

西西(著)

爱情 在舌尖跳舞

心和胃的距离很近，

有人说：征服爱人的心，从征服爱人的胃开始；

有人说：得到爱人的心之后，温暖他（她）的胃，可以巩固我们的爱情；

有人说：爱人的心不在了，也不要亏待自己的胃。



爱情

在舌尖跳舞

西西 著

广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爱情在舌尖跳舞 / 西西著. — 南宁: 广西人民出版社,
2009. 8

ISBN 978-7-219-06627-0

I. 爱… II. 西… III. ①食谱—中国②故事—作品集—
中国—当代 IV. TS972.182 I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 086562 号

监 制 江 淳 彭庆国
责任编辑 吴长杰
版式设计 梁殊萌

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司
开 本 710mm×990mm 1/16
印 张 16
字 数 160 千字
版 次 2009 年 8 月 第 1 版
印 次 2009 年 8 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-06627-0/I·1167
定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究

楔 子

在城市的每一个角落，每一个或明媚或阴霾的日子，都上演着关于流年，关于爱情，关于烟火的故事。步履匆匆间，我们是否遗忘了些什么？那璀璨夺目的钻石、精美绝伦的华服离间了原本饭香茶暖的甜蜜爱情。有多久我们没有体会为爱人细火慢慢煲一碗清粥那细碎的幸福？什么时候我们忘记了袅袅咖喱香雾中，那一点点辣，一点点酸，一点点甜，一点点醉的恋爱的味道……

我们缺失了烟火才能够点燃的温暖。

爱情在舌尖跳舞，仅以一幕幕或喜或悲或冷或暖的烟火爱情折子戏细数蜿蜒在我们记忆深处对爱情最初的渴望。见证那些值得用一生珍藏的执子之手与子偕老的美好。

轻轻翻动一页页记载着精致美食的爱情食谱，拭去眼角悲怆的、感动的泪，在短暂的生命中，在一分一寸的流年里微笑着沉醉。

记得，有烟火的地方就有爱情，有爱情的地方就会滋生幸福——爱情在舌尖跳舞。

第一折 爱情牛奶水果羹..... 1

——我又喝上了凯洋的牛奶水果羹，香甜美味，满屋飘香。原来牛奶水果羹的味道早已入了心，爱情入了胃。

第二折 菠萝饭火腿菜皮蛋汤的温度..... 4

——佳佳和男友的脸上都开了花，他们是寻着这爱情美味款款而来的。

第三折 姜母汤味的爱情..... 7

——给那车里的人发了信息：你给不了我要的爱情。

到家，有哲温暖的怀抱，有满屋飘香的姜母汤，我的心再也不会淋湿了。

第四折 与蝶共舞..... 10

——那个时候她腼腆得像个孩子，小心说，这道菜叫“与蝶共舞”，他停下筷子眼神温暖，为什么？你是蝶，我充其量是蜜蜂或者是蝗虫，可是你却与我一起，就像这鲤鱼和细面一起，它们不登对却也甜蜜幸福。

第五折 咖喱最风情..... 13

——我和希希的梦想就是有一天，我们到咖喱的国度，坐在异城的窗前，品尝美味的咖喱。那马来西亚咖喱的平和，斯里兰卡咖喱的香浓，日本咖喱的甘甜辛辣，新加坡咖喱的清香……

