



甜蜜厨房

Maye
作品



Maye 编绘



海燕出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

甜蜜小厨房/杨眉编绘. —郑州: 海燕出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5350-4813-4

I. ①甜… II. ①杨… III. ①漫画—作品集—中国—现代 IV. ①J228.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第259486号

选题策划: 左 泉
责任编辑: 左 泉
美术编辑: 刘 瑾
责任校对: 李培勇
责任印制: 邢宏洲
责任发行: 李 瞳

出版发行  海燕出版社

(郑州市经七路21号 邮政编码 450002)

发行热线 (0371) 65734522

经 销 全国新华书店

刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

开 本 890毫米×1240毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 125千

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

定 价 24.00元



目录

Sunday	Monday	Tuesday	We
用量&用法 P002	煮夫 P004	五分钟早餐 P011	
	黑椒牛柳 P016		
鸡肉饭便当 P024		扁豆炒肉丝 P031	
	菠萝糖醋排骨 P038	红烧鸡翅 P044	

day	Thursday	Friday	Saturday
	椒香鸡丁炒饭 P050		西红柿鸡蛋盖饭 P057
		蜜汁叉烧鸡腿饭 P063	
	黑胡椒土豆饭 P070		老北京鸡肉卷 PK 墨西哥鸡肉卷 P076
		蔬果咖喱鸡 P084	





