

0000
00000000

Kodi & Mr. Bear 的 甜蜜厨房

糖菡 著



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

Kodi & Mr. Bear 's Kitchen

Kodi & Mr. Bear

的甜蜜厨房

让我们一起来做幸福的料理吧!

穆茜 著



Kodi and Mr. Bear

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

甜蜜厨房 / 穆茵著. — 重庆: 重庆大学出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5624-6435-8

I. ①甜… II. ①穆… III. ①菜谱—世界 IV.
①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243710号

甜蜜厨房

TIANMI CHUFANG

穆茵 著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 钟 渝 吴 锟 版式设计: 何海林

责任校对: 谢 芳 责任印刷: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617183 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 889×1194 1/32 印张: 5.5 字数: 168千

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6435-8 定价: 28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

目录

你喜欢料理吗?	1
人物介绍	2
大家平时都吃些什么呢?	3
上班日的快速早餐	7
和风厚蛋烧	8
水果牛奶燕麦粥	11
蔬菜蛋米线	12
鲜奶炖蛋	14
牛奶玉米鸡蛋炖饭	16
韩式泡菜汤饭	17
简易吐司披萨	18
热可可	20
杂粮馒头鸡蛋煎	21
出去野餐吧!	23
香烤鸡排总汇三明治	25
培根玉米意面沙拉	27
紫菜包饭	29
蓝莓酸奶MUFFIN	31
熊的料理	33
叉烧煲仔饭	35
食物的囤积	38
意大利基础红酱	41
原味红酱意面	43
红酱做披萨	45
奶酪烤鸡排	46
肉酱奶酪烤薯条	47
意式牛肉蔬菜汤	48
吃饱了才有力气减肥	50
和风地瓜蛋糕	52
探寻好吃的面包店	55
海岩咖啡	62
凯撒大帝	64
情人节的巧克力	65
香蕉MUFFIN	69
常用厨具介绍	75

上海菜饭.....	78
HAPPY元宵.....	80
晚上吃什么好呢?	83
蒸锅料理之两菜一锅出	85
麻酱白菜.....	89
麻酱凉面.....	92
失败的料理换装	93
滑嫩滑嫩温泉蛋	95
挑战吉野家	96
牛肉饭.....	98
照烧鸡肉饭	100
健康亲子饭	102
豆腐汉堡排	105
香菇肉末蒸豆腐	109
吵架了	111
卷饼的噩梦	112
美味鸡肉卷饼	113
炒饼	117
面饼罗宋汤	119
熊的料理 ②	122
我们都爱的土豆料理	124
土豆泥沙拉	126
减肥的土豆饼	128
土豆批萨口袋	130
关于零食的小闲话	134
无油奶酪鸡排	138
我爱韩国料理	145
辣炒年糕	146
石锅拌饭	148
逛超市	150
瑞典肉丸	153
免揉面包	158
牛肉汉堡	164
酥烤面包干	165
烤面包布丁	166

你喜欢料理吗???

恐怕大多数人的回答是:

"我喜欢吃料理!"吧。



会不会做都没关系。(爱吃就OK!)

来看看 Koki 与 Mr. Bear 在厨房中折腾些什么呢?

发生了哪些关于美食和料理的趣事?

说不良,看着看着.....

你也会开始想要动手料理喽!

主要人(?)物简介



有吃就开心!

kodi

普通上班族, 写字楼宅人
热爱美食, 喜欢在厨房瞎折腾!
爱西餐爱和食, 爱川菜爱粤菜
爱甜点爱零食。(有不爱的吗?)
很热衷于研究创意料理, 心
边吃边讲要减肥的代表!

Mr. Bear
熊先生



唔~!

就是一只爱吃肉
的熊嘛。

你能再
懒一点
吗?!



有肉就开心!



关于吃的小采访

大家平时是怎样吃的呢?



早餐与晚餐
都在家中吃
啦,很有规律。

幸福的学生族



H同学,
高中。

午饭嘛是
在学校食堂,
偶尔也会带便当,
另外吃些零食水果!

行政M小姐,
独居。

都是头天晚
上做好便当
第二天带去公司。



职员N先生,
与父母同住。

一般都在家
里吃饭!

中午老妈
会准备便当。



还要付伙食费!