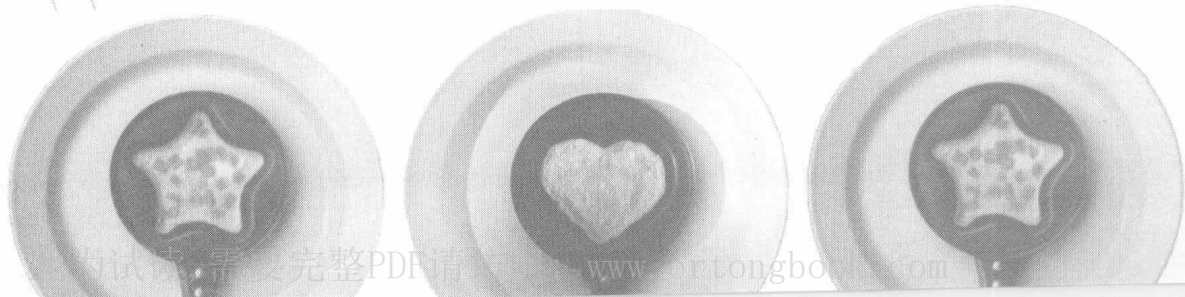
品尝我们美好的生活。

第六折 苦瓜的甜蜜滋味..... 16

——摇曳的烛光中，苦瓜肉糜煲的香气四溢，明子又一次求婚了：最最美丽的妮妮，我爱你，嫁给我吧。

第七折 妖娆红颜..... 18

——在这繁华的都市，山珍海味并不稀有，最最该珍惜的恰恰是用心为对方想，用手为对方做的平凡的美味汤羹，因为老公说过，生活和吃饭一样都是一种态度。



第八折 缠绵前的诱惑..... 21

——所以，美味这道菜不是简简单单地在厨房烹制，一定要找到另一个秘密所在，那就是心。花江狗肉中的每一味料，也是生活中的一味料，呵护、赞美、平淡、激情、冷漠、暧昧，还有勾引……好多好多。

第九折 爱桥米线..... 23

——他一一做了，摆在小桌上，和她挤在一个沙发上吃，她一口他一口，他说这样足够温暖。那时候她也确实是温暖的，想想眼睛又湿润了，那可以抓到手的实实在在的幸福竟比这一次所谓的强烈的爱情更值得她回味。

第十折 老屋里的土豆香..... 30

——时光悄悄溜走的时候老屋被遗忘了，爱情辗转回头的时候，老屋还在。老屋已经很老了，可是我们发现爱情与屋的大小、家具的陈设，与饭菜的鲜美，与水质的好坏并没有直接关系，是我们的心动了。

第十一折 可乐鸡翅的宿命..... 34

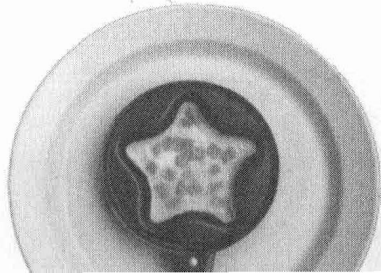
——天亮了，黎子航还是黎子航，我还是我。相忘于江湖，我能做到吗？我希望黎子航是满足的。

第十二折 不离不弃打卤面..... 39

——他说，西红柿鸡蛋打卤面是他们常做的，也是他们最爱吃的，百吃不厌，简单又不失营养，没有烦琐的烹调方法，也不需要太多的调味品就可以很美味。他们也拥有着这样一份情感吧，相互缠绕，相互包容，不离不弃，即使她已归去天堂。

第十三折 春天里刮来的野味诱惑..... 45

——好汤要久煲，好酒要陈酿，幸福要缓行……如此这般慢慢领略微妙且幸福的暧昧时光吧。



第十四折 有一种执著叫意大利面..... 50

——他们吃着意大利面，她说，她要结婚了，他把面撒在了桌子上。她居然还拍了下来，笑意盈盈地看着他，她说，他已经回到了这个城市。终于，在她要结婚的前夕，他知道自己爱她的，而且很深。

第十五折 草莓起司蛋糕里的哀伤记忆..... 53

——我的布里很少再有草莓起司蛋糕了，也许他喜欢过吧，虽然只是一点点。怀念那些青春里不可名状的纠结，怀念关于他的那段记忆，怀念那些逝去的感伤，怀念那合租的屋。

第十六折 核桃情..... 57

——我就是你的小核桃，圆润可爱，握在手里结结实实的跑也跑不掉，且外表坚韧，内里醇美。你说，只有你能将我的坚硬化做柔软，一起享受我们相依相偎的甜美。我们是一直长不大的孩子，在核桃撞击的琐碎里幸福美满。

第十七折 南瓜粥的爱恋..... 60

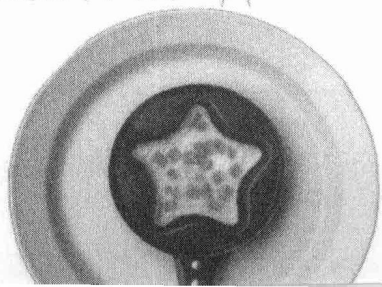
——还爱我吗？你是我的南瓜粥，他探过身子握她的手。她笑，他大概忘记了他们的那碗南瓜粥早已遗失在时光的隧道中。他的爱恋，并不是她以为的那样经得起推敲。

