

暖心厨房系列



联袂推荐

新浪名博、旅行美食手绘达人 绿野仙踪olivia

美食作家 艾米

Dolphin's Baking Studio 创始人 笑海豚

度度王国创始人 董晶晶

豆果美 汪芸

醉眠

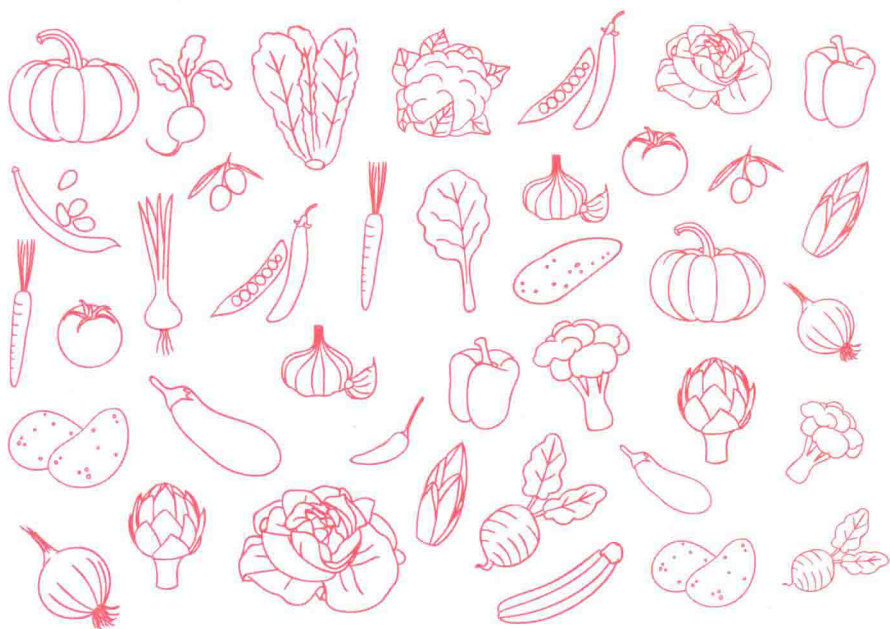
总有一个
值得你
下厨房

豆果美食CEO 王宇翔
倾情推荐

精挑细选的私房菜谱，
每一道都有一段故事，每段故事
都蕴含着婚姻、恋爱的智慧。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



总有一个 值得你 下厨房

醉眠
◎
著

男女之间的情感,有时微妙得就好像烹饪一道美味。食材的选择、调味品的多少、食材和调味品入锅的时机和顺序、火候的大小等这些繁琐的小细节,都会影响菜品的味道,但烹饪之人烹饪的乐趣却偏偏在于这些繁杂和微妙之中。无论是婚姻也好,恋爱也罢,吸引我们沉溺其中的,无外乎是一份小心经营的乐趣。烹饪是一门艺术,婚姻、恋爱更是与烹饪有相通之处的哲学。本书中,作者不仅在书中写明菜品的做法和烹饪技巧,令读者的舌尖余香萦绕,更以烹饪喻情感,令人回味无穷。

图书在版编目(CIP)数据

总有一人值得你下厨房 / 醉眠著. — 北京:
机械工业出版社, 2016.4
(暖心厨房系列)
ISBN 978-7-111-53335-1

I. ①总… II. ①醉… III. ①散文集-中国-当代
②食谱 IV. ①I267 ②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061347号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:陈道雨 责任编辑:孟 幻

封面设计:吕凤英 责任校对:朱丽红

责任印制:李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年5月第1版·第1次印刷

145mm×200mm·6.375印张·128千字

标准书号:ISBN 978-7-111-53335-1

定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线:(010) 88361066

读者购书热线:(010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网: www.cmpbook.com

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

金书网: www.golden-book.com

前言



一起吃很多顿饭

从清晨到黄昏 从开始到结束

人们常说有情饮水饱，美满的感情让人再无所求，从身到心都像大吃一顿，充满了饱腹感。而情绪不佳的时候也常说愁得吃不下饭。如此看来，食物和感情仿佛具有着千丝万缕的联系。

作为人类，我们每天都要吃饭，清晨到黄昏，一日三餐必不可少，吃饭贯穿了整个人生。大多数时候，我们一个人吃饭，很奇妙的是，如果餐桌对面坐着一个心悦的人，那么吃饭就会变得格外愉悦，就不再觉得冷暖只能自知。

很久以前，恋爱结婚的初衷仿佛就是搭伙吃饭。而现在，每个人关于感情这条神经都敏感得要命，一个伴侣，仿佛就应该和灵魂什么的挂上钩，而不应该沾上丝毫烟火气。但对于我来说，挑选伴侣不如说是谨慎地挑选吃饭的伙伴，毕竟，要在一起天长地久，一起吃饭的时光就不知凡几。

