



我们都要爱自己，大口吃饭。没有了好心情、好胃口，神马加薪、奖金都是浮云！

Picture Cookbook 我的小小煮意

木有硬当上神马班
捷安特·潘达 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



我们都要爱自己，大口吃饭。没有了好心情、好胃口，神马加薪、奖金都是浮云！

Picture Cookbook 我的小小煮意

木有硬当上神马班
捷安特·潘达 著





胖熊啍的美食书不同于任何人的。会让读者以一种更加有趣的方式和视角，去接近美食，走进厨房。用“寓教于乐”这个词儿形容这本书，怎么说呢？绝不为过。

美食达人  文怡

现在，爱吃的人越来越多，饕餮们不光走南闯北四处搜寻美食，还将“吃”这一人生最大的俗事提升到了另外一个层面，那就是时尚与心情。分明是同样的菜品，本书写来却大不相同，因为每道菜里都有作者对爱与幸福的诠释。

网站编辑  芭芭

我对美食有个简单的理论，口腹之欲最容易使人满足，而美丽的欲望则需要无限地延迟下去才是最大享受。《我的小熊煮意2》延续了第一部里的精美绘图和精细的“煮张”，同样延迟了我们对美食的享受欲望，期待由此而生……

书评人  思郁

这是我所见过的最好的、最颠覆传统的一本菜谱，我简直爱不释手，只有真正热爱生活的人才能编出这样的书，一翻开它，就勾起你对生活的无限热爱，对厨房的无限向往。

潘达粉  Y丫



建议上架 畅销书·绘本

ISBN 978-7-80251-140-8



9 787802 511408 >

定价：26.80元



捷安特·潘达 著

木有便当上神马班



我的小菜意

Picture Cookbook



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的小煮意. 2, 木有便当, 上神马班! / 捷安特·潘达著. -- 北京: 金城出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80251-140-8

I. ①我… II. ①捷… III. ①漫画-作品集-中国-

现代②菜谱-图集 IV. ①J228.2②TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239029号

我的小煮意2: 木有便当, 上神马班!

作 者 捷安特·潘达

责任编辑 苏 雷

策划编辑 李轶武

排版制作 北京东至亿美艺术设计有限责任公司 刘晓馨

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 5.25

字 数 120千字

版 次 2011年8月第1版

印 次 2011年8月第1次印刷

印 刷 北京市全海印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-140-8

定 价 26.80元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮 编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64271423

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序

PREFACE

PICTURE
COOKBOOK 2

我的小煮意2

在阅读本书前，请记住幸福的进阶法则：

- ① 不要拘泥于多少克肉要放多少克盐，也不要在意什么时候用草菇酱油，什么时候用海鲜酱油，按自己口味就OK。
- ② 下厨时放上喜欢的歌，边挥铲子边跳舞！
- ③ 做菜很简单，人人都是厨师。



捷安特·潘达爱地球！



👉👉让自己过得好一点。

我有个厨艺非常了得的妈咪，她在厨房忙碌时总是企图抓我在一旁观摩，而当年的我对厨房一点兴趣都没有。对于老妈“不会做饭嫁不出去”的“威胁”，我也用“可以下馆子”啦、“叫外卖”啦、“找个厨师嫁了”啦给自己远离厨房找借口。

真正意义上独自生活后才发现，一个人在馆子里即使面对山珍海味也抵挡不住寂寞，送外卖的小妹永远在我已饿得没有胃口时才敲响门铃，至于厨师，很可惜，活了二十几年还没认识过一个。——

于是，购置锅碗瓢勺，本着DIY的Geek精神开始了厨房生涯。在经历了“味道怪怪的诶”——“嗯，还成”——“好好吃哦”的评价及自我评价后，慢慢悟出来：下厨不只是为了让自己吃得好一点，还能增强幸福感呢！^^自己做的红的绿的黄的香喷喷的食物，想想就觉得开心，得到别人称赞就更快乐了，如果在肚子饿得咕咕叫的中午掀开盖子，露出搭配健康摆放精美的便当，然后在同事艳慕的眼神中把它吃完，最后再咂吧下嘴，幸福感瞬间爆表。

让自己过得好一点其实很简单！

捷安特·潘达

2010.10.31 于酒足饭饱的晚上



文怡

胖熊猫的美食书不同于任何人的。会让读者以一种更加有趣的方式和视角，去接近美食，走进厨房。用“寓教于乐”这个词儿形容这本书，怎么说呢？绝不为过。



《SEWE》杂志

隋林华

锅碗瓢盆，鸡鸭鱼肉……美食不够吸引你？把美食“洗洗切切”与漫画糅成一团还不够满足你挑剔的小“味蕾”？《我的小煮意》用快乐并具有浓浓生活气息的漫画记录下锅碗瓢盆的交奏曲，让你徜徉在中餐、西餐、土耳其餐……里肆意“品尝”，把那些记录残羹冷炙的文字远远地抛掷在后面，把美食漫画快乐惬意的本质体现得淋漓尽致，要想吃好，看好，做好，那你肯定得看《我的小煮意》。



