

超Q美食小煮意

天南海北的幸福料理

熊猫柠 编绘

这是一本属于你的美食魔法书

希望你

在宣称美食高手的芸芸众生里翻着此书
拿着魔法棒生涩但勇敢地制造属于自己的食物
属于自己的幸福……



独具风格的私人厨房绘本

包饭馅料怎样搭配都很棒！

只要够创意！



香肠



生菜



蛋条



青豆



蔬菜



金枪鱼



炸鸡排



肉松



肉排

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超Q美食小煮意 / 熊猫柠编绘. - 北京 :
中国戏剧出版社, 2011.6
ISBN 978-7-104-03471-1

I. ①超… II. ①熊… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082353 号

超Q美食小煮意

策 划: 华文经典·吴 迪

责任编辑: 赵成伟 肖 楠

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 100 千

版 次: 2011 年 7 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03471-1

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究



每天都要思考三个重大问题：



早上吃什么？

中午吃什么？



晚上吃什么？



The background is a dark blue field covered in a fine, light blue dotted pattern. Four large, stylized teardrop or comma-like shapes are scattered across the page. Each shape is white with a thick, vibrant blue outline. One large shape is in the upper left, another is in the upper right, a third is in the lower right, and a fourth is in the lower left, partially framing the text.

超Q美食小煮意

编绘：熊猫柠

中国轻工业出版社



10~美味的早餐开启一天的好生活

12~万能的黑芝麻

14~“能量早餐”菠菜馄饨

16~“温馨早餐”三明治+鲜奶+蔬菜条

18~“爱心早餐”香菇肉丝面+酸奶

20~“中场休息”蒸鸡蛋+可可牛奶

22~“半小时的早饭战争”鸡丝虾米粥

24~“充电星期日”速冻小包子+紫菜蛋花汤

26~我们的料理

28~“去野餐吧!”

30~香烤鸡排三明治

32~恶魔蛋

34~紫菜包饭

36~培根玉米意面沙拉

38~烹饪和品尝都是一场华丽的冒险

40~葱味烤馒头

42~泡菜炒饭

44~炒土豆丝

46~松仁玉米

48~地三鲜

50~咸蛋黄焗南瓜

52~番茄炒菜花

54~好吃的炸酱面

56~京酱肉丝

58~小炒圆白菜

60~麻辣吮指虾



62~会照顾自己的人会获得更多的幸福



78~自制酸梅汤

80~草莓鲜果酱

82~杏仁奶豆腐

84~芝麻鸡蛋卷

86~凉拌西瓜皮

88~苦瓜煎鸡蛋

64~皮蛋瘦肉粥

66~煎鸡蛋

68~香甜水果捞

70~香喷喷茶叶蛋

72~补血养颜红豆沙

74~冰鸳鸯奶茶

76~蜜豆双皮奶



90~善良人的心中充斥美丽的梦想



94~肉丝炒面

96~胡萝卜土豆炖牛腩

98~喷香腊味煲仔饭

100~锅包肉

102~肉丝炒拉皮

104~红烧排骨

106~鱼香肉丝

108~麻婆豆腐

110~鸡蛋灌饼



112~读书这件事

114~叉烧肉

116~蜜汁烤排骨

118~意式红酱

120~简单的红酱披萨

122~奶酪焗鸡排

124~肉酱奶酪焗薯条

126~意式牛肉蔬菜汤

128~培根金针菇卷

130~奶油蘑菇浓汤

132~土豆泥沙拉



134~生活的多彩就是不要放弃美食

136~芹菜炒豆腐

138~茄汁蛋包饭

140~日式可乐饼

142~奶香南瓜汤

144~咖喱牛肉饭

146~肉酱意大利面

148~瑞典肉丸子

150~香煎牛排套餐

154~草莓冰淇淋



156~烘焙的乐趣



158~焦糖布丁

160~香蕉巧克力软心小蛋糕

162~蔓越莓椰丝乳酪球

164~蛋挞

166~轻乳酪蛋糕

168~戚风蛋糕卷



170~熊猫柠的课外辅导



172~我要学做饭!

