

甜到心底的暖文
恋情开始于美食
吃货恋爱必备书

想你的时候很美味



SHAONU QINGHUAI
ZONGSHI CHI

少女情怀 总是吃

这个世界的爱情除了异性恋，还有食物恋。
对于一个吃货来说，这个世界上没有什么是吃
一顿解决不了的事情，如果有，那就两顿。

用爱情温暖心房，用美食治愈人生。

梁小兔 著

LIANG XIAO TU



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

SHAONU QINGHUAI ZONGSHI CHI

少女情怀总是吃

吃货恋爱必备书

恋爱始于美食

甜到心底的暖文

梁小兔 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

少女情怀总是吃 / 梁小兔著. — 青岛: 青岛出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5552-4494-3

I. ①少… II. ①梁… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193317号

书 名 少女情怀总是吃

著 者 梁小兔

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 那 耘

责任校对 邹 蒙

特约编辑 郑新新

装帧设计 晨星书装

照 排 智善天下

印 刷 三河市航远印刷有限公司

出版日期 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 8

字 数 110千

书 号 ISBN 978-7-5552-4494-3

定 价 38.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 文学/畅销

目 录



豆花，甜or咸? 001

幸福的白粥 009

酸辣粉与绿豆沙 016

两个人的Espresso 027

米饭鸡蛋饼 039

太极羹 048



辣炒花蛤

057

光阴居酒屋

066

牛骨汤面

075

苹果奶酥

086

草莓大福

096

莲藕雪梨饮

106

桑葚茶

116



酱牛肉	124
奶香大米糕	135
黑暗料理	145
山笋煲鸡	154
下酒菜	166
双皮奶	177
海胆两吃	188



鲜虾焖春笋

199

赏味期限

209

猫饭

220

香糟浸花生

231

秘制猪蹄

241

甜豆花， 咸？

食材：

豆浆 盐卤 清水 黑糖 生姜 红枣 桂圆 枸杞

步骤：

1. 煮好的豆浆按照比例加入盐卤，静置凝固
2. 清水加入生姜烧至沸腾
3. 姜水烧开后依序加入黑糖，红枣，桂圆，枸杞
4. 煮至汤水略稠关火
5. 放入冰箱保鲜室
6. 冷却后的黑糖水滑入凝固的豆浆即可

甜豆花， 咸， ？



过年的时候，我和好闺蜜豆花躲在家里看《舌尖上的新年》，对于我们这两个名副其实的吃货来说，寒冷的天气窝在沙发上，嘴巴不停地连吃带说，无疑是特别幸福的事情之一了。

从电影里看到台湾女孩和家人准备年夜饭的时候，我已经放下了手里的零食包

装袋，感觉和画面上那鲜艳欲滴的菜肴相比，嘴里吃的东西味同嚼蜡。可是身边的豆花却完全没有停下来，她不以为然地说，这些和她的未来婆婆相比，实在差得远呢！

豆花的准老公是台湾人，叫黑糖，是我和豆花在台湾做交换生时，同一所学校的学长。记得拿到台北那所大学的Offer时，我还接到了豆花同学的邀请，她在短信里说：同学你好，我是和你一起被录取的豆花，中午一起吃个饭吧！

那顿饭，我们俩约在了校门口的苍蝇馆子，在人声鼎沸里我们小心翼翼地互相介绍着自己。一顿饭下来，话没少说，菜也没少吃，可是这盘碗之间，只有锅包肉没有见底的意思。

我问豆花：“你不喜欢吃锅包肉啊？”

豆花说：“我不喜欢这种没有个性的菜，半甜不咸的。”然后她问我：“你咋也不喜欢呢？你们小姑娘不就喜欢这种口味儿吗？”我告诉她：“在我心里，巧克力只能配牛奶，溜肉段永远胜过锅包肉。”

当时，看着不停点头、两眼放光的豆花，我知道我们的革命友谊就这样奠定了坚实的基础。用豆花的话来说，立场坚定是两个人维持感情的必备要素，决定了的事情就不可以改变，友情如此，爱情也一样。

记得刚到台湾时，豆花告诉我，她作为一个土生土长的东北人，绝对受不了“酱婶儿的”被人说成“酱紫”，她一定不要找类似偶像剧主角似的男人谈恋爱，哪怕看着再顺

眼都不行，因为从小生活环境不同的两个人是无法走到一起的。后来，我和豆花两口子说起这件事的时候，豆花一面挤眉弄眼，一面矢口否认，非说我一直在飞机上睡觉，肯定是做梦了。

