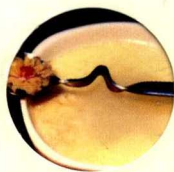


就算独自一人也要好好吃饭，
用多多的乐观面对每一天，不让爱自己的人担心。
这，也是一种爱。

我的小心意

Picture Cookbook

捷安特·潘达 著



最具趣味的达人美食绘本

捣蛋的恶蛋

是西餐里常见的开胃菜，又好吃又容易做。

恶蛋为什么叫恶蛋呢？

是制作过程中要捣蛋多的原因么？



熟鸡蛋



蛋黄酱



胡椒粉



捣蛋蛋
捣蛋蛋
捣蛋蛋



捣蛋蛋



用勺子把蛋黄捣碎，加入蛋黄酱、胡椒粉、盐



将混合酱填入鸡蛋中



恶蛋出现~

中国出版 出版社



图书在版编目(CIP)数据

我的小煮意 / 捷安特·潘达著. —北京: 中国画报出版社,

2008.9

ISBN 978-7-80220-332-7

I. 我… II. 捷… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第144300号

作者: 捷安特·潘达

特约编辑: 陈 磊

封面设计: 吉 安

版式设计: 吉安工作室·周哲

我的小煮意

出版人: 田 辉

责任编辑: 王少娟

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

网址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpbh1985@126.com

印刷: 北京京都六环印刷厂

监印: 敖 晔

经销: 新华书店

开本: 889×1194mm 1/32

印张: 6

字数: 30千字

版次: 2008年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-80220-332-7

定价: 24.80元

版权所有 翻版必究

1220634



我的小煮意

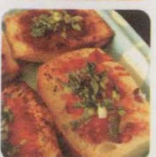
Picture Cookbook

捷安特·潘达 著



淮阴师范学院图书馆1220634

中国文联出版社



■ 读者荐语

这绝对有别于那些按照中西餐分类，或者养生美颜功效分类的美食食谱！这是一本烹调生活的心情日记食谱！

会生活的人，一定会烹调。不同的是，不是只把美食摆在读者面前就可以表达出烹饪时的感情，更重要的是可以把食谱当作日记来倡导一种热爱生活，热爱烹调的心态！

随着食谱日记的不断更新，Xilomopark 的烹调技能也随之不断增强！

感谢潘达的食谱日记，使得宅人Xilomopark 在家就可以轻松享受自己烹饪的美味心情！

——Xilomopark  时尚杂志撰稿人

对厨房一向很抗拒的我在看到这么卡瓦伊的食谱后也忍不住试着去做了。而且很成功，不用费多大力就能做出又好吃又好看的菜。打电话告诉妈妈我也会做菜，她还不相信呢^^。现在我男朋友也夸我手艺好，每天都把菜全吃完。

——桃子  在日留学生

潘达的书就是那么美味，让人回味无穷，我的工作就是分析信息，所以我分析，这本书很棒很搞笑~

——Cody  微软分析师

POCO 美食DIY达人，颠覆传统食谱。

最具趣味风格的私人厨房绘本！

——小魔  POPC 美食网编辑



你知道女人再美丽也是 make no sense 的，要会煮菜会煮好吃的诱人的菜才能让男人总是想提着包包回家扑到小圆桌前看着一桌热乎乎的菜无法把持自己。于是，MELINDA 经常很自豪地打开潘达达的网页给身边的男同学看，每次男童鞋们都大呼这是谁啊谁啊介绍给我吧！好一个尤物啊，哈哈。我一直知道潘达达同学是个很会生活的人，因为至今我还会不时地看到自己的生活中留有她的痕迹，可没想到她已经开始进军美食领域，貌似那些菜名还是自己取的，配有图画和步骤，一如既往的贴心。那，就让更多的人来分享潘达达的美味食谱吧！

