

# 我们向往的生活



[我们向往的生活 下载链接1](#)

著者:《向往的生活》节目组

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787557019679

## 【内容简介】

本书从节目核心要素——食物中，精选十二道家常菜，并以这十二道家常菜为主线，串联节目的内容，每道菜都能带出主人公与嘉宾的人生故事和生活理念，并在此基础上，延伸出节目无法呈现的丰富的文化内涵和生活哲理。本书由黄磊作序，全书规划共12章，分别为：儿时的味道（农家乱炖）、青春的味道（葱油卡拌面）、闺蜜的味道（鲫鱼豆腐汤）、春天的味道（腌笃鲜）、嗨皮的味道（毛血旺）、佛系的味道（赛螃蟹）、田园的味道（地三鲜）、随性的味道（小龙虾暴鳝面）、混搭的味道（佛跳墙）、时光的味道（熏鱼）、团圆的味道（狮子头），以

及5位主持人的专访，并配图片60余幅，手绘插图20余幅。

## 【编辑推荐】

现实世界大多故事的走向，是“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”，桃花年年都开，人聚了又散，你永远只是你而已。

但是《向往的生活》不一样，蘑菇屋不一样，那里的家人永远都在，永远相亲相爱。

## 【媒体及名家推荐】

时间可以有一种方式变长，就是去过向往的生活。——黄磊

其实是一个多选择。原来以为在哪里工作在哪里生活，就只能活成那个样子。来了这个节目之后发现，还有一种选择。我从来不知道自己在生活当中是什么样子的，因为没有办法跳脱出来看，但是《向往的生活》帮我们记录了我们真实的样子，让我更加认识自己。这是参录这个节目最大的收获。

——何炅

有家人，有朋友，有音乐，大家在一起，就是我们向往的生活。——刘宪华

我最向往的生活就是——等我老了，当爷爷了，我可以和我的孙辈一起看我年轻时演过的电影，然后自豪地告诉他们：“看，这就是你爷爷年轻的时候。”我觉得那个场景会很幸福。——彭昱畅

我在蘑菇屋里最开心的一点，就是可以和各种职业、各种性格的人打交道；在蘑菇屋里，彼此看到的都是最接地气的对方，这才是最真实、最打动人的地方。我最向往的生活就是做最舒服的自己。——张子枫

## 作者介绍：

《向往的生活》是由湖南卫视2017年起播出的大型生活服务纪实节目。前三季播出后，引起了强烈的反响。基于观众对《向往的生活》的热爱，节目组联合广东旅游出版社特别策划了图书——《我们向往的生活》。此书是《向往的生活》节目主题衍生读物，是节目三季整体内容的二次加工，是节目内容的提炼、整合与升华。

目录: 序 · 黄磊 1

蘑菇屋手绘图 6

蘑菇家族小传 12

致我们向往的生活 14

章一 农家乱炖 / 儿时的味道

儿时的味道 21

劳作 / 游戏

童年听过的歌，是生命中最柔软的回忆 34

向往金曲 · 《心火烧》

章二 葱油拌面 / 青春的味道

青春的味道 44

劳作 / 游戏

当代青年的十个潮流玩法 54

向往金句 · 关于青春

向往专访 · 黄磊似水年华，以慢“制”快 60

章三 鲫鱼豆腐汤 / 闺蜜的味道	
闺蜜的味道	74
劳作 / 游戏	
闺蜜能做与不能做的十件事	84
向往金句 · 关于情缘	
章四 腌笃鲜 / 春天的味道	
春天的味道	94
劳作 / 游戏	
做过这四件事，春天才完整	104
向往金曲 · 《油菜花》	
向往专访 · 何炅我不是圆滑，我是希望每个人都体面	110
章五 毛血旺 / 嗨皮的味道	
嗨皮的味道	122
劳作 / 游戏	
五千年来，我们是如何找乐的？	132
向往金句 · 关于快乐	
章六 赛螃蟹 / 佛系的味道	
佛系的味道	142
劳作 / 游戏	
除了《心经》，这些文章也值得一抄再抄	152
向往金句 · 关于人生	
向往专访 · 刘宪华在蘑菇屋里，收获人生众多“第一次”	158
章七 地三鲜 / 田园的味道	
田园的味道	168
劳作 / 游戏	
去田园秘境，过向往生活	178
向往金曲 · 《走在乡间的小路上》	
章八 小炒黄牛肉 / 随性的味道	
随性的味道	188
劳作 / 游戏	
盘点古代十大任性生活家，比城里人会玩多了	198
向往金句 · 关于生活	
向往专访 · 彭昱畅自然“膨胀”，自带流量	204
章九 佛跳墙 / 混搭的味道	
混搭的味道	214
劳作 / 游戏	
脑洞有多大，混搭就有多精 (bei) 彩 (cui)	224
向往金曲 · 《房间》	
章十 熏鱼 / 时光的味道	
时光的味道	234
劳作 / 游戏	
穿越去这些年，我们能做些什么？	244
向往金句 · 关于吃	
向往专访 · 张子枫拿起筷子夹菜，端起牛奶补钙	250
章十一 狮子头 / 团圆的味道	
团圆的味道	262
劳作 / 游戏	
关掉手机可以做的20件事情	272
向往金曲 · 《平凡的一天》	
章十二 葱花蛋炒饭 / 米饭的味道	
米饭的味道	282
劳作 / 游戏	
盘点十大经典炒饭，总有一盘打动你	292
向往金句 · “向往的生活”粉丝版	

