

余笙——著

这里有一份浓烈的喜欢，请注意查收。

你 看起来 很下饭

YOU ARE
UMASOU



高甜爱情必修课，寓教于吃。

看上你，吃定你！

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

你 看起来 很下饭

余笙
——
著

YOU ARE
UMASOU



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目(CIP)数据

你看起来很下饭 / 余笙著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5399-9298-3

I. ①你… II. ①余… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第111922号

书 名	你看起来很下饭
作 者	余 笙
出版统筹	黄小初 周亚林
责任编辑	姚 丽
策划编辑	朱静静
责任监制	刘 巍 江伟明
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	北京富达印务有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
字 数	200千字
印 张	9.5
版 次	2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-9298-3
定 价	36.80元

江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换
法律顾问: 北京市佳泰律师事务所 尹昌友





YOU ARE
UMASOU



我对你的爱，就是没完没了的柴米油盐酱醋茶。

余小妮



摄影专业高材生，爱吃爱逛的小文青。黑暗料理五星级，梦想成为美食摄影师。

顾惟肖



大五临床医学生，宅家的漫画家一枚。有一手好厨艺，不会哄人的闷骚处女座。



“微笑夫妇”的恋爱日常由此开启

YOU ARE
UMASOU



目录

第一餐 勇敢的时候，我离你最近

- 初见·冻樱桃芝士蛋糕 / 2
- 暗恋·清蒸桂鱼 / 4
- 心事·苹果酒 / 7
- 心碎·摩提 / 10
- 鼓励·辣条炒火腿 / 13
- 利息·鸳鸯奶茶 / 16
- 拒绝·杜果班戟 / 18
- 危机·双皮奶 / 21
- 有点喜欢·胡萝卜芹菜汁 / 23
- 运气·巧克力熔岩蛋糕 / 26

第二餐 原来所有的情侣都是甜甜圈

- 约会·印度咖喱土豆卷饼 / 30
- 送行·巧克力芝士厚蛋烧 / 33
- 关心·霸王花南北杏煲猪肺汤 / 35
- 剥橘子·拔丝橘子 / 38
- 暖冬·三鲜火锅 / 40
- 安慰·辣意椒麝香猫咖啡 / 42
- 给追求者的好人卡·伯爵茶黑糖玫瑰饼 / 44
- 动物系女友·红焖猪蹄 / 46
- 情人节·草莓玫瑰花 / 48
- 长智齿·牛奶鸡蛋羹 / 50
- 手信·黑芝麻蛋糕夹心蛋 / 52
- 亲吻的味道·凉拌苦瓜 / 54



第三餐 来得及的万分宠爱

- 熊孩来袭·炸鸡腿 / 58
- 老太爷和老太婆·拿铁拉花 / 61
- 条件·西洋参炖乌骨鸡 / 64
- 曾经的你·兰州牛肉拉面 / 66
- 同学聚会上篇·焦糖爆米花 / 68
- 同学聚会下篇·糖醋里脊 / 71
- 见家长·木瓜炖燕窝 / 73
- 喜欢的原因·油炸奥利奥 / 75
- 光棍节·芝士焗法棍片 / 78
- 旧时光·烤串 / 81
- 我爱你·冰淇淋 / 83
- 小外甥的作业·樱花水信玄饼 / 86

第四餐 想你的时候不只是吃的

- 欧洲之旅·糖浆华夫饼 / 90
- 圣诞节·姜饼 / 92
- 缅怀·鱼香肉丝 / 94
- 团年饭·葡式蛋挞 / 96
- 生病·姜丝小米粥 / 98
- 秀恩爱·玫瑰园便当 / 101
- 相亲·八宝鸭 / 103
- 捉弄·洋葱面包圈 / 106
- 宠物·枫糖浆热松饼 / 108
- 野餐·火腿鸡蛋糊 / 110
- 等待·红酒柠檬煎鳕鱼 / 112

第五餐 一辈子的饭

- 求婚·当归生姜羊肉汤 / 116
- 正式见家长·清蒸大闸蟹 / 118
- 婚检·黑芝麻曲奇 / 120
- 领证·彩虹蛋糕 / 122
- 合照·炒蛋吐司 / 124
- 减肥·红豆薏米山药粥 / 126
- 错过的蜜月旅行·爱尔兰香肠 / 128
- 熊孩的陪伴·费南雪 / 129
- 共同爱好·墨鱼汁烩饭 / 131
- 相信·海鲜墨汁意粉 / 133
- 暖男·山楂桂枝红糖汤 / 135

