

煮父日记

温小飞 ◎ 著

一场说“走”就“走”的亲子美食旅程

——“爸爸，这个

——“当然，你爸爸什么不会？不过丫头，爸爸需要你帮忙哦！”

中国著名母婴及家庭服务平台**宝宝树**最火美食男版主

8年积淀 首度出书



为所爱之人，烹一生之食！

宝宝树创始人兼CEO 王怀南 / 畅销书《为爱烘焙》作者 Ousgoo(吴佩琦)

《亲手做零食 家人放心吃》作者，高级公共营养师 子瑜妈妈 **强力推荐**

温爸四绝

全面有营养 健康无添加
美味无极限 看娃下菜单

50篇吃货日志
专撩孩子的胃

煮父 日记

一场说“走”就“走”的亲子美食旅程

——“爸爸，这个看起来好好吃，你会做吗？”

——“当然，你爸爸什么不会？不过下头，爸爸需要你帮忙哦！”

温小飞 ◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

煮父日记 / 温小飞著. — 桂林: 漓江出版社,
2016.10

ISBN 978-7-5407-7940-5

I. ①煮… II. ①温… III. ①婴幼儿—食谱 IV.
①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 242523 号

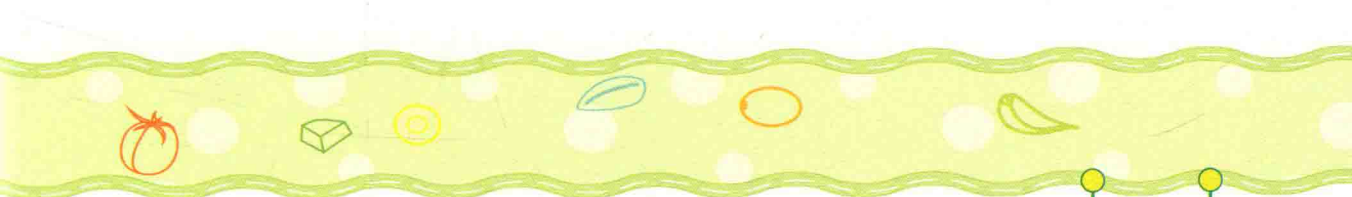
煮父日记: 一场说“走”就“走”的亲子美食旅程

著 者 温小飞
责任编辑 周群芳 于净茹
装帧设计 韩庆熙
责任监印 周 萍

出 版 人 刘迪才
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路 22 号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893190
传 真 0773-2582200 010-85890870-614
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljcs@163.com
网 址 <http://www.lijiangtimes.com.cn>
<http://www.Lijiangbook.com>
印 制 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 635 × 965 1/12
印 张 21
字 数 207 千字
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-7940-5
定 价 58.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究。

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与出版社调换。



序

溜走的是时间 留下的是时光

宝宝树创始人兼 CEO 王怀南

我在纽约时曾认识一位朋友，有了孩子之后，他从一个完全不会下厨房的男人变成了精通婴儿辅食的“专家”，听着他对食物选择、营养搭配的侃侃而谈，看着那些出自他手的儿童餐谱，真是相当不可思议。我当时就在想，如果有一个平台，能让所有的爸爸妈妈把自己的育儿心得记录分享出来，那将是一件多么有价值的事。

白驹过隙，一晃宝宝树已经成立9年了。9年的时间，是一个孩子最珍贵的时光，也是一个家庭相互陪伴与磨合最动人的成长轨迹。宝宝树也从最初的妈妈交流社区变成了现在中国最大的母婴家庭平台，成为了中国亿万家庭对孩子记忆的存放之地。

