



疯狂的冰箱

第1·2·3季

明星chef们的 料理魔法书

鲍晓群 编撰

明/星/冰/箱/大/公/开

沪上顶级大厨 × 手把手教你做料理

5分钟 × 拯救冰箱存货

15分钟 × 打造顶尖家庭美食



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

疯狂的冰激凌

第1·2·3季

明星chef们的
料理魔法书

鲍晓群 编撰

 上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

疯狂的冰箱：明星 chef 们的料理魔法书 / 鲍晓群 编撰.
— 上海：上海书店出版社，2017.4
ISBN 978-7-5458-1423-1

I. ① 疯… II. ① 鲍… III. ① 食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040969 号

疯狂的冰箱：明星 chef 们的料理魔法书

鲍晓群 编撰

责任编辑 沈佳茹

美术编辑 汪 昊

技术编辑 吴 放

出 版 上海世纪出版股份有限公司上海书店出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

地 址 200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.co

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 17

版 次 2017 年 4 月第一版

印 次 2017 年 4 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5458-1423-1/TS.8

定 价 98.00 元

第一季

美味催泪弹	许榕真	024
美味婚姻料理	佟晨洁母女	030
单身汪的爱心料理	臧熹	036
家庭料理大挑战	余娅母女	042
妻管严的甜蜜婚姻	潘前卫	048
精致女人的优质生活	张颖	054
极致奢华的料理	诸韵颖	060
单身男女的日常	朴宰用 孙哈娜	066
老上海的宝库	毛猛达夫妇	072
强迫症患者的福音	百克力 张杨果而	078
冰箱踢馆战	高蓓蓓	084
公主病女主播的育儿日常	司雯嘉	090
海派留学生的料理情缘	野营	096

第二季

养鸟成痴的超级奶爸	龚仁龙	104
深井冰闺蜜背后的辛酸史	杨吕 王冰皓	110
异国夫妻的麻辣秀	倪迎春夫妻	116
舞林教母的别样生活	小辰	124
跌宕起伏的滑稽人生	陈国庆	130
荧屏反派的真实柔情	张国庆	136
两个话唠的大爆料	李强 徐丹丹	142
女神对垒争霸赛	赵若虹 张芳	148
申花名宿的绿茵恩仇路	吴金贵	154
五星名嘴大话淘汰赛	译男	162
滑稽笑星的转型梦	骆文莲 陈靓	168
新闻主播的生活大公开	于飞	174
金秋食材争夺战		180

第三季

荧屏花旦的花样人生	袁鸣	188
年代戏女王的别样生活	戴娇倩	194
法制主播的吃货人生	陶淳	200
吃货老娘舅的双重人格	黄飞珏 海燕	206
相声新势力之笑傲人生	卢鑫 玉浩	212
天天兄弟吃货经	钱枫	218
荧屏主播的柔情似水	刘彦池 赵琦鑫	224
最火女团的怪萌生活	SNH48(孙芮 钱蓓婷 莫寒)	230
贤夫奶爸的甜蜜史	陈立青	236
足球名将的人生下半场	孙吉	242
金马奖得主的闪耀人生	唐群	248
忧郁女王一辈子的心声	胡晴云	254
跨界学徒跨年狂欢夜		260

序

黄飞珏

2016 月 4 月 9 日开始，数以百万计的上海观众开始狂追星尚频道的一个电视节目，叫做《疯狂的冰箱》。

主持人，嘉宾，厨师，比比菜，吃吃饭，聊聊天，一不留神就火了。

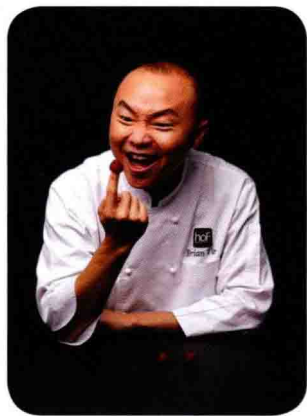
因为做过两期嘉宾，经常被亲朋好友问起《疯狂的冰箱》里主持人和厨师的事，先借这里的机会，给大家扒一扒。

