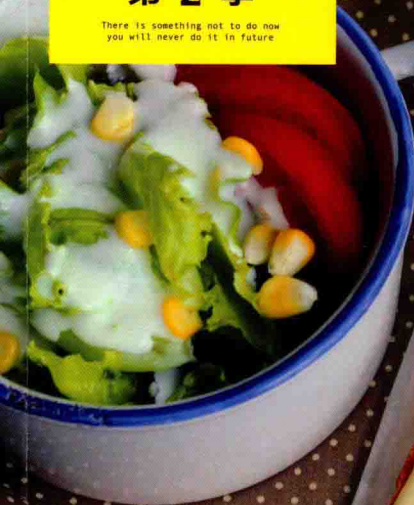


SECOND

有些事现在不做，  
一辈子都不会做了

## 第2季

There is something not to do now  
you will never do it in future



Han  
Mei  
梅  
梅  
杂  
鱼

# 一顿自己的晚餐



吃，是一件幸福的事情。

胃的满足，带来心的安慰。

中国华侨出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

一顿自己的晚餐 / 韩梅梅, 杂鱼著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5113-4412-0

I. ①一… II. ①韩… ②杂… III. ①散文集 - 中国 - 当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 024625 号

---

## 一顿自己的晚餐

---

著 者: 韩梅梅 杂鱼

出 版 人: 方鸣

责任编辑: 付改兰

装帧设计: 黄柠檬工作室

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/32 印张: 9 字数: 180 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4412-0

定 价: 36.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

# 目录



用食物将内心照亮 8



晚餐 PART1 13



电影里的姜汁瘦肉 14  
红彤彤的蒜蓉豆腐 18



姜 22



不想出门的西红柿鸡蛋面 26



闻香识肉 30



不能马虎的番茄意面 34



蘑菇 38



一个人的蘑菇炒饭 42

深夜里的一碗海鲜拉面 46

爱吃白菜肉馅饺子的唯一理由 50

白浆海鲜意大利面 55

重重叠叠的幸福汉堡 58



## 米

60

当红烧鱼被鱼遇见米饭

64

平煎心，排骨粥

66

牛眼与花用炸鸡

68

语言的酸笋面

72

减肥时，好吃的鸡蛋西兰花沙拉

76

减肥时，好看又好吃的鸡蛋芦笋沙拉

78

减肥时，不浪费的什锦沙拉

80

减肥时，让你不饿的坚果沙拉

82

鼓励沙拉

86



## 芦笋

90

芦笋的油脂，培根与芦笋

94

回忆里的鸡肉芦笋

98

一位舞者过节的芦笋饭

102

妈妈写的南瓜糖油丸

106

麻辣香锅的精髓是“分菜”

