

# 食我



[食我\\_下载链接1](#)

著者:梦遥

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2014-8

装帧:平装

isbn:9787555101406

梦遥和我在香港九龙城的菜市场吃早餐，看到她狼吞虎咽，又见她在节目中吃个不停，一点也不胖，想起我年轻时也一样，不禁笑了出来。

——美食家、专栏作家、电视节目主持人 @蔡澜

梦遥是京城的名嘴，不仅能说会说，更是因为这张嘴有着很好的辩味能力。和梦遥搭档做过许多次和美食有关的节目，佩服她有吃东西不长肉的内功，同时也为她对味道的见识折服。这本书是梦遥几年来走过京城上千家餐厅后的心水推荐，我去过的，认同她的评价；没去过的准备按图索骥一家家去吃！

——央视《中国味道》总顾问@董克平

尽管美女只可梦中遥望，但按美文索美食，已属我等吃货最好的三分之二理想了。

——麦田音乐创始人@老宅的男 宋柯

中国从不缺少美食，缺少的是善于发现美食的人。梦遥很年轻，从出道开始，就一直在寻找美食的小径上奔走，很辛苦也很勤奋。这里分享的是她几年来的心得，淘洗于舌尖，积淀在心头。

——纪录片制作人、美食专栏作家@陈晓卿

美食和美女，是我们与这个转折、剧变、分裂社会达成的最后的共识，只有在这里，我们才能找到朴素生命的温暖与美好。

——资深媒体人@刘春

秀色可餐，美文耐嚼，看美女写美食，不亦乐乎？！

——自由撰稿人@沈宏非

“饿是一切饮食高潮的缠绵前戏。”

人要面对的终极哲学命题：和谁吃？去哪吃？吃什么？

食+我=饿 EAT+IT =小清新&吃货完美结合

一人食不孤单、二人约很浪漫、三人聚别有洞天！

下午茶、宴请新宝地，大啖肉食又一品甜蜜，辣贯南北取一缕韵味东西！

是时候，给吃喝二字下猛料了！

狂拽炫酷的精良制作团队

BTV当家女主播梦遥亲笔写作，首部味爱食录历时一年半时间完成。

封面大片&内页大片拍摄：知名时尚摄影师@刘展耘

内页食物大片拍摄：《美食与美酒》图片摄影总监@美食与美酒小黑

内文排版设计：[翼品堂] 原创设计品牌主理人，国内知名潮流设计师@A-Wing翼

终结人生谜题 和谁吃？吃什么？

“平时加班你都去哪填补空虚的胃？”、“和男朋友约会如何不挑错餐厅调错情？”、“老同学聚会也太难选吃饭的地方了吧！”、“请客吃饭，众口难调，快给我来个定海

神针。”以上问题由《食我》为你保驾护航，从此京城吃货小达人换你做！

书中巧妙的以人生两大谜题作为分割，划分出和谁吃？吃什么？两大阵营。

其中和谁吃部分细分还可见：一人吃饭、二人约会、三人聚餐、几人请客的不同章节。

至于吃什么部分则规划出：吃辣、吃肉、品甜品、尝京味儿的特色篇章。

食色性也，每一家餐厅都充满回忆

若是简单的探店写评，我们倒不如去翻阅大众点评。

作者梦遥坚信“食物赋予我们的恭敬心，感恩，知足，从每一次的饭前祈祷到放下筷子后的仰天长叹中，渐渐趋于圆满。”说得通俗些便是“人生的每一顿饭都是一次刷新自己的小旅程。”

为下猛料，必须砸钱

书中附赠的价值2000元优惠券到底超不超值？我只能说：“谁用谁知道！”

历时一年半的制作时间不是空穴来风，包括作者本人在内为了读者能感同身受的真正介入这本书的世界，我们与书中的80家商户悉心洽谈，争取到了前所未有的福利发送给大家。赠人玫瑰手有余香，在这个已经足够眼花缭乱的世界里，我们不介意再给你些许舌尖缠绵的诱惑。

用此检索，百度、谷歌从此是路人

不懂用户体验的编辑一定不是好厨子！我们不仅在每篇文章的最后加上了详尽的店家介绍，更在全书的最后增加了首字母检索及区域检索的功能。从此妈妈再也不用担心我焦头烂额的找不到餐厅位置了！每一篇文章的标题右下角均有对应的检索页码，哪里找不到搜哪里，绝对so easy！