第六餐 想和你走更远

- 闺密的新男友·黄花菜炒粉丝 / 138
- 在乎·果仁蜜饼 / 140
- 回娘家·水煮牛肉 / 142
- 愚人节·龟苓膏 / 145
- 熊孩的慷慨·椰丝巧克力蘑菇 / 147
- 纵容·八宝鸡肉卷 / 149
- 疑似情敌的学弟·片儿川 / 150
- 单身狗·芬达五彩鸡翅 / 153
- 探望小余·画糖 / 155
- 更多的为什么·黑胡椒红酒牛扒 / 157
- 真心话与大冒险·冰镇榴莲拌饭 / 159

YOU ARE
UMASOU



目录

第七餐 魅力值的终极挑战

- 女人的可怕·玉子虾仁 / 164
- 男神评选·腊肉炒芦笋 / 166
- 签售会·流沙包 / 167
- 狗见狗怕·炭烧茄子 / 169
- 男人的手机·蒜蓉蒸秋葵 / 171
- 当模特·白切肉 / 173
- 起床气·意大利肉酱千层面 / 175
- 喂食·香蒜孜然小土豆 / 177
- 家·时蔬鸡蛋盅 / 179
- 小馋猫·草莓大福 / 181

第八餐 百变顾先生

- 欢送会·香辣粉蒸肉 / 184
- 学弟的老婆·川贝冰糖炖雪梨 / 186
- 漫展·章鱼小丸子 / 188
- 生日礼物·水蜜桃炖肉 / 191
- 婆婆的课·柠檬薄荷糖 / 193
- 耍流氓·蓝鳍金枪鱼握寿司 / 196
- 仓鼠·卷心菜炒滑子蘑 / 198
- 猫咪·腊味煲仔饭 / 200
- 幼稚鬼和傲娇鬼·栗子羊肉汤 / 202



第九餐 有一份惊喜等待查收

- 大扫除·葱香炸薯片 / 206
- 小女朋友·金平糖 / 208
- 饲养员和宠物·蓝莓豆腐冻 / 210
- 宠物与男主人·糖炒栗子 / 212
- 安全感·木瓜牛奶椰子汁 / 214
- 虚拟男友·提拉米苏 / 216
- 垂爱·酸菜鱼 / 220

第十餐 永不丢失的安全感

- 外派·苦丁茶 / 224
- 饯行饭·五彩饺子 / 227
- 好心人·棉花糖拿铁咖啡 / 229
- 新生活·油泼面 / 232
- 仓鼠妮妮·千层酥皮香蕉派 / 235
- 视频教育·马克杯巧克力蛋糕 / 238
- 闺密的爱情·酒心巧克力 / 241
- 惊喜·玛格丽特饼干 / 243
- 坚强的女孩运气不会差·紫薯椰蓉汤圆 / 245
- 智商·海南椰奶鸡 / 248
- 报恩·茶叶炒面 / 250
- 感伤·梅菜扣肉 / 253
- 赏樱·樱花蛋糕卷 / 256
- 微博·马卡龙 / 259
- 买车·灵芝莲藕排骨汤 / 261
- X和Y·八宝饭 / 263

第十一餐 觅习奶毡

- 肖肖的妮妮·芝苾松子虾球 / 266
- 怀孕·叉烧肠粉 / 268
- 熊孩的坚持·冰糖葫芦 / 270
- 一直那么疼·蛇皮果 / 272
- 陪伴·木耳炒鲜鱿 / 274
- 觅食能力·拿破仑酥 / 276
- 点点滴滴·三丝银鱼羹 / 278
- 宝宝·虾子海参 / 281
- 早餐·藕粉羹 / 284
- 小吃货·蛋奶小馒头 / 286
- 满月·芝士奶油焗红薯 / 288

第一餐

勇敢的时候，
我离你最近



芝士蛋糕 冻樱桃

初见



冻樱桃芝士蛋糕



酸甜多汁的大樱桃经过冷冻或雪藏后，肉质变得更加紧致Q弹，搭配浓郁香醇的芝士，可口丝滑，甜而不腻。乳白色的蛋糕之上再点缀几颗娇艳欲滴的樱桃，红与白的视觉效果，温馨甜美，沁人心脾。

