

为爱吃狂

美食是最好
的情书

蓝冰滢 大民民 著

美食做红娘，70后牵手80后，
煎炒烹炸奏出爱的交响乐。
为爱下厨房，美食写情书，
每天上演欢快的爱情轻喜剧。

他，好吃不懒做

“我一直相信，爱她就给她最好吃的。”

她，爱吃爱生活。

“他爱吃的，就是我明天要做的。”



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

美食是最好
的情书

为爱吃狂

蓝冰滢 / 著
大民民



图书在版编目 (CIP) 数据

为爱“吃”狂：美食是最好的情书 / 蓝冰滢，大民
民著. — 北京：中国轻工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-5184-0437-7

I. ①为… II. ①蓝… ②大… III. ①饮食—文化—
中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050911 号

责任编辑：王巧丽 责任终审：劳国强 封面设计：蘑菇猫
版式设计：蘑菇猫 责任校对：李靖 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：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：13.5

字数：190 千字

书号：ISBN 978-7-5184-0437-7

定价：38.00 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

14106251X101ZBW

PART 1 泼出来的初识

吡啦！菜上桌前那最后一勺热油，往往都是画龙点睛的一笔，给菜增香添色的同时带来一种特殊的声音，吸引的不光是你的鼻子，还有眼睛和耳朵，甚至能打开你全部的胃口，让口水在嘴巴里打转。生活中偶尔也需要一勺这样的热油，给了解不深入的两个人泼上点热油，让温度上升；给已经有点暧昧的一对儿来点热油，把暧昧烫熟了变成爱。



- 12. 钓鱼钓出来的牵手 鱼头泡饼
- 16. 一只羊引起的关注 葱爆羊肉
- 20. 一道苦瓜引发的感动 麻香苦瓜
- 24. 一丝丝的奇妙滋味 棒棒鸡丝
- 28. 用酱油书写你的名字 花式卤蛋
- 32. 一杯茶让你记住我 蜂蜜柚子茶

PART 2 滚在菜园的热恋

嗨，快来，这里的南瓜熟了！把它们带回家我们做好吃的。菜园，我们恋爱时去的最多的地方。清明前后，我们去享受播种和灌溉的乐趣，期待这一年能收获多多；芒种时节，我们和阿姨伯伯一起去除虫施肥、顶着正午的烈日摘黄瓜、抽蒜薹；秋分到了，看着满园的果实然后再贪心地种下大白菜等待入冬前的收割；最后霜降来了，我们第一时间赶去挖红薯！绝对不能错过这一冬天的甜蜜。你们的恋爱宝地在哪儿？



- 38. 帮塘主打工换晚饭 金平藕片
- 42. 走，我们挖地瓜去 红薯糖不甩
- 46. 大枣好吃不好摘 糯米枣
- 50. 来自大荒漠上的辣椒 虎皮尖椒
- 54. 热热闹闹就是它 东北一锅出
- 58. 用我的味道吸引你 南瓜粉蒸排骨

PART 3 “酱”过要学会改变

酱，一种味道浓厚的调味品。南北方的酱差别很大，北方人会用黄豆或者面粉做酱，色重味浓；有的少数民族用辣椒和鱼产品做酱，酸辣鲜美；南方人也用黄豆做酱，虽然酱色浅淡却格外鲜甜。我们的生活，就好像一缸等待发酵成熟的酱，需要酵母菌的调和才能让看起来普通的食材发酵出别样的风味。你准备好做这样的酵母菌了吗？



64. “酱”！“酱”！“酱”！你就甭吧 炸酱面

68. 肉食动物的福音 黄金蹄膀

72. 爱吃辣？怕上火？ 不上火的麻辣香锅

76. 素食也有鲜嫩滋味 日式素火锅

80. 人生第一次 红烧牛肉

84. 我好饿，你快点儿做！ 海鲜泡菜汤

PART 4 炖出来的新婚

咕嘟咕嘟咕嘟，咕嘟咕嘟，炖起来。炖，是一种想起来就特别舒服的烹饪方式。就好像新婚里的我们，每天都想尽可能地多些时间黏在一起，他生怕错过我的一个小眼神，我也担心漏掉了他的一个小动作。两个性格完全不同的人，就好像锅里的不同食材，被放在一起，煮熟，大火炖煮，互相融合，互相吸收和释放，变为一种和谐的味道，最后你中有我，我中有你。



