

美食小情书
第2季·取暖季



爱， 不停炖

细火慢炖72道

滋养身心的应季汤品

蜜思 编著 袁小真 绘

煲汤和阅读，是日常生活的重要小事
身体和心灵，都需要持之以恒的滋养

72道应季汤品+72篇艺文推荐
陪你走过一年四季

成长为更美好的自己



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



爱，不停炖

细火慢炖72道
滋养身心的应季汤品

蜜思 编著 袁小真 绘



图书在版编目 (CIP) 数据

爱,不停炖:细火慢炖72道滋养身心的应季汤品 / 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 978-7-5019-9666-7

I. ①爱… II. ①蜜…②袁… III. ①保健—汤菜—
菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第039665号

责任编辑:王巧丽

策划编辑:王巧丽

责任终审:劳国强

封面设计:奇文云海  www.qwylh.com

版式设计:朱静蔚 101度工作室 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:80千字

书号:ISBN 978-7-5019-9666-7

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

130970S1X101ZBW

目录

春

青春的滋味

10	16	18	20	22	24	26	28	30	32
前言	荠菜豆腐羹	金针菇芦笋汤	菠菜猪肝汤	红枣芹菜汤	鲫鱼豆腐汤	韭菜银芽汤	什锦蔬菜汤	胡萝卜莲子猪舌汤	鹤鹑党参淮山汤

《四月物语》	《蓝色大门》	《我在伊朗长大》	《茱丽达》	《大鱼》	《青蛇》	《曾经》	《麦兜故事》	《暗恋桃花源》
17	19	21	23	25	27	29	31	33

34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
山药花生猪肚汤	春笋红果鸡汤	陈皮莲子薏米水鸭汤	山药芡实扁豆排骨汤	枸杞淮山甲鱼汤	红枣莲子鸡蛋汤	山药红薯糖水	胡萝卜竹蔗荸荠茅根水	黑米薏米糖水	春季煲汤须知

35	37	39	41	43	45	47	49	51	54
《关于我母亲的一切》	《她比烟花寂寞》	《心中的小星星》	《百万元与苦虫女》	《永恒时刻》	《玫瑰人生》	《刺猬的优雅》	《十分钟年华老去》	《薇罗尼卡的双重生活》	写给春天的自己



幸福在路上

60	62	64	66	68	70	72	74	76
五豆汤	酸梅汤	银耳莲子汤	枇杷糖水	海带绿豆汤	紫菜番茄汤	丝瓜荷包蛋汤	三鲜苦瓜汤	皮蛋苋菜汤

敦煌	北京	成都	凤凰	厦门	西安	台北	巴黎	伦敦
----	----	----	----	----	----	----	----	----

61	63	65	67	69	71	73	75	77
----	----	----	----	----	----	----	----	----



78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
黄瓜豆腐汤	冬瓜肉丸汤	鸭血羹	椰子鸡肉汤	无花果炖猪蹄	金银花枸杞鸽子汤	冬瓜薏米排骨汤	清补凉瘦肉汤	绿豆陈皮老鸭汤	夏季煲汤须知

京都	希腊	埃及	印度	罗马	阿尔	哥本哈根	西藏	星空	写给夏天的自己
79	81	83	85	87	89	91	93	95	98



秋

成长之歌

104	106	108	110	112	114	116	118	120
川贝冰糖炖雪梨	木瓜炖银耳	雪耳蜜柑汤	栗子莲藕汤	芡实红枣花生汤	胡萝卜菊花汤	萝卜丝鲫鱼汤	豆浆鱼头汤	沙参玉竹老鸽汤

《南国的孩子》

105

《一个人》

107

《介乎法国与狂角的诗意》

109

《叶子》

111

《最重要的小事》

113

《太阳》

115

《狂热》

117

《一首简单的歌》

119

《原谅我就是这样的女生》

121



122	124	126	128	130	132	134	136	138	140
百合蜜枣猪肚汤	杏仁百合老鸭汤	双豆百合猪肉汤	莲藕排骨汤	山药乌鸡汤	黄芪鳝鱼汤	黄豆猪蹄汤	雪梨杏仁瘦肉汤	罗汉果白菜干汤	秋季煲汤须知



《我在那一角落患过伤风》	《自由行走的花》	《She》	《失明前我想记得的四十七件事》	《黑暗之光》	《我》	《逸梦赤子心》	《不，我无怨无悔》	《Perfect Day》	写给秋天的自己
123	125	127	129	131	133	135	137	139	142