早餐?!
没有那种东
西呀~o

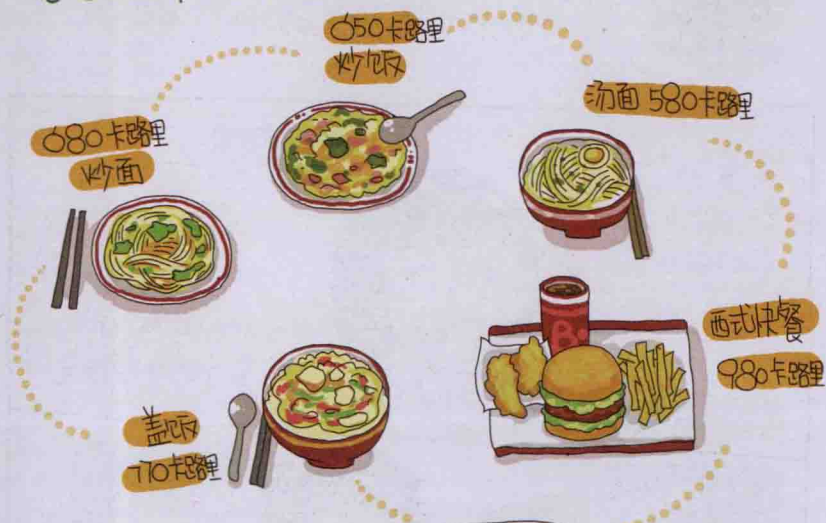
各式快餐
为主吧,麦当劳
吉野家什么的。



程序员H先生,
独居。

午餐晚餐还有宵
夜都是外卖和零食,
(可乐咖啡常备。)
通常是随便摸张
外卖单就叫。o

我们也经常吃快餐：



这些快餐大多数以
主食和油脂为主，十
分缺乏优质蛋白与
蔬菜……△

天……天啊！

还会很不
耐饿啊！

这些看起
来分量并
不多的东
西怎么会
这么高的
热量？！



中午吃了一份盖饭，下午饿不到又饿……

于是办公室里囤积
了各种零食，体重
也一路 up, up! △



晚上下班很晚就去馆子吃川菜(超油腻)!

PM 7:45

妈，女神我啊。
吃川菜吧。



长此以往... 会是什么样子呢?

~ 一个冬天后 ~

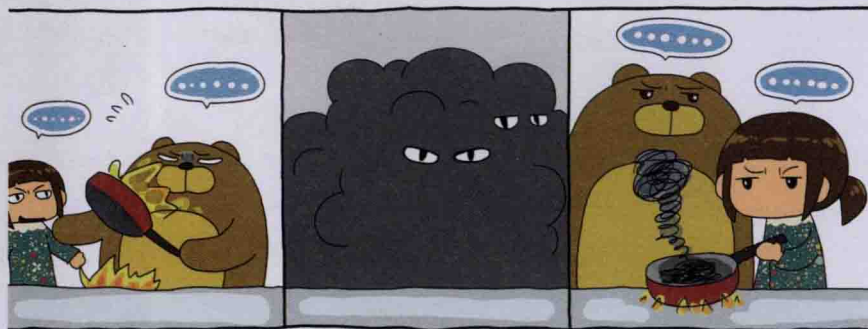


+10kg

+8kg

怎么会在这么短的时间里就
胖成这个样子啊啊啊...!!!

为了健康的体态和有质量的生活，
悲愤的两个(人+熊)，开始了料理生涯~!❤



虽然刚开始有些小挫折.....

不过很快就能做出适合自己口味的料理来了!

慢慢地越做越好，渐渐开始乐在其中，❤
成就感也是满满的喔❤!

来和 Kodi. Mr. Bear 一起做做看吧!

Let's Go!



一起来，认认真
吃好每一餐!!!
不要对自己的生
活质量偷懒啦~!

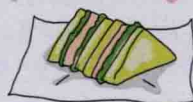


话说,早餐是最重要的一餐♡

可是却最容易被忽略△

草草对付,或是根本直接省略掉,☹

实在是对身体很不负责!



健康生活第一步,每天早起半小时!!!

来做一顿美味又营养的早餐给自己吧♡

只需花上5~15分钟,

一周也不重样 ♪

快速简单又好味!

