



拜托了 冰箱

不
负
好
食
光

主编：《拜托了冰箱》节目组

文字整理：小侯爷

世界上美味的食物已经在你的冰箱里，
只是你没有发现。



文化发展出版社
Cultural Development Press



拜托了冰箱

不负好食光

主编：《拜托了冰箱》节目组

文字整理：小侯爷



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目（CIP）数据

拜托了冰箱：不负好食光 / 《拜托了冰箱》节目组
主编. — 北京：文化发展出版社有限公司, 2017.2
ISBN 978-7-5142-1653-0

I. ①拜… II. ①拜… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第033686号

拜托了冰箱：不负好食光

《拜托了冰箱》节目组 主编

责任编辑：肖润征

装帧设计： 门乃婷工作室
Tel: 010-64822426

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网 址：www.wenhua fazhan.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：142mm × 210mm 1/32

字 数：100千字

印 张：7

印 次：2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

定 价：45.00元

I S B N : 978-7-5142-1653-0

序

拜托你要幸福

何 炅

写这段文字的时候正好是感恩节。

我是一个很幸运的人，所以常常会感恩。在这个可以大大方方感恩的日子里，我会想到过去的时间里帮助我进步、给了我幸福的那么多人和事。

《拜托了冰箱》绝对是要好好感恩的。

过去的一年，我因为突然很强烈的恐慌感接了很多以前没有尝试过的节目，好像再不接触新的东西，我就会被时局淘汰一样。在这种情况下，我接了《拜托了冰箱》。其实那个时候，我做的网综还很少，会答应加入大概是因为：第一，我完全不通厨艺，想挑战一下自己的弱项；第二，我也不太懂生活，希望从别人的冰箱里学会如何打理自己；第三，我太久没有做聊天节目了，我也想知道自己现在只靠嘴还能不能吃饭。

一转眼，节目录了两季。我在第一季收官的时候红了眼圈，在第二季海涛那集的时候哭成狗，这是这些年非常罕见的事。当然，我必须承认，录海涛那天，我偷偷地在水杯里放了一点啤酒。可是，如果一个节目能让主持人放松到现场小酌，而且一桌子十个人都没有心防地大哭大笑，说明这个节目是有神奇魔力和独特气场的。我之所以能够那么不管不

顾地真情流露，是因为海涛在这个节目里展现了连我都没见过的成长和魅力，我特别感动。也是因为在《拜托了冰箱》那张巨大的方桌周围，我感到了浓浓的爱和信任。

仔细想想，这份爱和信任是从第一天见面就形成了。其实，我们“冰箱家族”之前没有磨合，包括我和嘉尔也都是录制当天才见到。我要求了一个午餐的聚餐，但因为时间关系，我们也没有出去吃什么正餐。大家就是在休息室里，围在一起吃盒饭，互相介绍自己。好奇怪，从那一刻起，我们就有了一种原来你也在这里的感觉。从陌生到默契，好像只花了一顿盒饭的时间，然后就有了大家看到的“冰箱家族”在节目里的自然表现。

常常有人问我为什么对嘉尔那么好，其实他对我更好。有人说我给了嘉尔很好的资源，其实是资源本来就很好的他在最忙的时候也会推掉其他事情来到我的身边。人和人的相处，不是谁资深、有经验，谁就一定占上风的。我和嘉尔的搭档，是互相给的，彼此成就。“何尔萌”到底是我的经验还是嘉尔的新鲜更有吸引力，没有办法分辨，我只能说：“因为王嘉尔，我学到新的东西，成为一个更有趣的新的我。”

我们的“冰箱家族”是那么的相亲相爱，哪怕在不录

节目的日子里，我们的群也从不沉寂。为彼此的新节目加油，看到谁的照片发到群里赞一圈或者吐槽一下，有什么心事兄弟姐妹开解开解，有什么好吃的更是第一时间分享。这个集体组成的时间不长，但是黏性特别高。除了节目受欢迎，大家开开心心地混在一起外，更重要的还是因为——缘分。

也感恩我们的来宾，谢谢你们通过冰箱，大方地呈现了镜头背后的真实生活，谢谢你们在这个节目里做了那么多你们从来没有做过的事。有些冰箱空空的可怜宝宝，希望你们的日子过得更像样。

感恩我们的制作团队，有好多喂儿其实是你们的，但是最后都归功到我头上了，但是我也就不澄清了，哈哈。感恩后期小哥哥，你和首掌什么情况我就不深究了，但是你给我起的外号和做的那么多黑特效，有机会我还是想和你聊聊的。

最要感恩的是看到这些文字的你。我相信你也是我们节目的观众吧！不知道你是因为想看美食还是想听秘密点开了我们的节目，当然也可能是因为嘉尔的才华和我的颜值。不管怎么样，别忘了，全世界的美食都在你的冰箱里，只是你自己不知道。而我想说，全世界的幸福也都在你的手上，别说你不知道哦！**拜托你，要幸福。**



序

大家好， 我是 王嘉尔

王嘉尔

现在在读这本书的朋友们，可能你们不知道我是谁，我先简单地自我介绍一下！

大家好，我叫王嘉尔！你可以叫我嘉嘉，也可以叫我 Jackson。我是 1994 年 3 月 28 日出生的，我是一个在香港长大的小家伙！我的身高是 1.748 米（没穿鞋），体重大概是 64 公斤（最近又瘦了一些），我的脚是 41 码，还有我的大腿肌肉很发达！腿除了有点短，老实说也还蛮棒的，因为我以前是一名专业的击剑选手。还有人说我长得像乌龟，如果有不认识我的朋友好奇我的样子，可以想象一下！