一姐是厨师里面唯一一个女的，很多人问为什么起这个名字，我从字面的理解，应该是厨界手艺一流的从业人员。不过，我可能更感受到特别的，是她的英语名字，杰奎琳。都知道，肯尼迪夫人，总统老公死了后改嫁了希腊船王，魅力无边。要说长相，一姐也就是中上，但是举手投足有妖娆的味道，尤其是烧菜那会儿。不过她教训起另外一个厨师小熊的时候，你会以为是妈在骂儿子呢。小熊大概是她徒弟，至少辈分比她小，对她总是恭恭敬敬的。



杨文是帅哥，个子有 1 米 85，电视里看不出来。

Brian 是东南亚人，做得一手好甜品。万蒂妮在节目中吃他的甜品吃得哭出来不是做戏。当时他做了两份，还有一份是我吃的，那瞬间的感觉如同电击，以至于让我怀疑食材里面是否有兴奋剂。其实也没有，有的就是手艺。





主持人路易是我认识多年的朋友。因为长得帅，很得女孩子欢喜。私下透露，其实他是个络腮胡子，两天不刮就是一脸青，一周不刮就是马克思。路易有点长不大，容易动感情。

万蒂妮是电视界为数不多的，即便不化妆也很漂亮的主持人。十多年前她刚出道时，我不待见她，因为我手下的一个女记者专访她时，夸赞她的美貌和聪敏，感叹上苍对她的好云云，结果她回了一句：那是你做的还不够好……够傲娇吧？后来有次见

她帮罗玉凤挡鸡蛋弄得一身脏，感觉一下子转了一个弯。后来在一档节目中长期合作，熟了。有段时间，我的节目一夜之间全部下架，在电视台所有认识的人当中绝对不算熟稔的她却是唯一一个来电问候的。这事我会记一辈子。

之所以很不知羞耻地八卦了《疯狂的冰箱》所有的台前人士，那全是因为我想报复。在两次节目当中，路易和万蒂妮问了我无数的八卦。特别是恋爱、婚姻、家庭的故事。还不说不行。好吧，现在轮到我来八了……哈哈。

谁人背后不说人，谁人不被他人说。只要不是中伤，说说又何妨。《疯狂的冰箱》里厨艺比拼很精彩，但是真正让它成为大热节目的原因不是菜，而是说。主持人、嘉宾、厨师，大部分时间都坐着，说自己的故事，听别人的经历。主持人很执着，其他节目不敢问的，都问；主持人也很真诚，倾听你的叙述，努力理解你的经历背后的意味，与你感怀分享。

两次录节目，都超时了，因为聊着聊着居然会忘记是在做节目，而是和朋友在餐桌上聚会。彼此没有顾忌地说些有意思的事情。

所以，《疯狂的冰箱》除了以上这些人之外，还有些更重要的人——幕后的编导、策划、制片人。是他们预设了这样的一种方式，邀请我们参与体现。

我觉得我能够很深层次的理解并说出编导们的意思：我们的时代很丰富，但也很浮躁；我们比先人做事快很多，但是我们也丢掉了许多慢的乐趣；我们尝遍天下珍馐，却经常忽略和我们一起吃饭的人。以成功为人生价值导向，我们总是在急急地赶路，生怕被社会拉下；追求着金钱、名誉、地位……却忘

了人生的本原。100年后，或许你做了什么、成了什么还有些偏门的互联网库里找到的；1000年后，我们几乎全部被忘却，个别被记住的也就是简历和符号……问题是地球还要存在上亿年。所以人生的本原就是现在。现在我和你坐在一张大桌上，我们的味蕾被刺激而愉悦，我们的情感因为共鸣而起伏。

