

《爱，不停炖》

图书基本信息

书名：《爱，不停炖》

13位ISBN编号：9787501996660

出版时间：2014-4

作者：蜜思,袁小真

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱，不停炖》

内容概要

“天人相应，身心共养”是中国传统的养生智慧，无论外在饮食，还是内在情绪，都要顺应四季的变化。所以煲汤，看似日常生活中的简单小事，却又是可以滋养生命的大事。这是一本四季煲汤指南，我们根据食材生长周期和中医养生理念，提供了72道简单明了易操作的应季汤品。这也是一本文艺阅读指南，每一款汤品都搭配了一款心灵美食，春天电影，夏天旅行，秋天音乐，冬天书籍，让你的内心生活也同样丰富多彩。这还是一本心灵成长手册，无论煲汤养生，还是充实思想，都是为了成为那个更好的自己。

《爱，不停炖》

作者简介

蜜思是五个普通女孩组成的创作小团队，我们没啥天赋，唯一值得称道的，是对理想生活抱有一种不屈不挠的勇气和热情。最大的兴趣，则是发现各种让生活变美的小方法、小感悟，然后分享给身边的朋友。这些看待生活的新角度，被称作“小心思”。

我们创作的图书有“蜜思”厨房“美食小情书”第1季、第2季，还主持了一个微信公众账号。希望你也能和我们一起，花点“小心思”，用细节把每天的生活过成诗。

蜜思微信：imisslife

蜜思微博：@i蜜思

蜜思邮箱：imissyoumissmiss@163.com

书籍目录

前言

春 青春的滋味

荠菜豆腐羹 \ 《四月物语》

金针菇芦笋汤 \ 《蓝色大门》

菠菜猪肝汤 \ 《我在伊朗长大》

红枣芹菜汤 \ 《弗里达》

鲫鱼豆腐汤 \ 《大鱼》

韭菜银芽汤 \ 《青蛇》

什锦蔬菜汤 \ 《曾经》

胡萝卜莲子猪舌汤 \ 《麦兜故事》

鹌鹑党参淮山汤 \ 《暗恋桃花源》

山药花生猪肚汤 \ 《关于我母亲的一切》

春笋红枣鸡汤 \ 《她比烟花寂寞》

陈皮莲子薏米水鸭汤 \ 《心中的小星星》

山药芡实扁豆排骨汤 \ 《百万元与苦虫女》

枸杞淮山甲鱼汤 \ 《永恒时刻》

红枣莲子鸡蛋汤 \ 《玫瑰人生》

山药红薯糖水 \ 《刺猬的优雅》

胡萝卜竹蔗荸荠茅根水 \ 《十分钟年华老去》

黑米薏米糖水 \ 《薇罗尼卡的双重生活》

春季煲汤须知 \ 写给春天的自己

夏 幸福在路上

五豆汤 \ 敦煌

酸梅汤 \ 北京

银耳莲子汤 \ 成都

枇杷糖水 \ 凤凰

海带绿豆汤 \ 厦门

紫菜番茄汤 \ 西安

丝瓜荷包蛋汤 \ 台北

三鲜苦瓜汤 \ 巴黎

皮蛋苋菜汤 \ 伦敦

黄瓜豆腐汤 \ 京都

冬瓜肉丸汤 \ 希腊

鸭血羹 \ 埃及

椰子鸡肉汤 \ 印度

无花果炖猪蹄 \ 罗马

金银花枸杞鸽子汤 \ 阿尔

冬瓜薏米排骨汤 \ 哥本哈根

清补凉瘦肉汤 \ 西藏

绿豆陈皮老鸭汤 \ 星空

夏季煲汤须知 \ 写给夏天的自己

秋 成长之歌

川贝冰糖炖雪梨 \ 《南国的孩子》

木瓜炖银耳 \ 《一个人》

雪耳蜜柑汤 \ 《介乎法国与旺角的诗意》

栗子莲藕汤 \ 《叶子》

芡实红枣花生汤 \ 《最重要的小事》

《爱，不停炖》

胡萝卜菊花汤 \ 《太阳》
萝卜丝鲫鱼汤 \ 《狂热》
豆浆鱼头汤 \ 《一首简单的歌》
沙参玉竹老鸽汤 \ 《原谅我就是这样的女生》
百合蜜枣猪肺汤 \ 《我在那一角落患过伤风》
杏仁百合老鸭汤 \ 《自由行走的花》