90. “天王盖地虎” 小鸡炖蘑菇

94. 最熟悉的菜肴最难做 烧二冬

98. 来自宝岛台湾的美味 葱香卤牛腱

102. 创新到底好不好？ 罗勒烧茄子

106. 以形补形 花生猪脚煲

110. 百元大菜在家做 毛蟹烧年糕

115

PART 5 炒不完的酸甜苦辣咸

又开吵啦！怎么总是有事情让我们吵起来呢！看着厨房炒锅里的辣椒和花椒在一起跳跃，就好像看到了自己站在客厅里吵架的情形一样。我们之前的甜蜜呢？我们昨天的如胶似漆呢？怎么一下子都变了？到底是什么让我们每天吵在一起？花椒、大蒜、辣椒、葱花、八角还有小茴香，通通凑在一起，让我们痛快地炒起来！不过吵归吵，千万别忘记好好吃饭。



116. 痛并快乐着 十三香小龙虾

120. 苦尽甘来回味多 茶香虾

124. 偷师丈母娘的经典菜 香辣鸭块

128. 开胃更暖心的 酸汤肥牛

132. 用小荔枝口中和一切 宫保豆腐

136. 蔬菜也要重口味才行 辣味双脆

141

PART 6 “煲煲里”家的温暖

嘘，小声点，别打扰到厨房那一锅汤。汤的温暖就好像家一样。再寒冷的季节，来上一碗热乎乎的汤也能驱散全部的寒气。煲汤的罐子就好像妈妈，包容着我们的一切，旺盛的炉火就是爸爸，他提供给我们需要的全部支持，哥哥是锅里的水，他容忍我们的任性和胡闹，姐姐是一大把青菜，舒舒爽爽去油腻，我当然就是最重要的肉啦！汤好不好我最重要呀！我家就是这锅热乎乎的汤，你家呢？



142. “你是我的眼” 金菊雪龙汤

146. 南巡归来 牛蛙青菜粥

150. 装在保温桶里的亲情 山药羊排汤

154. 记忆里的味道 小白菜丸子汤

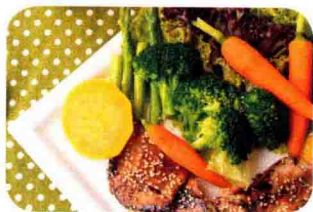
158. 清肺止咳又化痰 霸王花雪梨汤

162. 精华都给你 虾籽小捞面

PART 7 我们都是冠军

——厨房里的擂台赛

厨房如战场，我家的厨房里战火纷飞，硝烟弥漫，每天都上演着谁也不服谁的较量。这较量在明处，看看谁做的红烧肉更好吃。这较量在暗处，到底谁的创新能被认可。这较量每天和我们一起长大，在这样的战场里，我们都是冠军，我们更加相爱。



- 168. 美食 PK 老婆的五花肉 煎海苔芝士肉卷
- 172. 美食 PK 老公的五花肉 酱五花卷饼
- 176. 美食 PK 老婆的猪里脊 味噌烤猪排
- 180. 美食 PK 老公的猪里脊 京酱肉丝
- 184. 美食 PK 老婆的三黄鸡 韩式炸鸡块
- 188. 美食 PK 老公的三黄鸡 烧酒鸡
- 192. 美食 PK 老婆的小海鲜 日式姜味小卷
- 196. 美食 PK 老公的小海鲜 炒烤鱿鱼
- 200. 美食 PK 老婆的西红柿 卡普勒斯沙拉（番茄奶酪沙拉）
- 204. 美食 PK 老公的西红柿 西红柿炒鸡蛋
- 208. 美食 PK 老婆的什锦蔬菜 素什锦咖喱
- 212. 美食 PK 老公的什锦蔬菜 荷塘月色



美食是最好
的情书

为爱吃狂

蓝冰滢 / 著
大民民

图书在版编目 (CIP) 数据

为爱“吃”狂：美食是最好的情书 / 蓝冰滢，大民
民著. — 北京：中国轻工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-5184-0437-7

I. ①为… II. ①蓝… ②大… III. ①饮食—文化—
中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050911 号

责任编辑：王巧丽 责任终审：劳国强 封面设计：蘑菇猫
版式设计：蘑菇猫 责任校对：李靖 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：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：13.5

