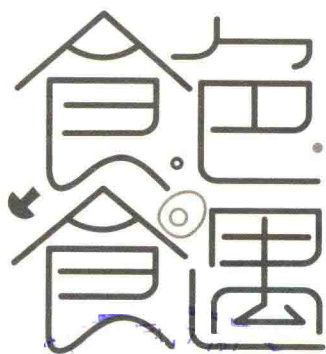




Meet Food Meet Love

陆雪 著

中国青年出版社



Meet Food Meet Love

陆雪 著

中国青年出版社

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856057

E-mail: bianwu@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

食色·食遇/陆雪著. —北京: 中国青年出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5153-5330-2

I. ①食… II. ①陆… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第227050号

食色·食遇

陆雪/著

出版发行: 中国青年出版社

地址: 北京市东四十二条21号

邮政编码: 100708

责任编辑: 刘稚清

封面制作: 彭立-墨白

印刷: 固安县京平诚乾印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32

印张: 4.25

版次: 2019年4月北京第1版

印次: 2019年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5153-5330-2

定价: 59.80元

有没有那么一道菜
会让你忽然想起谁

自序

有没有那么一道菜，会让你忽然想起谁？当这十几个字在我脑海里挥之不去的时候，我的眼睛湿润了。就像听到一首歌，看到一个老物件，脑海里总是习惯性地想起某个人，想起和 TA 有关的一切。每一个人的胃都有一个故乡，年龄到了，就有返乡的向往。对于我来说，妈妈的味道就是在我离开家乡多年之后，不管我在哪家餐厅吃到一盘土豆丝时，都会想起她。任凭我怎么寻找，遗憾的是再也吃不到那盘让我想念的土豆丝，再也找寻不到妈妈的味道了。自己会做饭后，我尝试了多种土豆丝的做法，也很好吃，也能解决最基本的口腹之欲。但那种浓烈的带有思念之情的妈妈的味道，却被我永远封存在记忆的岁月长河里。长大后才觉得妈妈的味道无可代替。

再和大家分享一个真实的故事，也是让我更加坚定地著作这本书的动力源泉。我有个好朋友，年复一年，

日复一日。只要相见的日子，他们把那句“唯有美食与爱不可辜负”阐释得淋漓尽致，真正把平淡的日子过成了诗。两个人只要在一起的时候，厨房就是他们感情的道场，遗憾的是他因为一场疾病永远离开了她。曾经很长一段时间，她每次做饭，都会做一道他爱吃的菜，那道菜就一直陪伴在她餐桌的一角。我能想象睹物思人，人间与天堂两世相隔的痛苦。就像他还坐在她的对面，孤独伴随着温暖，通过食物宣泄遥不可及的想念。

因为总有一道菜，让你想起TA，每一道菜蕴含的情感，对于每一个人都有不同寻常的意义。试想一下，人生中，很多人的关系都是从一顿饭开始的，不知道下一次留在记忆里的味道会怎样，至少每一份记忆都有它相应的味道。

每一道菜，给有故事的人！

致 Wendy：

认识我的好朋友——数字积极心理学导师 Wendy 已经十几年了。这期间我们彼此忙碌各自的生活，似乎没有太多的交集。也许就真应了那句微信里的鸡汤话“真正的友情无须刻意想起，因为从未忘记”。跟 Wendy 最密集的联系是在去年，我人生中最迷茫无助的时候。几次沟通交流下来，我对她有了依恋感。如果几天不微信总觉得生活少了点儿什么。

从那时起我开始半信半疑地试着用她推荐的“认同式自问法”。坦白地说，在运用认同式自问法初期，我感觉事情不可能有所改变，尝试找回自我，真正领会并回到她说到这几个字上

" 回到自己

相信自己的直觉

问你想要结果的问题

点对人生菜单

全然相信宇宙爷爷

PS: 梦想成真 "

的时候，也是经历了自我怀疑，内心挣扎反复无常的过程。后来我遇到了一些事情，正念信息多的时候，也就是自己会强迫使用认同式自问法，没想到真的从此改变了我的人生。在本书中我特别想和大家分享认同式自问法的神奇，如果你运用了这种方法让你重新找回自我、健康和爱情，并且在这本“断舍离式、情感疗愈式的创作料理”中坚持 28 天，给爱你的人做书中的每道菜，坚持记录“属于自己的认同式自问法”相信每个人都将创造属于自己的奇迹。因为此方法，让我想做的事情超过了曾经遥不可及的梦想，体会到前所未有的激情和意义。正念是什么？就是你重复问的问题，没有负面情绪影响，然后不经意间大脑就有了积极美好的反应。

