

美食情书

清风一束
小十一狼 著



将来的生活会是什么样呢？

会有梦里那个小屋吗？

就在海边，打理花草时可以听见海的细语，晒太阳时身上留下微风的行踪。

那时我已是满头银发的老奶奶了吧？你是每天悠闲地陪着我在海边散步的老头吗？

要是那样，做个老太婆也很让人期待啊。

未来遥遥无期呢，现在就在身边，做好现在的每一天吧。



美食情书

清风一束
小十一狼 著



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

美食情书/清风一束,小十一狼 著. —桂林:广西师范大学出版社,2008.7

ISBN 978-7-5633-7538-7

I. 美… II. ①清…②小… III. 书信集—中国—当代
IV. I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076165 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-55395790-103/168

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:890mm×1 240mm 1/32

印张:4.125 字数:100 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价:23.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

电话:0539-2925659



目录 CONTENTS

一个人吃饭的日子——土豆泥沙拉	2
亲爱的，我想为你做道菜——培根虾粒卷	4
旅行的意义	6
孤单站台	7
两个人肩并肩——豆皮酿双耳	8
平凡幸福味——控肉卤蛋饭	10
猪仔的单身生活	12
过去的那个秋天	13
心心相印——爱心饼干	14
无限的生活趣味——鸡肉起司卷	16
病中闲趣	18
雨	19
圣诞心情——蜜汁烤肋排	20
吃出好心情——镶翠鸡卷	22
下海	24
年夜饭	25
自制浪漫情人夜——黑椒鸡排	26

目录 CONTENTS



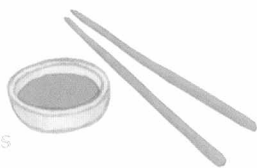
淡淡柠檬香——柠香卤里脊	28
素肘子	30
幸福家宴下酒美菜——孜然羊排	32
简单地喜欢你——苏式红烧肉	34
缠绵的雾	36
雪花飘，两相望	37
我愿为你料理幸福的味道——海鲜烩饭	38
懒人料理——照烧鸡腿饭	40
野韭菜	42
撑开一朵心情的小花——泡菜锅	44
简单过生活——蒸豆腐黄瓜盅	46
绿色心情——菠菜卷	48
炸酱意大利面	50
纯手工馅饼	51
爱也可以粗茶淡饭——鸡腿肉杂粮包	52
装进所有的福气——福袋	54
美好的早晨——虾饼三明治	56
天鹅夫妻	58

目录
CONTENTS



菠菜汤	58
为你钟情——豆腐苦瓜盅	60
认真开始每一天——炸虾天妇罗	62
闪电	64
Martini	65
自然随意，清新质朴——中式比萨	66
每一格都是一种心情——四喜蒸饺	68
春天心情——脆皮咖喱卷	70
山海间	72
窗玻璃下的那只小狗儿	73
夏日里的彩色心情——麻酱荞麦面	74
小狼的钟情美味——卷饼	76
意外大餐	78
善待食物，也善待自己——烩什锦豆腐丸子	80
幸福煮义——东坡牛肉	82
淡淡传情——蛋皮肉卷	84
数字化美食	86
透明的爱情——水晶虾饼	88

目录 CONTENTS



小变化带来小惊喜——芙蓉虾	90
饮食习惯	92
享受厨房生活——鸡肉沙拉口袋饼	94
两个人的私语——三文鱼火腿三明治	96
居家心情——什锦素茄丁	98
记忆里的那棵树	100
从食堂到厨房	101
想要多甜蜜，就有多甜蜜——地瓜圆红豆汤	102
知足者幸福——茄汁菜包	104
爱的料理——咖喱猪排饭	106
发酵爱情	105
那些日子	109
从生活中找新意——香蕉鸡	110
甜蜜蜜——糖醋肉	112
追逐的乐趣——酱汁排骨	114
暖肚也暖心——香辣牛肉面	116
迷人的味道——韩国泡菜饼	118