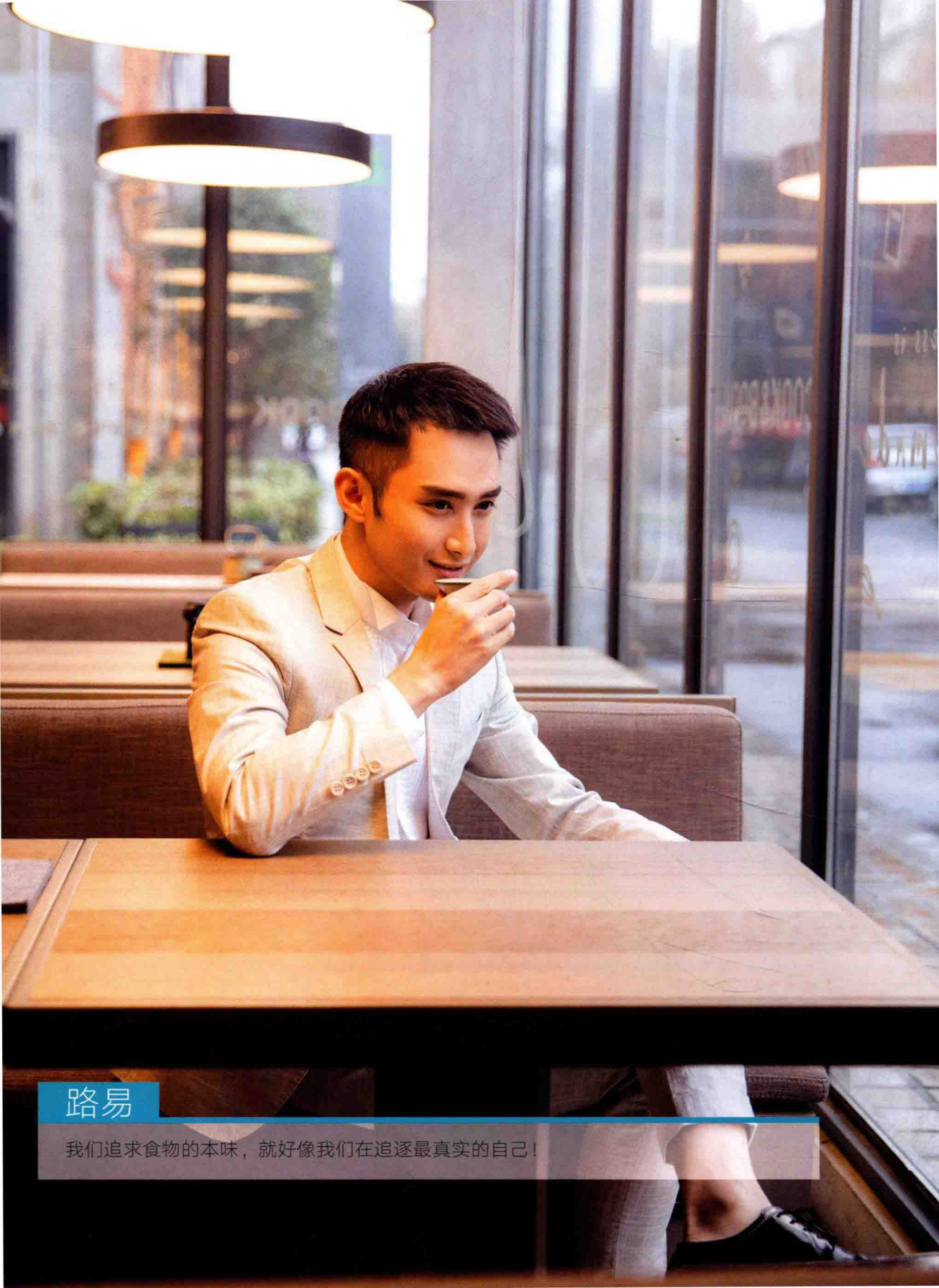
我们感受到实实在在的幸福温暖的人生，因为《疯狂的冰箱》。

是为序。

2017年2月



主持人 & 大厨



路易

我们追求食物的本味，就好像我们在追逐最真实的自己！



万蒂妮

食物不仅仅能抚慰肠胃，还会在平淡的日子中温暖灵魂，内化成保护我们的盔甲，帮助抵抗寂寞的侵蚀，这是食物教会我的那些事。让食物变得好吃，不过是为了让所爱的人吃的幸福，这是成长教会我的。美食是品尝的音乐，嗅到的色彩，感受到的爱。

A portrait of a woman, Jacqueline Qiong, in a kitchen setting. She is wearing a dark blue chef's jacket and has her arms crossed. The background shows stainless steel kitchen equipment and a window with a bright light source. The text is overlaid on the bottom left of the image.

