

# 一人份料理 [ひとりぶん料理の教科書]



[一人份料理 \[ひとりぶん料理の教科書\]\\_下载链接1](#)

著者:[日] 福田淳子 著，曹逸冰 译

[一人份料理 \[ひとりぶん料理の教科書\]\\_下载链接1](#)

标签

评论

趁着图书节一口气把自己想买的书都买了，超开心哈哈哈哈。一个人吃饭也要认真做啊？

后浪的《一人份料理》适合那些一个人生活，平时不知道弄些什么给自己吃的人士们。一个人，不一定是单身狗，有时候，一个人在外打拼，一个人吃饭是常有的事，或者是家里的老老少少们外出了，唯独留你一个人在家的时候，也不随便糊弄。

很喜欢，一份人料理，其实很适合家庭使用，烹煮方便，京东配送，很快！

京东服务越来越好，相信自营。看见我这段话证明东西不错！

还行吧，包装不错。紫薯补丁

非常好！谢谢！谢谢！谢谢

内容不算多，但非常实用。已经根据菜谱多次做菜，简单、快速、健康、油烟少或无！家人赞不绝口！食谱适合 18 厘米或 20 厘米的铸铁锅。对于两口之家，这个尺码的锅很完美，买大锅反而不好。

618炒鸡划算，各种囤货！

一直想买！终于等到半价！不错啊！很值！

到了或者坐车到九眼桥问一下就到了或者坐车到磨子桥问一下就知道了川师大老校区你可以在川大望江校区（老校区）走过九眼桥到成仁公交站坐336或者就在静居寺坐38 56 那些都到川师本部川音就在川师本部旁边没有好远住宿的话就在川师南大门的划过旅馆住宿周一到周四都是八十一晚上很便宜而且房间够大还有空调周五到周末一百元一晚上最好是周一到周四来要不然没有空房而且做公交也会很挤

买了铸铁锅之后，又买了些菜谱，试着做做

不错的书，尽管是日式烧法，但也适合中国胃，简单容易，已经尝试了，增加了一个人吃饭的乐趣呢。

很好的书，制作精良，印刷清晰，正版优惠，618活动给力，抓紧机会囤书。

一直在京东买各种沉重的日用品 不用自己去超市搬运 还是很不错的

好贵的书，但需要了，也不能等有活动了！

“一个人吃饭好麻烦，总是凑合！” “做饭好难，完全找不到头绪！” 你是否也有这样的烦恼？这本书能让你从零开始，学会各式的美味料理。运用生活中常见的食材，做出营养又美味的一人份料理，一个人吃饭也可以很享受。本书中选录的食谱都很简单日常，即使是料理新手也能轻松学会。每道菜的做法简洁明了，配图也是一目了然，一定不会出错。除此之外，书中还有实用的料理的基础知识，以及料理必备的厨具和调味品等。更有各种贴心提示，说明烹饪要点，保证让你快速变身大厨。快快行动起来，享受下厨的乐趣吧！