能吃到一起去，还能心细如发、默契万分，自然是上天垂怜，万一那个人和自己口味南辕北辙，那么如何管大欢喜

就要靠生活的智慧了。梦想中的伴侣是我腌制了牛排，准备在黄昏时分小火慢煎，在滋滋的美妙声音里，那个人回到家，手里拿着一瓶刚好相配的红酒。但现实却如同不解意的逆风啊……所幸的是，厨房已经给了我特别的安慰。在烹饪的过程中，我了解着自己内心的需要，体会着付出与收获，体味着食物中那些至简至深的道理。

而我就在食物和厨房间，和我爱的人慢慢磨合，如同调味，咸淡冷热，慢慢加深着彼此的了解，平淡而踏实地一起生活。有一天，我整理婚礼视频的时候，发现他偷偷录制了一个小小的彩蛋给我，穿着新郎礼服的他带着三分动容、两分紧张、五分认真地说：“我想和你一起走遍世界，每天都吃你做的饭。”每当想起这个片段，我都会在心里认真地回答：“我也愿意，和你一起吃很多顿饭，从清晨到黄昏，从开始，到最后的结束。”

日复一日，餐餐与共，一生携手。

目 录



前言 一起吃很多顿饭 从清晨到黄昏 从开始到结束

第一章 明媚的清晨与爱一同苏醒

因为你，每一天都是盛放：**绿啤梨三明治和水果花** ... 002

你好，外星人：**香蕉飞碟包** ... 006

清晨去阳台吃早餐才是正经事：**蔬菜三明治 秘制果蔬汁** ... 010

爱的表达方式：**西红柿紫菜面** ... 014

馒头的新生：**鸡蛋馒头片** ... 018

我爱你和我不同的样子：**小馄饨 猫耳朵** ... 022

重要吗？**羊角面包 拿铁咖啡** ... 026

来一口沁凉：**薄荷绿豆糕** ... 030

错有错着：**红腰豆银耳薏仁粥 渍黄瓜** ... 034

小小的宠爱：**越南冰咖** ... 038

爱中爆发的智慧：**芝麻菜综合豆类沙拉** ... 042

请别用脑电波谈恋爱：**黑橄榄欧包 自制酸奶** ... 046





有种爱没有负担：**油浸风干番茄沙拉配欧包** ... 050

别让惯性毁了爱情：**茄汁焗豆 水波蛋** ... 054

语言的把戏：**紫米荷包蛋** ... 058

第二章 吃吃饭 谈谈情

你可知叉烧的努力：**蜜汁叉烧** ... 064

只爱新鲜？**凉拌秋葵** ... 068

无须掩饰的你：**菠萝饭** ... 072

因为有你：**迷迭香烤南瓜** ... 076

满足得像熊一样：**蔓越莓鸡腿卷** ... 080

愿得一心人：**白饭焖牛腩** ... 084

简简单单的快乐：**填馅烤鸡** ... 088





伴我前行：可乐鸡翅 ... 092

夏天的安逸：辣炒花蛤 ... 096

一杯理解、一杯信任、一杯退让：三杯杏鲍菇 ... 100

有些事，不能省略：鱼香肉丝 ... 104

家常之味：肉末豆腐 ... 108

观影寻味：古巴三明治 ... 112

被唤醒的感动：奥斯汀午夜小汉堡 ... 116

多汁的灵魂：脆壳牛肉饼 ... 122

纵有外卖千万碗，此味难觅，不能休：炸酱面 ... 126

“一煲汤”的思念：淮山炖排骨 ... 130

在我身边：冬阴功汤 ... 134

回家的味道：冬瓜排骨汤 ... 138

异国之花：越南米粉 ... 142





第三章 甜自心口，漫于舌尖

盘子里的露珠：**盐渍樱花水信玄饼** ... 148

投之以木瓜，报我以琼琚，先表白的人最勇敢：**木瓜炖百合** ... 152

爱的记忆：**抹茶巧克力糯米糍** ... 156

春风里的沉醉：**草莓朗姆酒夹心玛芬** ... 160

甜甜黏黏甜甜：**牛轧糖** ... 164

甜美魔法：**百香果酱** ... 168

空气里都是爱情的气息：**玫瑰司康** ... 172

请再多给我一些时间：**小豆冰棍** ... 176

最好的安慰：**蔓越莓水果茶** ... 180

坏情绪统统蒸发：**抹茶鲜奶小方** ... 184



附录 那些我也遇到过的问题 ... 189



第一章



明媚的清晨与爱一同苏醒

因为你，每一天都是盛放。

绿啤梨三明治和水果花



闹钟在同一个时间响起，踏上同一班地铁，做着相似的工作，好像除了日历上的数字，每一天和昨天都没有什么不同。但是啊，在有了恋人之后，才知道所有的日子似乎都是不同的，昨天穿的裙子今天就不想再穿，性格中的每一面都想深入地剖出来给他看，分享给他关于自己的星座分析，多么想把灵魂上每个缝隙都写满他的名字再让他看到。所以，即便是一顿早餐，都要刻成一朵花，而我的心头同样也盛放着心花，在这最好的日子里。