作者介绍：

梦遥

BTV北京电视台《食全食美》《美食地图》《幸福厨房》当家女主播。吃遍京城近千家餐厅，10年磨一剑，集结80家最具特色的京城餐饮呈现给读者。跨界美食与文化，深受如蔡澜、沈宏非、董克平、宋柯、刘春等老饕的赞赏与青睐，聚集众多圈内好友如小宽胖、潘潘猫、于康、悦悦、尼格买提、阿龙等的支持，在追寻美味的路上义无反顾，味爱痴狂。

目录：和谁吃？

一人吃饭

16 一个人吃饭有什么好丢脸的

17 加州阳光早午餐 —— The Rug

20 致味蕾的青春 —— 鼎泰丰

22 好饭不怕晚 —— 必口阁

24 早餐新革命 —— 黄太吉特色风味卷饼

26 五星级面霸 —— 红馆面档

28 穿山水而来的烟火气 —— 度小月

30 外卖界的青年才俊 —— 哥们儿de小馆

32 手握寿司之魂 —— 然食堂  
34 从知识园到美味书屋 —— 时尚廊  
36 下猛料 做靓汤 —— 卖汤MY SOUP  
二人约会  
40 餐桌是恋爱开始的地方  
41 汉堡店的花样年华 —— Let' s Burger plus  
44 韩餐西做好风情 —— One pot by ssam  
46 复古香港味道 —— 老坑记  
48 沉沦吧，青春 —— 烧肉人  
51 Shopping-Mall 里好味道 —— 悦食悦香  
54 情到浓时方恨晚 —— 义气烤肉餐吧  
56 到此地 不离不弃 —— 百里香Thyme ONE 食尚餐厅  
58 川辣子的优雅转身 —— 渡金湖  
60 甜而不腻的淑女与绅士 —— La Docle Vita 甜蜜生活  
62 滇云晃神儿 味爱倾心 —— 一坐一忘丽江主题餐厅  
64 谈一场关于美食的终极梦 —— Rocking Horse 騮·轻食  
三人聚餐  
68 畅爽体验 聚牛  
69 孩儿他妈妈，麻酱糖饼 —— 东方餐厅  
72 民族的也是世界的 —— 一轩饺子馆  
74 温情任意门 —— 一家一饭堂  
76 素食心肠一片澄明 —— 三摩地  
78 西餐大乱斗 —— 鸟巢比萨主题餐厅  
80 浓汤好料全城热恋 —— 官也街澳门火锅  
82 百味归心 你好浓咸辣 —— 懒人业余餐厅  
84 来自星星的韩禅style —— 爱江山  
87 名家后厨 独好这一口 —— 饭前饭后  
90 齿间云南 乡味不远 —— 泓泰阳  
94 旧壶新酒 京范儿局气 —— 五代羊馆  
几人请客  
98 宴客，请上座  
99 淡妆浓抹总相宜 —— 新荣记  
102 天涯海角也随你去 —— 寒舍羲和  
105 尴尬秒散 致胜万金油 —— 夏宫  
108 离弃喧嚣 一餐素静 —— 京兆尹  
111 坐镇京城 香飘重洋 —— 东方君悦大酒店长安壹号  
114 贵客盈门 京鲁一家亲 —— 大董  
118 蕙质兰心话宫廷 —— 兰庭厉家菜  
121 传统鲁菜 大家闺秀 —— 易舍鲁菜餐厅  
吃什么？  
吃辣  
128 痛觉的快感  
129 夏夜狂想曲 —— 木屋烧烤  
132 为辣等一回 —— 老街兔盐帮菜  
134 不讲大道理 一样爱上瘾 —— 一麻一辣麻辣香锅  
136 肠香常常想 —— 湘肠香火锅店  
138 辣辛香 馥郁一片光阴 —— 苏泰辣椒  
140 粉爱粉爱你 所以愿意 —— 螺师傅柳州螺蛳粉  
142 他人笑我太疯癫 我笑他人辣不甘 —— 小辣椒重庆老火锅  
145 “痛感”翻倍 无辣不欢 —— 痴心不改  
吃肉  
148 该出手时就出手 大口吃肉大碗酒  
149 天上一脚 地上一绝 —— 花家地甲7号  
152 爆肚涮肉俱是绝活儿 —— 爆肚金生隆