——MELINDA



学生，潘达的朋友

柔软善良的心中充斥着美丽的梦想，让人感受生活的多彩，如同品尝美食一样让人味蕾绽放……

——晶晶



自由职业者

书中没有黄金屋，书中亦无颜如玉。书中却有美佳肴，书中更有 Q-picture。

——沈扬



“视觉同盟”执行副总编

一本特别的书！不仅仅是一本简单的食谱，更贴近我们日常的生活。让我们在饮食中去体验烹调的乐趣，去感受生活中的韵味，去释放对生活的态度和热情。

——水果



设计师

嗯，这应该是受到了Wii游戏里“料理妈咪”的影响吧！每道菜感觉都很Q，看完有一种莫名其妙的满足感。

——Jose



专案企划

孩子不爱吃饭是我头痛的问题。这本食谱帮了我大忙，简单的几个步骤就可以把菜组合得这么美妙，孩子居然主动要求吃菜了。

——蜜糖妈



全职主妇

2007年到现在，唯一能让我走进厨房的就是潘达的“小煮意”了。

——魔兽男



宅男

看着这本菜谱，我可以白嘴吃下一大碗米饭。

——熊逸



《春秋大义》的作者

请大家都精心做饭，好好吃饭，努力画漫画吧，这是一种积极的生活态度！看完这本书，你才能明白。

——陈江



图书策划编辑

用漫画来教人做各种各样新鲜有趣的美食，我是第一次看到。这本温馨、有趣、幽默的绘本我郑重向大家推荐。

——小小白



新浪读书频道编辑

这个食谱绘本的内容逗得我只想笑，但是，我决定洗心革面了——明天起，我要照着这本书学习做菜！做一个“小煮妇”！

——陈妍



搜狐读书频道编辑

可爱的漫画小菜谱，做出来的美食好诱人！的确与众不同，我相信它会受到大家的喜欢。

——书女  腾讯读书频道编辑

创意跨界到食物，原来可以这样好玩 这样让人有食欲！

——苏静  图书策划人

时间：某深夜。

人物：某编辑。

道具：潘达同学的《我的小煮意》。

事件：深夜，某编辑幽灵般披头散发地从床上弹起，怨念的目光缓缓地在屋子里游荡、游荡……半晌过后，拿着一本类似菜谱的东东，伸着胳膊幽灵般躲闪进了厨房，缓缓拿起菜刀，幽怨的目光再一次闪起……

哦，请原谅，我是一本恐怖悬疑杂志的编辑，我只是想描述一下看完《我的小煮意》后，我做早餐前的准备过程。

——《悬疑志》编辑  鱼悠若





Picture Cookbook





❤️ 我的小煮意



美味的早餐开启一整天的好心情



目录



011. 前言：爱生活 爱厨房

012. 序：熊猫啊，别看她爱吃会吃，
其实她不胖！

勇敢的人会获得更多快乐
——烹饪跟品尝都是一场探险



- 014. Q心丸子
- 016. 腐竹海蜇丝
- 018. 皇家菜卷
- 020. 火腿饭卷
- 026. 酱烤茄子
- 028. 梨汁虾仁
- 030. 牛肉芝士卷
- 032. 培根金针菇卷
- 038. 飘香甜脆丝
- 040. 蟹足面包皮
- 043. 春田花花卷



- 046. 芝麻牛蒡
- 048. 大排味耳糕
- 052. 虎人的咖喱菜
- 054. 土豆培根饼

小改变，大不同！
——日复一日的生活
让心里有些不爽呢

- 058. 吃豆腐！
- 060. 葱味烤馒头
- 066. 黄色的黄瓜
- 068. 菊香虾仁蒸蛋
- 070. 馒头沙拉
- 072. 柠香鸡块
- 074. 椰蓉卷卷包
- 078. 清炒生菜



008.





