

美食小情书
第2季·取暖季



我们要好好的， 吃晚餐

两个人30天的美味关系

珍视晚餐，就是珍视跟他和自己相处的美好时光
三餐私搭搭配的平常滋味
不同关系里的美味提案，平淡、浪漫、孤单……

蜜思 编著 袁小真 绘



Wangzi Yao Jiaoban, Jiaoxian Jiaoban
Chaochao Jiaoban, Jiaoxian Jiaoban



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

美食小情书
第2季·取暖季

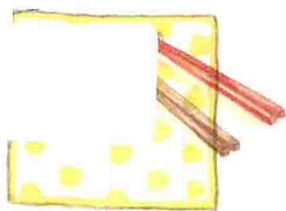


我们要好好的， 吃晚餐

两个人与天的美味关系

蜜思 编著

袁小真 绘



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们要好好的,吃晚餐:两个人40天的美味关系 / 蜜思

编著:袁小真 绘. —北京:中国轻工业出版社, 2014.4

(“蜜思”厨房“美食小情书”系列 第2季)

ISBN 978-7-5019-9597-4

I. ①亲… II. ①蜜…②袁… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第292981号

责任编辑:王巧丽

策划编辑:王巧丽

责任终审:张乃东

封面设计:奇文云海 
www.qwyh.com

版式设计:朱静蔚、101度工作室

责任校对:燕杰

责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2014年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6

字数:120千字

书号:ISBN 978-7-5019-9597-4

定价:28.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

I30971S1X101ZBW

美食小情书
第2季·取暖季

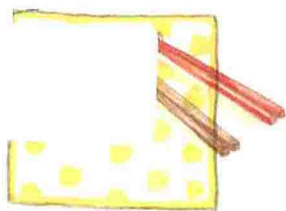


我们要好好的， 吃晚餐

两个人与天的美味关系

蜜思 编著

袁小真 绘



 中国轻工业出版社

Part 1
两个人的
平淡

6

豇豆肉丝
油炒紫甘蓝
粟米饭

8



麻婆豆腐
蒜蓉菠菜
芝麻米饭

12

白灼芥蓝
清蒸龙利鱼柳
香菇粥

16



清爽莴笋肉丝
西芹百合
青菜粥

20

清炒冬瓜
冬瓜皮炒香干
米饭

24

红烧茄子
虎皮青椒
米饭

28

尖椒秋葵
烩辣块香藕丁
爽口白粥

32



香菇小白菜
肉末土豆丝
小米粥

36

Part 2
两个人的
浪漫

40



蔬菜沙拉
金枪鱼三明治
罗宋汤

42



平常滋味，
孕育最好的
亲密关系

你可有这样的一天：早餐匆忙、午餐快捷，原要简单少食的晚餐，倒成了与爱的人共处的难得机会。这本书不只是食谱，这世界没有一成不变的程序，也没有毫无进展的关系，放下浮躁，找到与食物、自己和他合拍的节奏，才是我们的愿望。

蘑菇汤
蔬菜烩饭

46

土豆泥
培根管面

50



和风沙拉
海鲜番茄意面

54

意式浓汤
三文鱼扒

58



洋葱汤
番茄奶酪焗饭

62

南瓜浓汤
鸡蛋火腿通心粉

66

白灼芦笋
香煎龙利鱼
米饭

70



74



咖喱鸡排饭
紫菜蛋花汤

76

滑蛋虾仁烩饭
清爽西兰花

80



广式腊味煲仔饭
白灼生菜

84

绝密私家香辣挂面
凉拌黄瓜

88

晚餐少食、多素，少辛辣，不能太晚，不仅为忙碌一天的身体提供能量，也为几小时后的睡眠做好准备，所以这本书的晚餐大部分是简便的菜肴，当然还有妈妈的建议，让人感觉贴心、踏实，是一天最想体味的满足。

