

这是每一天不重样的暖心料理，这是44道有故事的独家美味，
风靡网络的美食摄影原作者——慧慧首部料理食谱。



的 样 理 重 料 不 轻 周 心 暖 一
慧慧 / 著

What
to Eat
Today

今天吃
什么

SPM

南方出版传媒
新世纪出版社

一周不重样的暖心轻料理

今天吃什么

慧慧 / 著

SPM

南方出版传媒
新世纪出版社

· 广州 ·

版权所有 · 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

今天吃什么. 一周不重样的暖心轻料理 / 慧慧著. — 广州: 新世纪出版社, 2016.6 (2016.10 重印)
ISBN 978-7-5405-9966-9

I. ①今… II. ①慧… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 087774 号

出版人 孙泽军
责任编辑 傅琨 廖晓威
责任技编 陈静娴

出品人 金城
策划 陈曦
设计制作 康巍

今天吃什么 一周不重样的暖心轻料理

慧慧 / 著

JINTIAN CHI SHENME YIZHOU BU CHONGYANG DE NUANXIN QING LIAOLI

出版发行 新世纪出版社
(地址: 广州市大沙头四马路 10 号 邮编: 510102)
策划出品 广州漫友文化科技发展有限公司
经 销 全国新华书店
制版印刷 深圳市精彩印联合印务有限公司
(地址: 深圳市宝安区松白路 2026 号同康富工业园)

规 格 787mm×1092mm 1/16
印 张 10.5
字 数 131 千字
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 2 次印刷
定 价 39.00 元

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷公司联系换书。联系电话: 020-87608715-321

慢一点，学会和“小确幸”相逢

认识慧慧很偶然，源于我每周都会给我运营的微信号寻找好的原创文章。一天在朋友圈看到有关美食照片的分享，然后就顺藤摸瓜，找到了这个微信公众号。我在后台留言，她很快给我回了信，然后互加了微信。等收到她的文章之后发现，她是一个充满爱心的姑娘。

她做饭的初衷是为了增加与家人之间的交流，而她最为人熟知的便是她别具一格的早餐轻料理。因为老公每天加班回家晚，到家之后交流时间很少。所以，她发现早晨是很好的交流时光，就这十几分钟一起共进早餐的时候，哪怕是聊一些生活中的小事，都会格外有趣。

她写道：“我把早餐的十几分钟当作每天的小型家庭会议，可以听听对方昨日的工作情况、生活中发生了哪些小事，也可以说说今天对生活和工作规划之类。边吃早餐边对昨天做一个总结，对今天的事儿进行大致的安排，并给对方意见说说自己的想法，增加两个人生活中的沟通（笑）。当然了，聊天内容都是很随意的。这样就算不能保证一天能有好心情，至少保证每天早晨出门的时候心情是好的。”

不知道多少都市上班族看到她的这段描述会觉得由衷的幸福与羡慕！

她在许多文章中至少有好几处都标注了“（笑）”。真是相由心生，后来看到她的照片，也发现她是一个笑得很美的姑娘。这种自然的美，是无法PS（图片处理）出来的。而这种由内而外的爱，对于生活的热爱，也在影响着身边的家人和朋友。

我现在只要出门，都会随身带着相机，要么是口袋里揣着一个“卡片机”，要么是脖子上挂一个旁轴相机。我很喜欢某一个相机品牌的宣传语“Be Your Eyes”（做你的眼睛）。相机在手，我们会具备另外一双观察世界的眼睛。而这双眼睛，反过来会给我们带来不同的心理感受。以前，我是通过文字，

通过想象，去感受这种奇妙的境界。但是当我们停下匆匆的脚步，拿起相机，蹲在小区的树下时，这一切就仿佛跃然眼前。这是无须什么显微摄像机或者 VR（虚拟现实眼镜）就可以感受到的美好。

但整日奔波的人们，都匆匆地把这一切错过了，我们错过了简单而美好的早餐，我们也错过了小区树下这个生机勃勃的美好世界。

今天，很高兴有这样一个女生，用自己每日的坚持，来提醒我们，幸福其实很简单：早起，做一顿饭，拍一张照片，然后和家人一起坐下来吃饭，聊天。

我们的生活很匆忙，也有很多东西逼得你去不停地追逐。但是，任何时候，我们都有选择，更简单一点，像她一样，慢下来——笑。

祝慧慧幸福美丽，也愿所有人都能享受到生活中的“小确幸”。

张 辉

微信号“改变自己（wechanger）”运营者，现在百度就职

拥有你自己的生活美学

不知道你的记忆里有没有和我一样的画面：近了年关，家中腌上馅料，浸好糯米，洗净粽叶，奶奶、姑姑、婶婶、妈妈围坐一圈，边话家常边裹粽子。粽叶打个弯，铺层米，摆上馅，再铺层米，加张叶，棉线一圈一圈缠得紧实，手法娴熟得好似不用看，一个个大小均匀流水线一般往筐里放。男人们即便不动手，也是陪着说话。小辈们则在旁嬉笑打闹，时不时抓把米，抽张粽叶，捣个乱。忙活一整天，往灶台生了火，一大家子等着满满一大锅粽子热气升腾。对我来说，家人们一起做吃食，便是最有家味儿的事了。我如此珍惜，以至于我还是个男孩的时候就开始担忧：要是很多人没兴趣学，失传了手艺，这样的家味儿会不会越来越少？

