第一图书网, tushu007.com

<<我的小煮意2：木有便当，上神马班！>>

图书基本信息

前言

内容概要

就算每天满脸不情愿地上班也不要错过享受美食的乐趣，做一餐美味可人的便当带到公司，在高强度工作的间隙，从格子间起身，冲杯养生好茶，和同事分享自己DIY的美味糕点……享受办公室美食，调节自己的心情。
这是一本为寻找生活乐趣的人量身打造的上班族便当食谱。
这也是一本帮你告别盒饭、告别上班苦闷的心情调节食谱。
充满色香魅力的便当表演，带你体验温暖人心的滋味。

作者简介

捷安特·潘达——
很胖很黑白。

生活狂热分子，爱生活，爱吃爱睡爱一切美好和不那么美好的事物。

深度梦游者，灵魂在宇宙的各自旅行。

白日梦幻想家，做着梦，并梦着梦想在一点点实现。

乐趣挖掘者，擅长在平淡无味的世界里发现低温笑话，画有两册绘本：《熊猫能跑，但要吃草，拜托，可不可以加薪？
！
》、《我的小煮意：最具趣味风格的私人厨房绘本》。

书籍目录

一、 从准备下厨开始做一个快乐的人
1. 需要哪些厨房用具呢？

2. 选对烹饪用油
3. 只要加一点点就大不同的调料
4. 给食物找个家
二、 12345每天都不同
1. 星期一不吃肉
咖喱神马的真好味
身材神马的最重要
健康神马的一定不能忽视
2. 周二悄悄吃点吧……
来不及了！
饭菜同时搞定
海陆两栖
土豆四季豆豆腐是一家
边吃肉边打“卡”
3. 忙碌的周三，不要饿着了
主食什么的最能填饱肚子了
和我现在表情一样的便当
工作间歇的加油站
4. 好烦躁啊，周五快点来
我心中每天开出一朵花
饼与饭团兼得
红烧鸡翅膀我最喜欢吃
馒头也可以很萌
5. 终于终于周五了
细嚼慢咽不会长胖
哇！
好有节日感觉
最爱粗纤维
简单朴素的面也很好吃
三、 我的生日在秋天，你呢？

1. 开满花才是温暖的春天
把花藏盒子里
我就爱在盒子里赏花
2. 夏天可以很炽烈也可以很清新
又炽烈又喜感的便当
清新也是夏天味
没胃口？
那试试这个
3. 只要收获的喜悦，拒绝腰上的游泳圈
菱角还带着夏日气息
地下有宝藏

秋天是金色的
4. 把另一轮春天留在盒子里
冬天也能绿油油的
吃了炖菜不会冷
虾尾摇曳的便当
四、 老少女也有爱
1. 如果看到它，千万别问它话！

2. 喵呜~
3. 作为可爱系生物，小熊表示压力不大
五、 从今天起，只准吃我一个人做的便当
1. 中西结合的便当
2. 一盒子都是爱
3. 我们去郊游吧
4. 轻轻捧起的心意
5. 喂，你嘴角上翘了吗
六、 吃饱喝足了别忘了蹦跶下消食
七、 才不要出门，零食神马的在家做就好啦
八、 有了烤箱就有了世界

章节摘录

插图：

媒体关注与评论

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。
——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 苗苗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 思郁这是我所见过的最好的、最颠覆传统的一本菜谱，我简直爱不择手，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 丫丫

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com
<<我的小煮意2：木有便当，上神马班！>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com