我曾经推荐过很多人运用“**认同式自问法**”帮助TA们找回失去的爱情，找回健康，拥有良好的人际关系，实现财富自由等。在这本书里我把这种方法运用到“美食与健康”“爱与被爱”上。简单来说，认同式自问法就是把你好的念头、意念力通过自己问自己的方式，让你每个当下都有积极美好的心生力量。**“我是一切**
的根源”。一个人问自己什么样的问题，就会激发自己想象出什么样的故事；而自己重复给自己述说什么样的故事，就会创造什么样的人生。比如当你心情愉悦地在厨房准备一顿早餐或晚餐时，你面对五颜六色的蔬菜，带着祝福，满怀感恩之心做出来的料理味道真的不一样。你可以问“为什么我做出的料理色香味俱全？”“为什么我能心情愉悦地为家人做出可口的晚餐？”等等。

每一种习惯的养成需要时间和坚持，需要“**相信的力量**”。当你使用认同式自问法时，你可以在一天中某个时间段，给自己五分钟的静心时间，大声地把你想问的问题朗读出来，当你尝试五遍十遍甚至更多的时候，你会发现自己越来越有力量。**锻炼你的正向思维念头，让一切负能量远离你。认同式自问法可以轻松让你随时随地都处在愉悦的状态里。**看到这里，女人们是不是特别想问怎样才能减肥呢？那就问“为什么我可以轻而易举拥有苗条的体型？”，“为什么我做的料理让我越吃越瘦身？”等等。希望拿到这本书的读者朋友们，可以每天朗读为大家提炼出来的关于美食与健康，爱情与你更幸运的认同式自问法。你们也可以拿起笔在书中记录你想问的任何美好事情。如果你觉得这种方法让你改变了思维方式，把它推荐给你身边的朋友吧。赠人玫瑰，手有余香！

wendy 是谁?

数字积极心理学开创者

国家高级心理督导师

英国灵数知识学院(CSN)导师

中国生命灵数研究院创始人

数字积极心理学 Wendy 导师倾情

推荐诺亚·圣约翰二十八天神奇

认同式自问法 让美食与你更健康

让爱情与你更幸运



每天

一餐

都是食物与灵魂相遇



在你心里爱情是怎样的一道美食？

你知道吗？

食物是具有魔法的，

TA 可以赐予你幸运的体质，

散发爱情的味道。

你有缘结识的这本书，

不单是一本改变体质的食谱，

更是一部 DIY 浪漫生活的札记。

不论你是处在热恋中的幸运儿，

还是步入婚姻生活的佳偶，

亦是正在寻找爱情的天使。

在互联网信息碎片化的时代，

我们被匆忙填满了所有的时间，

请放下手机，丢掉外卖，放慢脚步。

明年或许余生的某一天，
当你不经意间翻起被遗忘的记录，
那些流逝的美好是否会重新涌上心头。
平淡的日子，即使没有远方，
你们留下泛黄的爱的字迹，
就在不经意间把日子过成了诗。
爱情三十六计，记记有惊喜，
吃出幸运体质，品出爱情味道。
当美食与爱情完美邂逅，
一饭一爱情，一餐一生活。



只要还有食欲
人生就没有过不去的坎儿
meet food meet love
食色 性 也



胖猫咪今年四岁了，名字叫 Luna 月亮女神的意思。



我们的摄影师 - 雪泡儿



我们的现场记录 - 于鑫

Part 1

七片面包与爱情早餐相遇

- 002 未来很远，而你很近
- 004 只要你转身，我就在这里
- 006 真好！我喜欢的样子你都有
- 008 爱情最美好的样子就是找到你
- 010 时光易逝，容我在你心里住一生
- 012 遇见你，是我独行时看见的一道光
- 014 每个幸福的故事里都有一个喜欢的人



Part 2

遇见曲线妖精的法宝椰子油



- 024 热闹的人易散场，慢热的人最长情
- 026 如果时光倒流，谁会在回忆里等你
- 028 在所有的道别里，最喜欢的还是明天见
- 030 遇见你，我再也不认为婚姻是爱情的坟墓
- 032 好的爱情，是我通过你看到了整个世界
- 034 青梅竹马老去，第一个是你，结局也是你
- 036 我在时光里享受温暖，我在流年里忘记花开

Part 3

一种味嘈与十四种食材的故事



- 046 繁华落幕，我陪你落日流年
- 048 遇见你不容易，错过了很可惜
- 050 对我而言，看你的每一眼都是告白
- 052 将我的心放在你手心，陪你到永远
- 054 西瓜最甜的那一口，都抵不过你甜美的笑容
- 056 我眼中的你独一无二，每一面都让我着迷
- 058 我喜欢你的微笑，喜欢你眼底倾世的温柔