- 156 永远都是最炫异域风 —— 兰特伯爵西餐厅·啤酒屋
- 158 大口吃肉的豪迈进食法 —— 齐鲁人家
- 161 风吹韭低见牛羊 —— 情忆草原涮肉馆
- 164 仲夏夜有一场躁动的梦 —— 神烤
- 168 西北好甘味旧曾谙 —— 燕兰楼
- 172 拍案惊奇之河南往事 —— 直隶会馆
- 176 开放心灵才能解放胃口 —— 味爱普思牛排馆
- 品甜点
- 180 甜点界的“20、30、40”理论
- 181 咖啡工厂的新鲜滋味 —— Café Flatwhite
- 184 水泥丛林中人见人爱的味道 —— 漫咖啡
- 186 赐予我力量吧，我有杯子蛋糕
- CCSweets 创意蛋糕
- 188 浓情不过巧克力仙境 —— Flamme
- 190 入喉温暖的恋爱之味 —— MS Bonbon Cafe
- 192 台湾离银锭桥不远 —— Cafe De SOFA
- 194 下午茶也可以奢华闪耀 —— 昆仑饭店岩花园走廊
- 196 芝士就是力量 —— 芝士青年
- 尝京范儿
- 198 钻胡同，四九城里的美食漂流
- 199 混搭之中有真味 —— 胡同四十四号厨房
- 202 侃寨风情京韵留香 —— 埃蒙小镇
- 204 念中经 下洋面 —— Noodle In 吃面
- 206 文艺青年的湘菜传奇 —— Life List
- 208 这碗乡愁还是外婆的味道 —— 八条一号餐厅
- 211 胡同里的宫廷珍馐 —— 桂公府凤凰阁鸭王
- 214 馆子虽小京味俱全 —— 张记涮肉
- 216 历久弥新最难忘 —— 悦宾饭馆
- 218 一块蓝芝士就收心 —— 泥庐餐厅
- 220 家造好味的胡同情怀 —— 菊儿人家
- 222 魔幻现实主义过把瘾 —— 贾大爷卤煮
- 226 老字号，扎根京城有里有面
- 227 百年老店 味久弥新 —— 便宜坊烤鸭店
- 230 莫斯科的青春 —— 大地西餐厅
- 232 中正灌顶 小辣怡情 —— 曲园酒楼
- 234 宫保鸡丁王中王 —— 华天峨嵋酒家
- • • • • [\(收起\)](#)

[食我\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

美食地图

梦遥

食全食美

幸福厨房

特立独行的猫

装逼，装B，幽默，讽刺，辛辣，畅销

蔡澜

## 评论

工作原因浏览。

-----  
有几家不错

-----  
工具书

-----  
送了优惠券，一张都没用上=\_=

-----  
一直以为，会推荐黄太吉煎饼的人，要么舌头有问题，要么人品有问题。

-----  
书贵，吃的也贵  
-----

美食推荐总有那么一点炫耀和高高在上在里面 写不出感情色彩 黄了很多家呢  
也放了很多在收藏夹

-----  
商业味道浓重，想仿文艺清新，有点东施笑频的味道。文风浮躁。照片拍得不错。是个不错的饮食广告书。

-----  
[食我 下载链接1](#)

## 书评

对这本书真是又爱又恨 这个磨人的小妖精整整折腾了两年才面市啊  
你问我为什么这么久 那当然是因为严！谨！你问我 一本吃东西的书有什么好严谨的？  
我告诉你 这书不是凡书啊~~ 请了超级大牌的摄影师和设计师给它梳妆打扮，涂脂抹粉  
这一倒腾就是小半年 再加上前期去店铺拍摄 其...

-----  
作为一个自学多年的资深厨子和吃货，终于等到了一本这样靠谱的美食书，是一件多么不容易的事啊！  
说它是美食书呢，也不尽然，里面带了强烈的个人风格和独特品味。梦遥是北京电视台的资深节目主持人，我知道她也是因为《食全食美》和《美食地图》这些栏目，有时候去京城的一些...

-----  
吃遍近千家餐馆的北京台主持人梦遥在京城家喻户晓，每次看她的节目都能在她的评论中得到味蕾的直观享受，这次将美食印制在书中，相信不仅照片诱人，文字更是有意思，一本在手，吃遍京城！期待书中的优惠券，看完就撕下来就直接去吃，这是一顿说吃就吃的美食！哈哈！

-----  
带你吃遍北京城 《食我》 /by烟波浩渺1980  
作者梦遥是北京电视台《食全食美》和《美食地图》的节目主持人，她在书中自言上天赐了一副怎么吃都吃不胖的好身材，为了节目一吃就是七年。这是拉仇恨呀！上天绝对是不公平的，为啥有的人就是死吃不胖，占尽天下美食的便宜，这肯定是要...

-----  
[食我 下载链接1](#)