买了一个铸铁炒锅，想买一本菜谱看看，结果内容主要针对珐琅铸铁锅，不是很对路，看看参考一下。

性价比高，值得购买，赞一个性价比高，值得购买，赞一个

买了送给一个单身朋友的。没看，不知道是否适合中国人的口味。

嗯、嗯、嗯、好吧、嗯！嗯！在乎过不来不愿意面对我不开心就

书非常好，内容丰富，印刷精良，是我的小助手，物流速度快，快递小哥服务态度好。

日本人写的书蛮有趣的，可以学学看看

书很好，我很喜欢，觉得还蛮实用的，纸张手感也不错。

出货物流快包装完整快递给力！很有趣的饮食文化，很不错！

包装很好，物流很好，快递也很给力！《深夜食堂》背后真正的料理设计师！

很喜欢都是彩图，日本人的单身生活很惬意

还不错，空余时试着做一下～

是本好书 价格合理 年中优惠

内容清晰，物流快，工作人员态度很好。

基本是从零开始手把手教导了，没时间实践。

有活动就给娃囤的书系列……

介绍得非常详细，对初学者有很大帮助！！！！

很实用的工具书，书中图片拍得好美！

心水很久 做法写得很清楚

就像书封上写的那样，原来一个人的餐桌也可以很精彩！除了外卖，让自己的生活健康一点吧。

非常好的一本菜谱，而且介绍的也很详细。

内容微微复杂，需要仔细研读，学会就不用一个人了。

书很好，很好看值得一读。

其实里面菜谱比较少，书质量不错，购买推荐4个星吧

此用户未填写评价内容

好好好好好好好好好好好

可以说真的是厨房新书的福音了。每个菜都会给出烹饪时间，可以说很照顾现代人了哈哈

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

有机会要，做一下里面的菜，试一试，看好不好吃

挺好的，这次赶上618的活动更便宜。

内容比较实用，简单易操作。

一次买了很多本书，可以囤着好好看了。

很喜欢，最喜欢的是京东的速度。

內容还可以，但詳細度还是不夠，真的做很難一樣

薄薄的一本

看看还是可以的。“简单快手的便当，是家人间深深的羁绊。母亲忧心家人营养，儿女挂心有点“三高”倾向的父亲……一份简单的便当，包含了很多深层的意义。如同饭岛老师在书中所说：“吃的人可能当时不会想太多，但是那时的味道，总有一天一定会成为令人念念不忘的回忆。”

很有用的料理书！物流好快！

很少很少生死狙击耍手机手机

到货速度快，质量好。。。

簡單操作，自己動手豐衣足食..

商品质量不错，比较满意

一个人生活，一个人做饭

不太适合中国胃。

日本料理的入门书，对做中国菜没什么用

还没看，发货快，很及棒棒

非常好的菜谱、锅还没到书已经到了。为了年夜饭吃的够味做了充分准备哦

很好很好很好很好很好

可口可乐了看看扣扣

基本都是日本料理。不实用呐

夏天快要来了，便当可以学做起来啦~

618活动买的，物流给力，包装仔细没有丝毫破损，书中菜谱对我个人来说实用性不强。

准备做起来，里面的一些菜品还是很简单的，希望做出来的味道也棒棒的

珐琅锅，是在锅具本体的内、外表面附着一层珐琅层，在锅具本体的锅缘上紧密包复一种可食性热塑硅胶，锅缘和热塑硅胶并嵌套在一环箍的环沟内；热塑硅胶的组装，可防止无法附着珐琅层的锅缘和外界的水或空气接触。

日式小清新的感觉，内容比较少，翻翻看吧

快递小哥特别好

活动买的，很合算。还送货上门，很满意

四季便当没货了，这个估计没那个好

买了很多很多书，图书打折的时候超级划算的

还不错挺好的

家里有口铸铁锅，不光高颜值，有微压效果，烧出来东西特入味，为了厨艺更上一个台阶，买本料理书来丰富菜谱。

买了锅，别的装备都要跟上啊。

铸铁锅越用越爱，方便省事省时

活动折扣不错

明日的便当，京东自营商城购买书，实惠多多，正版授权。放心购买！

非常快，上午下单，下午就送到了。准备送给朋友的，还没拆封，整体看起来不错。

买了铸铁珐琅锅，就要看看这本书。

书籍在京东买，还是便捷，快速，第二天基本就收到了～

老公买给我看的，嘻嘻，希望我以后变身小小厨娘，书装帧特别好，铜版纸的，插图也很丰富，介绍的很全面，可以当收藏品了，哈哈

-----  
母亲心中牵挂着家人的健康和营养，在忙碌的早晨，精心制作的便当，是孩子长大成人后也难以忘怀的味道。在这本书中，既有忙碌的早上可以轻轻松松做出来的便当，也有利用提前做好的常备小菜，稍微加工即可完成的便当，还有需要费一些心思仔细去做的便当。