我妈妈是上海人，爸爸是广东人。我从小到大都在国际学校读书，加上之后还去了韩国的原因，所以我会上海话、广东话、英语和普通话，还有韩语！

我是不是介绍得有点太详细了？我呢，大概就是这样！

事情是这样的：有一天，有一个节目叫作《拜托了冰箱》，邀请我去参加！一开始听到这个消息的时候，真的很开心！但老实说，又非常没有信心，因为我不知道自己能不能把这个节目做好，怕自己做不好拖累了大家。但我又一想，你不做的话，怎么知道行不行呢？没尝试过怎么

知道自己不行呢？不开这个门，怎么知道这个门是锁着的呢？（是这样说的吗？）

所以，我就决定去拼一下。

也是因为这个决定，我认识了很多很重要、很珍贵的朋友：

从我什么都不知道到现在我什么都知道（有时候还知道得太多了），牵着我、带领我，一直陪伴我、鼓励我、教导我的何哥哥！

还有我们的“冰箱家族”！

绝对不会马马虎虎，做每件事都非常努力、非常认真的乐乐哥！

说的所有话都是非常有知识的人才能听得懂的树树哥！

每次都是先想别人，再想自己的安哥哥！

每次都戴眼镜，一直不肯让人家看他美丽动人的眼睛的黄哥哥！

比偶像剧男主角还要帅的伟哥！

唱歌的时候，美妙歌声隔了 100 公里也可以听到的莎莎姐！

还有我们《拜托了冰箱》的工作人员哥哥、姐姐们。一切的一切，给我的感觉根本就不像在上一个节目、在完成一项工作，我们这个“拜冰大家庭”真的就是一个家。录制的时候也根本不像在录节目，而是感觉像家人们聚在一起吃饭。

在这个大家庭里，我学到了非常多的东西，也非常感谢大家陪我一起成长！

虽然我们是一个美食节目，但比起简单的美食节目，我们更是一个充满不同故事，可以温暖到你的家庭节目！

希望所有的读者朋友有时间的话不妨看一下！

希望你们喜欢《拜托了冰箱》！喜欢“何尔萌”！喜欢我！



目 录

序 拜托你要幸福 / 何炅 _8

序 大家好，我是王嘉尔 / 王嘉尔 _12

原来你也在
这里

美食故事：

穿越的葫芦兄弟之冰箱家族 / 黄研 _002

冰箱家族的美食情缘 / 田树 _007

唯音乐与美食不可辜负 / 胡莎莎 _010

我们要一直一直在一起 / 刘恺乐 _015

缘，妙不可言 / 姚伟涛 _019

我们是一家人 / 安贤珉 _023

PART 1 爱你就是陪你一起吃好多顿饭

撒贝宁——干层 MC_032

李小璐——我们白着呢 _040

包贝尔——包你满意 _047

昆凌——蛋窝小丸子 _055

PART 2 我只要美食、爱和你

陈晓——冬日雪饼 _064

陈妍希——金玉良缘 ☆_072

杜海涛——I'm strong, not 虚胖 _080

沈梦辰——forever love_088

PART 3 再忙也要好好吃饭

郑恺——干层牛排 ☆ _098

宋佳——送来佳茗似佳人 _105

大张伟——清理冰箱 _113

薛之谦——你还要我怎样 _120

PART 4 少年的美食态度

刘昊然——奇妙之旅 Pizza ☆ _130

曾舜晞——迷雾森林 _137

魏晨——带我飞 ☆ _145

王嘉尔——double cheese, double ice cream ☆ _152

PART 5 漂洋过海来爱你

泰妍——爱你九久 _162

郑容和——水云间 ☆ _170

宋智孝——sakura 之美 _177

Gary——呦呦，切克闹 _184

“冰箱贴”的模仿料理：
我把想对你说的话，写成了诗 _193

冰箱家族：我们的纪念日 _199

美食故事

原来你也在
这里





穿越的 葫芦兄弟 之 冰箱家族

黄 研

“葫芦娃，葫芦娃，一根藤上七朵花，风吹雨打都不怕，啦啦啦啦……”

就像《葫芦兄弟》这部动画片一样，我们八个人有缘结在一根名为“料理”的藤蔓上。随着节目收视率不断攀升，随着感情日益升温而增进对做饭的恒心与决心。

机缘：有一次，摄制组导演们来我的餐厅吃饭，客人很多，我没来得及跟他们交流太多有关节目的事情，就一直在厨房做菜。其中一个导演把我做菜的视频录了下来。他们觉得我做菜的动作、方式和风格都与寻常的厨师不同，于是就这样，我有幸得到了这个机会，成为“冰箱家族”的一员，并借此可以向大家展示我的厨艺。

在两季节目录制的过程中，我们每一个人都渐入佳境，出来的效果也同样让观众回味无穷。总之，上瘾了，根本停不下来。

何老师就像《葫芦兄弟》里面的爷爷，作为“综艺长老”的他挑起节目流程的大梁，主持风格轻松、愉快，又游刃有余。在料理这个方面，他虽然了解得不多，但是会非常谦虚地向在座的各位成员请教。最重要的是，节目录制中遇到“瓶颈”时，经验丰富的他总能想办法安抚我们