第十八折 一场沙拉的游戏..... 64

——她终是做了了断。离开后开了一家小店，只卖沙拉，光顾小店的人都被她的沙拉挑逗着欲念。一个客人想要金屋藏娇。她拒绝了。因为她知道自己不是一个适合游戏的人。可是世间的哪个女子是呢？

第十九折 西米露的盛宴..... 68

——泪水模糊了这座城市，所有的小桥流水，所有的春光灿烂都已不是风景。千余，除了爱情，我能给予你什么？为什么前世我只回眸五百次，我们注定擦肩而过？可是千余，这不是宿命，我等你，西塘，爱情西米露，不见不散。



第二十折 寻一场黄瓜凉拌海蜇皮的艳遇..... 76

——他揽着我的肩，漫步在小村的夜色下，抬头，星光灿烂，即便我们心底都有无以言说的伤。其实从那盘黄瓜凉拌海蜇皮上桌后，我们的痛就暴露在阳光下，我们的不幸福源于身体的硬伤，我和他的爱都因了性的不完满而最终走失。

第二十一折 与豆沙酥皮的美丽遇见..... 79

——伊拉懂的，伊拉的妈妈找到我，交给我一个包裹，里面有伊拉的日记本，有伊拉亲手做的豆沙酥皮。日记里伊拉说，她爱上了一个女孩，对，那是爱情。伊拉悄无声息地走了。

第二十二折 香浓茶香浓夜..... 82

——巧克力每一颗都很迷人，同样的我们的玫瑰奶茶每一杯都爱意浓浓，味道不尽相同，需要细细去品，生活亦如此。

第二十三折 鱼儿也会痛..... 85

——他就是那条鲨鱼，他努力过，并且伤痕累累。他不是疲倦，他是痛。

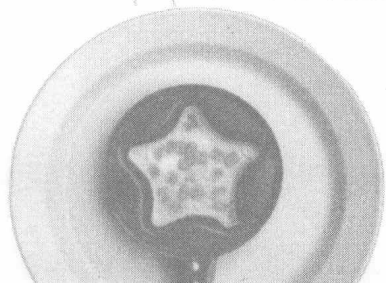
如果这是个童话故事，王子终会冲破重重障碍，公主终会轻启心门，然后幸福地在一起。可是现实里童话故事已经很少有人去缔造了。

第二十四折 遗失的提拉米苏..... 89

——相遇在另一座城市，只是时光隔了一千多个日日夜夜，坐在酒吧的一隅，她依旧点 martini 和提拉米苏，淡淡地说着生活的点滴，却只字不提他们的从前。临了，她隔着很长的酒吧楼梯说，那一年，为你跑坏一双鞋才找到一家舒适又便宜的长包旅店，你却不辞而别。

第二十五折 荷包蛋面的微笑..... 91

——她又租下了那间铁皮小屋，清晨他们一起跑步取回报纸，他为她熬香甜的白米粥，中午他们闻着对面小饭馆爆肉丝的清香吃掉一大碗荷包蛋面。



第二十六折 红娘午餐肉..... 96

——最近，智说想和我结婚了。我暗自觉得幸福，却又想，智够不够爱我呢？可是，有哪个男人不爱你，又愿意娶回去养着呢？

第二十七折 酸酸甜甜红酒烩排骨..... 99

——这个世界本就没有永恒，当生命逝去，爱情逝去，而我们依旧呼吸着的时候，能做的大多是怀念、期盼，再继续。

生活如此而已。

第二十八折 悲情香辣虾..... 101

——爱情很矫情，它生长不出寄生的蕨、攀附的藤。爱情很脆弱，它不习惯黑暗的隧道，久了便枯萎掉。

第二十九折 茄子，开在青春岁月的花..... 107

——他轻轻牵了她的手：“我们中了谦让爱情的毒，这么多年苦了自己，连累了别人。大家都太辛苦。爱情很容易忽略了那个陪伴在身边太久的人，总以为爱情很神秘，很遥远，像一对美丽的翅膀，期待着远走高飞。”

