

[日] 大田垣晴子 著绘



王雨兰 译

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大田垣晴子单身日记. 1, 一个人住的日子 / (日) 大田垣晴子著绘;
王雨兰译. —南昌: 江西科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5390-3300-6

I. 大… II. ①大… ②王… III. 漫画: 连环画—作品集—日本—现代
IV. J238.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第122296号

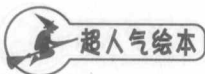
版权合同登记号: 14-2009-170

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2009218

图书代码: D09079-101



丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO

CHIISANA MONDAI

Copyright © 2000 by Seiko Otagaki

Original Japanese edition published by Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.
through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2009 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

大田垣晴子单身日记 ①: 一个人住的日子

[日] 大田垣晴子/著绘
王雨兰/译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 330009 电话: (0719) 6623491 6639342 (传真)

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 4.5

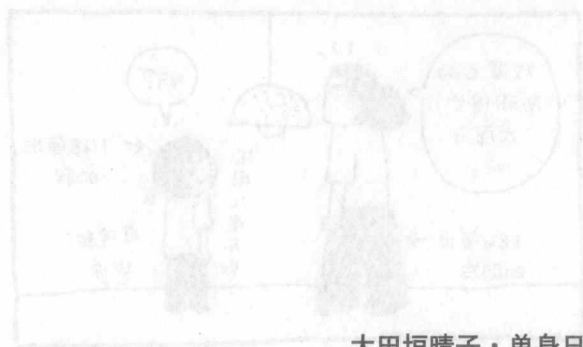
字 数 27千

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-3300-6

定 价 18元

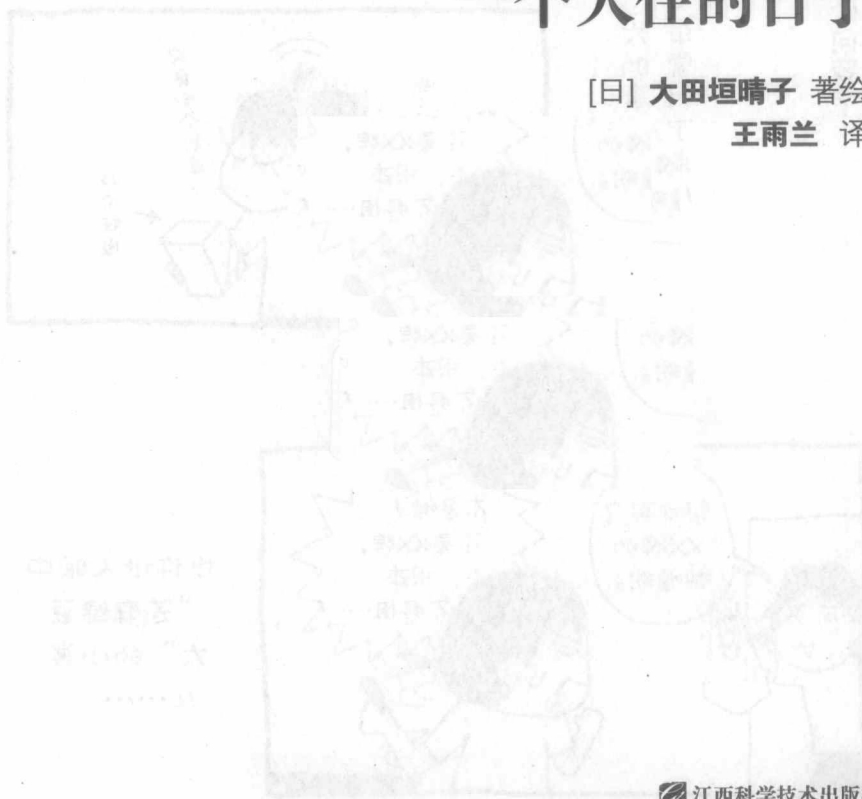
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



大田垣晴子・单身日记系列①

一个人住的日子

[日] 大田垣晴子 著绘
王雨兰 译



江西科学技术出版社

一个人住的时候，常纠结一些小问题……



大的事纠结……
平常为了一点儿



也许世人眼中
“芝麻绿豆大”的小事
儿……

但是，对我来说，
都是头等大事。

我觉得，
人生的一大要事，



就是对世界大事，



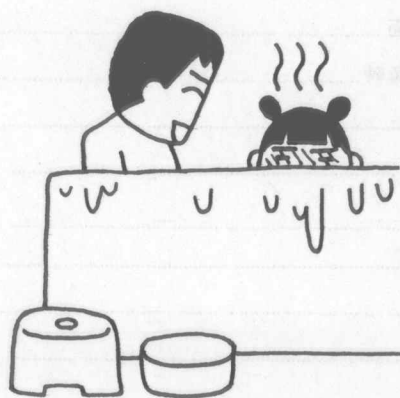
贡献小小的一己之力。



目录

第1回 漱碗自珍	9
第2回 最怕生病	13
第3回 米饭绝赞	17
第4回 我要减肥	21
小晴晴	25
第5回 花花草草	29
第6回 内衣之道	33
第7回 水果太贵	37
第8回 裤袋困境	41
小晴晴	45
第9回 裸足季节	49
第10回 没小孩缘	53
第11回 148厘米	57
第12回 我的名字	61
小晴晴	65
第13回 腌菜之乐	69
第14回 我是体盲	73
第15回 快餐情结	77
第16回 电话怨念	81
小晴晴	85
第17回 调料女王	89