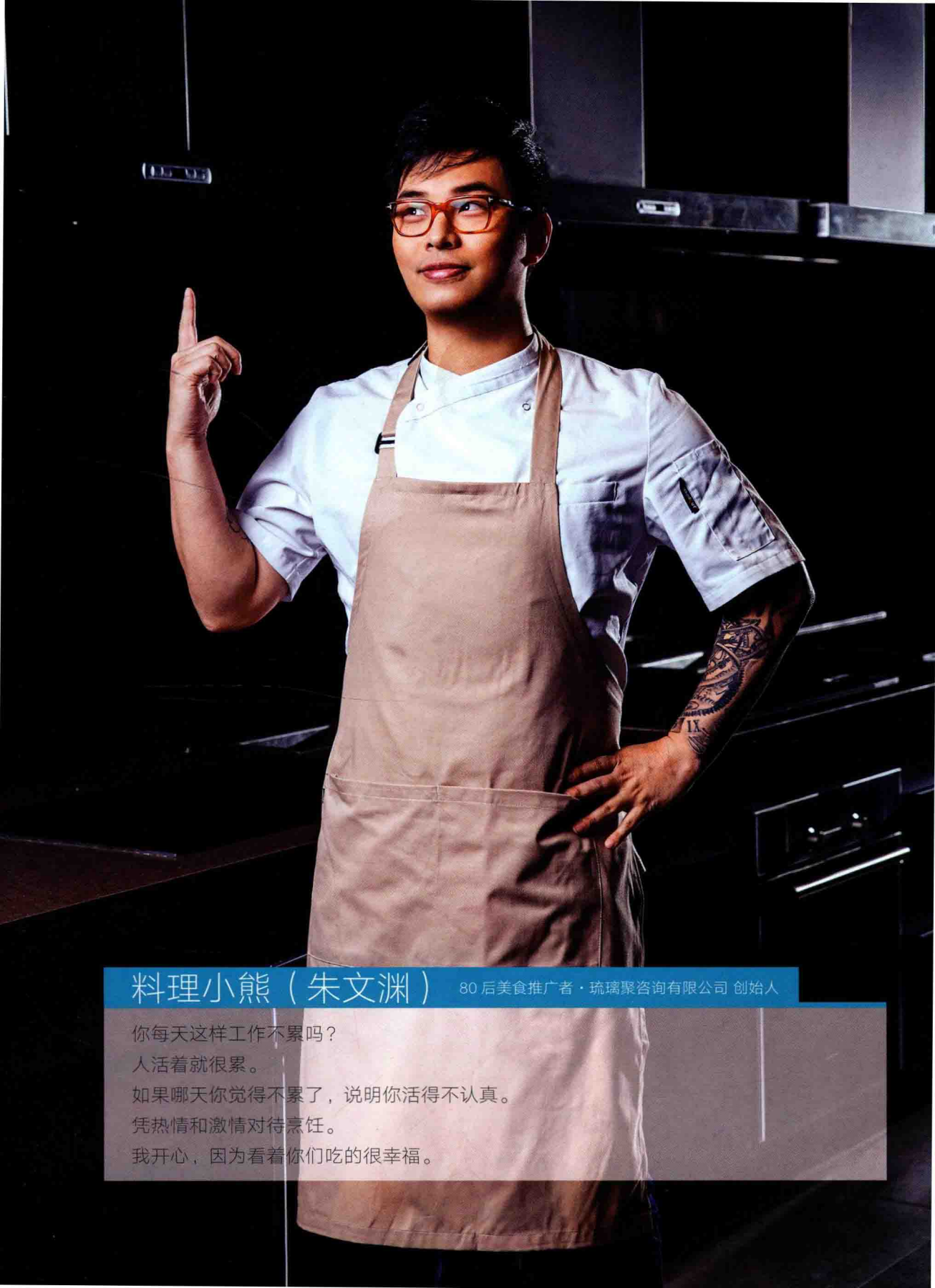
Jacqueline 邱琼

上海餐饮烹饪行业协会西餐专业委员会秘书长

用心做好每道菜。

用心成就好味道。

任何事情食材皆有其美，让食材完全呈现和变化出他的潜能，释放出他的味道和质感。
用好奇心不断探索，释放无限的想象力，充满热情，做好你心中那道你爱的菜。



料理小熊（朱文渊）

80后美食推广者·琉璃聚咨询有限公司 创始人

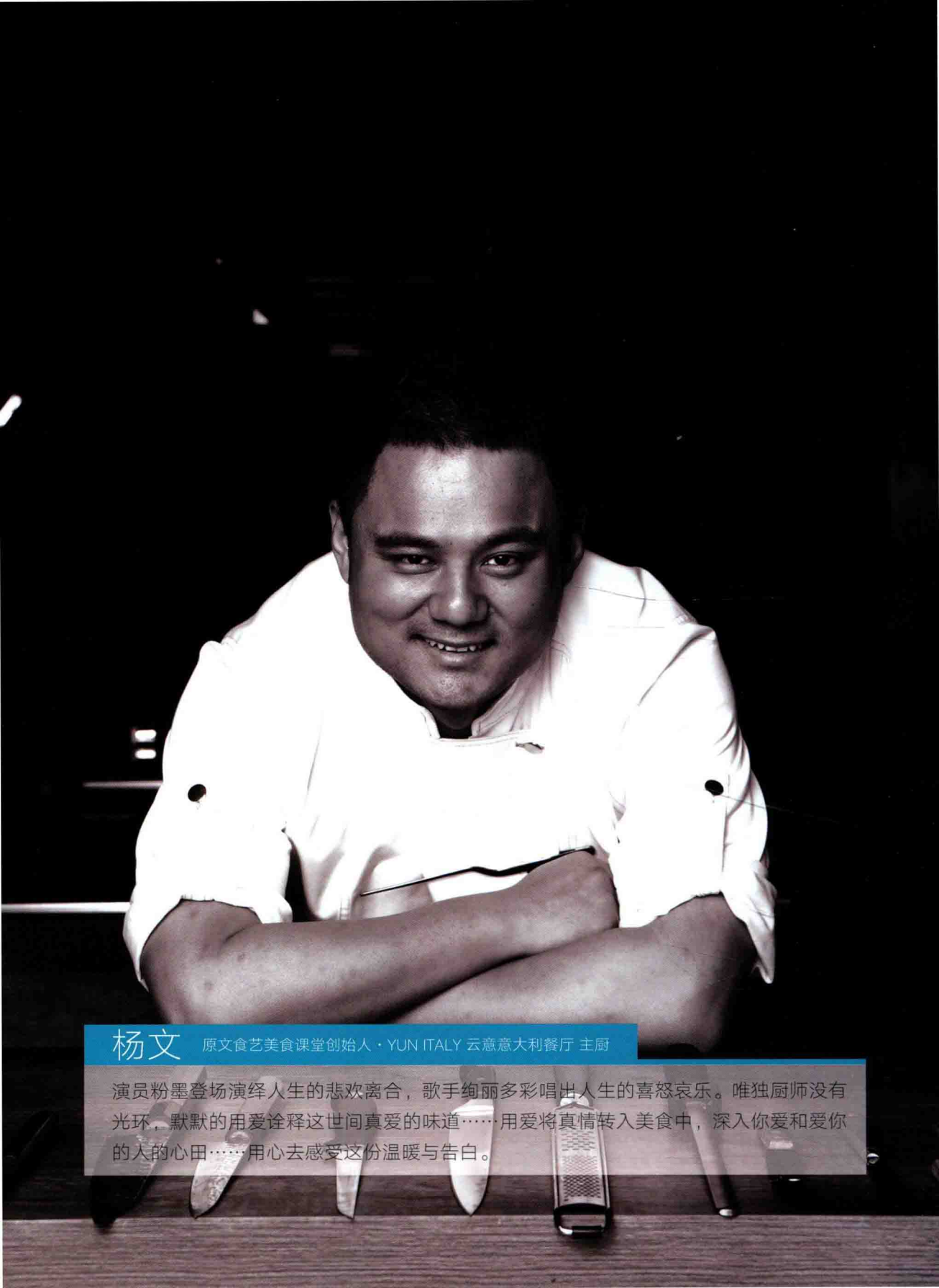
你每天这样工作不累吗？

人活着就很累。

如果哪天你觉得不累了，说明你活得不认真。

凭热情和激情对待烹饪。

我开心，因为看着你们吃的很幸福。



杨文

原文食艺美食课堂创始人 · YUN ITALY 云意意大利餐厅 主厨

演员粉墨登场演绎人生的悲欢离合，歌手绚丽多彩唱出人生的喜怒哀乐。唯独厨师没有光环，默默的用爱诠释这世间真爱的味道……用爱将真情转入美食中，深入你爱和你爱的人的心田……用心去感受这份温暖与告白。



Robin (孙斌) 华尔道夫行政饼房 厨师长

甜品师和甜品，早已被赋予了太多的浪漫色彩。人们总说，甜品师堪比珠宝师，而甜品更是美丽如梦。可对我而言，甜品如同一枚硬币。一面是甜蜜而惊艳，另一面则是创新途中的苦涩。可，无论是哪一面，它都是一种不可割舍的爱。