豆花的专业要拿到交换生证明，需要多修好多科目，所以常常是我在环岛游的各种火车上接到豆花的电话，感叹台北与东北之间差的不只是甜与咸的距离，然后想起自己还有多少页的paper没完成，放几句狠话之后还是要挂断电话去泡图书馆。

这样的日子，不紧不慢地过了没多久，她就被黑糖扰乱了节奏。还记得那天，我在公路骑行时接到豆花的短信，只有短短的四个字：我恋爱了。

豆花当然明白自己大部分时间都会留在校园里，索性就多参加一些社团，日子也不会那么无聊，黑糖就是其中一个社团的学长。第一次见到黑糖的时候，是在新老成员的聚餐会上，豆花在同学们浓重的港台腔里显得特别无所适从，“喂，我跟你讲喔……”“真的吗？好好笑喔！”“表酱紫了啦！”“好了啦，拜托拜托！”豆花看着那些来自五湖四海的“陆生”，港台腔拿捏得比台妹还到位，突然想冲他们大吼一声：“你们到底要干啥？”

事实上，内心住着怪兽的人，往往看上去最为温顺。豆花平复完自己的心情，索性拿了点心坐在一边吃起来。豆花最喜欢的点心不是有名的凤梨酥，而是凤凰酥。奶油加鸡蛋

混合而成的面团均匀分成小份，等着用来包裹鲜香甜糯的馅料，就像静待花开的少女，盼得一心人，方能绽放最美的光彩。

把冬瓜去皮然后放入水中，慢慢煮沸，清香扑鼻而来的时候关火，沥干水分，细细切成丁，稍后和新鲜的菠萝丁一起放入锅里，用麦芽糖细细炒制，最后化成绵软的一锅，你中有我，我中有你，这就是最基本的凤梨酥馅料。

豆花喜欢的凤凰酥，则是在其中加一颗炒熟的蛋黄心，让整体层次分明许多，这实在是居家出行的必备良品。每次豆花这样和我絮叨凤凰酥的时候，我都觉得豆花这种吃货，要是早点去新东方学厨师的话，绝对不是等闲之人。

那天的凤凰酥本来就不多，豆花也不记得吃了几块，虽然胃里已经没有空间了，可是嘴上根本就停不下来。在她扫光自己的盘子后，下意识地起身去继续填满盘子，却发现另外一只公用夹和她的公用夹同时落在了最后一块凤凰酥上。豆花抬头看了看那人，和偶像剧里的奶油小生相去甚远，身形魁梧，皮肤略黑，乍一看反倒有点北方汉子的粗犷。这一看，让豆花拼命摆脱的情绪慢慢又回到心间，她想家了。

愣神的那一瞬间，豆花就听见对面的人说：“同学，你好像吃了好多凤梨酥内（同音），小心会不好消化哦！”

原本有点情愫暗生的豆花，突然觉得这男的太小家子气了，自己吃多吃少他也看到了？豆花心里叹了一口气，果然是命中注定没女朋友啊！等等，为什么自己会确定对方是单

身？胡思乱想的豆花也没理这个黑脸小男生，一转身就没入了嬉闹的人群当中。

当天聚会结束以后，豆花有点儿走不动了：“这破凤凰酥的确很难消化，哼，可是这个小黑脸管得着我嘛！哎，我要不要打个车呢？走路就二十分钟的距离，应该也可以吧，就当消化食儿了。哼，小黑脸，管的事情还挺多！”

豆花就这样一边神经兮兮地上演内心戏，一边慢吞吞地往学校走，还没走几步，一辆机车就停在豆花面前，豆花抬头一看，小黑脸拿着一个头盔递给自己，有点酷酷地说：

“上来啦，我载你回去！”

哟哟哟，别看脸黑，还挺暖男，豆花心里想着，却装作更酷的样子戴好头盔，上了车。

到了宿舍楼下，豆花的胃也不那么难受了，黑糖却变戏法似的拿出一瓶茶饮料说：“下次不要吃那么多了哦，会不舒服的！”还是软软的港台腔，活了二十几年的豆花突然觉得这种语调很好听，连当年看《流星花园》的时候都没有这种感觉。

