

# 幸福就是回家吃饭



[幸福就是回家吃饭\\_下载链接1](#)

著者:刘伟

出版者:江苏人民

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787214066701

《幸福就是回家吃饭:居家饮食的和美之道》内容简介：为什么你吃遍山珍海味，最后想的还是家里的粥和面？为什么你每天忙忙碌碌，心里老是充满了纠结和抱怨？生活其实很沉重，幸福其实很简单。妈妈说：“幸福就是回家吃饭。”

白岩松说：“上一个十年，痛或快乐是大问题；这一个十年，幸福成了大问题。”“随着年岁增长，幸福在减少，我更多在回想小时候的时光。”

到底什么是幸福?幸福感真的缺失了吗?生活中有很多平凡而足以带来幸福感的事情是被我们忽视的，比如回家吃饭。想一想，究竟有多久你没有享受家常便饭了?算一算，这辈子我们还能回家和妈妈过几年?

作者介绍:

目录:序 家常便饭的智慧第1章 家常美味才养生 有多少日子没有享受家常便饭了  
把整个春天都端上桌：凉拌蕨菜 夏季少不了这四种瓜：锅塌三瓜&西瓜  
贴秋膘不只是一碗肉那么简单：砂仁蒸鸡  
敲响“冬季饮食钟”：栗子炖羊肉&乡村炖老鸭第2章 回家吃饭去 团团圆圆的食谱  
留不住女儿的人，可以留住女儿的心：家传黄焖鸡 有娘的年，才是过年：三鲜馅饺子  
你知道自己的母亲爱吃什么菜吗：五花肉烧茄干 孝在于质实，不在于饰貌：五福饺子  
外婆说，生活是在活中：凉拌马齿苋 情是一切食物最鲜美的调味素：小葱蛋饺  
起身的饺子，落身的面：翡翠面 给老人做最爱吃的菜：花生炖鱼 有时候，亲情只有  
“一碗汤”的距离：猴头菇煲乌鸡 妈妈或老婆做的家常菜最美味：豆角土豆炖宽粉  
新采嫩藕胜太医：桂花藕片 把日子过得青翠欲滴：西芹百合虾仁  
回家就是回到小时候：炸藕合 小时候的每一样东西都是香的：桂花糕 青梅竹马枣泥糕  
婆婆教我的发面技巧：茄干包子 家常生活日日新：香椿叶烙饼  
外面的菜都没有母亲的那种味：老油条拌黄瓜 丝瓜沿上瓦墙生：丝瓜炒油条  
儿女坐团圆，杯盘散狼藉：酥皮月饼 不让母亲担心才是最大的孝：水煎饺  
你会做家宴吗第3章 你会给家里人做好吃的吗 “不问厨娘问老僧”：自制干贝味精  
家有老汤：老汤酱牛肉 谁许谁地老天荒：鲫鱼蒸蛋  
外公送给尼姑吃的家常素菜：卤素鸡 想起来都直流口水：酸菜鱼  
我的家传绝技：栗子焖鸭不放油 人生真的需要酒肉朋友：酱焖黄花鱼  
奖励孩子的美味：茄香炆锅鱼 今生只开夫妻店：崂山松蘑炖山鸡  
一起吃一碗面、喝一碗汤：蟹籽炸酱面 至亲至疏夫妻：桂花排骨  
死生契阔，不过一粥一饭一菜一汤：香辣什锦藕丁  
小心方能熬白粥：印度酥饼蛋卷&小米燕麦粥  
洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭：西芹藕片花生米 幸福闻起来有烟火味：茼蒿炒肚丝  
洗手做羹汤，从此长相守：莲藕炖猪手 生了一个儿，做了一回娘：红酒汁藕饼  
心疼与不舍的味道：姜味番茄虾 做破酥包子给你吃  
为你做做饭，看你都吃完：排骨煲仔饭 把你侍候得柔肠寸断：笋片鲫鱼汤  
不知道西瓜皮有这么好吃：红油翠衣 我要每天为你做饭：鸡丝拌木耳  
有一种温馨，名叫菠菜饼 醉里吴音相媚好，白发谁家翁媪：南瓜糕  
把“你”炖成“我”：当归生姜炖羊肉第4章 一个人，也可以品尝家的滋味  
不如回家养颜：四红紫米粥 要使皮肤好，粥里加红枣：蜜汁花生枣&干果山药泥  
爱自己，才能爱别人：乌鸡枸杞参汤 不做“黄脸婆”的秘诀：阿胶枣枸杞酒酿蛋  
人老色不衰：枸杞玉米五彩羹 饮那汪回不了葡萄的红酒：红酒蜜梨  
雅致，落在了一个“趣”上：青衣素心 将美丽进行到底：水果什锦饭&水果沙拉  
一身清淡百味香：砂锅泡菜豆腐 请岁月把你窑变成青花瓷：玛德琳蛋糕  
一生中能记住多少甜：提拉米苏 点过普洱不看茶 “拈花惹草”才美丽：八宝花茶  
繁花似锦后，平淡方是真：千日红茶 每朵花都是佛的灯盏：金盏花茶  
桂花冲水后冰镇，最可口 洛神有多香：洛神花果冻饮  
什么样的日子需要几冲几泡：麦香柠檬红茶 拼了一生的花香，为你：玫瑰花茶  
最难将就是桃花：桃花果茶 玉壶买春，落花无言：菊花茶

比一朵花露还欢喜：菩提茶第5章 炊烟袅袅，结伴回家 为了吃它，辞官不做：清蒸鲈鱼  
非常馋，非常美：东坡肉 陡然客至，快手菜救场：彩椒爆鸡胗  
秋末晚菰滋味长：如意白菜卷 一片胭红雪凝脂：番茄豆腐羹  
要想不俗也不瘦，天天笋烧肉 慢生活，蒸出来：香菇木耳蒸滑鸡  
留得枯荷听雨声，过雨荷花满院香：荷叶腐卤肉  
好吃的蛋炒饭，就是自己坚持的那一种 池中鲤鱼跳，红酱拿来烧：糖醋鲤鱼  
“齿鸣未已，众热俱平”：糖醋萝卜丝 “好喝的汤是很可怕的”：一品竹荪汤  
鸿门宴上吃了些什么菜：霸王肘子 为何食比色强：馄饨鸡  
小土豆焖牛腩，一定要加洋葱 吃的是想入非非：阳关三叠 爱，是一门厨艺：麻辣香锅  
选“鲍鱼”还是“白菜”：春虾烧白菜 要娶就娶吃醋女：老醋果仁菠菜  
沙子再小，也揉不进眼里：豉椒炒蛰子 幸福需要换口味：菠萝咕嚕肉  
娶妻要有湘西味：农家小炒肉 老玉米的新吃法：锅仔玉米牛腩  
轻食，让你的日子更靠近阳光：加州卷 花雕应共饮，冷暖两相宜：花雕醉鸡后记  
要吃还是家常饭，要穿还是粗布衣  
· · · · · · (收起)

[幸福就是回家吃饭\\_下载链接1](#)

标签

食谱

美食

评论

就是些食谱。

-----  
一般般吧

-----  
吃本该就这么文学~

-----  
[幸福就是回家吃饭\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[幸福就是回家吃饭\\_下载链接1](#)