番外  
动物们：非人类合作伙伴 300  
留言集锦 306  
合照墙 308  
向往金曲 · 农夫鱼夫  
· · · · · (收起)

[我们向往的生活](#) [下载链接1](#)

## 标签

向往的生活

好书，值得一读

综艺

我想读这本书

温暖治愈

自我成长

生活

情感

## 评论

真能骗钱。

---

书店阅读

《我们向往的生活》更多的是挖掘主持人和嘉宾背后的故事，以三季中黄磊老师的十二道菜为引，串联节目和嘉宾的人生故事和生活态度，衍生出更多的文化和哲理，同时本书还收录了60幅剧照，五位主持人的专访，对于喜欢这节目的观众，是非常值得你拥有的的一本好书。

用12道菜将节目的12个主题一一展现，每个文章如果单独去看，少了点灵魂，但是放到节目里映照，展现的正是我们一直忽略的那份情愫。更别提书中还有一堆的独家密照了。

喜欢这种慢节奏的生活，喜欢鼓捣吃的。哈哈哈哈哈哈

这并不是一档卖情怀的综艺，否则那么多情怀可卖，又何必捡着一个并不时尚的“农家乐”制作呢？节目中的嘉宾在家常菜中吃出了怀念的味道，而我看出了生活哲学。

书中的美好生活确实是大多数人向往的生活，很温馨很治愈。然鹅现实中大部分人还是在为了生计奔波，忙碌于生活，还没有来得及享受生活。

可爱的图片有趣又好看 还能偷偷学到几道菜 哈哈 赏心悦目的一本书

非常喜欢这本书。每一道菜都有他的人物和他的故事。看了也很感动。也变得安静。沉淀自己。推介阅读。

读这本书，就像重温自己的童年农村生活

生活是一杯老酒，愈久弥香！热爱生活，才能嗨皮，它也是一种力量，可以指引我们人生的方向，这就是我们所向往的生活！

一道道家常菜中包含了蘑菇屋对远方客人的爱，也包含着点菜的客人对某种情感的寄托。从他们点菜中不难看出，有的是菜是客人对儿时的回忆，有的菜是朋友对朋友的思念。像孙红雷点的那道“赛螃蟹”，就是黄磊多年前为他做过的一道菜。多年之后再吃到这道菜，口里尽是记忆中的味道，心里满是岁月沉淀下的友谊。

节目的一个衍生品吧，内容主要围绕着节目中黄磊做的菜展开的类似节目的回放的内容。几篇文章也是比较切合主题，但是想来我更愿意去看节目吧。毕竟转述的东西，还是在一定程度上会有偏差

我们向往的生活来源于一个明星秀综艺节目，明星在一块做饭，生活，他们从烦嚣的大都市来到乡村生活，体会乡村的恬静，节目好看，书更好看，不但介绍了电视节目中的角色，还介绍了十二道家常菜，还有十二道家常菜讲到人生哲学的问题，非常好玩好看的一本书。

向往的生活，通过节目展示的田园慢生活的方式，让人静下心来，体会时间的质感，寻思生活的本真，也启发人找寻生命的意义。《我们向往的生活》也带给人对生活的向往、理解和态度，激活人们内心感受美和幸福的能力。

12道家常菜，12种不同的味道，儿时的味道，青春的味道，闺蜜的味道，都是蘑菇屋里的浓情蜜意的农家味道，喜欢这生活，因为这就是我们的向往的生活

我们向往的生活实际上并非富贵荣华，走高山越海水，最向往的生活只是平平淡淡，岁月静好，归于平淡不是不上进而是最自然的生活状态！

记得第一次看《向往的生活》时，就是觉得这个综艺太棒了吧！这样的生活，慢节奏、悠闲、自在，完全符合这个综艺的名字，取得太贴切了。当初，看这个综艺，只是单纯想看人，至于他们如何生活，以及他们的感悟是排在后面的。

生活

家常菜带给人最真实的味道。

[我们向往的生活](#) [下载链接1](#)

## 书评

《向往的生活》看了2季，从原先单纯对流量明星嘉宾的关注到节目中对过往生活，待人接物的讨论，让我整个人都是轻松愉快的过程，仿佛跟着他们在蘑菇屋里。怎样才算是上好的生活呢？对于这个问题，我觉得不同年龄段有着不同的答案。就拿我自己来说，初高中那会儿我最向往的生活是...