第18回	早起三光	93
第19回	体验美甲	97
第20回	不怕虫虫	101
小晴晴		105
第21回	营养问题	109
第22回	午茶时光	113
第23回	老房囧事	117
第24回	貌似方便	121
第25回	新闻狂人	125
小晴晴		129



私房趣味料理

I 韩国风味南瓜味噌汤	12
2 热奶酒	16
3 五谷杂粮饭	20
4 越南风炖肉	24
5 罗勒酱	32
6 美味沙拉的秘诀	36
7 红茶渍梅	40
8 越南风生春卷	44
9 蔬菜咖喱	52
10 酱油煮猪肝	56
II 白酒蒸鳕鱼青蔬	60
12 纳豆盖饭	64
13 乌鱼子	72
14 快速全鸡锅	76
15 醋腌芜菁和酱渍萝卜干	80
16 高丽菜意大利面	84
17 简易日式酱料两种	92
18 越南风汤米粉	96
19 三明治	100
20 松柏竹筴鱼	104
21 冲绳苦瓜豆腐	112
22 开口笑	116
23 日式高汤	120

24 可口煎饼	124
25 肉酱	128

附录

酸奶的能效是?	135
鸡蛋能保存几天?	136
鸡蛋含有多少胆固醇?	137
预防晒黑的办法是?	138
皱纹能消除吗?	139
为什么总是冲动购物?	140
女生的车技都很逊吗?	141



第1回

《敝碗自珍》



我的高级漆碗
在哀嚎，因为
它的表面
开始掉漆了。



漆进了水，
表面胀开了，
就发出了怪声。
我猜是这样。

其实，
本来就是
一个有裂痕
的破烂碗。

而且是
过年时
用来
放年糕汤
的那种……



用这个破漆碗，
是因为——

好
可
爱
啊
！

好萌啊！
它的盖子！

拿年糕碗喝
味噌汤有点
怪，不过我的
味噌汤料
很足，
买吧！



正面

背面

结果，碗经常用，
盖子却很少使，
碗比盖子破烂多了。



黑色的盖面上，
用金线画着
鲷鱼、不倒翁、
羽子板。

陀螺

虽然叮嘱自己
要“敝碗自珍”，
但是将它
置之不理的
还是我……



也想过把
这个漆碗
修一修……



陶吧虽然
有DIY漆，但是
好像餐具
用不了。

想拿去
修理
好像又
太破了
……

再重买一个吧，
盖子明明
还很好，丢了
有点说不过去。

虽然这次买的碗
比较耐用，
但是我还是
更喜欢漆碗
的质感。



最近喜欢的料理

韩国风味
南瓜味噌汤

※可以加入一种喜欢的食材
(我是放了一堆)

比起用汤碗放一堆烤过的食材煮汤，这种锅比较配。



和真正的韩国风味当然不太一样，不过热腾腾的，实在很好吃。

无论用洗米水还是放蒜头，加这些出人意料的材料时，不知道为什么里面会有种怀旧的味道。

要用锅子哦



【材料 (2人份)】



洗米水
2杯



南瓜1/4个
(切成一口的大小)



味噌
2个乒乓球大小



蒜头一瓣
(切片放入)

小盒装
1盒30



纳豆
30克



辣椒5—6根
(切成两半)



韩国苦椒酱
大匙

【做法】

1

先将洗米水加热。

2

将南瓜加入一起煮。

3

将调味料调和在一起，再加入纳豆，最后一起下锅。

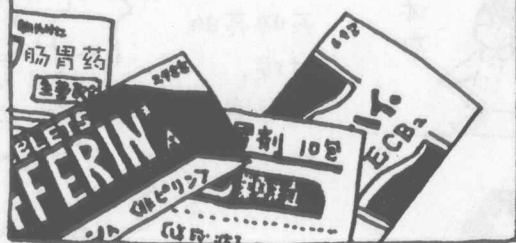
4

放入辣椒再煮一下，完成！

第2回 《最怕生病》

我一个人住
时，对生病总
是充满了不安
和恐惧。

我准备了
各种家庭常备
药物。



我不应该是
容易生病
的体质吧？

只有六岁
时动过扁
桃腺摘除
手术。



因此，
我就算是
感冒，
扁桃腺
也不会肿，
更不会
发烧。

所以一直
觉得自己
很强壮，
直到
最近
才开始
对健康
有了
危机感。

对
自己
的



体
力

就在去年
冬天，
天快亮的
时候，
病魔突袭
来了。

超
级



自
信

而病魔竟然
悄然而至。

完全
不觉得是
感冒。→

难道是
食物
中毒？

到底吃坏
什么啦？

恶
心

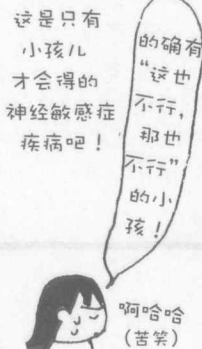
忽
冷

忽
热

外套不脱
就趴在马
桶上猛吐
的女人。



一直挨到天亮，
到附近的医院检查……
结果，
居然被怀疑是“自体中毒症”
打了点滴、吃完药，
医生就让我回家了。



生病时，心情会直线滑落。
所以呢，平时多注意身体才好。
但是，怎么保养才能不生病呢？
要有以下症状，一定要马上吃药哟。
一发现症状就马上吃药比较有效，
还有就是要注意保暖。
洗完澡，倒头就睡，效果也不错。



以上几个步骤对保持健康还是比较有效的。