现在“网红”成为热门概念，当大V纷纷涌现、互联网让很多人一夜成名的时候，我发现这些在宝宝树坚持记录的达人们，却没有功利目的地坚持分享，即使粉丝10多万，他们

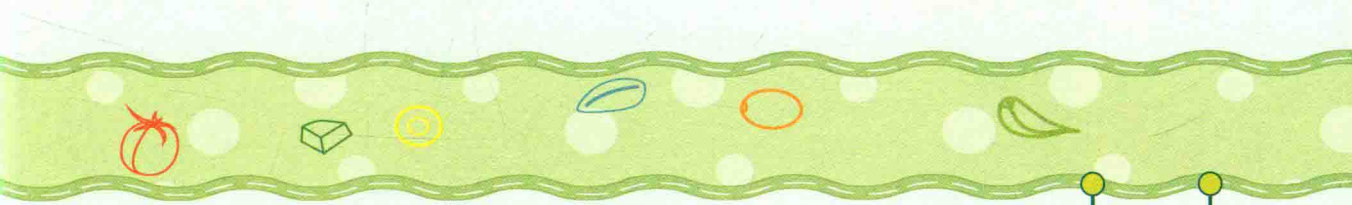
也会逐条认真回复每一个向自己咨询的评论。这种认真和无私让我非常感动，也更坚定了我的初心。而随着这些温暖记忆的增多，沉淀下来的幸福也越来越多，看着这些记录下来的美好时光，就好像在看我自己孩子的成长历程一样，和树友一样想分享给更多的家庭。不仅仅是网络上的交流，还能沉淀下来最温情的柔软，翻开书页，你读到的不仅仅是育儿，更是人间最纯粹的爱。

这套“宝宝树达人育儿系列”中的料理达人妈妈 Ousgoo（吴佩琦），是出版过若干烘焙书籍的专业人士，从法式软糖到霜糖饼干，她分享的料理食谱在“宝宝树小时光”受到极大欢迎。还有和孩子一起自制手工玩具的金洋妈咪和美食达人爸爸温小飞，他们都是粉丝众多、“树友们”非常熟悉和喜爱的宝宝树育儿达人。

宝宝树有责任记录下这一切，不仅仅是育儿知识和方法，还有最纯粹的爱的传承。我想这套系列书籍只是一个开始，我们鼓励达人和专家为用户创造更多有价值的内容，同时希望宝宝树的用户们都能在育儿和家庭生活的过程中，获得自身的成长，留住时光，享受时光。这也是宝宝树作为一家互联网公司要策划一系列纸质出版物的初衷，今后我们将会不断挖掘有潜力的达人作者，给予更多帮助，一起去传递热爱生活、记录成长的家庭观。

能抵御岁月寒苦的，唯有时光。对于宝宝树而言，承载着一代中国年轻父母的育儿记忆，承载着最纯粹的爱的源头，是我们的荣幸与使命。

2016 年 10 月 10 日



自序

煮父是怎样炼成的

我，温小飞，网络熟人称曰菲爸，八零后中领头羊。少时好写作绘画天文地理，独不钟情乏味数字，无奈被纯文出身之严父扼杀兴趣于萌芽，逼至理工之路，从此不能自拔。毕业又因生活所迫，以机电科班混迹于通信圈中，混沌至今。凡所到之处，皆历公司经营惨淡，倒闭关门。几经易主，终练就钢筋铁骨之身，游刃有余之体。

鄙人性格双面，本好静，可宅于家中数日，依旧气定神闲，颇有高僧资质；如若混迹熟人之中，又时常出口成章，报以笑料，引众人捧腹。平素喜好烹饪，读书，或修理破损之物，所有爱好只需寸方天地，沉迷烹饪烘焙尤甚其他。经营宝树小家六年有余，常以疯狂煮夫面目示人，更新饮食日志百余篇，引众友围观。

我人很馋，各地饮食小吃，无论未曾谋面却早已慕名已久的，或是尝试过后依然念念不忘的，都是我煮夫修行道路上的强大动力与念想，甚至时常梦中流着口水与其相遇，激动万分，最终吮指醒来，才觉不过黄粱一梦。

我人很懒，懒得从头琢磨美食，眼所见，耳所闻，口所尝，心所想，只要中意，便会“剽窃”过来加以实践，打磨创新。最后香气四溢地呈现在家人眼前，博得双美赞誉，聊以慰藉。借用孔前辈的话说：“窃书不能算偷……窃书！……读书人的事，能算偷么？”此意甚合我心！

我人很轴，一旦认准心仪美味，便如打鸡血般，充满动力激情，寻遍攻略秘方，数次尝试，屡败屡战。身未动，心中已演练千遍；刀光闪，厨房顿狼烟四起。不成私房极致，誓不罢休。工作十余载，却未曾如此费心劳力。终致青年少白，空悲切。

