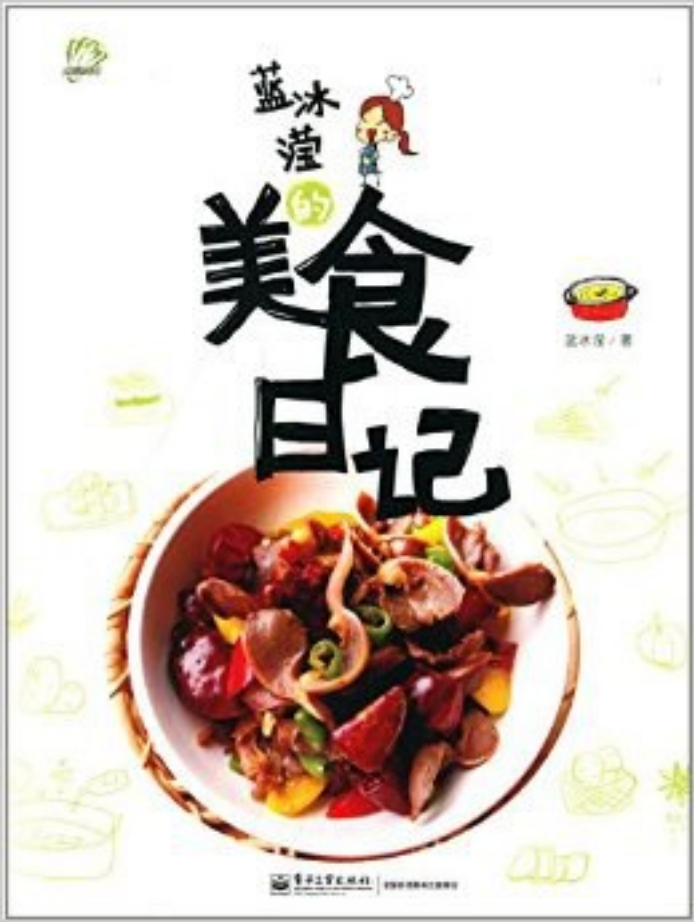


# 蓝冰滢的美食日记



[蓝冰滢的美食日记\\_下载链接1](#)

著者:蓝冰滢

出版者:电子工业出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787121233340

这是一本以“爱”为出发点的美食书。书中通过每道菜前的一个小故事，讲述了关于亲情、友情、爱情在作者生活中与食物的关系；以及作者在学做菜的同时获得的感恩等心得。本书所选菜品简单易学，选料丰富、大众，菜品从大众的家常菜，到现在流行的西餐，再到以健康少油盐为标准的日韩料理以及深受大众喜爱的甜品，每一道都美味可口

，让人垂涎三尺。作者时而温暖，时而调皮的写作风格，书中色调温暖、优美的配图，引入入深的每个细节，让时下的年青人一见就喜欢上它。

## 作者介绍:

网易百万博主，2012年金峰巢奖获奖人（网易颁发优秀博主奖励），电视台美食栏目合作嘉宾。她热爱生活，喜欢美食，关注生活中每一个小细节。她的文笔风趣、诙谐，喜欢自嘲，乐于挖掘生活中的各种快乐，懂得感恩，通过做菜来感悟人生。他喜欢研究创新菜，有自己对烹饪的独特的理念，注重养生，通过对生活的描写和对菜谱的创作，获得了很稳定的粉丝群和关注率，成为各大美食竞争社新晋的抢手作者。

## 目录: 目录

### Part1最爱中式家常菜

这是我们每天都在吃的菜。有妈妈每天做的拿手菜，有爸爸喜欢的下酒菜，有弟弟爱的拌饭菜，也有姐姐喜欢吃的热辣辣的宴客菜。把这些菜统统搜罗进来放在一起，这样，想吃的时候自己做就好了。

013 炖牛肋条 一块牛肉的两种口感

014 油焖大虾 宴客第一菜

016 酱肘子 新手要学的第一道“横菜”

018 酱焖排骨 南北方食肉文化的差别

020 香辣皮蛋 给皮蛋又一个青春

022 奶酪鸡肉丸子 和宠物一起来享受美食

024 红烧肉 炖肉不用一滴水

027 手撕风干鸡 给老爸的下酒菜

028 熘肝尖 补血我最在行

030 蜜汁叉烧肉 童年时最爱的零食

033 普洱茶香仔排 从茶马古道走来的美味

034 蓝黑鸭 自创麻辣卤鸭肉

036 麻油猪腰 猪腰爽嫩有秘诀

038 凉瓜牛肉 “肉食动物”的清火菜

040 香辣掌中宝 脆脆的骨头都来啃

042 辣子鸡丁 经典菜的家庭版

044 杭椒牛柳 只有椒香没有辣味

046 椒盐盐水虾 懒人必学菜

047 鸡汁金芥蓝 蔬菜和蘑菇的半汤菜

048 炒烤羊肉 不用炭火的烤串滋味

050 腊肉萝卜干 让经典在家上演

052 香辣鸭胗 看球时的“掌中宝”

054 水煮肉片 火红的川菜经典

056 莲藕炖鸡汤 让炖清汤不再是神话

058 红曲焖羊肉 冬至滋补首选

### Part2香喷喷的主食和一定要吃的小菜

如果把一天三顿饭比作一幅水彩画，那主食一定是承载一切的大地，它支撑着我们每天的需要，同时也保持着最原始的味道。当人类种出了水稻，发明了面条，我们就再也不能和它们分开了。小菜，大概是开在大地上的五颜六色的花朵，有了它们的装点，大地才变得生机勃勃。

