

食光 味道

念念不忘，时光里的治愈之味

食谱 recipes / 故事 stories / 记忆 memory / 情感 emotion

天猫出品 / 著



LOVE & FOOD

上架建议：畅销书·生活美食

ISBN 978-7-5596-0992-2



9 787559 609922 >

定价：52.00元



北京联合出版公司

shí guāng wèi dào
食 光 味 道

念 念 不 忘 ， 时 光 里 的 治 愈 之 味

天 猫 出 品 / 著

食 谱 recipes / 故 事 stories / 记 忆 memory / 情 感 emotion

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

食光味道 / 天猫出品著. — 北京 : 北京联合出版
公司, 2017.10

ISBN 978-7-5596-0992-2

I. ①食… II. ①天… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第232299号

食光味道

作 者 : 天猫出品

责任编辑 : 龚 将 夏应鹏

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

小森印刷 (北京) 有限公司印刷 新华书店经销

字数260千字 880毫米×1230毫米 1/16 印张14.75

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0992-2

定价 : 52.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



以味道 交换时光



序



莫道日常 是寻常

作为一个音乐人，给一本美食书籍作序，似乎显得有点不务正业。但看完整本书，又觉得自己再合适不过。

因为这本《食光味道》不仅仅关乎美味，更讲述了一个又一个令人难忘的人情故事。亲情、友情、爱情……谁的生活不是被这些填满的？比起万众瞩目的舞台，一天天铺陈在眼前静好的日常，才是我真正耕耘的本业。

吃，是我的日常生活里不可或缺的爱好的，即使在当年一文不名、初当北漂的日子，即使潦倒得只能睡在锅炉房，我都要想办法弄一碗鲜粥或是热汤，用温热的美味安抚寂寥的胃，而这份触手可及的美好，足以让人忘却前路的迷茫。

对吃的执着，让我注定成不了一个瘦子，但也让我的生活变得无比充盈。闲暇时候，我热衷于搜寻各种美食，爱坐在桌前品味，更爱钻进充满烟火气的厨房。无论是米其林餐厅的后厨，还是友人家中的小小灶台，都是赋予饭菜灵魂的地方。在那里，你会发现即使是一道普通的番茄炒蛋，都会因制作者的手势、习惯，甚至当下心中的情愫与波动而变得与众不同。

读《食光味道》就像是这样一场探索，进入三十个普通人的记忆，三十个寻常的厨房，去了解每一道灵魂美食的前生今世。书里提到的很多菜式，如小馄饨、菠萝油、炒年糕……熟悉得不能再熟悉、平凡得不能再平凡，但当你耐下性子去探究那味道背后的秘密，你就会看见许多陪伴与关怀、爱与责任。于是，你不禁想象，那些尝过千遍的味道，是以怎样动人的样子去触及讲述人的心灵，甚至改变他们的人生，那又是怎样一种美好的体验。

也许每个人心中都有自己的诗与远方，但真正陪我们走过四季、走过风雨的，正是眼前的日常味道。

胡海泉

著名音乐人、主持人

目 录

CONTENTS

P 006

陪嫁的珍珠糯米肉丸

“妈妈就像是外面那一层朴素又温柔的糯米，始终把我这块心头肉，软软地环抱着。”

P 008

费洛蒙泡菜炒饭

“我们总是向往遥不可及，但真正相伴的，依然是身边的触手可及。”

P 010

亲爸亲妈的竹笋炒肉

“长大的过程，百感交集。能记一辈子的，除了爱，还有哭笑不得。”

P 014

忘不了的洋葱牛肉盖饭

“爷爷忘记了家人的脸，忘了自己的名字，唯独没有忘记疼爱我。”

P 018

复方暖爸牌番茄猪肝汤

“爸爸用这碗汤打败了伤寒，温润的汤水如此温柔却有力量。”

P 020

赌气的什锦炒饭

“大致是因为心里有爱，才能做出这样肆无忌惮的什锦味道吧。”

P 024

异乡人的冰火菠萝油

“好似菠萝包微热的体贴，融化陌生和疏离感。”

P 026

山城海派花椒红烧肉

“有时退一步，日子更有味道。”

P 028

不散伙的排骨火锅

“聚散终有时，唯有梦想永不散场。”

P 030

洋派的课间玛德莲

“每一块甜蜜的玛德莲里，都收藏着妈妈绵绵的关怀。”

P 032

男友力香菇鸡汤面

“别小看温柔的力量，在最平凡的日常，有它陪你地久天长。”

