

图书基本信息



## 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

<<我的小煮意2：木有便当，上神马班！>>

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。

——潘达粉丫丫



编辑推荐

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>