

小棠菜

著

一家人的好食光

我爱做，
你爱吃，
这样就很圆满。

就爱你



好好吃饭



的样子



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



就爱你
◇◇◇◇◇◇◇◇
好好吃饭
◇◇◇◇◇◇◇◇
的样子



图书在版编目 (CIP) 数据

就爱你好好吃饭的样子 / 小棠菜著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5537-3556-6

I . ①就… II . ①小… III . ①菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 213048 号

就爱你好好吃饭的样子

著 者 小棠菜
责任编辑 谷建亚 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 江苏凤凰印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 13
字 数 300 000
版 次 2017 年 10 月第 1 版
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5537-3556-6
定 价 48.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录 C O N T E N T S

自序 心有小确幸，角落亦天堂

CHAPTER ONE

为友

你陪我很多个四季，我只愿给你一个明媚的春天 / 002

抹茶布丁 004

只想和你吃喝消磨，不谈聚散 / 006

草莓班戟 008

水果大作战：越“卑鄙”，越惹人爱 / 010

杯壁酸奶 011

在地铁里遇见一段川人的乡愁 / 012

豌杂面 015

认真拥抱，因为不是每次分别都有再见 / 018

上汤娃娃菜 020

炒一锅麻辣鲜香，过他个活色生香 / 022

麻辣香锅 023

牛油果君，我欠你一个迟来的道歉 / 025

鲜虾牛油果沙拉 027

论一碗肉肉的女汉子吃法 / 029

蒜泥白肉 030

浓油赤酱的上海故事 / 032

四喜烤麸 033

人间四月，桃花流水烤鱼肥 / 036

豆豉烤鱼 037

CHAPTER TWO

为妻

我以为的认真生活，我所爱的人间烟火 / 042

清煮嫩豌豆 046

最美好的时节过后，仍有故事在发生 / 047

牵手蛋糕 049

五分钟爱情，刚刚好 / 051

焦糖奶茶 052

照顾不周，请多包涵 / 054

青柠金桔水 057

一碗随便的饭 / 058

一碗随便的饭 060

以这碗茴香打卤面，纪念我们劫后余生的爱情 / 062

茴香打卤面 066

食一碗饭，念一个人，黯然销魂 / 067

黯然销魂饭 071

饭在锅里，人在床上 / 073

奶酪厚片 074

这是我做过最糟糕的一道菜 / 076

椰香紫薯糯米糍 078

喧闹中，却是独属于我的“岁月静好” / 080

椰蓉餐包 & 豆沙餐包 082

CHAPTER THREE

为母

小朋友都是天生颜控，所以我做了萌物给他们 / 086

日式烧果子 088

小小动物园 090

这些萌物，孩子们都不舍得吃掉 / 092

草莓萌妹子 093

萌小鸡	094
萌小兔	095
给我一只龙猫，我能拥有整座森林 / 096	
爱笑的龙猫餐包	097
愿你是一直被爱着，并愿意给予爱的少年郎 / 100	
雪人裸蛋糕	103
可爱的小栅栏蛋糕与雀跃的小朋友 / 105	
小栅栏蛋糕	106
小小少年，这是属于你的童话故事 / 108	
午睡的熊宝宝	110
有小星星和红果子的厚蛋烧，你看起来好像很好吃 / 112	
秋葵厚蛋烧	113
小朋友的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白 / 115	
盆栽酸奶	116
我爱做，你爱吃，这样就很圆满 / 118	
香煎番茄奶酪鸡胸	119
如何打倒一个妈妈 / 121	
红粉慕斯	123

- 家有俩宝是一种什么体验? / 125
 万圣节搞怪便当 126
- 春芽的归处, 最好是一碗荠菜小馄饨 / 128
 荠菜小馄饨 129
- 你牵着娃, 我带着它, 去郊游吧 / 131
 水果千层杯 132
- 论一碗肉肉的小清新吃法 / 134
 珍珠小圆子 135

CHAPTER FOUR

为女

- 老妈, 换长大的我做饭给你吃 / 138
 孔雀开屏鱼 140
- 你做饭那么难吃, 可我还是爱你 / 142
 素赛螃蟹 144
- 熬一锅海鲜粥, 闻香醉卧春风里 / 146
 私房海鲜粥 148
- 春日好, 莫如潜心烹小鲜 / 150
 香椿芽炒鸡蛋 153

那个年代，冰棍两分，桃酥八毛，少年淳朴 / 155

传统桃酥 157

那座小院儿里，梨花又开放 / 159

小吊梨汤 160

唯有你，是我心中永远的大厨 / 162

父亲的清炖鸡汤 165

最平凡的你，却是我的世间最好 / 167

日式大根烧 168

最难忘，是家乡味 / 170

家常懒豆腐 171

APPENDIX

番外

风物

念山中时日 / 174

嫁一个人，就是嫁给一方风土 / 178

给远嫁的姑娘，回不去的家乡 / 181

好物知时节，不妨耐心一等 / 184

代后记 嗨，很高兴遇见你

CHAPTER ONE

为友

BE A FRIEND

亲爱的姐妹，你陪我很多个四季，我只愿给你一个明媚的春天。不管什么时候，不管经历过什么，我们在一起，就是明媚的春天。

你陪我很多个四季，
我只愿给你一个明媚的春天

非常喜欢芬兰插画师 Inge Löök 的作品《Old Ladies》系列。描绘了两位曾是闺蜜、如今年迈的老太太，像年少时一样，两人顽皮地摘红苹果，在小径欢笑打闹，在客厅里跟着音乐舞蹈。