P 034

不缺席的生日水蒸蛋

“吃过缺角的蛋糕，熬过缺钱的日子，父母的爱从未缺席。”

P 036

治愈系冬瓜蓉骨汤粥

“在这一口细润绵软的爱面前，谁都别再嘴硬。”

P 040

念家的素炒上海青

“尝过了热烈的酸甜苦辣，平淡里的一丝回甘最难忘。”

P 042

纽约的元气早餐

“盐和蛋白质，会给你力量去战胜一切。”

P 046

热血摇滚炒蛤蜊

“即使往后被岁月磨平了棱角，也忘不了这年少轻狂的热辣味道。”

P 050

留在故乡的昂刺鱼豆腐汤

“雪白的鱼汤，是记忆里的白月光。”

P 052

405宿舍泡面

“没规没矩地加料，快乐才会没完没了。”

P 056

美梦成真的八宝饭

“爱的颜色，填满童年七彩的梦想。”

P 058

金牛座的芒果糯米饭

“我们都有莫名其妙的倔强，却在爱人面前放下所有的固执。”

P 060

欧巴卤味拼盘

“对味，是陌生到亲密的最短距离。”

P 062

雄起的重庆小面

“懂得依靠自己的力量，是人生中的第一份幸运大奖。”

P 068

清晨的锅贴

“熟悉的香气依然弥漫在我的清晨里，伴着思念在时光里吱吱作响。”

P 072

暖身的小馄饨

“奶奶的馄饨会发光，为我暖起一整个冬天。”

P 076

小冒险家的菌菇杂粮饭

“只有心里装着童年，才能做出天马行空的味道。”

P 078

消夜西施的炒年糕

“每段青春都有一份未诉说的爱意，珍藏在心底最柔软的角落里。”

P 082

由恨生爱的胡萝卜煎饼

“世界上没有难吃的菜，只要有用心的爱。”

P 086

千里之外的云南汽锅鸡汤

“我们总想去看看外面的世界，但在妈妈的心中，你就是全世界。”

P 090

润人心田的冰糖炖雪梨

“有一种关怀，如小火慢炖的甘甜，无声却滋润一生。”

P 092

铁将军的麻辣鱼丁

“世界上每一个面硬心软的人，都值得被好好珍惜。”

目 录

CONTENTS

P 006

陪嫁的珍珠糯米肉丸

“妈妈就像是外面那一层朴素又温柔的糯米，始终把我这块心头肉，软软地环抱着。”

P 008

费洛蒙泡菜炒饭

“我们总是向往遥不可及，但真正相伴的，依然是身边的触手可及。”

P 010

亲爸亲妈的竹笋炒肉

“长大的过程，百感交集。能记一辈子的，除了爱，还有哭笑不得。”

P 014

忘不了的洋葱牛肉盖饭

“爷爷忘记了家人的脸，忘了自己的名字，唯独没有忘记疼爱我。”

P 018

复方暖爸牌番茄猪肝汤

“爸爸用这碗汤打败了伤寒，温润的汤水如此温柔却有力量。”

P 020

赌气的什锦炒饭

“大致是因为心里有爱，才能做出这样肆无忌惮的什锦味道吧。”

P 024

异乡人的冰火菠萝油

“好似菠萝包微热的体贴，融化陌生和疏离感。”

P 026

山城海派花椒红烧肉

“有时退一步，日子更有味道。”

P 028

不散伙的排骨火锅

“聚散终有时，唯有梦想永不散场。”

P 030

洋派的课间玛德莲

“每一块甜蜜的玛德莲里，都收藏着妈妈绵绵的关怀。”

P 032

男友力香菇鸡汤面

“别小看温柔的力量，在最平凡的日常，有它陪你地久天长。”

P 034

不缺席的生日水蒸蛋

“吃过缺角的蛋糕，熬过缺钱的日子，父母的爱从未缺席。”

P 036

治愈系冬瓜蓉骨汤粥

“在这一口细润绵软的爱面前，谁都别再嘴硬。”

P 040

念家的素炒上海青

“尝过了热烈的酸甜苦辣，平淡里的一丝回甘最难忘。”

P 042

纽约的元气早餐

“盐和蛋白质，会给你力量去战胜一切。”

P 046

热血摇滚炒蛤蜊

“即使往后被岁月磨平了棱角，也忘不了这年少轻狂的热辣味道。”

P 050

留在故乡的昂刺鱼豆腐汤

“雪白的鱼汤，是记忆里的白月光。”

P 052

405宿舍泡面

“没规没矩地加料，快乐才会没完没了。”