字数：190 千字

书号：ISBN 978-7-5184-0437-7

定价：38.00 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

14106251X101ZBW

推荐序

by

望湘园

WANGXIANGYUAN SINCE 2002



望湘园总经理：刘慧

认识大民和蓝冰滢的时间并不久，却是一见投缘。与这对 70 后和 80 后的小夫妻聊天，在自由的话题和无拘的气氛中，你能强烈感受到一种生活的激情。这本《为爱“吃”狂》，由他们俩的创意美食工作室“蓝猪坊”倾心打造，写的是美食，表达的是一份生活态度，语言活泼，语境温暖，调子接地气。在两个人的美食故事里，我们会和主人公一同收获关于爱和美食的心得。

“嘘！小声点，别打扰到厨房那一锅汤”、“了解不深的两个人泼上点热油”、“滚在菜园的热恋”、“炖出来的新婚”……这些文字，实在是生动传神。看着这两个人做菜，看着美味在热闹中呈现，看他们以做菜的名义谈情说爱，看爱情在温度与美味中发酵，你无法不被感染、感动。就如蓝冰滢所说，“生活的百种滋味在我们身上上演着”，又何尝不是在每对相爱

的人身上上演着呢？

美食于我，也是一件幸福的事儿。休息时，我喜欢为自己煮上一份软糯香甜的杂粮粥，简单反璞中，要的是一份宁静。湘菜第一品牌——望湘园，是我热爱的地方，如同大民与蓝冰滢对厨房的热爱。我在望湘园上演着追寻爱与美食的精彩。我常常带着团队天南海北地吃，发现并品尝美味，探讨并研发美食。当那些包裹着诚意的美味，在望湘园各分店的餐桌上，被客人心满意足地口口相传，我内心的喜悦，大概与为爱吃狂的一对碧人是一样的吧！

“唯爱与美食不可辜负。”

大民和蓝冰滢、蓝猪坊与望湘园，皆因美食结缘。开放包容、追逐梦想、不断尝试，勇敢表达自己，正是他们身上的典型特征，也正是望湘园所欣赏的。作为望湘园特聘的营养顾问，大民和蓝冰滢，通过望湘园全国 70 余家分店，分享他们对美食的理解，分享他们的原创美食，也分享他们被酸甜苦辣咸炖煮煎炒的烟火幸福。

因吃结缘，为爱吃狂。

这真是充满味道的美好人生。

2015 年 3 月 9 日

望湘园，就这湘味。

全国知名湘菜品牌，在华东、华北、华南近 20 个城市，拥有近 70 家分店。

自序一 蓝冰滢

大家好，我是蓝冰滢，一个标准的 85 后。

我矫情，说话损，控制欲强，喜欢花钱买各种有用没用的东西。我享受生活，喜欢寻找简单的快乐，性格乐观积极，是朋友圈儿公认的开心果。不过我也是个带些悲观色彩的乐观主义者，我喜欢把事情想得坏一点，这样不管最终是怎么样的结果都比我想得要更好，我最终还是开心的。

2005 年，还在读大学的我，遇到了现在的老公——大民民，那时候他还有一头茂密的头发，然后就有了我们之间各种奇葩的故事：

当我呱呱落地的时候，他已经是孩子群里的孩子王，带着各色小朋友撒欢和泥了；

当我刚刚理解原来世界上是有两种性别——男人和女人的时候，他已经骑着自行车追在班花后面吹口哨了；

当我开始幻想爱情到底是什么的时候，他已经牵着那个班花的手，在放学回家的路上畅谈理想和生活了；

当我终于开始寻找我的真爱的时候，他已经开始寻找那个能和他过一辈子、愿意给他生儿育女、陪他一起老去的那个伴儿了。

不过都还好，我们兜兜转转，分分合合，吵了无数的架，说了太多次狠话，最终也没有错过彼此，这就是别人口中的缘分，我们眼中的贱！

用一句话总结，85 后嫁给 70 后，一辈子眼泪流不够。这眼泪，有开心的，有难过的，也有感动的。生活的百种滋味都在我们的生活中上演着，就好像一部舞台剧，各种夸张的、激情的、平淡的和兴奋的，融合在我们的生活里，也许其中的某些部分跟你的生活也差不多？



不管是怎么样的结果
都比我想得要更好，
我最终还是开心的。



自序二 by 大民民

我生于二十世纪七十年代，父母都是普通职工，从小他们就注重培养我的独立生活能力。所以对我来说，厨房也是我的另一个课堂：学生时代的我就已经掌勺应付家庭宴会，工作后更是有许多机会，在聚会的时候为同学们、朋友们烧上一大桌子可口饭菜，看着大家吃得开心，我也感到无比的欣慰；毕竟掌握这样一门技能，在生活中确实可以很大程度地提高幸福指数！