Sunday



Monday

Tuesday

Wednesday

酸辣海鲜汤和蒜香鲜虾面 P091

酸辣白菜 P106

糖醋鲤鱼 P113

意大利面和奶油蘑菇汤 P123

野餐便当 P136

吮指鸡块 P138

猪排三明治 P140

Thursday

Friday

Saturday

红烧鹌鹑蛋 P143

肉粒炒豌豆 P146

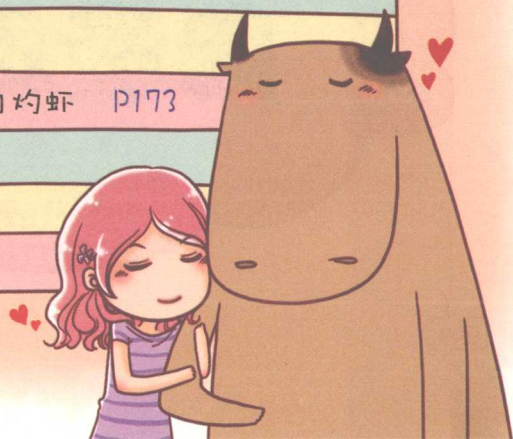
田园沙拉 P148

虾皮芹菜 P150

虾子的爱情 P159

白灼虾 P173

蒜蓉烤虾 P175



甜蜜小厨房

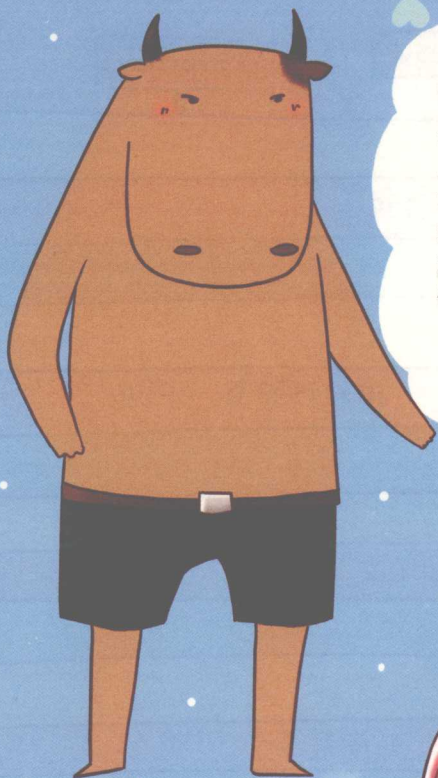
Maye 编绘



上海交通大学
图书馆
NLIC



NLIC2970820782



“料理”在日语里指菜肴。在各种饮食书籍上，常常会遇到不清楚上面标注的各种用料分量的情况，所以我们就先来简单说明一下：



用量&用法



汤匙一般指瓷勺，比较深，
能装较多的调味品。

汤匙

1 汤匙 $\approx$ 15mL



茶匙

1 茶匙 $\approx$ 5mL

茶匙一般是指不锈钢小勺，
比较平。

用量

如果可能，建议
购买厨房专用的
标注容量的勺子。



干淀粉： 各种干性淀粉，土豆淀粉最常用。常说的
“生粉”就是指干淀粉。

水淀粉： 干淀粉加水搅拌均匀之后就成了水淀粉。
炒菜收汤时常用水淀粉。

粉芡： 在食物上抹上干淀粉。

勾芡： 把水淀粉慢慢倒入汤中加热，使其变
稠。

焯、烫： 用烧开的水稍微煮一下。

用法



煮夫

这是右右给我起的名字，
因为家里的饭菜都需要我来准备。

可是我想，
去不去做饭，不是衡量是不是好男人的标准。
如果真的做一名“煮夫”，也不是什么不好意思的事情。

这一切，只是因为，
我遇到了你……

在我们家，一天是这样开始的……

啊！

打卡要
迟到啦！

别着急！快去洗
漱，其他的我帮
你准备……

闹钟又没
叫……

明明是你自
己关掉的好
不好……

这是我的左右，她在一家广告公司
做创意设计，所以经常要熬夜加班，现
在算是不错的了，要知道，我们结婚之
前她的生活更加没有规律……

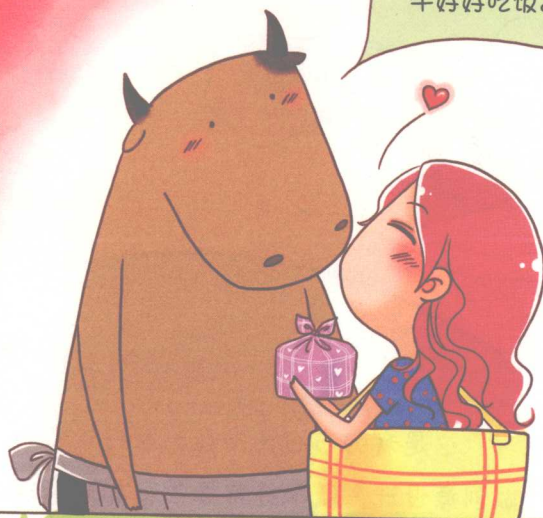


别忘了拿着你的午餐！



牛牛，我去上班啦！

再忙也要记得多喝水，中午好好吃饭。



我的牛牛最棒啦！

你自己在家中午也不能随便对付哟。

右右口中的“牛牛”就是我，因为我实在壮得像头牛，所以她第一眼看到我，就说我该叫“牛牛”。

我是几本刊物的专栏作家，大多数时间可以在家里写稿，虽然我也喜欢做菜，喜欢研究美食，但从前并没打算做一名专业“煮夫”……

曾经，我的梦想是住在一栋漂亮的房子里，开辟一个满是绿色的小院子，还有一个美丽贤惠的妻子，会在我完成工作之后给我准备一桌美味的食物，这该是多么惬意的生活……



写完这句马上就来！

老公——吃饭啦——

这个梦想，在我看到右下厨之后，就完全破灭了……

这辈子我从来没有像那天那样震惊过……



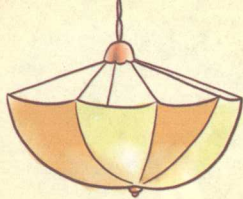
我娶了一个怎样神奇的人物……

她说她不会做饭，看来并不是谦虚。短短半小时时间，她就毁了一个厨房，而且差点连她自己都成了一锅菜……

呃……右右，你先去歇歇，洗洗澡，以后做饭的事情还是我来吧。

所以，为了我们身体的健康和美满的生活，我毅然揽下了主厨的互作。

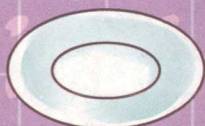
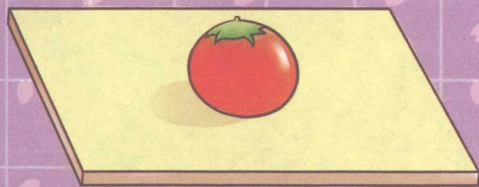
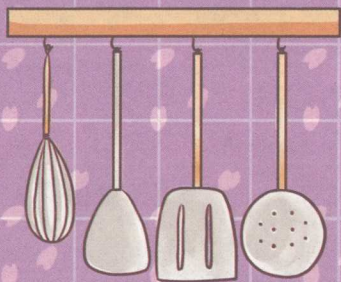
这虽然和我以前的梦想不同，但右右那灿烂的笑容，让我觉得一切都那么值得……



今天的菜真好吃，牛牛，你好厉害哟！



煮夫就煮夫吧，何必在意别人的眼光，两个人的融洽比什么都重要！



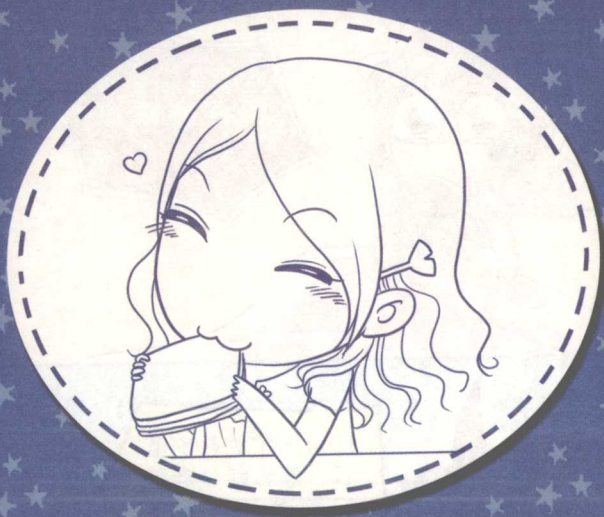
于是，我的煮夫生涯开始了……



现实难免和理想有些差距，

但这又能怎么样呢？

只要两个人感觉幸福就好。



五分钟早餐

最常被忽略的早餐，其实是一天中最重要的。

简便快捷的五分钟早餐，

带来的除了营养、美味，

还有一份温暖。