将来的生活会是什么样呢？

会有梦里那个小屋吗？

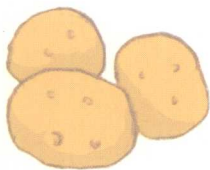
就在海边，打理花草时可以听见海的细语，晒太阳时身上留下微风的行踪。

那时我已是满头银发的老奶奶了吧？你是每天悠闲地陪着我在海边散步的老头吗？

要是那样，做个老太婆也很让人期待啊。

未来遥遥无期呢，现在就在身边，做好现在的每一天吧。

一个人吃饭的日子——土豆泥沙拉



昨天你飞走了，今天抬头，一阵风吹过，空中飘着迷茫而又无奈的云。离别的日子就这样开始了吗？仰着头走路很累，因为低下头，就流下思念的泪。

材料：小土豆、黄瓜、胡萝卜

调料：沙拉酱、盐

做法：

1. 将土豆洗净后去皮；胡萝卜切末；黄瓜洗净后去皮切小段，然后将刮下的黄瓜皮切末，我们可以一起加到土豆泥中。
2. 将处理干净的土豆切小块，直接放入蒸锅中蒸熟，然后取出捣成泥。
3. 蒸土豆的时候可以处理黄瓜，将切好的黄瓜段的中间部分挖空，至于用什么工具挖，就要你自己看看家里什么用着顺手了，不需要什么专业的工具。
4. 将土豆泥、胡萝卜末、黄瓜皮末、沙拉酱、盐混合搅拌均匀，用裱花的工具填到黄瓜盅里就可以了。



亲爱的，我想为你做道菜——培根虾粒卷



地球转啊转，我吃午饭前你还睡觉呢，去学校上课前闲着无聊想给你发个短信你也收不到了。只有到晚上才能跟你写信聊天，整个白天都空荡荡的。没事干了，一坐到电脑前就想看邮箱，明知道不可能有邮件呢，也忍不住刷新一下。这几天开始学做饭了才终于能从思念里跳出来，学着做点你喜欢吃的以后能给你做，现在做成功了也能发给你看看，馋馋你，让你盼着回家。

材料：培根、鲜虾、胡萝卜、番茄酱、面包糠

调料：盐、料酒、生抽、胡椒粉、葱姜蒜粉、香油

做法：

- 1.将鲜虾处理干净，只取里面的虾仁，然后剁成虾泥，这个虾泥不用剁得很碎，大体成泥保留一些虾粒就可以，这样口感会很好；将胡萝卜洗净去皮，切末。
- 2.将剁好的虾泥和胡萝卜末混合，再加入所有调料搅匀成虾馅。
- 3.取一片培根铺平，先在上面撒些干淀粉，抹匀，然后放入一小勺虾馅，卷起，可用湿淀粉封口，然后用一个牙签固定一下，这个培根虾粒卷的造型就做好了，这时可在虾粒卷两头黏黏的虾肉上蘸一些面包糠，这样做出的造型会更漂亮。
- 4.将做好的虾粒卷依次放入平底锅中，小火煎熟，在放入平底锅时最好将虾粒卷的封口处朝下，这样很容易固定，最后取出牙签也不会散。
- 5.最后在每个虾粒卷上挤些番茄酱即可。



旅行的意义

重新回到地面，已在异乡，夜幕即将降临时，坐上从慕尼黑出发的火车。天边的太阳只剩下个尾巴，它已经朝你那里赶去，明早醒来，你能感到太阳带去的我的温暖吗？

夜班火车的车厢空荡荡的，我大大的行李箱蹲在一角，与我对望。车轮单调地撞击铁轨，只盼着你能从箱子里钻出来冲我微笑，但我确信这愿望不会实现。窗外天色渐暗，大块灰的白的云，都隐约镶着金边，田野空旷，天与地像是接在一起，伸伸手就能把云摘下。云下，牛群悠然吃草，没有归意，远处一条小溪从农民白墙红瓦的屋后流过，颇像一幅水墨画，让人陶醉。美景总是短暂，发呆的时间里，黑夜来临，火车驶入山地和森林，黑漆漆无边无际，分不清哪里是树哪里是山。偶尔有小木屋闪着灯光出现在黑暗里，童话中的王子、公主或者老巫婆就住在其中吧？无边的森林，无尽的黑暗，让人犯困，倦意袭来，渐渐在这黑森林里睡去。

初到异地的茫然和对你的思念让我一路沉睡，在梦里给你讲巫婆的魔法正至精彩处，却因寒意醒来，入睡前的森林和高山已被霞光抹平，眼前尽是平原。孤单的我，陌生的目的地，就要到了。在这个初秋的清晨醒来，我神清气爽，梦里的你，倏忽不见了。