第三十折 奢侈着、暧昧着的鱼翅捞饭..... 111

——可是小小的暧昧会拯救你，走出泥沼，迈开步去，去等待那个还没有奔到你眼前的真正属于你的爱人，曾经的只能陪你一程，蓝颜也只是一程，就如鱼翅捞饭，奢侈了，便不能日日亲近。

第三十一折 那夜，饺香袅袅..... 114

——我说起了我少年时候的一些事。那时候懵懵懂懂的，没有明白什么是生活，没有明白什么是爱情。捕风捉影的爱呀，痛呀，大包大包地抽烟，大罐大罐地喝酒。现在想想，还不是白白浪费了那么多美好的时光？

第三十二折 田螺公主..... 118

——人的生命和很多动物的一样，其实很脆弱。恩华走了，我也会走。

带着恩华的爱远行，剩下来的日子我会好好的，还会有爱，还会有失去。恩华扑上来的那刻，我知道他说：好好活下去。



第三十三折 花魂..... 121

——我又回到了花儿的身边，和它们相依相守，因为它们一直记录着我的那段涩涩的青春，一直告诉我人生的际遇有多种，生命存在着一切才有可能。其他，纪念着需要纪念的就好。

第三十四折 一天一枚老婆饼..... 124

——之后每一天我都会吃一枚老婆饼并和它说话，说，我想你，小破孩。今天是第九十九枚，合掌不再说想你，我说：再见。小破孩说过：尊重生命，不可以不快乐。

第三十五折 浓香鸭肝粥的姿势..... 126

——宇赋赋地笑：睡好了吧，我的老婆。看着宇黑黑的眼圈，我突然间心底涌起浓烈的幸福。生活的汤是淡了些，但是加进了爱的调料，将持久弥香。

第三十六折 天使的菊花饭..... 129

——蒙蒙照顾着满院的菊花，施肥、浇水、除虫、移植。花开的季节，一朵朵采摘下来，细细地洗过，晾干。每个早晨，做好早餐，摆放到桌上，唤丈夫起床，然后上班。晚归的丈夫每晚都吃蒙蒙煲的菊花饭，浓郁、清香。

第三十七折 爱情卷在春天里..... 133

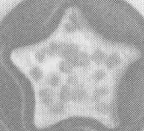
——爱情似季节，不会永恒。爱情的伤，再痛都不需要过春。春天的时候，万物都在苏醒，别忘了在阳光明媚的日子轻咬着春卷，口齿生香地走出来，晾晒沉寂了一冬的感情。

第三十八折 蝴蝶海参的貌合神离..... 136

——夜半才蒙眬睡去，忽又被冻醒。痛在蔓延，曾几何时爱远走，或者没有来过。正如蝴蝶海参的貌合神离，上得桌来就像蝴蝶浮在水上，红红绿绿，观之可亲，筷子一动便溃败不堪了。

第三十九折 浓情雪梨..... 139

——她细心照顾他发炎的智齿，细细熬制银耳雪梨羹，她感受到浓浓的幸福，爱是要说，爱是要做，开心的，不开心的，你要的，不要的，说给他听，嚷着也行，换取他眼底浓浓的爱意。



第四十折 叮叮当当爱情蟹..... 141

——将它的碎片一起丢掉，接着擦拭房间的每一个角落，抹掉为他留下的最后一滴泪。明天该去找个工作，不久后会走进一场爱恋，会对另一个他说：希望和他牵着手慢慢变老。浪漫不那么重要了。

第四十一折 水晶虾仁水晶心..... 145

——如果爱，不要把自己包裹得严实，不要让她读不懂你的眼睛。在那样的眼睛里她会疲惫，终有一天会想要放弃。当爱上一个人，就会陷进他的眸子，希望在他的眸子里看到简单的眷恋，在这样的眼神里，悠悠老去。

第四十二折 翡翠凉面翡翠心..... 147

——毛毛，直到现在我们都和过去一样，简单快乐地生活着。因为我们没有被物质的欲望压倒，没有改变我们的初衷……

锦衣玉食却精神寂寞是我想要的吗？

第四十三折 暖胃暖心猴头菇..... 150

——庆幸当我认同婚姻是爱情的坟墓之时，又在拐角处发现了它的闪光之处。

结婚后我变得斤斤计较，算计着得失，做多了，做少了，极力地维护男女平等。却不知，生活中有太多的事是不可以拿到天平上去称的，包括爱情。

第四十四折 阳春白雪..... 154

——她和他相识在几年前的夏日，他应聘到她所在的单位。那时候她的心是纯洁、明朗的，因为没有经历过爱情。她是个调皮好动的女孩，大大咧咧，同事们都说她像个男孩，那年她二十一岁，像阳春白雪。