175~快速去除衣物上的外来味道

176~分辨油温大法

178~啤酒的小妙用

180~认识几种常见油

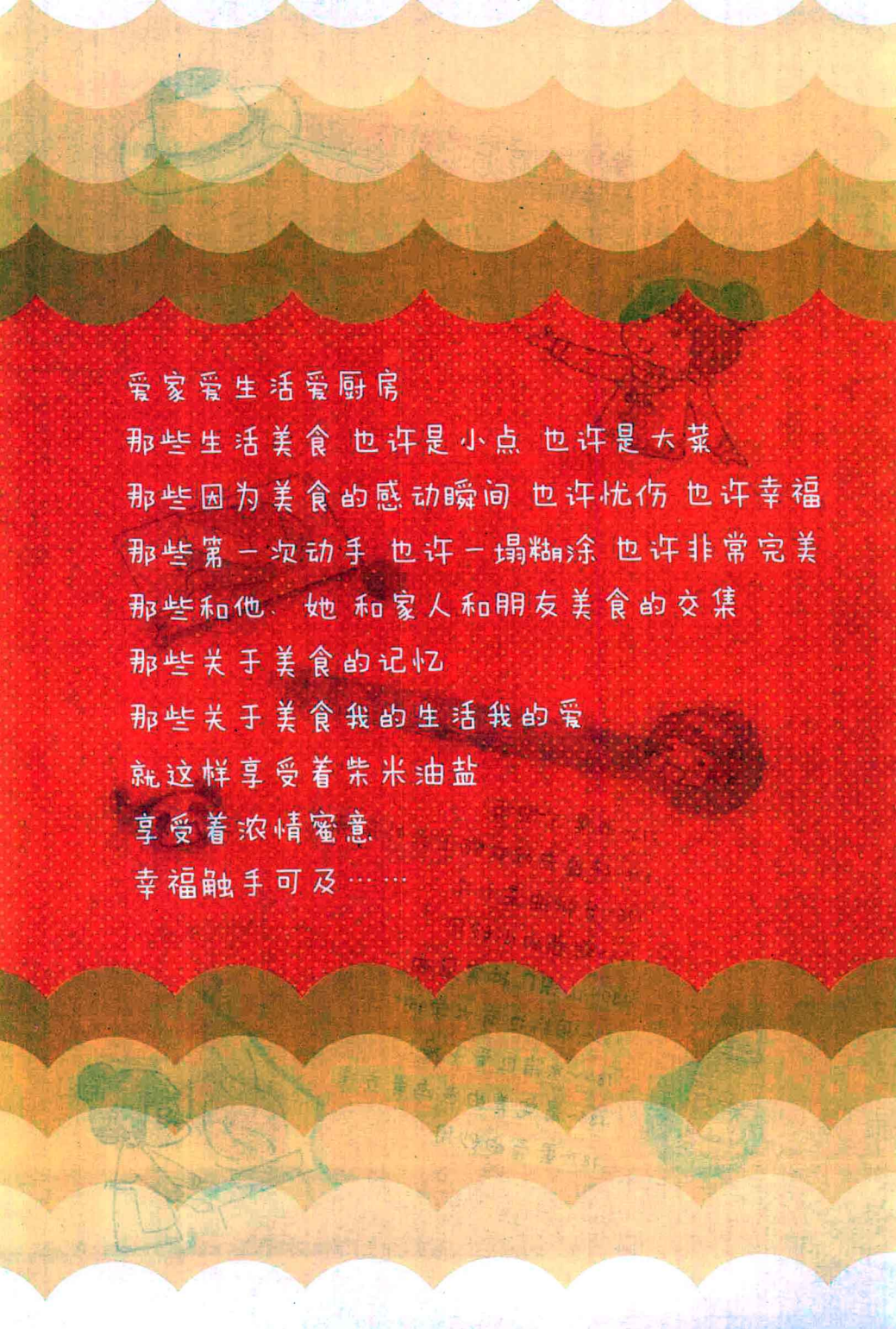
182~调料也有大学问

184~冰箱也爱干净!

186~最完美的煮鸡蛋方法

187~蛋壳的妙用





爱家爱生活爱厨房

那些生活美食 也许是小点 也许是大菜

那些因为美食的感动瞬间 也许忧伤 也许幸福

那些第一次动手 也许一塌糊涂 也许非常完美

那些和他、她和家人和朋友美食的交集

那些关于美食的记忆

那些关于美食我的生活我的爱

就这样享受着柴米油盐

享受着浓情蜜意

幸福触手可及……



Morning!

美味的早餐开启一天的好生活

你是不是也跟我一样，看一眼闹钟就赶紧爬起来，匆匆忙忙洗漱，嘴里嘟囔着“闹钟怎么又没响……”（其实只是在给迟到找理由-口-），然后换好衣服就匆忙去上班？

是不是忘记了点什么？

早餐？

明知道不吃早餐会影响身体健康，但是总是改不了赖床的坏习惯。

只要抽出15分钟，就能吃到营养丰富的健康早餐哦！要想一天都有充沛的活力与好心情，还等什么？行动起来吧~



哈！



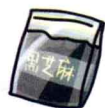


万能的 黑芝麻



材料：

芝麻200g（超市卖的密封装就好）
盐1茶匙（大约5g）



- 平底锅置于火上，锅内先不放油，将黑芝麻倒入锅中，持续用最小火加热。在加热过程中，不停用铲子由底部向上翻动，使芝麻能够均匀受热。



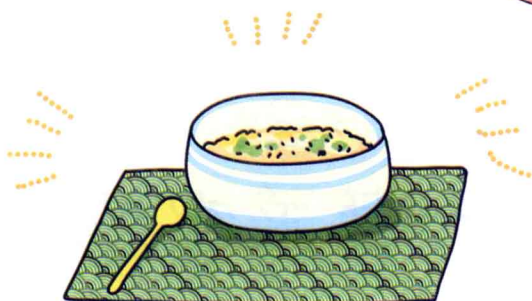
- 大约翻炒8分钟左右，看到个别黑芝麻在锅中“跳舞”就差不多熟啦~
关火后，将黑芝麻放在通风的地方自然冷却。





- 将冷却后的黑芝麻倒入搅拌机，搅打20秒钟。

- 调入盐，搅拌均匀，即可放入瓶中密封保存。



食用黑芝麻的益处太多：补肝益肾，润滑肠道，抗氧化，延缓衰老，美化肌肤，增强记忆力，乌发等。

可以每天直接进食一勺，也可以分别配合粥，稀饭，麦片，牛奶等佐餐食用哦！





呵嘞?



幸好昨夜本熊猫大人就熬好了高汤，今天早上需要做的就只是煮速冻馄饨了。

小柠~你ok了嘛!

“能量早餐” ——菠菜馄饨!

材料:

速冻馄饨150g



菠菜50g



虾皮10g



紫菜10g

高汤400ml



盐5g



麻油1/2茶匙





高汤煮沸，下入馄饨，
将熟时放入洗净的菠菜、虾皮
和紫菜，出锅时放盐和麻油。

完成！



美味的菠菜馄饨
带给你一天的精神哦！