为什么旅行呢？也许分别后的相聚才是它的意义吧。

这里的空气很新鲜，这里的感觉很特别，仰望这片天，遥寄我对你的思念。

—— 陈绮贞《九月的咖啡店》



孤单站台

坐上喀哒喀哒的有轨电车之后，我一般是用睡觉来打发到家前无聊的乘车时间，因为家门口就是这列电车的终点，绝不用担心会坐过站。上车的时候还是繁华的闹市，再睁开眼，常常发现整个列车只剩我一个乘客，下了车，就是悠闲的站台。每到周末，这站台便成了我的专属，等车的时候来回踱上几十个来回，直到电车开过来，光顾站台的，除了我也只有微风和虫鸣。

电车从远方驶来，你仿佛站在铁轨的尽头，带着你的笑，你的柔情，静静的，默默的，等着我给你一个香甜的吻。风里带着你的气息，花儿绽放着你的妩媚，小鸟传达着你的声音，雨滴落在脸上，冰凉冰凉的，我知道那是你思念的泪。你的一切，刻在我的心底，融入我的血液，每一个梦里都有你的影子，每一封信里都带着你的温情，即使在这样孤单的站台，也能感到，你就在我的身边。



两个人肩并肩——豆皮酿双耳



走到马路中间绿灯变了红灯，车开过来我不知所措，因为已习惯被你牵着手；去超市再也不敢想要什么就往购物车里放，因为独自买过东西才知道把东西拎回家是多累人的一件事情；这几天我变黑了，因为总是被太阳晒到了才想起来撑伞……只有一个小小的奢望——能和你肩并肩走在街上。

材料：豆皮、银耳、木耳、肉馅、面包糠、面粉、黄瓜

调料：盐、料酒、胡椒粉

做法：

- 1.将木耳和银耳泡发，然后洗净切成末；将面粉和适量清水混合，调成面糊备用。
- 2.准备好材料开始调肉馅，将肉馅分成两份，一份放入木耳，一份放入银耳，都加入盐、料酒、胡椒粉打至上劲。可以加些黄瓜末使口感更加清爽。
- 3.将豆皮铺平，在一端放入银耳馅，卷起，另一端放入木耳馅，按同样的方法卷起，成为如意的形状，然后将如意卷先裹匀面糊，再拍上一层薄薄的面包糠，放入平底锅小火慢煎，熟了就可以拿出来了，吃的时候改刀切块或片均可。



平凡幸福味——控肉卤蛋饭



友人抱怨，从小生活顺利，上学时成绩优异，毕业了工作如意，适当的时候遇见了现在的老公，两人情投意合，没费什么周折就走进了婚姻殿堂，等再过几年，生个可爱的孩子，也就圆满了。可是人生平淡，没有跌宕起伏、磕磕绊绊，生活没有丝毫激情。难道只有苦苦追求而不得，历尽千辛万苦修成正果才是人生真义？能够平凡而幸福地过此一生才是最大的福气啊！

材料：五花肉、白煮蛋、豆腐干、酸辣瓜条

调料：盐、冰糖、料酒、酱油、大料、蒜、葱、姜、辣椒

做法：

- 1.五花肉洗净；葱切段；姜切片；辣椒也切成小段；蒜用刀拍一下。
- 2.将五花肉整条放入热水锅中氽烫，然后取出切成大块。
- 3.炒锅中倒入适量油，先放入部分葱段和大蒜，略炸一下，然后捞出，再放入五花肉，用刚刚炸过的葱、蒜油翻炒五花肉，然后再放入刚刚炸过的葱段和大蒜，以及新的葱、蒜，还有大料、姜片，辣椒，翻炒均匀，倒入酱油，炒至上色，这时倒入清水，要没过五花肉，然后放入冰糖、盐、料酒，大火烧开后，然后转小火炖上1小时。
- 4.在放入所有调料后放白煮蛋、豆腐干进去一起炖，最后，白煮蛋就成卤蛋了，豆腐干就成卤豆腐干了。
- 5.最后在米饭上摆上炖好的五花肉、切好的卤豆腐干及卤蛋，就可以了。