062 芝麻酱烧饼 传统的北京味儿

064 粉红甜心 樱桃萝卜的新吃法

066 亲子盖饭 送给妈妈最好的一碗饭

068 甜辣萝卜干 白粥的好弟兄

070 门钉肉饼 来自古老城门的延伸

072 红葱酥 请给我一碗卤肉饭

073 五香咸鸭蛋 没有人会不喜欢  
074 素食冷面 我的味道我做主  
076 扁豆焖面 有菜有饭的最佳晚餐  
079 四川凉面 夏日炎炎的第一选择  
080 葱油拌面 给吃面条一个理由  
082 鲜肉小笼包 让人停不下嘴的小肉球  
084 五谷杂粮饭 让全家健康的一碗饭  
086 猪肉白菜水饺 一顿饭有它就足够  
088 火腿南瓜饭 给米饭一个新定义

### Part3素菜和糖友最爱

当吃素成了一种习惯，你会爱上上百种蔬菜的万千滋味。其实，素菜并不寡味，它可以做得酱香浓郁或者回归本真，也可以用煎炒烹炸等各种方法去烹饪，或者干脆拿来就吃。作为糖友家人，我想要和大家说的是，糖尿病人也要吃得丰富多彩。只有合理安排食物结构，荤素搭配才能有效控制血糖。

092 拌时蔬 大杂烩的营养之道  
094 梅香金条 可替代薯条的滋味零食  
096 海味马蹄 马蹄和紫菜的混合味儿  
098 豆酱炒上海青 重口味爱好者必吃的青菜  
100 香烤荷叶菇 给嘴巴最原始的味道  
102 葡香菇 香菇+葡萄什么味儿  
104 塔香茄段 把罗勒吃得很中国  
106 橄榄菜四季豆 少油也能炒出好味道  
108 麻油素腰花 用蘑菇欺骗你的眼睛  
110 渍青瓜 请赐我一碗猪排饭

### Part4西餐我爱吃

随着饮食的多元化，西餐离我们不再遥远，吃西餐也不再是奢侈的享受。就地取材，把看似遥远的食物端上我们的餐桌，既严格遵循西方的烹饪方式，按照家人的口味变化食谱，这才是属于你的家庭式西餐。

在你的厨房里，痛痛快快地做回自己吧！

114 芝士焗什锦蘑菇 芝士狂人的减肥菜  
116 酒烹贻贝 白葡萄酒和贻贝的爱恋  
118 香烤柠檬鸡腿配蘑菇 清新不油腻的简单搭配  
120 白芦笋配白酱意大利面 请抓住10天的时间  
122 意大利青酱面 最清爽的意大利面  
124 西班牙海鲜饭 必须学的招牌饭  
126 芝士焗虎虾 价格平民的高档菜  
129 百里香煎鸡腿 10分钟的快手料理  
130 瑞典肉圆 宜家最具人气的肉菜  
133 西葫芦烤牛肉 夏日的满足感

### Part5清淡日本料理和亚洲小菜

去春游吧！坐在满树樱花的草地上。去野炊吧！沿河边追逐游水的小鱼。如果在树下能吃到亲手做的饭团，是不是很开心？如果能用炭火烧烤秋刀鱼，是不是很快快乐？当咖喱成为全世界追捧的美食时，我们也别落下！痛快地吃吧，少油、少盐、不会胖！

136 韩式小菜3例 黄瓜、豆芽和白萝卜的不同吃法  
138 松茸茶碗蒸鸡蛋羹 软嫩好吃不失败  
140 日式猪排饭 一碗的幸福  
142 鲜虾饭团 春游必备  
143 盐烤秋刀鱼 秋天最肥美的味道  
144 荞麦蘸面 微苦的滋味  
146 炸多春鱼 怎么吃小鱼和小小鱼  
148 香茅草烤鸡 1只鸡可以有5种味道  
150 泰式咖喱皇炒虾 原汁原味的南洋风  
152 鲜虾拌柚子沙 让热带风情在家中演绎

### Part6一年四季的甜品

如果你一直认为甜品只是女生的最爱，那你就错了。蔗糖给大脑带来的那种奇妙的快感，是任何食物都无法替代的，相信每个热爱生活的人都会爱上它。  
如果你是厨房菜鸟，不知道怎么抓住爱享受生活的ta的胃，那就翻翻看吧。可以只用10分钟，也可以忙碌几小时，看似简单的几道甜品却包罗全部的爱在里面。

- 156 冰糖银耳羹 做个冬日水美人
- 157 白玉桃胶 复制酒楼的高档养颜炖品
- 158 酸奶冻 给你低热量的满足感
- 160 冰糖芋头 最本土的台式甜汤
- 161 绿豆沙 解暑沁爽甜蜜蜜
- 162 红豆香芋圆 Q弹、补血就这碗
- 164 雪球山楂 极简的健胃消食小零食
- 166 开口笑 柔软的芝麻香
- • • • • [\(收起\)](#)

[蓝冰滢的美食日记\\_下载链接1](#)

标签

美食

美食菜谱

生活

记录

温暖

创意

健康

85后

评论

-----  
[蓝冰滢的美食日记\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[蓝冰滢的美食日记\\_下载链接1](#)