

<<可以不要下廚嗎？>>

图书基本信息

书名：<<可以不要下廚嗎？>>

13位ISBN编号：9789866316616

10位ISBN编号：9866316610

出版时间：2012-9-4

出版时间：大寫出版

作者：佩格．布拉肯,喬安娜．布拉肯

译者：許 予

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>

<<可以不要下廚嗎？>>

內容概要

「我討厭下廚！」

大聲這樣說的媽媽竟然出了本食譜書
專門寫給和她一樣每天忙碌於工作，又得顧好一家子胃的人
「不要將時間都花在廚房裡，如果有更想做的事，那就去做吧！」

如果你喜歡下廚，很抱歉這本書不是給你看的
你沒看錯，這是本食譜書，但在書中你找不到精美步驟圖或精緻料理術
只有簡單的食譜、以及下廚時會碰上哪些麻煩事.....
電影《美味關係》的女主角梅莉史翠普曾說：「我母親只有一本料理書，就是《可以不要下廚嗎？》，她常說『20分鐘沒內完成就不是晚餐』。」

- - 這本長銷50年、銷售超過300萬冊的料理書，是絕無僅有的「討厭下廚者救星」。

本書作者佩格用十分詼諧幽默的方式介紹自家料理法，甚至是她討厭下廚的趣事，還有討厭下廚者該懂的話術，絕對讓人捧腹大笑。

如果你不希望當廚房的「奴隸」，寧可把下廚時間拿來和老公喝杯酒、和姊妹淘們聚餐和逛街，卻又得下廚餵飽一家人，那麼非得看這本書不可。
作者佩格將教導新時代的女性（當然，最好還有男性），以最短時間煮出美味又不隨便的家常料理。