自己动手乐趣多♪



营养

上班日的快速早餐

Come on!



来给自己和心爱的人做幸福的早餐吧！
即便是忙碌的工作日，只要抽出15分钟，
就能吃到营养满满的健康早餐哦！也
让你一天都有充沛的活力与好心情！

PS：想要瘦身和保持好身材的你，
可别忽略健康早餐的重要作用！



充满活力的星期一

周一是营养全面的
混搭式早餐♪

牛奶水果麦片粥



番茄鸡蛋
是绝搭！



番茄沙司

和风厚蛋烧



+和风厚蛋烧+

也叫玉子烧

材料:

鸡蛋 2个

生抽 1小匙

白糖 1小匙(喜欢甜的就多放1小匙)

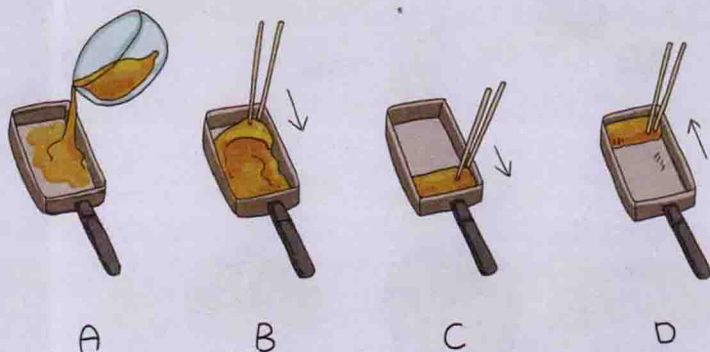
色拉油少许

- ① 鸡蛋打散加入生抽与糖混合均匀。



我在最幸福发现了厚蛋烧专用小煎锅啦!
(大家也可以去网店购买)

- ② 热煎锅倒入少许油用纸擦匀, 倒入薄薄一层蛋液摇晃均匀, 小火煎一下, 待其半凝固时, 用筷子小心将蛋皮折起向内侧, 然后将煮好的蛋皮推到煎锅另一边。



- ③ 继续向锅内倒入蛋液, 重复 A → D, 直至蛋液用完。



厚蛋烧也可以用圆形平底锅来做哟!

方法也是一样!

如果觉得麻烦,直接摊成蛋饼也OK~

还可以在蛋液中加入各种配料变换出许多不同风味来!~

(注意配料请尽量切碎,而且不要放太多,以免难以成形。)



胡萝卜碎粒
厚蛋烧



洋葱碎
厚蛋烧



玉米培根碎
厚蛋烧



蛋液加入干紫洋葱碎

呜嗷~!



美味!

鸡蛋和紫洋葱味道很搭呢!

水果牛奶燕麦粥

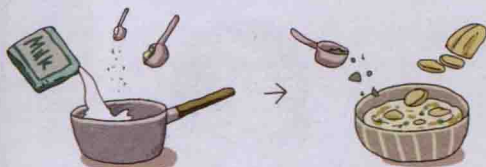
(在煎蛋的同时煮个粥吧!)

材料: • 麦片3勺 • 牛奶1袋 • 糖1匙

• 香蕉半根(苹果或别的水果也可以) • 坚果碎一些(可选)

① 牛奶、麦片、糖倒进煮锅中,中火至煮沸(中间请搅拌)。

② 离火装碗,加入香蕉切片与坚果碎搅拌均匀。



浓浓的香与麦香的完美结合!
加入香蕉更甜美。~

咕噜咕噜

好香!



星期二 补充体力的蔬菜蛋米线

北方好像很少在早上吃面条或米线喔！

好困



昨天晚睡一！
肚子好饿啊一！

却非常
有趣呢！



那么，就来做一道简单又能迅速补充体力的早餐吧！



材料：

- 市售袋装米线(湿)200克
(换成乌冬或粉丝甚至泡面都可以！)
- 木耳一朵、香菇两朵，泡好切小块
(请头天晚上泡起来)
- 胡萝卜一小段切片
- 鸡蛋一个
- 调味自选 ♡

做法：

加适量水，将所有材料一起放进去煮△
煮沸后关小火再煮半
分钟，离火撒上葱花
滴上麻油 ♪
(难道有人不会煮面吗?)

棒极了...

啦啦

神马味道好香？

