蠢钝，却能让你在最不想麻烦、最想喝点什么的时候迅速慰劳五脏庙。

其实，生活没那么复杂，最重要的是内心凝定。

无论空间大小，是一个人还是两个人，总有些东西只属于你自己，那是只有你才能煲出的味道。

<<幸福，一手“煲”办>>

编辑推荐

<<幸福，一手“煲”办>>

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:<http://www.tushu007.com>