

# 拜托了冰箱



④首三行情诗

⑩个视频二维码

⑤道独家定制料理

220张全彩高清图

**何炅×王嘉尔** 亲笔作序

一个人的时候，无论多孤单、多难过，  
请记得家里总有一盏冰箱里的灯为你点亮！

[拜托了冰箱\\_下载链接1](#)

著者:《拜托了冰箱》节目组

出版者:文化发展出版社

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787514216530

美食美景，皆在远方，亦在身旁。我们总是吃着手中微凉的快餐外卖，看着电视中的异域美味，刷着朋友圈的“深夜放毒”，却总是忘记了几米外的冰箱里，也藏着属于自己的简单却奇妙的好味道。世界上美味的食物已经在你的冰箱里，只是你没有发现！

1、美食故事：原来你也在这里。

“冰箱家族”分享相遇、相识、相知的暖心小故事。

2、美食图谱：我有美食和酒，你会不会和我走。

16道节目中呈现的优质明星料理附赠二维码+4道重新定制的全新料理

每一道料理都包含完整的步骤图和成品图，国内炙手可热的美食造型师全力把关拍摄。

每一道料理都结合了相应的明星和料理特质，代表着一种场景和感觉，有亲子餐、桃花菜、闺蜜餐、一人食……让你学会在日常生活中，私人定制属于自己的小幸福。

3、“冰箱贴”的模仿料理：我把想对你说的话，写成了诗

从众多粉丝参与的模仿料理中选出4道放入书中，同时精选4首来自粉丝

的三行情诗。暖了胃，更暖了心。

作者介绍:

《拜托了冰箱》节目组。

腾讯视频自制出品的一档大型美食脱口秀节目。何炅搭档王嘉尔，与六位明星主厨组成暖梦萌有爱的“冰箱家族”迎接各路明星嘉宾。每期两位明星带着自己的冰箱来到现场，与大家畅聊美食生活、八卦趣事。两位主厨会在15分钟内呈现一场精彩绝伦的创意料理对决，带你感受味蕾的蠢蠢欲动。

目录: 序 拜托你要幸福/何炅

序 大家好，我是王嘉尔/王嘉尔

美食故事：原来你也在这里

穿越的葫芦兄弟之冰箱家族/黄研

冰箱家族的美食情缘/田树

唯音乐与美食不可辜负/胡莎莎

我们要一直一直在一起/刘恺乐

缘，妙不可言/姚伟涛

我们是一家人/安贤珉

美食图谱：我有美食和酒，你会不会和我走

PART 1 爱你就是陪你一起吃好多顿饭

撒贝宁——千层MC

李小璐——我们白着呢

包贝尔——包你满意

昆凌——蛋窝小丸子

PART 2 我只要美食、爱和你

陈晓——冬日雪饼

陈妍希——金玉良缘

杜海涛——I'm strong, not虚胖

沈梦辰——forever love

PART 3 再忙也要好好吃饭

郑恺——千层牛排

宋佳——送来佳茗似佳人

大张伟——清理冰箱

薛之谦——你还要我怎样

PART 4 少年的美食态度

刘昊然——奇妙之旅Pizza

曾舜晞——迷雾森林

魏晨——带我飞

王嘉尔——double cheese, double ice cream

PART 5 漂洋过海来爱你

泰妍——爱你九久

郑容和——水云间

宋智孝——sakura 之美

Gary——呦呦，切克闹

“冰箱贴”的专属料理：我把想对你说的话，写成了诗

冰箱家族：我们的纪念日

• • • • • ([收起](#))

[拜托了冰箱\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

下饭综艺

学会烹饪

饮食美学

2017

食谱

多看VIP限免一年，吼吼

做精致女人

## 评论

只是看看，够了，卖相真不错但没有尝试欲望。

-----  
菜可参考性不强 但还都算是易做的快手菜 节目蛮不错的 半小时翻完了这本书  
感觉想做的菜不多 矫情的文字也多了点

-----  
只看创新菜谱，文字没啥意思。食谱是需要想象力去创造的。

-----  
一般吧，功能性差，多半是节目效应和明星粉儿

-----  
一星给王嘉尔つゝC

-----  
矫揉造作。

-----  
太水了，一本菜谱，卷首语中有几个人的文笔也老差了

-----  
给粉丝看的 菜谱

-----  
什么鬼都能出书 这也叫快手菜？

-----  
基本是西餐料理，好的食物总是费时费力，但确实满满的成就感，心思足料。不过可操作性就一般般了。

-----  
几篇主持人没营养的感谢文，外加没有重点的菜谱

-----  
现在出书的门槛真的越来越低了 一星给那些看着还行的菜谱

-----  
这都能出书

-----  
高颜值美食节目 这个节目认识了王嘉尔 好喜欢 一直以为是韩国人 原来爸妈都是中国人 又勾起看拜托了冰箱的欲望

-----  
给菜谱多加一颗星

-----  
这根本就不算书!!! 定价好贵哦

-----  
#微信读书# 什么玩意儿…

-----  
#蜗牛3#没什么 营养的电视书~也还是比原来那种好一点，至少有认真在写关于美食的故事，并没有拿明星嘉宾当噱头。但是里面的菜品对于自己做饭来说还是没有什么可操作性~开会的时候无聊翻完了。

-----  
还是节目好看

-----  
我嘎的人生第一序～

-----  
[拜托了冰箱\\_下载链接1](#)

## 书评

话说，今天是立夏哎。又一个值得用食物来纪念的日子。  
换季了，日常食谱也该更新了。我总认为什么季节就该吃什么菜。就像西瓜，就该在夏天吃才爽啊。今天，适合吃一碗立夏饭，不过得是用自己家的锅煮的才好吃。  
食材必须要有豌豆，还可以根据个人口味加咸肉、春笋、玉米、...

-----  
当当图书节凑单的时候买了一本，回来看了一下，书里送了海报，夹着签名照片，一下子还以为我买了一本《灌篮》杂志。讲美食的书，但是真的是形式大于内容。  
我不确定正文里的文字会不会有序言的文字，但是后面的内容真没有多少。  
没有看过这个综艺节目，一集都没有看过。何...

-----  
[拜托了冰箱\\_下载链接1](#)