当今社会，工作压力大，生活节奏快，每个人都在努力地寻找着属于自己的幸福。我和蓝冰滢认识的时候，她还是一名在校大学生，单纯中带着一丝八零后特有的矫情。本来也没想祸害这个祖国的花朵儿，我毕竟比她大九岁，但是眼睁睁地看着这傻姑娘无数次在残酷现实中跌倒爬起、爬起跌倒，反复几年还抱着童话般的梦傻呵呵地冲南墙跑去，我这颗火热的心啊，还是没禁住煎熬，终于本着人道主义精神和我不入地狱谁入地狱爱咋咋地的心情和她牵了手！

结果我发现，梦想的丰满敌不过现实的骨感，结果还是她拉低了我的智商情商财商，带我一起手拉手傻呵呵地冲南墙跑去……在经过了太多坎坷和挣扎后，我们都各自成长成熟了，回头看看这些年发生的一幕幕狗血剧，感受颇多，收益颇多。

经历也好，经验也罢，不敢藏私，拿出来跟大家分享的，不仅仅是美食图片的烹饪技巧，也是在我们、甚至是千千万万家庭中都会发生的一些事情，更是我们在经历这些种种后，对生活、对家庭、对爱的理解与感悟……

书中内容以时间为主线，并从两个人各自的视角介绍了美食，分享了一些生活中的小故事，更加入了双方彼此可以吐槽的设计，也是为了给大家呈现一个更加真实的状态——我和她的生活，就是书中阐释的，到底会是神马样子呢？

$70+80=?$

你觉得答案会是什么？



PART 1 泼出来的初识

吡啦！菜上桌前那最后一勺热油，往往都是画龙点睛的一笔，给菜增香添色的同时带来一种特殊的声音，吸引的不光是你的鼻子，还有眼睛和耳朵，甚至能打开你全部的胃口，让口水在嘴巴里打转。生活中偶尔也需要一勺这样的热油，给了解不深入的两个人泼上点热油，让温度上升；给已经有点暧昧的一对儿来点热油，把暧昧烫熟了变成爱。



- 12. 钓鱼钓出来的牵手 鱼头泡饼
- 16. 一只羊引起的关注 葱爆羊肉
- 20. 一道苦瓜引发的感动 麻香苦瓜
- 24. 一丝丝的奇妙滋味 棒棒鸡丝
- 28. 用酱油书写你的名字 花式卤蛋
- 32. 一杯茶让你记住我 蜂蜜柚子茶

PART 2 滚在菜园的热恋

嗨，快来，这里的南瓜熟了！把它们带回家我们做好吃的。菜园，我们恋爱时去的最多的地方。清明前后，我们去享受播种和灌溉的乐趣，期待这一年能收获多多；芒种时节，我们和阿姨伯伯一起去除虫施肥、顶着正午的烈日摘黄瓜、抽蒜薹；秋分到了，看着满园的果实然后再贪心地种下大白菜等待入冬前的收割；最后霜降来了，我们第一时间赶去挖红薯！绝对不能错过这一冬天的甜蜜。你们的恋爱宝地在哪儿？



- 38. 帮塘主打工换晚饭 金平藕片
- 42. 走，我们挖地瓜去 红薯糖不甩
- 46. 大枣好吃不好摘 糯米枣
- 50. 来自大荒漠上的辣椒 虎皮尖椒
- 54. 热热闹闹就是它 东北一锅出
- 58. 用我的味道吸引你 南瓜粉蒸排骨

PART 3 “酱”过要学会改变

酱，一种味道浓厚的调味品。南北方的酱差别很大，北方人会用黄豆或者面粉做酱，色重味浓；有的少数民族用辣椒和鱼产品做酱，酸辣鲜美；南方人也用黄豆做酱，虽然酱色浅淡却格外鲜甜。我们的生活，就好像一缸等待发酵成熟的酱，需要酵母菌的调和才能让看起来普通的食材发酵出别样的风味。你准备好做这样的酵母菌了吗？