這是第一本毫無「精緻廚藝」可言，卻長銷50年的經典食譜書，出版史上首位自白討厭做菜的媽媽，和她那群同樣討厭下廚的朋友們要大膽說出：

【討厭下廚者的症頭】

愛買食譜，常常莫名地被食譜感動，又常常在烹飪方面畫錯重點，看圖片的時候居多。

把下廚和生小孩、繳稅列為人生三大苦難。

縱使食譜已經超級簡單，但還是認為「不煮」比煮簡單得多。

面對「丟掉剩菜剩飯」擁有無比尋常罪惡感。

覺得美食家和料理達人根本就是神。

愛冷凍、罐頭食材多於生鮮。

認為料理這件事絕對可以「負負得正」。

很容易被食譜唬住，面對討厭的食材，想不出其他替代品，卻也不敢輕易省略。

大腦一定無法騰出空間記住像「鍋子大小」、「份量多寡」等瑣碎細節。

比起窩在廚房2小時為心愛的人煮飯，其實更想好好泡個澡或逛街。

總是跳入創意的陷阱：經常在看了食譜、雜誌或美食節目後這麼想：「好有創意，應該找時間試試

<<可以不要下廚嗎？>>

看！

」但時間一天一天過去，卻從來沒做過。

本書特色

第一章所提供的30道主菜，足夠一個月每天一道，如果這個月有31天，最後一天當然是上館子啊！畢竟你已經累了30天！

食譜非常簡便，且令人垂涎三尺。

許多菜色如「臥床燜燒料理」，只要放進烤箱，你就有1小時能小睡片刻。

書中食譜配上幽默語調，讓你在做菜時也能保持愉快心情。

既然是懶人料理，當然沒有其他料理書中漂亮的步驟圖，對作者佩格和沒時間的人來說，那些圖太過眼花撩亂！

忙碌人們的福音：教你用最普通的食材、最便利最快（最偷懶？）的方式，完成足以讓家人搶食的料理，這才是樂活的王道。

在這個下廚萬歲的年代，作者要替廚藝邊緣人發聲：食材和廚藝的心機術、料理的偷吃步，甚至是掩飾你討厭下廚的敷衍料理，絕對顛覆你的廚房觀！

關於本書與作者

作者佩格·布拉肯在2007年過世後，她的女兒喬安娜為母親的這本暢銷書再現了「50周年珍藏」版，除保留書中原有的一貫幽默風格外，還加入更多「懶人食譜」。

雖然有個討厭下廚的母親，喬安娜始終認為母親其實是個美食家，她自述身為料理暢銷書作者的女兒，其實也沒那樣風光，她有許多不為人知的磨練和煩惱，像是：

- - 必須不停地嘗試新食譜
- - 來自許多朋友們詢問：「你媽媽很會煮菜嗎？」

」諸如此類排山倒海的問題，甚至是母親的電視代言廣告，反而讓他們家好一陣子每天餐桌上都是冷凍蔬菜。

不過，這些種種不減喬安娜對她這個幽默、充滿智慧的母親深深的愛，因此決定重新整理出版母親這本50年前幫助過許多人的料理書，期盼也能拯救更多現代忙碌的人們輕鬆面對「廚事」。

<<可以不要下廚嗎？>>

作者簡介

作者簡介

佩格·布拉肯 (Peg Bracken)

只要能寫，她就盡情寫作；只要有需要，她就盡力為家人下廚；只要還能走，她就用力的看世界。她在1960年出版了第一本書《可以不要下廚嗎？》，成為當時全美的大暢銷書，熱銷50年超過300萬本，是全美國人廚房裡必備的產品之一了。佩格在2007年秋天過世，留下九本著作，無數的文章、詩詞，愛她的家人……以及所有愛她的人。

喬安娜·布拉肯 (Johanna Bracken)

佩格的女兒，她出生於美國俄勒岡州波特蘭市，在美國西北的北加州長大。

喬安娜畢業於史丹佛大學傳播系，現在是一名退休的企業家。

她投入大量時間與資源於各種慈善事業，包括與囚犯一起工作，支援靈長類動物保護區以及美國紅十字會當地分會。

她和先生以及一窩小狗與小貓居住在加州長灘。

譯者簡介

許 予

曾任編輯、記者、科技產業技術撰稿人，現為專職譯者；譯作有：《問題員工背後的解答》、《危機》、《家有老狗有多好？

》、《時尚傳奇的誕生》、《為什麼他和她買的不一樣？

》、《真本性的影響力！

最新最震撼的心理學追蹤研究》、《小寶貝的第一個一千天：孩子三歲前父母能幫上忙的成長關鍵》

。

<<可以不要下廚嗎？>>

書籍目錄

給讀者

好評

推薦：Ariel〔人氣部落客〕、小蕾〔人氣部落客〕、瑪姬皇后〔人氣部落客〕

序：我是真的討厭下廚！

前言：很抱歉，這本書是寫給討厭下廚的人看的

第一章 30天上菜日誌：保證不重複

第二章 剩菜怎麼辦？

不想處理，那你家可能需要養狗

第三章 蔬菜、沙拉、沙拉醬：歡迎來到菜味人生

第四章 馬鈴薯、其他澱粉類：消耗熱量的沙袋是女性最好的朋友

第五章 每人帶一道菜來的聚會，可以只帶檸檬水嗎？

第六章 客人要來了啊！

就硬著頭皮上場吧

第七章 姊妹淘的午餐聚會：先看看別人怎麼做

第八章 開胃菜及令人嫉妒的拿手菜：你不入地獄，誰入地獄

第九章 甜點：節制點，否則會超重！

第十章 小寶貝的派對：他們大概只對氣球有興趣

第十一章 速成晚餐：你每日的生活寫照

第十二章 生活小祕方！

家事專家能教你什麼？

第十三章 一定要知道的廚藝話術！

否則你如何和別人紙上談兵呢？

食譜的計量整理：你的大腦一定無法騰出空間記住這些瑣碎細節

<<可以不要下廚嗎？>

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>