遇見最美的自己

148	150	152	154	156	158	160	162	164
冬笋香菇汤	菜心滚鸡杂汤	酸辣汤	青红萝卜猪肉汤	当归生姜羊肉汤	花生核桃猪骨汤	栗子煲老鸭汤	十全大补鸡汤	萝卜排骨汤

《我喜欢当年喜欢你的我》	《当世界年纪还小的时候》	《一个人住第五年》	《局外人》	《等待香港》	《送你一颗子弹》	《百年孤独》	《失落的一角遇见大圆满》	《银河系漫游指南》
149	151	153	155	157	159	161	163	165

166	168	170	172	174	176	178	180	182	184
胡萝卜炖牛肉	牛骨香菇萝卜汤	黄芪乌鸡汤	栗子桂圆炖猪蹄	黑豆鲤鱼汤	羊肉枸杞汤	白糖炖鱼肚	桂圆莲子鸡蛋汤	姜汁红薯糖水	冬季煲汤须知

《深夜食堂》	《最糟也最棒的书店》	《传家》	《小王子》	《时装时刻》	《我的阿勒泰》	《让喜欢的事情成为工作》	《简·爱》	《达洛维太太》	写给冬天的自己
167	169	171	173	175	177	179	181	183	186

美食小情书
第2季·取暖季



爱，不停炖

细火慢炖72道
滋养身心的应季汤品
蜜思 编著 袁小真 绘



目录

春



青春的滋味

10	16	18	20	22	24	26	28	30	32
前言	荠菜豆腐羹	金针菇芦笋汤	菠菜猪肝汤	红枣芹菜汤	鲫鱼豆腐汤	韭菜银芽汤	什锦蔬菜汤	胡萝卜莲子猪舌汤	鹤鹑党参淮山汤

《四月物语》	《蓝色大门》	《我在伊朗长大》	《弗里达》	《大鱼》	《青蛇》	《曾经》	《麦兜故事》	《暗恋桃花源》
17	19	21	23	25	27	29	31	33

34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
山药花生猪肚汤	春笋红枣鸡汤	陈皮莲子薏米水鸭汤	山药芡实扁豆排骨汤	枸杞淮山甲鱼汤	红枣莲子鸡蛋汤	山药红薯糖水	胡萝卜竹蔗茅薢茅根水	黑米薏米糖水	春季煲汤须知

35	37	39	41	43	45	47	49	51	54
《关于我母亲的一切》	《她比烟花寂寞》	《心中的小星星》	《百万元与苦虫女》	《永恒时刻》	《玫瑰人生》	《刺猬的优雅》	《十分钟年华老去》	《薇罗尼卡的双重生活》	写给春天的自己



幸福在路上

60

五豆汤

62

酸梅汤

64

银耳莲子汤

66

枇杷糖水

68

海带绿豆汤

70

紫菜番茄汤

72

丝瓜荷包蛋汤

74

三鲜苦瓜汤

76

皮蛋苋菜汤

敦煌

北京

成都

凤凰

厦门

西安

台北

巴黎

伦敦

61

63

65

67

69

71

73

75

77



78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
黄瓜豆腐汤	冬瓜肉丸汤	鸭血羹	椰子鸡肉汤	无花果炖猪蹄	金银花枸杞鸽子汤	冬瓜薏米排骨汤	清补凉瘦肉汤	绿豆陈皮老鸭汤	夏季煲汤须知

京都	希腊	埃及	印度	罗马	阿尔	哥本哈根	西藏	星空	写给夏天的自己
----	----	----	----	----	----	------	----	----	---------

70 81 83 85 87 89 91 93 95





成长之歌

104	106	108	110	112	114	116	118	120
川贝冰糖炖雪梨	木瓜炖银耳	雪耳蜜柑汤	栗子莲藕汤	芡实红枣花生汤	胡萝卜菊花汤	萝卜丝鲫鱼汤	豆浆鱼头汤	沙参玉竹老鸽汤

《南国的孩子》

105

《一个人》

107

《介乎法国与狂热的诗意》

109

《叶子》

111

《最重要的小事》

113

《太阳》

115

《狂热》

117

《一首简单的歌》

119

《原谅我就是这样的女生》

121