64. “酱”！“酱”！“酱”！你就甭吧 炸酱面

68. 肉食动物的福音 黄金蹄膀

72. 爱吃辣？怕上火？ 不上火的麻辣香锅

76. 素食也有鲜嫩滋味 日式素火锅

80. 人生第一次 红烧牛肉

84. 我好饿，你快点儿做！ 海鲜泡菜汤

PART 4 炖出来的新婚

咕嘟咕嘟咕嘟，咕嘟咕嘟，炖起来。炖，是一种想起来就特别舒服的烹饪方式。就好像新婚里的我们，每天都想尽可能地多些时间黏在一起，他生怕错过我的一个小眼神，我也担心漏掉了他的一个小动作。两个性格完全不同的人，就好像锅里的不同食材，被放在一起，煮熟，大火炖煮，互相融合，互相吸收和释放，变为一种和谐的味道，最后你中有我，我中有你。



90. “天王盖地虎” 小鸡炖蘑菇

94. 最熟悉的菜肴最难做 烧二冬

98. 来自宝岛台湾的美味 葱香卤牛腱

102. 创新到底好不好？ 罗勒烧茄子

106. 以形补形 花生猪脚煲

110. 百元大菜在家做 毛蟹烧年糕

115

PART 5 炒不完的酸甜苦辣咸

又开吵啦！怎么总是有事情让我们吵起来呢！看着厨房炒锅里的辣椒和花椒在一起跳跃，就好像看到了自己站在客厅里吵架的情形一样。我们之前的甜蜜呢？我们昨天的如胶似漆呢？怎么一下子都变了？到底是什么让我们每天吵在一起？花椒、大蒜、辣椒、葱花、八角还有小茴香，通通凑在一起，让我们痛快地炒起来！不过吵归吵，千万别忘记好好吃饭。



116. 痛并快乐着 十三香小龙虾

120. 苦尽甘来回味多 茶香虾

124. 偷师丈母娘的经典菜 香辣鸭块

128. 开胃更暖心的 酸汤肥牛

132. 用小荔枝口中和一切 宫保豆腐

136. 蔬菜也要重口味才行 辣味双脆

141

PART 6 “煲煲里”家的温暖

嘘，小声点，别打扰到厨房那一锅汤。汤的温暖就好像家一样。再寒冷的季节，来上一碗热乎乎的汤也能驱散全部的寒气。煲汤的罐子就好像妈妈，包容着我们的一切，旺盛的炉火就是爸爸，他提供给我们需要的全部支持，哥哥是锅里的水，他容忍我们的任性和胡闹，姐姐是一大把青菜，舒舒爽爽去油腻，我当然就是最重要的肉啦！汤好不好我最重要呀！我家就是这锅热乎乎的汤，你家呢？



142. “你是我的眼” 金菊雪龙汤

146. 南巡归来 牛蛙青菜粥

150. 装在保温桶里的亲情 山药羊排汤

154. 记忆里的味道 小白菜丸子汤

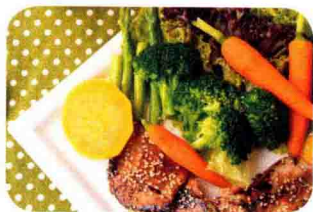
158. 清肺止咳又化痰 霸王花雪梨汤

162. 精华都给你 虾籽小捞面

PART 7 我们都是冠军

——厨房里的擂台赛

厨房如战场，我家的厨房里战火纷飞，硝烟弥漫，每天都上演着谁也不服谁的较量。这较量在明处，看看谁做的红烧肉更好吃。这较量在暗处，到底谁的创新能被认可。这较量每天和我们一起长大，在这样的战场里，我们都是冠军，我们更加相爱。



- 168. 美食 PK 老婆的五花肉 煎海苔芝士肉卷
- 172. 美食 PK 老公的五花肉 酱五花卷饼
- 176. 美食 PK 老婆的猪里脊 味噌烤猪排
- 180. 美食 PK 老公的猪里脊 京酱肉丝
- 184. 美食 PK 老婆的三黄鸡 韩式炸鸡块
- 188. 美食 PK 老公的三黄鸡 烧酒鸡
- 192. 美食 PK 老婆的小海鲜 日式姜味小卷
- 196. 美食 PK 老公的小海鲜 炒烤鱿鱼
- 200. 美食 PK 老婆的西红柿 卡普勒斯沙拉（番茄奶酪沙拉）
- 204. 美食 PK 老公的西红柿 西红柿炒鸡蛋
- 208. 美食 PK 老婆的什锦蔬菜 素什锦咖喱
- 212. 美食 PK 老公的什锦蔬菜 荷塘月色