后面的故事自然而然地发展下去，豆花和黑糖见面的次数开始增加，从社团到食堂，从食堂到图书馆，从图书馆到校园的各个角落，然后走出了校门，开始真正去看这个豆花从未好好感受的城市。

我基本不相信人的气质仅仅因为外在的影响就有所改变，特别是像豆花这种有主意且固执的姑娘。可是从台南回

来，我见到的豆花，居然有那么一点儿不一样了。眼前的豆花依旧粗声粗气地讲着这段时间的琐碎，不经意地蹦出几句笑点十足的吐槽，可她的笑却如往昔一般明朗，没有做作，也没有隐藏。

餐桌之上，偶尔和黑糖之间一个眼神的触碰，让我惊讶地发现，用温柔来形容她也未尝不可，虽然一口东北话的她和一口港台腔的黑糖在一起有点违和，但这并没有什么不好。这姑娘从一开始就是如此，在这个爱意十足的人面前，她依旧毫无压力地做着最真实的自己。

回去的路上，我揶揄豆花，笑问她之前那个信誓旦旦不谈恋爱，特别是不在异乡恋爱的姑娘哪儿去了？豆花问我：

“老铁，你说豆腐脑是咸的好还是甜的好？”我当然知道，对于豆花这种味觉坚定主义者来说，豆腐脑当然要咸的。

豆花说：“以前，我从来都觉得甜豆花这辈子我都不会接受。有一天，外面的温度要把我烧着了，黑糖就带我去了一家小店吃甜品，他说他妈妈怀孕的时候最喜欢那里的黑糖豆花，因为自己生下来就不白，他爸爸还戏谑说是他妈妈吃多了黑糖豆花，所以家里人就管他叫小黑糖。那天我吃过之后，就对这玩意儿念念不忘了，小黑脸还对我说，最好吃的黑糖豆花来自他老妈的厨房。把泡好的豆子磨成渣子，用火煮成豆浆，加些许卤水点成豆花，最后放到冰柜里冷藏。再在豆气十足的炉灶上慢慢熬一锅黑糖水，加点桂花则芳香四溢，连豆子那点腥气都没有了。这时拿出冰镇好的白豆花

浇上黑糖，酷暑之中也只剩清甜。谁说豆花就一定要咸的好呢？有时候你以为的你以为，还真就不是你以为！”

我们常常在心里给自己那点固执的想法找一个坚持的理由，然后又在某一天，突然发觉凡事无绝对，太多曾经的想法在当下显得愚不可及，走了一辈子的路居然可以掉头。就像我们的味蕾可以重置，我们的心境也可以改变。吃一份什锦寿司要用一片生姜来品到不同的鲜香；尝起司拼盘要靠果酱才能发掘不同的馥郁；甚至挑选香水的时候，还要用咖啡清鼻才能辨识几款香氛的不同。

重置的味蕾，可以帮人们发现不同的惊喜。忙忙碌碌为了生存，那些自以为是的坚强或许不过是一种伪装，机缘巧合之下的相见，如同干柴遇到烈火，金风玉露一相逢，便胜却人间无数。若一路偏执下去，或许只能和幸福擦身而过。

写这个故事的时候，豆花和黑糖已经在美国登记结婚了。小视频里，豆花正在指挥黑糖给她做小鸡炖蘑菇，我估计他们的晚餐可能就是小鸡炖蘑菇配汉堡也说不定吧！

立场坚定是两个人维持感情的必备要素，决定了的事情就不可以改变，友情如此，爱情也一样。





的幸福 白粥

食材：

白米 清水 碱粉

步骤：

1. 将白米在阳光下晒出米香
2. 简单清洗后加入清水烧制沸腾
3. 喜欢粘稠口感可加少许碱粉
4. 再次煮至翻滚即可

的幸福 白粥



去年在北京出差，恰好赶上收获的季节，一个定居北京的朋友邀我去她家品尝美味，我很好奇是什么美食，这姑娘告诉我说是老家快递过来的新大米。

一年成熟一次的大米，仅仅打开袋子就是扑鼻而来的稻香，深吸一口，整个胸腔都是满足的甜。朋友说，这是阳光照射之后才能散发出的馥郁，若是少了晾晒，即使雨水