她们在温暖的小夜灯下，挤一张床读书谈心。

到公园野餐、躺在吊床小憩。

在屋前围着披肩对坐喝酒打牌。

在树下咬着棉花糖。

两人甚至一同窝在桌子下面，喝咖啡、吃甜点，说悄悄话。

在明亮的画面色彩里，不是老态龙钟，而是姐妹情深，两个老闺蜜生动活泼，神情一如少女。

闺蜜真是个特别的存在：不是亲人，没有血缘关系；不是爱人，没有那纸契约。可你就是信任她、惦念她。

在一起时，同进同出，吃饭、看书、逛街，腻在一起永远都嫌不够。

各自成家后，一年半载难得见一次，每次见都恨不能重回少年时，聊通宵都

就爱你好好吃饭的样子

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

不舍得睡。

我和闺蜜之间的聊天记录是这样的：

闺蜜：我儿子，娃娃亲都约了三个姑娘了。

我：约了三个？那我家丸子妹妹就不说什么了。哼！

闺蜜：传家宝还是有几件的。

我：哦，那我让妹妹再努力一下。

电话两端的人都会心一笑。

平时总是插科打诨，相互调侃，却在她们结婚的时候哭成泪人。



这就是闺蜜。

老了以后，我们还这样吧！

亲爱的姐妹，你陪我很多个四季，我只愿给你一个明媚的春天。

不管什么时候，不管经历过什么，我们在一起，就是明媚的春天。

做一道给闺蜜的甜品吧。

抹茶的一抹青翠，就像闺蜜给我的感觉——永远那么清新自然。

With Eating

抹茶布丁

● 食材

牛奶·····	200 毫升
吉利丁粉·····	5 克
淡奶油·····	50 克
抹茶粉·····	7 克
细砂糖·····	25 克

● 做法

1. 吉利丁粉加入约 30 克凉开水，吸饱水后备用。抹茶粉加入 20 毫升牛奶，搅拌均匀至没有颗粒感。
2. 剩余牛奶与淡奶油混合，加入细砂糖，煮至砂糖融化，不用煮开。



3. 待牛奶溶液降至温不烫手后，加入抹茶溶液、吉利丁粉溶液，搅拌均匀。
 4. 过筛两次，倒入模具或布丁瓶等小容器中。待放凉后，入冰箱冷藏4个小时以上即可。
 5. 脱模：拿出冰箱放至常温后倒扣脱模，也可以用温毛巾包裹模具一会儿帮助脱模。
- 当然啦，懒人的方法是——不脱模直接吃。

只想和你吃喝消磨，不谈聚散

俗语说，不是一家人不进一家门，我的一众小姐妹们，颇多爱吃能吃会吃之人。一位姐姐是美食达人。北京、上海、香港、台北，凡是她常去的城市，哪里有好吃的，她如数家珍。

不得不说，点餐也是个技术活。某次同事聚餐，人事部门军人出身的大哥点了一桌肘子、猪蹄、红烧肉之类的硬菜，害得女孩子们叫苦不迭，男同事们欢呼雀跃。

而点餐的任务若交给这位姐姐，一定会荤素搭配、营养均衡，既养眼又美味，一桌菜式让人从胃里舒坦到心眼里。

聚餐如果有她在，我们乐得轻松，全权让她选址、点餐，准没错儿。

一直坚信，如果她往美食方向发展，必会造福一方吃货。

有位姐妹，突然想吃南京的盱眙小龙虾了，和男友开了整整一天车，从北京到南京，直奔小龙虾而去。

吃饱喝足后，打包了四锅回来，召集我们去她家继续。四个姑娘席地而坐，四锅小龙虾被我们吃得盆干碗净，意犹未尽。

可怜我们这些孩子他娘，无法那么率性地“潇洒走一回”。姐妹们一致认定，目前对小龙虾的回忆里，那一餐最美好、最过瘾了。

说吃就吃，说走就走，如此行动力超强的男友，在姐妹中收获了无数个赞。

姐妹们中，有善于动手的实力派：有的花上几小时，炖了一锅红烧牛肉，为老公生日做了一碗红烧牛肉面；有的在圣诞节用西兰花和圣女果做了棵逼真的圣诞树，还不忘用牛肉丁插上牙签假扮礼物盒；还有的坚持不懈地尝试，最终做出完美红丝绒蛋糕。

当然，一定也有手残党。

一位姐姐家里，平时都是爱人做饭，生活极为幸福。我去她家，看到她给儿



子做的西红柿鸡蛋面，简直寡淡。她笑着说，她就只会做这一种面，爱人不在家的日子里，娘俩就靠吃西红柿鸡蛋面度日了。

后来，她举家搬去澳门，开始一个人照顾一家人，居然在朋友圈里晒出自己烙的肉饼，卖相佳，据说口味也棒，让人由衷钦佩。

以前，姐妹们聚会，大餐一顿后定要再找个甜品店小坐，慢慢细叙家常。如今，每次做甜品，都会想起这些四散的姐妹们。

感慨人生的无常，一起嘻嘻哈哈、吃喝玩乐的日子一去不回头，日后聚齐都成难事。

姐妹们，做好这道下午茶甜点，只想和你们一起吃喝消磨时光，不谈聚散。

With Eating

草莓班戟

食材（5个量）

蛋黄·····	2个	低筋面粉·····	45克
牛奶·····	125克	黄油·····	5克
淡奶油·····	130克	草莓·····	适量
糖粉·····	20克		

做法

1. 蛋黄加入10克糖粉，用手动打蛋器搅匀，倒入牛奶，搅拌均匀。筛入低筋面粉，搅

就爱你好好吃饭的样子

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com