如此苦修十余载，功力渐成，期间俘获菲妈芳心，比翼相伴。而后丫头号啕而出，二美随于左右，荡剑江湖，煮夫终成煮父，煎炒烹炸蒸焖烤无一不精。怎奈贱内口味挑剔，借故挑事于锅勺之间，初始南北两派冲突不断，荤素之争，口味之斗，屡屡上演。而后妥协，融合各家之长，摈弃各派之短，自成一体，终得菲妈认可，至此琴瑟相和，举案齐眉。

丫头降世，菲妈又起狼烟，惧于市售婴幼儿食品中各种添加，转而对丫头饮食附以种种限制要求，让人焦头烂额，疲于应付。如此混沌中又过五载，终抵住压力，偷艺于网络各烘焙高手，练就一身半吊子烘焙神功，自得不已。之后以种种美食点心，轰炸二美味蕾，获取赞誉不断。尤其丫头更甚，心思单纯，胃口奇好，常以狼吞虎咽风卷残云之势加以回应，无声胜有声。小情人鞭策如斯，怎能止步不前？如此这般，更加努力加深修为，不断前行。

时间如白驹过隙，从年少无知踏入贼船懵懵懂懂，至加封为家中二美之御用厨师，一晃十余载，弹指而过。期间兢兢业业，甘愿频频于庖厨间挥洒光阴，只为家人奉上美味餐食，若见妻女欢喜之情，老人宽慰之态，定会傻美半日，苦累皆付诸脑后，只余满足。能诚心为所爱之人尽一份力，给在乎之人烹一生之食，无君子之名又有何妨？

本书并非私房菜谱秘籍，各色菜式也非极致美味，强于此书者比比皆是；本书也非育儿宝典，开篇与丫头各种场景对话，只是随境记录，随感而发，无对错之分，善恶之辩。只是将个人心意感悟点点融于道道菜式点心，以别样方式表述煮夫于家庭之爱，煮父于儿女之情。借以抛砖引玉，望能在如此浮躁纷杂之世唤起一缕平和淡然之情，仅此而已。

2016年9月28日



我的烹饪经

记忆中儿时的幸福时光，是从每天的清晨开始。当我们还迷迷糊糊地蜷缩在被窝里，厨房中早已传来隐隐的叮当声响，那是母亲在忙碌着一家人的早饭。不一会儿，诱人的香味便打着旋儿地顺着门缝儿钻进我们的鼻孔，身上的每条神经瞬间清醒，只是本能地不愿脱离温暖的被窝，依旧赖着，吸溜着鼻子贪婪地享受着起床前的美好。随着父母催促起床的喊声，原本安静的房间顿时沸腾起来，兄弟两人嬉笑打闹着，攀比着快速穿衣叠被洗脸，习惯地跑到锅台前，热气腾腾的早饭早已稳稳地等在那里。烹饪，在那时我的眼中，代表着温暖。

逢年过节，农村的娃儿不会奢望收到什么礼物，能一天不用到田里帮着干活，还能吃上一顿好饭打打牙祭，已经足够令我们这群孩子无比地期盼和兴奋。母亲也会一早张罗着从市场买来各种蔬菜和鱼肉，在家中的井沿旁择洗忙碌，准备一家人的过节饭食。我们也乐得应承下母亲分给的各项打下手的活计，围前围后地献着殷勤，眼睛却不住地瞟着炖煮猪肉排骨的柴锅，吞咽着口水。母亲自是明白我们的伎俩，也不拆穿，笑着借口让我们帮忙品尝熟烂与否，盛上几大块刚出锅的肉块排骨递过来，看着我们龇牙咧嘴地囫圇吃下滚烫的美味雀跃而去后，才继续在厨房中忙碌着她的活计。烹饪，在那时我的眼中，代表着喜悦。

长大后离家求学乃至工作，都是远离故土，常年在外面，与父母难得见面，故此每次归家的日子对于父母来说就是节日。尤其是母亲，本不善言辞，见到我们除了满脸的欢喜以及几句的嘘寒问暖，剩下的就是整日忙碌在厨房中，用一顿顿丰盛的饭食来诉说她对儿女的关爱与思念。而我们也会用狼吞虎咽的吃相和夸赞回应母亲的手艺，看她一脸的高兴与满足，心酸不已。烹饪，在那时我的眼中，代表着依恋。