闲时回想我和顾惟肖的感情历程，发现我们的爱情，总与美食脱不了关系。顾惟肖认为这是因为我是个超级无敌大吃货，但我觉得，这肯定与他无与伦比的厨艺有关。

我第一次遇见顾惟肖，他给我们做了一个八寸的冻樱桃芝士蛋糕。那天在场的四个人里，我吃得最多，差不多五分之四都是我解决掉的。

好吃是一个原因，最大的原因是：我闺密在减肥，只吃了一小口；闺密的新男票、顾惟肖的好兄弟小余不喜欢甜食，吃了一小块；顾惟肖一口不沾，只管给我（们）切，我刚吃完，他又递过来了，盛情难却。

我撑得不行了，万恶的闺密还来调侃我：“今天明明是我生日啊，生日蛋糕都被你吃完了。”

我朝她翻了个白眼，都懒得搭理她，可又不太好意思求助于另外两位陌生的异性，只得埋头苦吃。

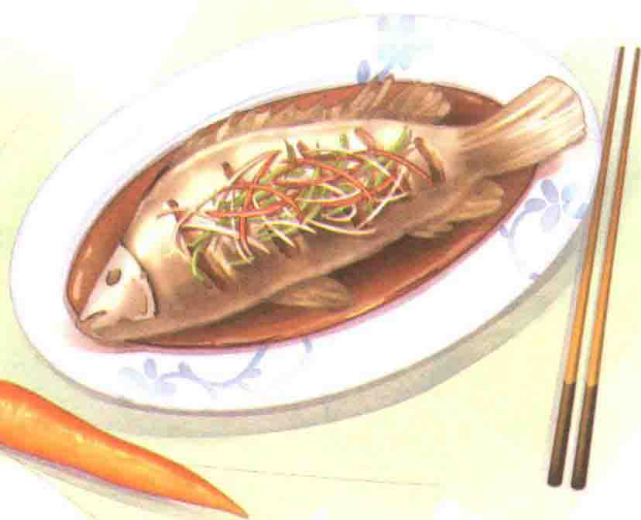
熟络以后，有次我和顾惟肖谈起对彼此的第一印象。我说他是个很会做蛋糕的高个子，他说我是个很爱吃樱桃的小胖砸。

其实我一直没有告诉他，我并不喜欢吃樱桃，但自从遇见了他，我就爱屋及乌了。

我也没有告诉他，从那天开始，他成了我人生这部戏剧的导演，我的喜怒哀乐全都交到了他的手里。是他让我相信，原来真的有一种感情，叫一见钟情。

清蒸桂鱼

暗恋



清蒸桂鱼

 桂鱼，又称鳊鱼，是鱼中佳品，肉质紧实丰满，细嫩爽口，骨刺也很少。清蒸的时候，加入火腿、笋片、香菇及绍酒等配料调味，淡雅中难掩鲜香，朴素中回味真情。

我闺密很喜欢吃鱼，什么水煮鱼，糖醋鱼，红烧鱼……但凡有个鱼字的，她都来者不拒。所以，她跟小余谈恋爱那会，我就经常笑话她，说她饥不择食。

闺密回以冷冷一笑：“饥不择食怎么了？单身狗连肉沫都吃不到呢！”

但不得不承认，小余对我闺密真的很好，几乎是一有空就拉上顾惟肖到我闺密家，让他指导自己做各种鱼料理，然后再献宝似的拿给我闺密品尝。

顾惟肖当时还在念书，苦逼的大五医学生，自顾不暇却还不得不帮助好兄弟讨他女朋友的欢心。我好几次到闺密家蹭饭，都看到顾惟肖累得站在墙边打瞌睡。

我是蛮心疼他的。有次我终于鼓起勇气，跑过去问他要不要到沙发睡一会儿权当休息一下。他可能有点被吓着了，迷糊地看了我好一阵子，才“嗯”了一声，满满的疲惫。

难得跟他单独说上话，我心里美滋滋的。转过身屁颠屁颠地找闺密要了一张薄毯子，递给他。他起初大概只是客套地敷衍我，并没打算去睡的，却没想到我是行动派，只好接过毯子乖乖躺沙发去了。躺下以前，他还嗓音沙哑地对我说了句“谢谢”。

我笑得见牙不见眼：“嘻嘻，不客气，不客气的。”

那天的晚饭，小余做了清蒸桂鱼，他之前做的鱼，不是太老就是没熟透，这是他首个成功的作品。

我和闺密都很给面子地连连称赞，而顾惟肖啊，已经躺在沙发

上睡熟了。

不知道他有没有做梦，或者是梦到了什么，但我猜一定是个美梦吧，因为后来我们叫了他很多回，他都不愿意醒来呢。