第四十五折 爱情不是荷叶鸡..... 159

——爱在心里缠缠绕绕纷繁复杂，我又将其层层包裹、埋藏，然后装上坚硬的壳，像那只荷叶鸡，在密不透风的感情世界里，发酵着酸涩。

第四十六折 藕已断，丝未连…… 161

——两个人之间，感情已经处在了世俗的下风。只是有些不甘，希望这个离开的过程能拖得长一点，再长一点，希望能看到对方肝肠寸断，总是问：就这样放下了？就这么完了？没有下文了吗？原来爱得再深也不过如此。

第四十七折 洛丽塔蛋糕屋…… 164

——他的爱情如此纯真却被伤得如此深，没有缺口的心紧闭了门，没有再束缚的理由。我愿意是一个风尘的女子，他可以来去自由，无须道义，无须责任，只想换回他如阳光般灿烂的笑容，甩一甩头的美丽风景。

第四十八折 别了，玫瑰焖肉…… 173

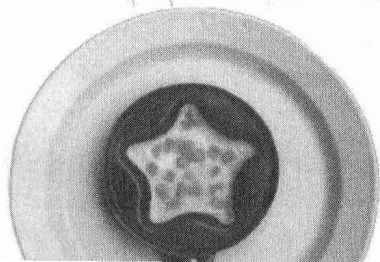
——我们碰杯的时候，他竟流了眼泪：你为什么不给我一分钟，听我解释，知道我多恨吗？我知道了当时的他只是普通的炎症，却被误诊为难以启齿的病，想要我，所以装了它在兜里，又怕我追问解释不清，左右为难。却被我当了物证了，断了爱情。

第四十九折 水果抱饭记得吗，宝贝…… 175

——在一起的时光，我像一只唧唧喳喳的小鸟，在你面前蹦来蹦去，不是我活泼、健谈，是怕你会寂寞，爱人；在一起的时光，我总是喜欢吃水果抱饭，害你也渐渐迷上这种漂亮的东西。宝贝，你知道吗，其实我很厌恶这些花花绿绿水果的口味，可是你缺维生素，总是手脚脱皮。

第五十折 酸酸甜甜的素鸡过往…… 179

——朋友问她后悔吗，经历了那么多，什么都没有得到。她说：怎么会呢，有美好的记忆啊，如果重新来过，她还是会这样选择。她感谢那些在某个时间出现的人，陪着她走了一程，虽然最终错过了，但填补了她过往生命的空白。



第五十一折 怀杞桂圆炖牛肉..... 182

——有些人是一辈子都陪着你风风雨雨走过的，多一些宽容，少一些索取，多一些耐性，就像这怀杞桂圆炖牛肉，要煲很久才会鲜香爽口，情如是。

第五十二折 戒掉烟爱上小点心..... 184

——对爱情也有些淡淡的失望，是我苛求的太多吧。希望有个人爱我，更胜于爱他自己，捧我在手心，包容我的任性、小脾气。可是要坚决拿下我指间的烟，狠狠的熄灭，然后递给我小点心。

第五十三折 来生我做莲花，你做子..... 188

——杨林给莲花写信，说城市的街道，说夜晚的霓虹闪烁，说城市上空的鸽子飞过，说很想莲花，很想美味的莲子饭。莲花回信，说村里的小河，说打麦场的麦垛，说麦粒嚼成的泡泡糖，说今天你的妈妈打我的妈妈了，拽下好多头发，头皮都流血了。杨林看到薄薄的纸上莲花的泪。

第五十四折 远去的羊肉煲..... 195

——爱着的心是如此脆弱，不要忘记在爱的幽蓝湖泊里投下一颗石子，不要让它在这经年的孤寂中窒息，那激起的层层涟漪才是它生存的氧气。

第五十五折 布丁的明天..... 199

——明天是个很好的男人，记着你的寒，记着你的暖，记着你用的卫生棉的牌子，记着一起走过的大大小小的节日，记着晚归给你电话和缠绵的吻，记着放一缸香喷喷的热水。我爱明天，爱他的琐碎。