木木

东方文化周刊编辑

第一天，木木筒子晚饭后啃着苹果，捧着本书，在那儿念念有词，其余筒子习以为常该干啥干啥；第二天，木木筒子买回了许多菜，在那儿一样一样地地研究，筒子们不淡定了，每个人都举着大大的问号：八百年不过问厨房事儿的木木，今儿这是咋得了捏？第三天，木木筒子早早就回家了，仍是买了许多菜，在厨房切切弄弄，并热情地端出两盘非家常的、还有着好听的菜名的菜——筒子们觉得虽然那看相不咋地，但味道还真是凑合；第四天，木木筒子又勤劳地进了厨房，筒子们坐不住了，开始奔走相告：这懒妞咋突然变贤惠了？！

唉！为啥？还不是潘达达那童鞋闹的。



新浪读书

贾妍

令人耳目一新的作品—绘本+食谱。书上可爱的包子蛋糕光看看就想直接上去咬一口。让80后小主妇不再为学做饭的枯燥机械而烦恼。从此不是为做饭而做饭，你煲的这一锅是料足味美充满爱心活色生香的快乐与温情。



搜狐读书

李国盛

这是厨房阵地的“作战”宝典，也是本线条清爽可爱的时尚绘本。作者给我们打开了一个充满着童趣、摒弃了世俗烦恼的厨房之门，原来做菜也可以这么酷！



腾讯动漫

当美食与趣味结合，你会发现在你口欲得到满足的同时，你的休闲时光也是如此的轻松愉快。



书评人

我对美食有个简单的理论，口腹之欲最容易使人满足，而美丽的欲望则需要无限地延迟下去才是最大享受。《我的小煮意2》延续了第一部里的精美绘图和精细的“煮张”，同样延迟了我们对美食的享受欲望，期待由此而生……



书评人

现在，爱吃的人越来越多，饕餮们不光走南闯北四处搜寻美食，还将“吃”这一人生最大的俗事提升到了另外一个层面，那就是时尚与心情。分明是同样的菜品，本书写来却大不相同，因为每道菜里都有作者对爱与幸福的诠释。



网友

从来没有想过，美食还可以用这样一种独特的方式呈现。有时候，让生活多一点色彩就是这么简单。一道充满爱意的菜肴，就足以感动他人。



网友

这是一本真正的美食随想。稚子般的笔触包含着一些大智慧。连孩子都可以一起看噢。



这是我所见过的最好的、最颠覆传统的一本菜谱，我简直爱不释手，只有真正热爱生活的人才能编出这样的书，一翻开它，就勾起你对生活的无限热爱，对厨房的无限向往。

夏天可以很热烈,也可以很清新

好烦躁啊,周五快点来

我的生日在秋天,你呢?

097



092

084



082

072



057

047



开满花枝温暖的春天

终于终于周五了

只要收获的喜悦,拒绝腰上的游泳圈

吃石烹的周三,不要饿着了



我的小菜意

目录



从准备下厨开始做一个快乐的人

只要加一点点就大不同的调料

周一悄悄吃点吧.....

1 2 3 4 5 每天都不同

需要哪些厨房工具呢?



038

028



星期一不吃肉



026

024



给食物找个家



023

022



选对烹饪用油



018



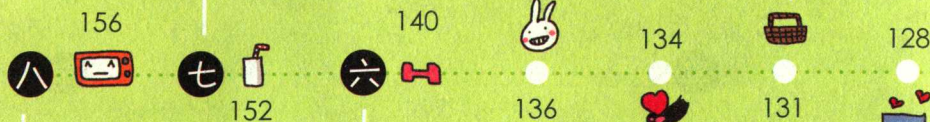
016



才不要出门，零食神马的在家做就好啦

喂，你嘴角上翘了0马

我们去郊游吧



有了烤箱就有了世界

轻轻捧起的心意

一盒子都是爱

吃饱喝足了别忘了蹦蹦跳跳下消食



我的小熊煮意

目录



把另一轮春天留在盒子里

作为可爱系生物，小熊表示压力不大

中西结合的便当



123

五

120



118

116



喵呜~



114

四

112

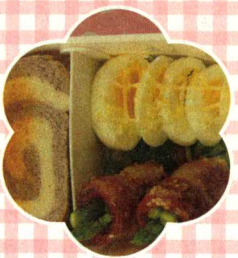


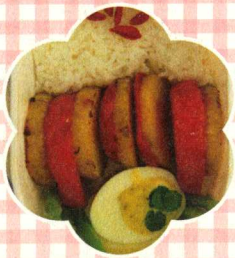
103

如果看到它，千万别问它话！

从今天起，只准吃我一个人做的便当！

老少女也有爱





求关注



no.1



从准备下厨开始
做一个快乐的人

 需要哪些厨房工具呢？

●
018

 选对烹饪用油

●
022

 只要加一点点就大不同的调料

●
023

 给食物找个家

●
024