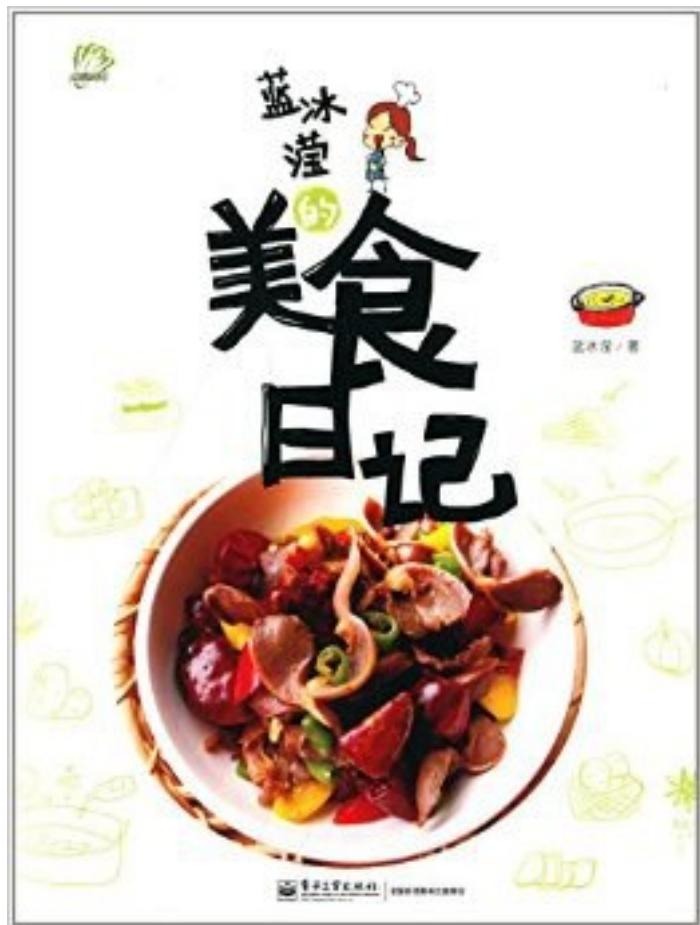


蓝冰滢的美食日记



[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，引人入深的每个细节，让时下的年青人一见就喜爱上它。

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，有爸爸喜欢吃的下酒菜，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 葡香蘑菇 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 馥青瓜 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](#)