-----  
好、好、好。。。。

-----  
还行吧，适合厨房新手，有一定烹饪基础的可以不看

-----  
还行吧，内容上可，再看看再说

-----  
好，包装完好666

-----  
从最开始写起，简单易懂

-----  
后浪出版社的书大部分还是挺好的，这本书买来送给女朋友

-----  
作为京东最忠实的粉丝，最希望的是京东做大做强，以便我们能够拥有更好的购物体验！东西很不错，送货速度也挺快，愉快的一次购物！送货员林科大京东派肖文兴大哥，人特别好，赞赞赞！

-----  
几年了，一直都在京东买东西，真的很方便，物美价廉，东西也不错，质量问题也能妥善解决，回访也做的好，很放心！

非常喜欢，特别给力的活动，赞哦期待

好书，活动价不错

这本书是用来凑单的，应该可以吧，还没用。

还没开始看，朋友介绍的应该还可以吧。

京东搞活动，好书赶快囤，推荐。

两百多块钱买了一大堆东西！哈哈哈

都是给老婆买的 她喜欢做菜 又喜欢京东商城 不错

买买买 永不停歇 京东给力

还没看，看了再来追加评价吧。

自己住的悲伤就是不知道吃什么好！相信有了它可以带给自己不同的惊喜！兴奋中！！

薄薄的一本小书。美丽的。

都是简单的快手菜 不错

28号拍下显示3月1日送到，结果直到3月3号才送来。

很好很好很好很好很好?和……很好很好很好很好很好?和……很好很好很好很好很好?和  
很好很好很好?和……很好很好很好很好很好?和……很好很好很好很好很好?和

不错哈，一直是京东的老客户，信赖京东商城网购平台的产品和服务，会继续关注哈

这本书非常好，买来做收藏。虽然电子书越来越流行，但我还是喜欢实体书的感觉，所以我还会在京东买很多书。书收到之后品相非常好，还有各种强力的优惠，简直读书人不要太赞哦！！！

棒物流及时，价格实惠，质量不差。就酱紫?虽然买了发现并不能做的起来哈哈哈哈哈哈

看上去还不错，配送有点坑

活动买的，正好有个铸铁锅，看书学习一下。

很好很好很好啊啊啊啊啊啊啊啊喜欢的东西就是要拥有！

最近开始自己做饭了，买了一本，从主食到小菜，制作方法非常详细，适合新手，也快，推荐！

高大上的锅需要高大上的食谱来配套，就是书本太薄了，其他没有缺点

挺好的O(∩\_∩)OO(∩\_∩)OO(∩\_∩)O

作者是个台湾人，所以在制作便当上也有加入很中国化的口味，比较适合国人，学起来！

赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！赞！

质量很不错质量很不错

锅子还没买，先把指导书给买了……

本书的主角是出身法国的珐琅铸铁锅。它的材质厚重结实，导热均匀，稳定性好，能最大程度地减少营养流失。蒸、烤、煮、炖、烧……对于珐琅铸铁锅而言，样样不在话下。  
书中将介绍一些简单、快速、节能的铸铁锅料理食谱，不仅有每天都会端上桌的家常菜，还有各式小吃甜品，让您充分享受蔬菜、肉类、鱼贝、豆、米等各种食材原本的醇香和美味。