工作之初，机缘巧合结识菲妈便一见倾心，木讷如我不知如何表达爱意，本能倾注心意到每餐的饭食之中。早晨奉上亲手制作的早餐，晚上下班一同搭伙做饭，久而久之，终抱得美人而归。只是成家后煮夫的位置，当仁不让地留于我身。我也乐得此项工作，每天的空余时间大把地倾注在厨房的锅碗瓢盆之间。烹饪，在那时我的眼中，代表着美好。

工作不过两年，母亲病重，到最后只能异地他乡地住进医院，每日我与哥哥轮番陪床，照顾老人的一应饮食起居。母亲口味挑剔加之疾病折磨，饭店或医院食堂的饭食基本不吃，于是做饭的事情落到离医院很近的哥哥身上。每日三餐，都是哥哥送到母亲床前，哪怕老人吃上一口，都觉得无比宽慰。一日母亲突然说起想吃家乡的焖子，我一路狂奔回到家中，根据记忆中母亲做焖子的步骤，以及网上的搜罗，厨房中忙活半日，终于成功。当我带着热气腾腾的焖子来到母亲床前，看着老人吃了两口，似用尽了浑身的力气，慢慢地咀嚼，用微弱的声音连说了几声好吃，眼泪早已止不住地狂涌而出。母亲故去之后，每年家中年夜饭的餐桌，我都会一如既往地如母亲在世时一般，做上一份焖子。烹饪，在那时我的眼中，代表着思念。

随着丫头降生，菲妈对于家中的饮食要求越来越高，各种调味剂添加剂都明令禁止使用。至此，鸡精味精等各种调味品在厨房消失，各种有机的食材成为家中的必需品。而为了杜绝外面各种含添加剂的零食饼干，烘焙技能也被我从此涉足并一发不可收。至此，除了一家人大小的日常饮食，平日里零食糕点的制作也落在我的身上。于繁忙的工作之外，我也乐得泡在厨房中鼓捣着各种吃食点心，最后看着它们被家中的大小女人一扫而光，赞誉连连。烹饪，



在那时我的眼中，代表着责任。

如今温家小女初长成，小小年纪已渐显吃货本质。口味刁钻自不必说，但凡遇到喜爱的吃食，淑女形象瞬间崩塌，狼吞虎咽的模样颇得我的真传。平素更喜欢在她的模拟厨房中鼓捣着各种想象的美食，最后端给我们品尝，等待我们的评判，专注而认真。见她喜欢摆弄这些瓶瓶罐罐，故而烹饪烘焙时，我大半会叫上丫头从旁协助，剥葱剥蒜，或是称量材料，搅拌印模，她也乐得参与进来，认真地完成每项工作。之后一起品尝评判，享受着忙碌后的喜悦与满足。烹饪，在此时我的眼中，代表着传承。

烹饪，于小家来说，是一份家务；于外面来说，是一份工作。无论哪种，结果都是一样，各色的美食在不同地域、不同性别、不同年龄，怀着不同心情的人们的手中诞生。外在酸甜苦辣咸，五味俱全；内里喜怒哀乐怨，五情皆有。或献给挚爱之人，或奉与饕餮之客。于我来说，烹饪的目的，如能倾注满腔热情与浓浓爱意于食物当中奉与家人，得老小一世安康，传承热情乐观和积极向上的生活态度给后辈，见子女一生欢颜，吾愿足矣。



目录

序：溜走的是时间 留下的是时光	1
自序：煮父是怎样炼成的	3
我的烹饪经	5

温情主食坊

吃货日志 1	002
胡萝卜丝儿饼	003
吃货日志 2	006
手撕葱花饼	007
温氏秘诀 1	
制作各种面食时和面的小窍门	010
吃货日志 3	012
梅干菜包子	013
吃货日志 4	016
自制豆沙包	017