随心所欲混搭炒饭
绿豆汤

92



蚂蚁上树
清爽白米饭

96



干炒牛河
番茄鸡蛋汤

100



绝版四川凉面
稀粥

104

Part 4
两个人的
温床

108



干烧带鱼
简便黄金豆腐
白米饭

110

自家卤排骨
榄菜肉末四季豆
黑芝麻粥

114

宫保鸡丁
青椒苦瓜
清新玉米碎粥

118

自制寿司卷
豆腐鲫鱼汤

122



清炒大白菜
青椒肉丝
粟米饭

126

本书用不同的关系状态做章节划分，平淡、浪漫、孤单……每一天的文字是关于相处的小语，记录着平常但对个人独一无二的感受，在食物里领悟两个人成长的可能。有句话说：吃，是最容易发酵的亲密关系。吃，让人惦念味道，也怀念回忆。

大葱红辣椒炒豆芽
丝瓜炒蛋
薏米粥

130

木耳青椒炒腰花
清烧豆腐
白米饭

134



清蒸鲈鱼
腊味合蒸
清炒蒿子秆
白米饭

138

Part 5
两个人的
永远

144



清烧蒜头鳝段
蒜粒藕片
冬瓜炖排骨
米饭

146

清蒸剁椒虾
日式味噌乌冬面
自制海鲜汤

152

火锅素宴
南瓜粥

158

韩国拌饭
炒年糕
豆腐煲

162



重庆酸菜鱼
炆炒圆白菜
米饭

168

西红柿炖牛腩
蒜蓉西蓝花
泰国香米饭

172



泰式辣炒通心粉
自制越南素春卷
冬阴功汤

176

香煎牛排
海鲜沙拉
草莓奶昔
奶油青豆玉米汤

182

第一页是一把钥匙，打开家门也打开心门；每一天开始的九宫格，好似碗盘放在桌布上……目录，当然也可作为食物的索引，如果你喜欢可借鉴，不喜欢也可推翻，并将个人喜好记录在一天开始的部分，就是专属的晚餐少食备忘簿。

两个人的平淡

简单小炒不孤单



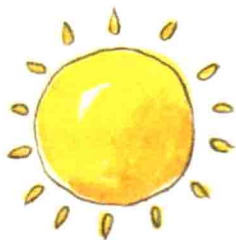


二十出头的年纪，总觉得轰轰烈烈才是爱情里面最值得大书特书的部分，没有束缚，任意争执、吵闹，像特别容易着火的干草，一点星星之火，就能燃烧整片大地。我们把这个当作青春飘逝的一点证据，证明那个毫无顾忌的年纪，随时都可以重启人生的勇气。直到某一天，习惯了与眼角泛起的皱纹、熬夜后不再清朗的身体、毫无来由的腰酸背痛相处，喜欢待在家里安静看一本书胜过人来人往的聚会，那些所谓热烈、所谓激情，已渐行渐远。

两个人的相处，像极了我们与时间的纠缠关系。当他说：“你为什么不总是不为我考虑考虑？”到当他说：“要不我们来谈一谈？每个人的想法都不太一样。”这一场转变，常常要花费好几年的时间，哪怕我们总能在人前人后头头是道地诉说如何与人相处的条条框框，但“平平淡淡、从从容容才是真”这么一句简单的歌词，也总是要等到过了很多坡和坎，花了够多的耐心 and 精力，才能唱到它准确的key上。

所以，我好珍惜跟他波澜不惊地吃一顿饭，就像两个相识很久的朋友，一口饭菜之间，有多少耐心、宽容、理解和尊重的调料，才能吃得那么从容，那么随性，那么舒服；而为他烹炒的间隙，又给自己增加了多少耐心、宽容、理解和尊重，就在这些平淡的饭菜之间，感觉到了幸福。

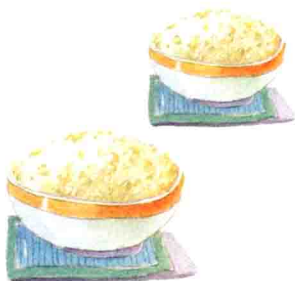
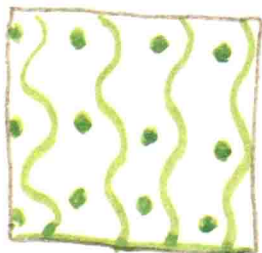
豇豆肉丝