第五十六折 素心素食..... 203

——在老奶奶的禅屋里待了两天，记着她说过的话：没有选择，就要去面对，一世的孤寂都不可怕。盔甲在袅袅香烟中一片片剥落，在黄叶纷飞的深秋院落里，我笑了。背起行囊回家而且要告诉他，没有那么可怕，然后勇敢地牵起那个男子的手，去面对世俗的繁杂。



第五十七折 酿爱情的酒..... 210

——不如放手，酿一杯爱情的酒。成了，盛在杯盏里，点一截红烛，杯壁亲吻的叮当声里品尝幸福。不成，也不要抱恨，酿酒似光阴很难掌控，轻轻地注往下水道，让它去轮回。整理器具，准备下一轮的酿造，苦守也无法下咽，还会中毒。

第五十八折 经年的生菜辣菇卷..... 214

——一次年会，所有的姑娘们都步入舞池，独独她成了壁花。不，哪谈得上花。一曲，两曲，她尴尬得要死。目光瞥向他，心里默想，爱我你会来救我。目光对接那刻，他匆匆低头。她心里自在了，何尝有爱啊，爱是会让人勇敢而不是懦弱的。

第五十九折 祈福圆子..... 217

——渺走后，我呆呆地坐了很久，为这样一个青涩年华心却已沧桑的女孩。还能说什么呢？渺走之前让我在文章里写：不要让贫穷成为罪恶的借口。放下笔，为不幸、挣扎、堕落的人祈求光明。

第六十折 七分牛排的完满..... 223

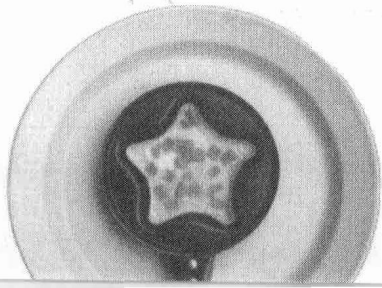
——《红楼梦》的精彩自不必说，好的作品都来源于生活，即使加上了想象的翅膀，打动灵魂的情节依旧是人间烟火，只有负载着梦想的烟火气才让人荡气回肠。

第六十一折 柠檬香气..... 228

——30万，够被烧伤的妈妈换块面皮的吧，或者够在那条古老的石板街上有一小间属于她们的房间吧，阮宁暖应了。但谁也不会知道即使没有那30万，阮宁暖也不一定不应。

第六十二折 爱情便当..... 234

——那一天，他带来了一盒爱情便当，他又一次汗涔涔地牵了我的手，我没有抽出，他握着它，仔细地揣摩，拿到唇边亲吻。我的手铰一般硬，许是铰伤了他，他的眼里有泪在打转。怎么能让你受那么多的苦？





第一折

爱情牛奶水果羹

——我又喝上了凯洋的牛奶水果羹，香甜美味，
满屋飘香。原来牛奶水果羹的味道早已入了心，爱情
入了胃。

一个人的时候，总是不停吃东西，大概只有吃的时候才会忘记孤寂，爱情过后连胃也荒凉了，直到遇到凯洋。

他的细心照料波及了我的胃。每个礼拜六的晚上，他都会穿过繁华的城市停泊到我的小屋，为我熬制一碗牛奶水果羹。牛奶味甘性微寒，可以生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾。凯洋的牛奶水果羹，香滑爽口、清甜不腻，是无上的美味，可我总是惦记着上一段爱情，牛奶水果羹入了胃却难以入心。

总是在礼拜一到礼拜五的晚上一个人熬汤，细细想上一次哀伤的过往。那时候生了病，他为我细熬慢炖的老鸭汤，喝一口暖彻心扉。还有夏日里的清粥小菜，记得有一次胃痛，什么都食之无味，大半夜一定要吃皮蛋瘦肉粥，他毫无怨言起床穿衣跑了大半个城市买了来，当时就热泪盈眶，只是后来，爱情慢慢淡了，他已心如止水，而我一直欲罢不能。

在凯洋的面前是可以肆无忌惮的，他不嫌弃我的胖，欣赏我的狼吞虎咽，只是轻轻地慢慢地叮嘱，慢些慢些。渐渐地和凯洋拍起了肩膀，偶尔也称呼哥们，凯洋均不理睬，细心照料，穿过一个城市来熬他的牛奶水果羹，果真我的胃渐渐舒服了。