温氏秘诀 2

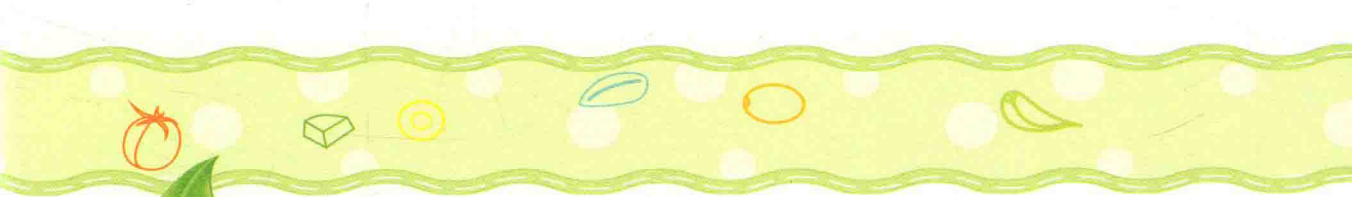
如何挑选杂粮豆类以及杂粮豆类的存储

吃货日志 5	022
什锦油焖饭	023
吃货日志 6	026
温氏卤肉饭	027

温氏秘诀 3

如何挑选大米

吃货日志 7	032
酥皮素馅饼	033
吃货日志 8	036
麦穗煎饺	037
吃货日志 9	040
香酥小麻花	041



温氏秘诀 4

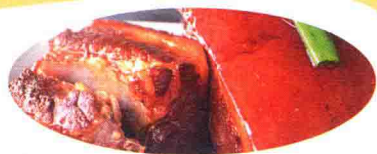
如何控制炸制食物的油温..... 043

吃货日志 10..... 044

核桃红枣发糕..... 045

吃货日志 11..... 048

万水千山“粽”是情..... 049



吃货日志 12..... 052

金枪鱼比萨..... 053

温氏秘诀 5

如何挑选面粉..... 056

温家私房菜

吃货日志 13..... 060

一翅两吃..... 061

温氏秘诀 6

如何制作可口的糖醋汁..... 065

吃货日志 14..... 066

蒜香煎鸡排..... 067

吃货日志 15..... 070

滑嫩口水鸡..... 071

吃货日志 16..... 074

白玉菇烧豆腐..... 075

温氏秘诀 7

如何制作豆腐更加入味..... 077

吃货日志 17..... 078

肉汤焖子..... 079

吃货日志 18..... 082

肉汁萝卜..... 083

吃货日志 19..... 086

八爪鱼烧肉..... 087

温氏秘诀 8

如何炖出不油腻的五花肉..... 090

吃货日志 20..... 092

软焖肉..... 093

吃货日志 21..... 096



软烩牛腩..... 097

温氏秘诀 9

如何让炖牛肉更加软烂入味..... 100

吃货日志 22..... 102

红薯凉皮..... 103

吃货日志 23..... 106

凉拌素三丝..... 107

吃货日志 24..... 110

小炒豆干..... 111

温氏秘诀 10

干煸菜式的制作要点..... 113

吃货日志 25..... 114

香烤猪蹄..... 115

吃货日志 26..... 118

肉末烤茄子..... 119

吃货日志 27..... 122

烤箱羊肉串..... 123

温氏秘诀 11

爆炒出美味羊肉的秘密..... 126

吃货日志 28..... 128

牛肉松..... 129

吃货日志 29..... 132

香酥小白虾..... 133

温氏秘诀 12

如何制作蒸鱼不腥..... 136

温暖点心屋

吃货日志 30..... 140

婴儿磨牙棒..... 141

吃货日志 31..... 144

迷你热狗小面包..... 145

温氏秘诀 13

自己给孩子制作零食点心的注意事项..... 148

吃货日志 32..... 150

黑森林蛋糕..... 151

吃货日志 33..... 154

长颈鹿斑纹蛋糕卷..... 155

温氏秘诀 14

制作蛋糕卷不裂的秘诀..... 158

吃货日志 34..... 160

巧克力冰激凌..... 161



吃货日志 35.....	164	吃货日志 42.....	196
切达乳酪饼干.....	165	缤纷杂果酥.....	197
吃货日志 36.....	168	吃货日志 43.....	200
原味苏打饼干.....	169	巧克力花生饼干.....	201
温氏秘诀 15		吃货日志 44.....	204