绿啤梨三明治：

绿啤梨 1 个

紫甘蓝 3 片

沙拉酱 少许

萨拉米香肠 6 片

吐司面包 3 片

奶酪片 1 片

水果花：

哈密瓜 1/3 个



绿啤梨 2 片

竹签 5 支

胡萝卜 1 块

杯子 1 个

花型切模 大小各 1 个



做法

绿啤梨三明治：

1. 紫甘蓝洗净沥干，修成和吐司片差不多大小。绿啤梨洗净沥干，切成大片。
2. 在吐司片上放上奶酪片、紫甘蓝，挤上沙拉酱，盖上一片吐司，上面叠加上萨拉米香肠，再挤上沙拉酱，然后叠放上绿啤梨。轻轻向下压一压，用锋利的刀子沿对角线，一刀切成三角形。

水果花：

1. 绿啤梨切下一片，用刀修成叶片的形状插上竹签。
2. 哈密瓜带皮带籽切成约 1.5 厘米厚的大片，然后用切模沿着瓜皮，切出花的形状并插上竹签。
3. 胡萝卜切一段放入杯子里作为底座，将串好的水果花插在杯子里的胡萝卜上。

剩余材料变身

剩下的胡萝卜可以和紫甘蓝一起拌成沙拉，做法如下：胡萝卜去皮，擦成细丝，紫甘蓝切丝，加入切碎的黑橄榄和切片的白煮蛋，用沙拉酱拌匀即可。

吃的 联想

好吃的三明治如何打造？面包、蔬菜、水果、肉或蛋，加上酱汁作为“黏合剂”就好啦。觉得量太大的话，可以用吐司片做底上面加上蔬菜和蛋白质类食材，也很不错。我最近比较偏爱将茄汁焗豆和水波蛋加上奶酪片放在吐司片上吃。做法非常简单，一片吐司，一片奶酪片，一勺茄汁焗豆，再加一个在滚水（水开就关火）里敲开，焖熟成型的水波蛋。

水果花其实没有什么特别的技术含量，就是用花式模具切出形状，再用竹签串起来就好。可以搭配的是色彩，比如用同一个色系青苹果、绿宝石瓜（小香瓜）、青提可以穿出很有初夏气息的水果串，而用草莓、凤梨、红提，再加几片罗勒叶子可以打造热带风情的感觉。不仅仅可以用在早餐上，也可以在派对上招待朋友。

小贴士



哈密瓜在切的时候不用去皮去籽，只需要切成大厚片即可，这样可以沿着瓜皮内侧直接把果肉切出来，不必再削皮去籽了。切下的暂时不吃的瓜要在截面上蒙上保鲜膜冷藏，并且尽快吃完。

你好，外星人：

香蕉飞碟包



想起要做一道飞碟包完全是因为想恶搞一下我的另一半，越是一起生活，越发会感觉到对方有一些不可理喻的小习惯。久而久之就会产生类似“你真的生活在这个地球吗？”“怪咖！外星人！”的念头，有时候因为琐事怏气，心里也会偷偷地想：“外星人，干脆坐着你的飞碟回火星吧！”所以，早上起来怀着愤怒的心情做了飞碟包。诚然，男人和女人的脑回路完全不同，思维也根本不在一个维度上，但，跨越了宇宙行星间距离相爱的我们，不是很伟大吗？这样的伟大根本不应该计较太多琐事，对吧！把不愉快都吃掉，继续银河系的恋爱吧。



吐司片 2 片

熟透的香蕉 1 根

鸡蛋 1 个



做法

1. 香蕉剥皮切片，吐司片切去硬边。
2. 把香蕉片铺在吐司片上，盖上另一片吐司，把四边蘸上蛋液。
3. 不粘平底锅烧热，将步骤2做好的吐司片放进去，用铲子稍压四边，煎至表面微焦即可。



剩余材料变身

剩下的香蕉和蛋液，加入 5 克白砂糖搅匀，同切下来的吐司硬边一起放在耐热容器里，放入烤箱，180 度，15 分钟，可以烤成简易的香蕉布丁。

吃的 联想

所谓飞碟包，指的是四边包住内馅的造型，所以内馅可以选择质地柔软但又不过分多汁到把吐司打湿的。如果掌握不好，可以从简单的果酱包开始，两片去边的吐司，涂抹果酱后用蛋液黏合四边，加热至蛋熟边也黏合在一起就好。也可以用市售的三明治模具按压，使四边黏合。切下来的吐司硬边可以切碎，和剩余的蛋液一起炒熟，浇上巧克力酱就是别致的小点心。