



**不思考廚房**  
作者：高木惠美  
譯者：劉芳英  
出版社：蘋果屋

不用再多想一秒鐘，就能輕鬆搞定廚房所有大小事，一餐省下一小時！

## 內容簡介

做廚房裡的事一點也不需要品味！日本第一の烹飪專家教你善用「不用思考」的家事技巧，掌握不用思考的「SOP」，就能把進廚房前、在廚房中、出廚房前的每一件事做得更精準！關於可以「不思考」這件事：

**CHAPTER 1 什麼是不思考廚房？**  
掌握不用思考的「SOP」，不用再多想一秒鐘，就能輕鬆搞定廚房所有大小事。

**CHAPTER 2 按部就班做好準備**  
菜單的擬定、食材採買，遵照規劃原則，就能有效縮短做菜時間。

**CHAPTER 3 精進廚藝的烹飪法**  
掌握烹飪、準備食材、早晚餐的原則，就能讓廚藝更精進。

**CHAPTER 4 冰箱活用術**  
「直立放置」、「初步整理」、「決定專屬的位置」就能一目瞭然。

**CHAPTER 5 聰明收納整理**  
分開收納確保「清洗、處理、加熱」時都有足夠的空間，會更好使用。

**CHAPTER 6 正確使用工具**  
只留下一週會用到三次以上的調味料，以及你「想得到」的調味用具。

資料來源：博客來網路書店。



**客食 慢自香：特色餐廳 家常真食**  
作者：天下雜誌人文出版部  
出版社：天下雜誌

開心料理，福氣客自臨，山城小鎮，好味款待半世紀，誠食慢活料理，等您來品嚐。

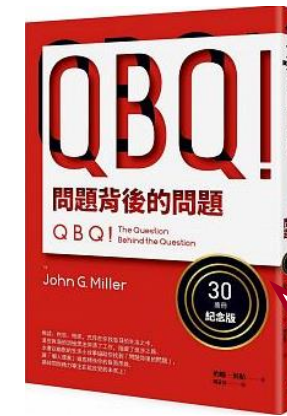
## 內容簡介

始自桃園大溪、平鎮、龍潭，至台中東勢、石岡、新社等，全長約 **150** 公里的「浪漫台三線」，是全台最具客家特色的客家人文廊道。

《客食慢自香》以「傳味」、「鄉味」、「知味」、「玩味」四大篇章，講述十五個浪漫台三線主線或周邊的餐廳故事。

深入淺出敘述這些客家餐廳如何運用純正的客家食材，堅持做出記憶中的老味道；或者與時俱進，烹調出符合養生、健康概念的創新客味料理。

資料來源：博客來網路書店。



**QBQ! 問題背後的問題**  
作者：約翰·米勒  
譯者：陳正芬  
出版社：遠流

改變你一生觀念的小書，從此不再怨天尤人、怪天怪地怪父母！

## 內容簡介

「誰」該學習 **QBQ**？「什麼時候」是應用 **QBQ** 的最佳時刻？答案是：**每一個人！每一個時刻！****QBQ** 當的核心觀念能應用在所有場合中，無論是工作上、家庭、學校等等，都能看見 **QBQ** 發揮無敵功效！

本書還有其他重點……

- 「個人擔當」：承諾用自己智力、心力和勞力解決問題，而且絕不再爭功諉過。
- 「團隊合作」：隊友就是把你看透以後，仍覺得你是很好的人。
- 「領導」：身為領導者，需有一個謙遜的靈魂，外加一顆僕人的心。
- 「調適壓力」：無論壓力因何而起，你我永遠能選擇自己的回應。
- 「危機處理」：一旦出現新挑戰以及狀況改變，往往必須採取不同的策略。
- 「溝通」：不僅意謂著自己被對方了解，也包括了理解對方。**QBQ** 是：「我該如何更了解對方？」

我們的公司、學校、家庭絕對都不完美，與其被動地期待他人有一天會改變，不如我們先改變「自己」的心態！讓「自己」現在就開始執行、現在就去做！

資料來源：博客來網路書店。