如何做好印模饼干.....	172	核桃芝麻夹心饼干.....	205
吃货日志 37.....	174	温氏秘诀 18	
酸奶黑加仑麦芬.....	175	如何保存熟坚果.....	208
吃货日志 38.....	178	吃货日志 45.....	210
轻乳酪生日蛋糕.....	179	葡萄干蛋黄酥.....	211
温氏秘诀 16		吃货日志 46.....	214
做好轻乳酪蛋糕的秘诀.....	182	巧克力转印蛋糕.....	215
吃货日志 39.....	184	吃货日志 47.....	218
圣诞拐杖饼干.....	185	酥粒香蕉派.....	219
吃货日志 40.....	188	温氏秘诀 19	
核桃酥饼.....	189	制作巧克力转印的注意事项.....	223
吃货日志 41.....	192	吃货日志 48.....	224
黄油小动物饼干.....	193	腰果酥.....	225
温氏秘诀 17		吃货日志 49.....	228
如何选择黄油.....	195	蔓越莓曲奇.....	229
		吃货日志 50.....	232
		黄油曲奇.....	233
		温氏秘诀 20	
		让黄油曲奇花纹清晰的窍门.....	236



温情主食坊

主食，乃三餐之本，能量之源。我本好米面肉食，儿时亦得母亲影响颇深，耳濡目染，虽未得口口相传，却以聪慧之资偷学大半，各色主食菜式，皆通一二。又因自幼喜好捏泥绘画，故面食之技尤胜其他。亦以此之能一改菲妈于面食之偏见，至此死心塌地，为温氏面食之忠粉。至丫头号啕而出，需满足大小二美之味，主食技能更进一步。主副食材竞相融合，毫无违和，各色花样，层出不穷。此处罗列，不及十一。至此，家中餐桌米面齐欢，南北皆品，俱主食之功。





吃货日志 1

周五晚上，我陪着丫头在家中玩耍，一边和她玩着插片积木，一边充当着她构建的过家家场景中的一员。她晃动着小手向我仔细地说明：“爸爸，假如你是宝宝，我是妈妈，我叫你起床，然后呢，你就问我做什么早饭，好吗？”“好吧。”我答应着，顺势假装躺倒在垫子上呼呼大睡。她先是嘴上模拟着闹铃声响起，然后推着我说：“宝宝，起床了。”我伸了个懒腰起身问道：“妈妈，咱们早上吃什么啊？”她顺口答道：“胡萝卜丝儿饼吧。你等着，我给你去做啊，宝宝。”说着假装忙碌地用玩具盘子盛起几片红色的插片积木，端到我的面前：“宝宝，吃吧，小心烫哦。”我也配合着狼吞虎咽地假装吃掉。她看着我，居然舔了舔嘴唇，凑过来搂着我的脖子说道：“爸爸，你这么吃我都馋了，明天早上你给我做胡萝卜丝儿饼吃，好不好？”

记不得什么时候和基于什么灵感，我偶尔给丫头做了一次胡萝卜丝儿饼，立马让她对这款食物一见钟情，念念不忘，隔三差五地就央求着我做给她吃。时至今日，这款吃食已经稳稳地占据丫头心中美食排行榜的首位，没有之一。无论何时，问她最喜欢爸爸做的什么食物时，百分之百会得到同一个答案——胡萝卜丝儿饼呗！可见她对其钟爱程度已然到了一个境界，以至于让人禁不住怀疑：属兔子的丫头，上辈子难道真的是只兔子？不过，这款面食的馅料不需过于复杂的调味，胡萝卜本身的甜味简单地以盐和香油辅佐，两者相得益彰，再配以刚出锅时酥脆的饼皮，味道与口感的确让人无法抗拒。连以嘴巴刁钻著称的菲妈，对这胡萝卜丝儿饼也是情有独钟。

胡萝卜丝儿饼

“爸爸，假如你是宝宝，我是妈妈，我叫你起床，然后呢，你就问我做什么早饭，好吗？”

“好吧。”

“宝宝，起床了。”

“妈妈，咱们早上吃什么啊？”

“胡萝卜丝儿饼吧。”

说着假装忙碌地用玩具盘子盛起几片红色的积木插片。我也配合着狼吞虎咽地假装吃掉。

“爸爸，你这么吃我都饱了，明天早上你给我做胡萝卜丝儿饼吃，好不好？”