- 080. 沙菜花菜
- 082. 收获时节的南瓜饭
- 084. 一口咬下的幸福感
- 088. 普洱茶卤手撕鸡
- 090. 愉悦的白萝卜

家里的幸福味道

一家是一切的起点，
也是最终的归宿

- 102. 捣蛋的恶魔蛋
- 104. 海陆生香
- 106. 煎多士
- 108. 美发杏仁小饼干
- 112. 暖心暖胃砂锅豆腐
- 114. 水煮肉片
- 116. 速战速决的鸡肉块

- 118. 温暖的牛肉
- 122. 银丝虾窝
- 124. 招福豆腐
- 126. 竹园烤菜
- 128. 海鲜焗饭
- 134. 红豆饭团
- 136. 神秘的面包
- 138. 素烧冬瓜
- 140. 夏日荷风小生果
- 144. ♥ 要说出来哦
- 146. 阳光下午的甜点
- 150. 一屋子香味的鸡腿饭
- 152. 富贵满盈
- 154. 富贵饼





厨房功夫

- 160. 泡发干物
- 162. 补救措施
- 164. 兵器使用技巧
- 167. 火焰上的江湖
- 168. 比瑜珈还赞的饭后运动
- 169. 窥视电冰箱



潘达妈的小黑板

- 176. 盐的摄入量
- 177. 食用油的摄入量
- 178. 每天吃五种颜色的食物
- 179. 一日营养搭配表
- 180. 错误的常见搭配



182. 后记：人人都是食神



010.





爱生活,爱厨房

转眼离开家,离开妈妈已经七年了。想家的时候总是想到妈妈做的菜,一碟青菜我都想用世上最美好的词来赞美,全因里面满是爱的味道。

关于爱,有太多的表达方式,妈妈用饱含深情和期望的食物来爱我,而羞于表达的我用照顾好自己来爱妈妈。照顾好自己,就算一个人也要好好吃饭,用大大的爱面对每一天,健康快乐地生活,不让爱自己的人担心,这也是一种爱。