110

“不不不”的栗子蒸饭

114

节日里温暖的奶油炖菜

118





## 豆腐

122

父亲的白菜豆腐汤

126

春天里的泰式咖喱鸡

128

大人小孩都喜欢的嫩滑慕虾

134

如果感到人生无味，

给自己煮一碗牛肉盖饭

138

牛奶黑椒鸡翅，找找新感觉

142

奖励自己一块牛肉排

146

## 柠檬

150

午间的泰式酸辣虾

154

隔夜入味的味噌汤

158

一边红烧排骨，一边思考人生

162

带来快乐的清蒸河鲈鱼

166

和小朋友一起吃的全麦卷饼

170

伤心时的辣白菜五花肉

174





## 土豆

178

生日里的土豆炖牛肉

182

寂寞的照烧鸡腿

186

什锦炒海鲜

190

深夜的蛋烧

194

记忆中的虾仁炒饭

198

简单丰富的羊奶羹

202

我记得你最爱吃土豆泥沙拉

206

暗恋酱油冷面

210



## 鸡蛋

214

天妇罗·原诗我

218

一定要多吃的香芹炒鱿鱼

224

小火锅的温暖

228



## 西红柿

230

对眼睛很好的西红柿炒肝

234

生滚时的清淡粉丝

238

中式比萨电影餐

240





## 面包

242

培根土司, 忘记洋葱

246

下雨天的烟熏肠蔬菜土司

250

踏踏实实牛肉排土司

254

简单优质的味噌鸡腿

256

过瘾的炸鸡卷

260

忍不住吃光的牛排盖饭

264



## 饮品 PART2

269

清凉冰爽的MOJITO

270

在家制作焦糖苹果酱

271

有坏油更好吃的抹茶牛奶

272

给柠檬苏打加点儿盐

274

试试牛奶煮的红薯甜汤

275

酸酸甜甜的柠檬蜜水

276

冬日里的苹果甜汤

278



## 蜂蜜

280

冰冻重生的冰糖水果

284

水果包点的酸奶虾球

286





Han  
Meimay

韩梅梅  
杂 鱼 / 著

中国华侨出版社



# 目录



用食物将内心照亮 8



晚餐 PART1 13



电影里的姜汁瘦肉 14  
红彤彤的蒜蓉豆腐 18



姜 22



不想出门的西红柿鸡蛋面 26

闻香识肉 30



不能马虎的番茄意面 34

蘑菇 38



一个人的蘑菇炒饭 42

深夜里的一碗海鲜拉面 46

爱吃白菜肉馅饺子的唯一理由 50



白浆海鲜意大利面 55



重重叠叠的幸福汉堡 58



## 米

60

当红烧鱼被鱼遇见米饭

64

平煎心，排骨粥

66

牛眼与花用炸鸡

68

语言的酸笋面

72

减肥时，好吃的鸡蛋西兰花沙拉

76

减肥时，好看又好吃的鸡蛋芦笋沙拉

78

减肥时，不浪费的什锦沙拉

80

减肥时，让你不饿的坚果沙拉

82

鼓励沙拉

86



## 芦笋

90

芦笋的油脂，培根与芦笋

94

回忆里的鸡肉芦笋

98

一位舞者过节的芦笋饭

102

妈妈写的南瓜糖油丸

106

麻辣香锅的精髓是“分菜”

110

“不不不”的栗子蒸饭

114

节日里温暖的奶油炖菜

118





## 豆腐

122

父亲的白菜豆腐汤

126

春天里的泰式咖喱鸡

128

大人小孩都喜欢的嫩滑慕虾

134

如果感到人生无味，

给自己煮一碗牛肉盖饭

138

牛奶黑胡椒，找找新感觉

142

奖励自己一块牛肉排

146

## 柠檬

150

午后的泰式酸辣虾

154

隔夜入味的味噌汤

158

一边红烧排骨，一边思考人生

162

带来快乐的清蒸河鲈鱼

166

和小朋友一起吃的全麦卷饼

170

伤心时的辣白菜五花肉

174





## 土豆

178

生日里的土豆炖牛肉

182

寂寞的照烧鸡腿

186

什锦炒海鲜

190

深夜的蛋烧

194

记忆中的虾仁炒饭

198

简单丰富的羊奶羹

202

我记得你最爱吃土豆泥沙拉

206

暗恋酱油冷面

210



## 鸡蛋

214

天妇罗·原诗我

218

一定要多吃的香芹炒鱿鱼

224

小火锅的温暖

228



## 西红柿

230

对眼睛很好的西红柿炒肝

234

生滚时的清淡粉丝

238

中式比萨电影餐

240





## 面包

242

- 培根土司, 忘记红辣椒 246
- 下雨天的烟熏肠蔬菜土司 250
- 踏踏实实牛肉排土司 254
- 简单优质的味噌鸡腿 256
- 过瘾的炸鸡卷 260
- 忍不住吃光的牛排盖饭 264