虽然时有担心，但妈妈的手艺、学校食堂的饭菜、外食的诸多选择到底是养大了我。下厨这件事似乎与我无关，直到进了清华园，导师教的不光是学问，更有生活。年末岁尾的一堂私享课是惯例，“培养生活态度，拓展生存能力”的大标语下师门齐聚，从选购食材到洗菜切菜、蒸炸炖炒，每人一道，好似年夜饭的预演版，只是味道参差不齐。第二年从头来过，查阅食谱，硬着头皮来道东北名菜“地三鲜”，竟意外获得三等奖，满头大汗之后记住了导师的话“既要学生产，也要学生活”。下厨如做学问一样，是一种能力，这是导师告诉我的。

毕业之后，解决每日三餐成了问题，不禁让人想念起清华食堂。我翻看手机时，时常被慧慧的美食日记所吸引，新鲜的食材，均衡的营养，明快的配色，暖心的摆盘，一天的好心情从早餐开始，就连我也被每天不重样的美食图片所感染，羡慕于慧慧的巧手。原来，下厨不只是喂饱自己那么简单，花些小心思，它可以是令人愉悦的艺术品。

再后来，当我不是一个人，当我的身边出现了“她”，下厨不再是偶尔的体验，它成了生活里的惯常。我不再考虑自己

是否有下厨的天赋，不再担心能否做出令人满意的饭菜，我有的只是一颗丹心：我希望做出饭菜喂饱她，就这么简单。从一开始的任何步骤都生疏，到家常小炒信手拈来，即使时常查询食谱，我也开始享受这一付出爱的过程。下班后在厨房的忙活，只为我俩对坐小桌旁，边吃边聊的那一份“家味儿”。

有一句常出镜的话：唯美食与爱不可辜负。其实，美食本身就加了“爱”这一味佐料。都说爱人镜头下的你是最美的，为爱人做的饭菜又何尝不是最美味的呢？下厨是生存的能力，也可以是生活的艺术，本质上应该是零门槛的爱的付出，你我都可以。

所以，拿上慧慧的这本食谱，为他（她）下厨吧。

张 鄂

微信号“约见”运营者、创始人。



CONTENTS

推荐序 I

慢一点，学会和“小确幸”相逢 01

推荐序 II

拥有你自己的生活美学 03

Monday 周一 001

元气满满，一天开始

西芹炒虾仁 002

红烧鳕鱼 005

薄荷炒牛肉 008

酱汁豆腐 011

海鲜炒面 014

牛肉盖饭 018

Tuesday 周二 021

饱食暖心，才有力气

黑椒鸡肉卷 022

酱汁面筋 026

红烧芋头 029

红烧鸡软骨 032

黑椒菌菇牛肉蛋盖饭 035

照烧鸡腿饭 038

Wednesday 周三 041

这一顿，没那么着急

XO 酱炒菌菇	042
肉糜四季豆	045
红烧茄子	048
青椒炒牛肉	051
鱼香肉丝	054
嫩虾滑蛋	058

Thursday 周四 061

轻食简餐，一样美味

蔬菜鸡肉拌饭	062
宫保鸡丁	066
鱿鱼炒黄瓜	069
糖醋里脊	073
榄菜肉碎	077
彩椒肉丝	080

Friday 周五 083

请给我更多的肉料理！

黑椒鸡排	084
杏鲍菇肥牛	088
土豆炖排骨	091
红烧鸡翅	094
糖醋排骨	098
红烧肉	101

Saturday
 周六
 105

独 家 分 享 · 南 洋 之 旅

金针菇肥牛卷	106
卤肉饭	109
椰蓉沙拉蛋卷	113
猪排盖饭	116
沙茶海鲜炒饭	120
咖喱土豆	124
咖喱鸡肉饭	127

Sunday
 周日
 131

独 家 风 味 · 异 国 之 旅

香草煎鱼排	132
蜜汁鸡排	135
鲜虾果蔬沙拉	138
亲子盖饭	141
黑椒牛肉螺旋意面	144
番茄肉酱意大利面	148
菠菜炸鸡卷饼	152



Monday

×



蓝莓

+

糙米豆浆

+

西芹炒虾仁

+

番茄肉酱焗饭

西芹炒虾仁

「一周时光的开幕，应当给自己一份最好的启程」

材 料

◎ 鲜虾 / 18~20 只 (约 400~500 克)