捷安特·潘达于4月26日晚饭后

序

熊猫啊，别看她这么爱吃会吃，其实她不胖

看着熊猫从这边一爪那边一挠，变出一道美味来，
不擅煮的浦丫丫一度淡忘了自己的短处……



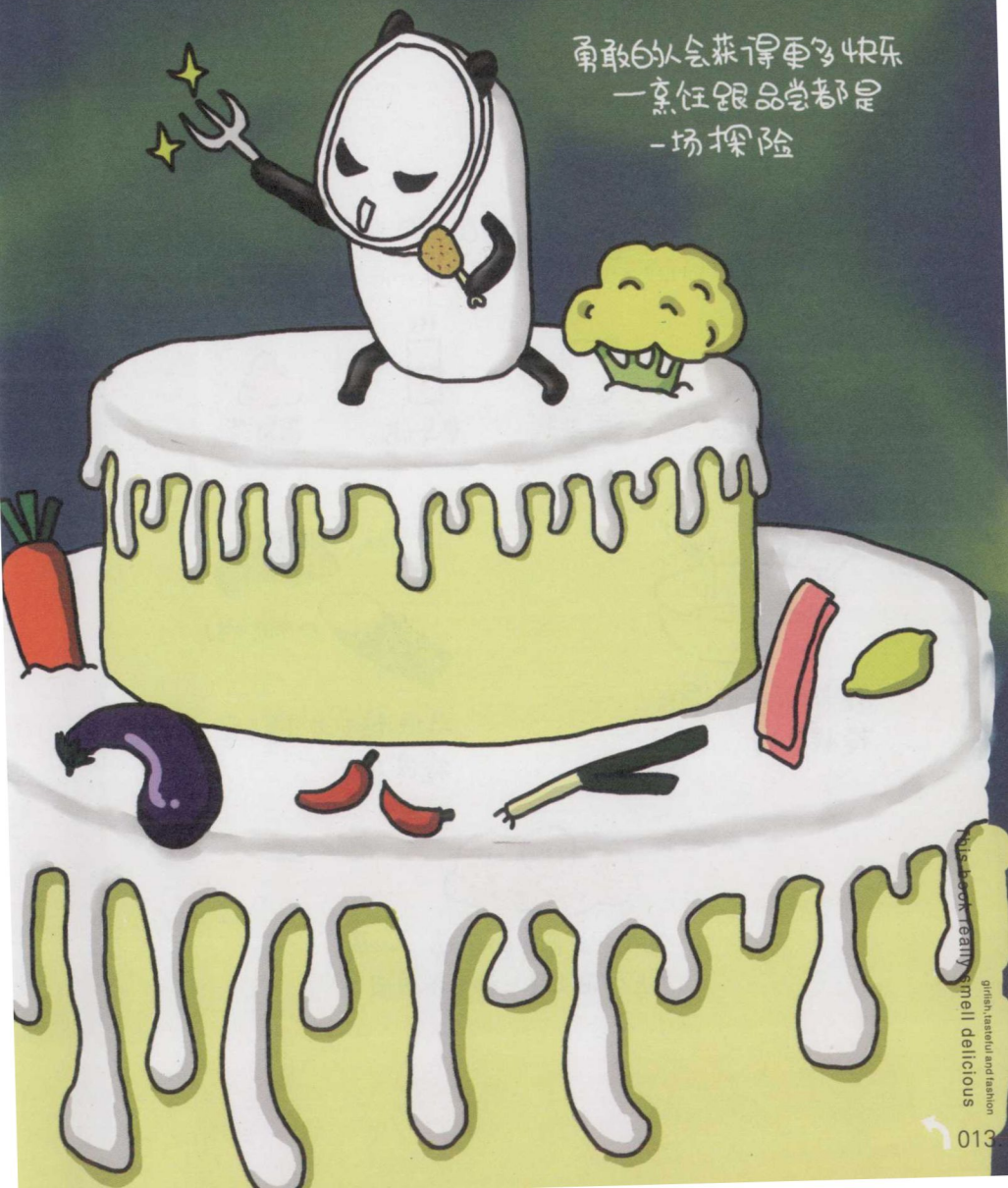
看来啊~ 从量变到质变是需要过程的，熊猫
同学这本美味的小书，坚定了丫丫找她蹭吃蹭喝
的决心！

对了，我还有个重要的任务，就是……就是……
熊猫啊，别看她这么爱吃会吃，其实她不胖，不
是假的，这可不是我们俩商量好的哦~

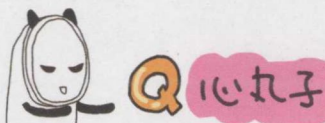
浦丫丫 证明



勇敢的人会获得更多快乐
一烹饪跟品尝都是
一场探险



griffin, tasteful and fashion
this book really smell delicious



小时候以为汤圆和元宵是同一种食物的不同名字,可是大人们说这两种食物在做法上是不同的.可是,可是,吃上去不都一样嘛!大人的世界真是复杂!



软糖



糯米粉

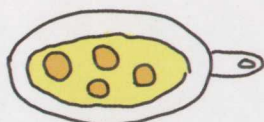


热牛奶



面包渣

糯米粉与牛奶混合
搅拌成团将软糖包进糯米团,
搓成丸子在丸子上裹上面包渣,如裹
不上可在丸子上蘸上水再裹。



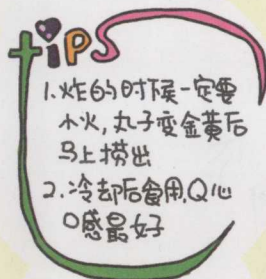
油热后用小火把丸子炸成金黄



沥去丸子上的油

一句话营养

经常食用糯米可治疗胃虚寒所致的反胃、食欲减退，神经衰弱，肌肉无力，体虚神疲，妊娠腹坠胀等症。



- tips**
1. 炸的时候一定要小火，丸子变金黄后马上捞出
 2. 冷却后食用，Q心口感最好



用美食调味吧！