其实凯洋很不讲究的，有一次我心血来潮去看他，他正在一个小饭馆里吃油泼炸酱面，满脸细细的汗珠，热火朝天的样子。我也要，他却不肯，他说一定得让我到像模像样的地方吃饭，环境好，卫生好，营养丰富，他说力所能及给我最好的。



渐渐地，礼拜六就成了我的节日，有些惦念了，他一如既往地来，一如既往的牛奶水果羹，青青白白，甜蜜的赏心悦目正好和着他体贴的目光，连小屋的空气也氤氲起来，只是始终没有说破。只说牛奶水果羹的甘甜可口、鲜美清香，说牛奶与水果的结合是多么天衣无缝，说他们的味道正如爱情。

终于还是错过了，有了一个烈火一样的男人绕在了身边，天天见面的那种，有车十分钟就到，不需要花费几个小时穿越整座城市。爱情加速了。他爱我的方式很热烈，吃也很舍得，鲍翅海鲜任挑任选，可我的胃又不适应了，我总是想起凯洋的牛奶水果羹，青青白白，润肺润胃，鲜香爽口，原来我也是惦记他的。新的男友很体贴，看我的脸色行事，买三千一件的水色衣裙，吃千百块的二人套餐，可是我的心和胃却总也热不起来，吃着螃蟹的时候，我会想凯洋正在做什么，他会为别的女孩熬制牛奶水果羹吗？想着竟泪眼蒙眬了，原来我不只是惦记凯洋。

妈妈打来电话说，胃还疼吗？要按时吃药……眼泪不争气簌簌地落下来。挂掉电话，我想为自己熬一碗牛奶水果羹，准备了鲜牛奶、玉米粒、麦片、西瓜、葡萄、猕猴桃、橙子，学着凯洋的样子细细摆弄，熬好的牛奶水果羹样子不及凯洋熬的醇厚，似乎飘着淡淡的落寞，大概是浓度没有掌握好，喝起来有些食不知味。

终于是忍不住了，给凯洋打电话，说，凯洋，我想吃你做的牛奶水果羹。凯洋说，是想念牛奶水果羹的甘甜可口，鲜美清香，还是想念它那爱情的味道？我闭着眼睛闻到了牛奶水果羹甜蜜的味道，顺嘴就说了句：我想念你的味道。

凯洋在那头沉默了，然后说了声谢谢，挂断了电话。

我又喝上了凯洋的牛奶水果羹，香甜美味，满屋飘香。凯洋说，刚才他拿着电话哭了，他是全世界最幸福的男人。我也流泪了，我又何尝不是？可是差一点就错过了，原来牛奶水果羹的味道早已入了心，爱情入了胃。

主料：鲜牛奶、玉米粒。

辅料：麦片、西瓜、葡萄、猕猴桃、橙子。

调料：绵白糖、水淀粉、蜂蜜。

烹制方法：

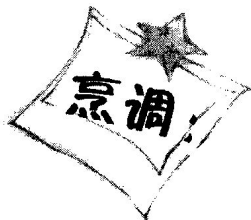
1. 将猕猴桃、葡萄、西瓜、橙子分别切成小块待用。
2. 把牛奶倒入锅中，加绵白糖搅拌让糖化开，然后开火，放入玉米粒，再边搅动边勾芡，调至黏稠度合适就好。
3. 出锅后将切好的水果丁摆在上面，周围放少许麦片，滴几滴蜂蜜即可食用。

特点：营养丰富，口味甜香，奶香浓郁，老少皆宜。

提示：

1. 锅中先加水再加牛奶，防止糊锅。
2. 糖要少放，能吃出淡淡的甜味即可，糖要少放才能突出奶香，糖少能降低热量。

功效：牛奶味甘性微寒，具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效，与水果或其他食物一起进行调配，可制成各种“食疗牛奶”。



西面的碎碎念： 爱情，盛开繁华也滋生荒芜。
有人掬取你繁华盛开时的蜜露，有人打扫你落败荒芜后的尘土。如果有一个人懂得打点你全部的绝地逢生抑或繁华落尽，那么请接下他递过来的所有，哪怕一碗牛奶水果羹。他有一个好听的名字：爱人。