油炒
紫甘蓝



粟米饭





豇豆肉丝 ◆ 油炒紫甘蓝 ◆ 粟米饭

不知从什么时候开始，

更倾向于保留了蔬菜本身味道的一些清淡饭菜，
就像两个人相处久了，

反复过后，还是喜欢那个原本的对方。

人真的无法因为别人而变成另一副完全不同的模样，
保留自己好的那一部分，就好了，

至于那个不好的部分，

给彼此加调料，

尽量不让它掩盖我们美好的样子吧。



〈豇豆肉丝〉

◇ 好好准备

豇豆（超市买1把即可）、
里脊肉 100~150 克（买
四五元钱的就可以）



◇ 有滋有味

食用油、盐、蒜



◇ 做给他吃

- 1 用手将豇豆掰成 2~3 厘米的条，将里脊肉切丝备用，蒜切粒。
- 2 锅中倒食用油，油热后倒入蒜粒煸香，将切好的里脊肉丝倒入锅中炒至去红，盛出待用。
- 3 把豇豆倒入锅里的余油中，炒至断生，再将肉丝倒入，放盐调味，翻炒均匀即可。

其实可以把我凉拌



如果没有时间炒菜，也可做一个凉拌豇豆，即将豇豆放入烧开的水中煮熟，捞出盛盘，待凉后，放入香油、盐、蒜蓉即可，搭配清粥吃很清爽。

〈油炒紫甘蓝〉

◇ 好好准备

紫甘蓝半个（如果很小一个也可以）



◇ 有滋有味

食用油、盐



◇ 做给他吃

- 1 将紫甘蓝洗净，掰成你喜欢的大小。
- 2 锅中倒油，油热后将紫甘蓝放入炒至断生，加入少许盐调味即可。

简简单单最真的紫甘蓝

清炒和凉拌最能保留蔬菜里的营养，紫甘蓝凉拌吃是最好，有利于最大限度地吸取紫甘蓝里的维生素，根据自己喜欢的口味选择吧。紫色会带来安静和浪漫哦。

〈粟米饭〉



◇ 做给他吃

煮饭时，加入少许小米与大米混合，米饭会更香，营养更均衡。一般两个人用一杯半到两杯米很合适，晚餐尽量吃少，所以一杯半或更少都是 OK 的。

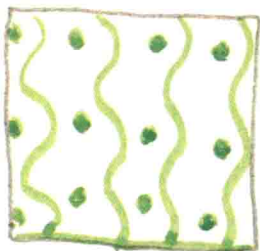




麻婆豆腐



蒜蓉菠菜



芝麻米饭





麻婆豆腐 ◆ 蒜蓉菠菜 ◆ 芝麻米饭

我们常常因为小事争吵，就像孩子一样，懂得道理并不代表不会犯错，

久了，也渐渐习惯了反复。

相信，每一次反复，

都不是原地打转，像画了一个闭合的圆圈，它还是一个上升的螺旋，

我们会因此变得更好，

所以，珍视争吵过后的自省，

不要责备，也不要害怕被责备。



〈麻婆豆腐〉

◇ 好好准备

豆腐1块、肉末100克



◇ 有滋有味

食用油、盐、老抽、
蒜、花椒粉、花椒、干
红辣椒、豆瓣酱、生粉



◇ 做给他吃

- 1 将豆腐切成约 2 立方厘米的方块，在开水里焯一下去掉豆腐的酸味；蒜切粒备用；生粉加少许水兑成芡汁待用；干红辣椒切段待用。
- 2 锅中倒油，加入蒜粒煸香，放入肉末炒至去红，盛出备用。
- 3 锅中留底油（如不够可再加一些），油热后，加入豆瓣酱、干红辣椒段和少许花椒，用小火慢慢炒至调料出香味，放入豆腐，轻轻炒匀，使其充分裹上调料。
- 4 放入肉末、少许老抽、盐，炒匀食材，加入少许水，小火慢炖豆腐。
- 5 待锅中收汁，倒入一点点芡汁，起锅再撒上少许的花椒粉就大功告成啦。