


烹饪日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)

日期: _____

菜名 (这道菜叫什么名字?)

食谱来源 (食谱书、网站、家传食谱、原创……)

准备与烹饪时间 (例如 准备15分钟 + 烹饪30分钟)

份数 (份数)

食材 (列出所有食材及用量)

方法 (关键步骤和技法)

口味评分 (口味评分 (1=差, 10=极佳))

穿搭亮点 (什么让你满意——版型、配色、舒适度、收到的夸奖?)