很好不错很好不错很好不错很好不错很好不错

这本书很不错，我家的锅又可以利用起来了？

促销买的，性价比高，送货员也很好

有活动时就画点儿，肯定用得上。

书还可以吧，就是没有包装了，

包装完好，物流速度快，服务态度好，好评！

买书就上京东！！！！！！！！！！！！！！！！

书很好是正版，买来学习一下

菜谱比较清淡，符合日本人的口味。

书不错，发货速度也非常快！自营商品赞一个！

提升生活中的幸福感。

孩子点名要的一本书，说在国外可以自己做便当。

可以吧一遍就完了

好的不错挺好的不错挺好的不错挺好的不错挺好的不错挺好的不错挺好的

快递很快，但这书的内容看了真的很失望

做便当自然少不了这本《明日的便当》

京东出品必属精品，物美价廉方便快捷，京东，你值得拥有的伙伴。

印刷精美，实用性强，今天就照着烧了个菜，一次成功，开心。

非常实用的好书，值得推荐给大家！

东西不错，一直在京东买东西。

用到现在一直品质很好，京东购买这么多年，非常放心，值得信赖！尤其京东快递师傅非常细心热心。

不错。 。 。 。 。 。 。 。 。

不错，计划买锅

还没有开始看呢 大概翻了翻 还不错 简单易懂

这本书印刷精美 不过内容其实不多，打折时候买还不错

性价比高值得购买，赞一个

趁着活动买的，用了券很划算，因为发货速度慢了催单也及时回复了，挺好的

都是新书，喜欢在京东任何东西，有优惠券…还有京豆，总之非常非常good…书的内容也是自己喜欢的…看着赏心悦目…

不错不错不错不错

很喜欢，还会介绍好朋友购买

双十一京东活动力度好大，图书满减再用券，买到不想买了。跟同事一起买了几大箱？  
买书入山倒，看书入抽丝。

一直想买的书，挺好的。

日式料理不太适合中国，很多食材难买。

可以学到很多日式料理

书收到挺久了，书里面的内容挺喜欢的，以后闲下来的时候，多看看书，增长知识、提高文化素质修养！感受文化的精彩，和多元化。

东西不错，送货快，快递员态度也很好，好评。

不错的一本书，正在实践中。

收到，内容没有介绍的那么好，印刷和图片质量太一般了！

买了个锅，在买个菜谱，决定挨个实践一下

爱上铸铁锅这本书不错，相当给力啊，好书推荐，对掌握了解很有帮助！

这书可以的，这一类书籍我都很喜欢。

日本的美食书不错，写得都比较详细

一本介绍用铸铁锅为器具烹饪食物的书，食谱以简单快速日常为主

薄薄的一本小书，很喜欢的书本设计，很有温度的文字内容，喜欢，不错的一本书。

配合珐琅锅，非常好用，菜品操作描述详细，值得购买

昨天下单今早收到，真快！内容主要针对内黑的铸铁锅，在用锅上受点启发

配送迅速，价格便宜，内容精彩。好评！

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

粗略的翻了一下，很不错的，同事也很喜欢

喜欢 非常好～快递巨巨巨快！

东西不错不错不错，快递也很快很快，继续买。

刚买了铸铁锅，跟传统的锅具区别很大，期望尽快上手做更多的菜

很好看的一本书。内容很家常，容易学习。口味清淡，适合现代人生活。

很好很好，就是我想要的！

好书一本，正在学习当中

很不错，材料几乎都买得到，买不到的可以去进口超市-上海

书店看到来这下单，可惜书角磕破有点

书本纸张很好，内容也不错，根据书本内容却是可以做出好吃的菜，就是铸铁锅本身保养起来真的很麻烦哈哈

多快好省，支持京东！！！！没意思，大家不要买，不如网上的菜谱

买来送朋友的啊，很喜欢

书内都是珐琅铁锅的菜谱，跟铸铁锅没什么关系。白买了。

好书，值得拥有的。啦啦啦～＼(╯▽╰)／

很小很薄的一本，印刷好

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

好好好好好好好好好好好好

我会努力学习便当制作的，这本书蛮有用

包装精美，很好，已经开始上手学着做啦。

---

各国纷纷法国红红火火个方法

---

铁铸锅还没买。东西简单实用，很好，精美。就是人太懒？

---

[一人份料理「ひとりぶん料理の教科書」下载链接1](#)

书评

[一人份料理「ひとりぶん料理の教科書」下载链接1](#)