## 饮品 PART2

269

- 清凉冰爽的MOJITO 270
- 在家制作焦糖苹果酱 271
- 有坏油更好吃的抹茶牛奶 272
- 给柠檬苏打加点儿盐 274
- 试试牛奶煮的红薯甜汤 275
- 酸酸甜甜的柠檬蜜水 276
- 冬日里的苹果甜汤 278

## 蜂蜜

280

- 冰冻重生的冰糖水果 284
- 水果包点的酸奶虾球 286



就算全世界与你为敌，

好吃的，

永远站在你这一边。

对于一个爱吃的人来说，人生最美好的事情，莫过于遇见美食。

如何判断一个人爱吃呢？答案是：

如果见到美食，立马双眼冒光，脑子里第一个念头就是：“都是我的，谁也别和我抢！”

吃到好吃的东西的时候，快乐会像烟火一样，在内心炸开。全身细胞都感受到幸福，无比的幸福。活着真好！世界真美好！

只恨自己胃不够大。

这一天的苦和累，也算值得了！

然后心里必然有两个想法：1. 以后天天都要吃到它！ 2. 下次要带XXX来吃。

继而开始担心，下次吃不到了怎么办？

出来漂泊十几年了，在异乡租房子住，房间可以很小，但必须要有窗户和厨房。

我需要做一点儿热的东西吃。

吃饱了，才能温暖，才有力量抵抗人世的寂寞和坎坷。疲惫了，就坐下来。歇一歇，吃一点儿。休息过后，积蓄能量，继续生活。

最简单的食物，能吃出人生的味道。不管际遇多艰难，那种酒足饭饱的

幸福感，没有东西可以与它抗衡。

有一年，一个朋友生意失败，老婆走了，他一连十几天没有出门。

我们去看他，只能默默地陪伴他，因为一切安慰鼓励的话，他已经听太多了。“以后会好起来的”，太空洞又没有力量。

一支又一支地抽完两包烟之后，他突然抬起头对我说：“我厨房的窗台上有一坛泡菜，你给我做一碗酸辣面吧！”

我马上起身去做。

他坐在客厅，窸窸窣窣把一碗面吃掉，还双手捧碗，把汤喝得一干二净！我们不再那么担心：只要他还想吃，就没有问题！

食物，隐藏着过往。有时候，我们用一种味道去寻找一种过去。令人熟悉的味道，唤醒记忆。

我回乡过年，带了一些家乡的香肠回京，约漂在北京的彝族音乐人莫西子诗吃晚饭。

当一盘油亮亮、香喷喷的香肠端上桌，莫西夹起一块，送进嘴里。

我很难忘，几乎是下一秒，他眼睛里淌下了泪水……

味蕾，有时候连接着乡愁，让异乡的人们情难自禁。



食物，有时和爱情有关。

看一个女孩子写书评，写到她爱上了一个男生，远远地看着他，心里想：“我以后要给他做饭……”

这句话，瞬间击中了我内心的痛处，我相信有好多女孩子都有过这样的时刻。遇见一个人，愿意为他做做饭，洗洗碗……

而那个曾经来吃过饭的男生，他并没有好好珍惜，早已失去了联系……食物还传达着友谊和珍重。

我的好朋友符马，从广东搬到北京来住，为了买一个好锅，他去了三趟宜家。他邀请我去他家品尝新锅做的饭，但我生病了，没法出门。于是，他提着锅、小米和罐头，来我家熬粥。

能在生病的时候喝到一碗热粥，是幸福的，但更幸福的是，在生病的时候，有人为你做些什么。

靠在沙发上看电视，厨房传来的燃气“滋滋”燃烧的声音极有治愈效果。符马站在厨房，盯着他的锅，不时伸手搅动一下里面的小米，然后再用赞赏的目光凝视它……许久许久，一个声音从厨房传来：“我爱我锅！”

他如此爱锅，锅也没有辜负他。那天的粥确实浓香黏稠，好喝极了！

吃，是一件幸福的事情。

胃的饱满，带来心的安稳。