很扎心的一句话，也是很现实的一句话。我们总以为出来工作就是为了赚钱，为了赚更多的钱，每天加班加点的，累成狗，那到底是为了什么？我这些年来也一直在反问自己，一直得不到答案，终于在【我们向往的生活】这本书里找到了答案。是啊，我们所做的一切不都是为了让自己吃的更好...

人是一种太过孤独的生物，终有一天父母会离去，朋友会疏远。  
永恒的爱情是神话，世间多得是劳燕分飞的故事。  
生命中遇到的大多数人，无论当初多亲密，也只能陪你一段而已。  
绝大多数时刻，你都是孤身一人在面对世界。  
而相伴的时刻有多温存，孤独的日子就有多深刻。 ---- 《我们...

“慢综艺”对应于竞技为主、节奏快的综艺形态，是目前呈主流趋势的荧屏综艺节目形式，以其文化价值和内涵，主打自然状态的“慢生活”获得观众喜爱。湖南卫视播出的《向往的生活》、《中餐厅》、《亲爱的客栈》，黑龙江卫视的《见字如面》、中央电视台的《朗读者》、浙江卫视的...

我已经好久没有看综艺节目了，应该是自从孩子上小学后，我们家电视就没有怎么开过了。再加上我要么就在上班，要么就在辅导娃写作业或者带娃上各种兴趣班，所以真的好多年不看综艺节目了。当听说有这样一本书——《我们向往的生活》，我还是决定要来看看，我想进一步探究一下我...

70后的我们，也许都会特别怀念儿时的生活。那时的我们摸鱼捉虾，爬高上低。胆儿要多肥有多肥，给个梯子就能上天。和蓝天白云青草地为伴，随性的笑着跑着。那叫一个开心，现在的孩子无法体会。

如今物质条件好过我们儿时百倍，可那时的我们比现在的孩子快乐百倍。这本《我们向往...

我是他们的老粉从第一季以来每一集都不曾错过，甚至闲暇时还会找出几期有趣的反复看。节目内容看过的观众都知晓的，由黄磊和何炅牵头，带着一群弟弟妹妹看着院子，等着朋友们来聚会，期期都有欢声笑语，夜深人静情不自禁也会有人潸然泪下。常驻的搭配绝佳，负责下厨的黄老师扮...

做一个最真实的人，这就是所向往的生活。

这是我从第一季开始追的节目，与其说是一个节目，倒不如说是明星们褪去光环聚在一起的一次家庭聚会。家里有爸爸黄磊老师、妈妈何炅老师、儿子大华和彭彭、全家独宠的妹妹张子枫，一家人在热情的接待客人，等待这不同的聚会，每个人在聚...

湖南卫视的综艺节目《向往的生活》，自2017年开播以来，以一种“慢生活”的节奏，走进自然，受到了不少观众的喜爱。虽然没有一集不落的看过，但是它的好口碑众口皆传，身边的好友也有入坑的，免不了会听到各种消息。但是也只仅限于知道它是一档好的节目，具体好在哪里，也不甚...

这是一本看了书名就想读的书——《我们向往的生活》。许多人都知道这也是一个综艺节目的名字，而我在看此书前却从未看过他们的节目。我只是慕名而来，只想进一步探究我所向往的生活是什么样子的。

看完书，我不由得掩卷遐想——如果让我也能到节目组选择的那几个点，去过一过这...

《向往的生活》是近几年最深得我心的综艺节目之一。在如今综艺如繁星之多的行列里，只有《向往的生活》是我期期必追生怕错过的综艺。说我是节目的“脑残粉”一点也不为过。

《向往的生活》到如今也走过了三个年头，当中印象最为深刻的就是每次新客人的到来，都会伴随着蘑菇小屋...

这本书对我而言，别有感觉，也别有一番意义。因为它的诸多场景几乎就是我童年生活的一部分写照。想来很好玩儿，农村孩子家长们常挂嘴边的唠叨是，孩子，好好读书吧，拼命读书，就能摆脱农村生活，到城市里过好日子。但现在的城里人，却把这样在农村司空见惯的生活，当作向往的生...

### 《我们向往的生活》

特别好看的一本书。之前没有了解过这个综艺，看完书以后就特别想去看一看这个综艺节目。详细了解后是节目组出版的一本书，并不是个人。

每个人多多少少都可能接触过农村生活，其实农村生活是很好的，他不同于城市里面的喧嚣。它有自己的静态。有自己的慢节...

生活的意义是什么？你现在生活的状态是你想要的吗？你心底里面有向往的生活吗？

读完《我们向往的生活》后，我的脑海里蹦出了这三个问题。

在这本书里，作者以“向往的生活”里出现的12道菜为主轴，写他对童年、对青春的记忆，对闺蜜的理解，对春天的感受、对快乐的领悟、对田...

[我们向往的生活 下载链接1](#)