◎ 蛋清 / 1 只

◎ 淀粉 / 8 克

◎ 西芹 / 150 克

◎ 盐 / 适量

◎ 蔬之鲜 / 适量

◎ 鲍鱼汁 / 适量

◎ 柠檬汁 / 适量

小贴士

虾仁焯水的时间不可过长，防止虾仁口感变老。西芹焯水时可在锅里放少许盐，这样炒制时颜色会保持鲜艳。

虾仁加入蛋清、一小勺淀粉、少许盐、柠檬汁搅拌均匀，腌制 10 分钟。



虾仁焯水 10 秒后捞起，西芹焯水 30 秒后捞起，放入凉水里浸泡片刻备用。



锅里放少许油，放入焯过水的西芹翻炒片刻。



倒入虾仁，加入少许盐、蔬之鲜、一小勺鲍鱼汁翻炒均匀即可。



鲜虾去壳洗净，西芹斜切备用。



· STORY
第 一 个 故 事 ·

每次跟蚊子小姐一起吃饭，她总是会点一道西芹炒虾仁。

她边吃饭边跟我介绍着这道菜，说着营养搭配非常全面，西芹富含蛋白质、碳水化合物、矿物质及多种维生素之类。可还没等她说完，我就看到她的眼泪一滴一滴地掉了下来，一问才得知，原来蚊子小姐那天表白失败了，难过至极。事后她说她这辈子吃过最难吃的一道菜，就是那天的西芹炒虾仁了，入口一股苦涩的咸味。

现在回想起来，我当时对她说了这么一段话：

“如果在确定一定以及肯定他不喜欢你的情况下，那么你是要跟现实抵抗呢，还是放手去拥抱未来呢？你不是袁湘琴，他也不是江直树，你们是很难上演另一部《恶作剧之吻》的。道理你都懂，鸡汤你也喝，只不过最终是你不死心罢了。可是你有没有想过，当你眼里不再是他一个人时，你就能看到更多更美的风景；当你变成更好的你时，再回过头来看这些过往都是曾经；虽然这一切并没有想象中的这么容易，但时间一定会给你一个最好的答案啊。”

嗯，是啊！

无论如何，时间一定会给你一个最好的答案。





豆浆 + 橙子 + 清炒荷兰豆 + 清炒南瓜 + 红烧鳕鱼

Monday

×



红烧鳕鱼

{ 做自己热爱的事，规划好自己的人生 }

材 料

- ◎ 鳕鱼 / 约 300 克
- ◎ 大蒜 / 4 颗
- ◎ 鸡蛋 / 1 只
- ◎ 胡椒盐 / 适量
- ◎ 淀粉 / 适量

酱汁：

- ◎ 鲍鱼汁 / 15 毫升
- ◎ 豉油鸡汁 / 30 毫升
- ◎ 海鲜酱油 / 15 毫升
- ◎ 糖 / 5 克
- ◎ 水 / 200 毫升

小贴士

没有胡椒盐也可直接用食用盐代替。鳕鱼块不能太厚，太厚的鳕鱼块不容易入味。

鳕鱼用胡椒盐腌制 15 分钟以上 ①



将鸡蛋打散，准备适量淀粉。 ②



锅里放油，鳕鱼先沾一层蛋液再沾淀粉，放入锅里煎至两面金黄。 ③



放入大蒜煎至散发出香味、表面微黄。 ④



倒入调制好的酱汁，盖上锅盖，大火煮开，中途翻个面收汁即可（酱汁不可收得太干）。 ⑤



我们常常会被问“你做这些有用吗？”

玩相机的时候被问，会拍照有什么用？

看书的时候被问，看这些书有什么用？

买餐具的时候被问，花这些钱有什么用？

甚至为了好吃的红烧鳊鱼，精选食材的时候也会被问，费这么大力气有什么用？

类似的话还有很多，更多的时候，别人喜欢用自己的经验来判断你所面对的事物。

人能遇到自己喜欢做的事本来就已经不容易，能坚持喜欢还能坚持做下去更没这么简单，不要太在意三步以外之人的言语，更不要因为他们的言语而放弃你的努力，努力这件事本身就不是个短期投资。想想，有多少人都是通过长期努力才最终获得回报的，在这之前你经历的所有事都会成为你的基底，你做这些事有没有用，不是别人说了算的。

我很感谢一位朋友的开导。不同的观点和角度会让人看见不同的世界，学会能看到别人看不到的一面，善于倾听比善于论断更重要。他让我知道除了自己，没有人可以对你的人生盖棺定论。

是啊，除了你自己，谁又有权来规划你的人生呢？