双豆百合猪肉汤 \ 《She》
莲藕排骨汤 \ 《失明前我想记得的四十七件事》
山药乌鸡汤 \ 《黑暗之光》
黄芪鳝鱼汤 \ 《我》
黄豆猪蹄汤 \ 《追梦赤子心》
雪梨杏仁瘦肉汤 \ 《不，我无怨无悔》
罗汉果白菜干汤 \ 《Perfect Day》
秋季煲汤须知 \ 写给秋天的自己
冬 遇见最美的自己
冬笋香菇汤 \ 《我喜欢当年喜欢你的我》
菜心滚鸡杂汤 \ 《当世界年纪还小的时候》
酸辣汤 \ 《一个人住第五年》
青红萝卜猪肉汤 \ 《局外人》
当归生姜羊肉汤 \ 《等待香港》
花生核桃猪骨汤青 \ 《送你一颗子弹》
栗子煲老鸭汤 \ 《百年孤独》
十全大补鸡汤 \ 《失落的一角遇见大圆满》
萝卜排骨汤 \ 《银河系漫游指南》
胡萝卜炖牛肉 \ 《深夜食堂》
牛骨香菇萝卜汤 \ 《最糟也最棒的书店》
黄芪乌鸡汤 \ 《传家》
栗子桂圆炖猪蹄 \ 《小王子》
黑豆鲤鱼汤 \ 《时装时刻》
羊肉枸杞汤 \ 《我的阿勒泰》
白糖炖鱼肚 \ 《让喜欢的事情成为工作》
桂圆莲子鸡蛋汤 \ 《简·爱》
姜汁红薯糖水 \ 《达洛维太太》
冬季煲汤须知 \ 写给冬天的自己

《爱，不停炖》

精彩短评

- 1、好喜欢这本《爱，不停炖》。给至亲的人，煲一碗最用心的汤水，改变的，不仅是味道，更多的是感情与生活的态度。就这样，咱们都慢慢地，慢慢地，用爱，煲汤，煲生活
- 2、小清新
- 3、一些值得去的地方，一部部难忘的电影，一首首回忆中的歌曲，一本本令人回味的书籍...然后，再加一碗有爱的好汤。
- 4、基本没有一款汤勾起我的做饭欲望！
- 5、山川湖海，厨房与爱。
- 6、暖暖心意尽在一口浓汤~~

- 1、看了蜜思的《爱，不停炖》，看了《我们要好好的，吃晚餐》，还看了《我要的甜蜜汁味》。三本小书，小清新的背后透着那么一股子眼泪隐隐在眼睛中打转的感动味道。文字后面的小态度，每道菜里隐藏的各种小心思，让小女人们去重新打量生活，打量感情，打量自己的世界。我心里是最喜欢这本爱不停炖的。每道菜，和每篇或者关于电影，或者关于阅读，或者关于旅行的文字，看起来没关系，读起来却像心底的那根琴弦被拨动，共鸣的味道恰好一致。煲汤的时候，正好可以静下心来，想想，再想想。淡淡的汤水味道，让味蕾慢慢体会到食材本身释放出来的各种滋味。这应该是一本轻食菜谱，所有的味道不会上瘾，只会回味，然后久久牵挂。春日的午后，有阳光，看着汤煲上的氤氲热气，想着我们曾经一起的旅行，一起的心情……不自觉的，会笑出声音来吧
- 2、生活中，总少不了一碗汤，在满足胃的同时，也满足了心；生活中，也不能只有一碗汤，除了食物的富足，还需要心灵的丰盈。电影、音乐、旅行、读书，一个都少不了。有空的时候，煲上一锅汤，让香气在房间四溢，轻轻抿上一口，唤醒沉睡的味觉，身体和心灵便一起得到了滋润。煲汤其实有时并不需要很复杂。比如，春天的汤。如今去菜市场买菜，很多手续都可以由小贩来完成。买回的食材只需要简单的洗切处理，然后经过锅中沸水中洗礼，略加少许调料即可。春天的时候，万物复苏，漫山遍野都是新鲜的食材，锦上添花般的处理更是能让汤中保留食材的原汁原味，热气腾腾的汤上扑面而来的是春天的气息。花上十来分钟做好一碗汤后，不如一边喝汤一边看电影，无比惬意。比如《蓝色大门》桂纶镁和陈柏霖会告诉你青春的滋味。蝉鸣聒噪的夏天，总是让人想一头扎进清凉的世界，不妨来一碗爽口的海带绿豆汤，两种食材都是清凉降火的，夏天喝最适合不过了。这个季节，人总会有旅行的念头。避暑也罢、散心也罢，反正都是想出去走走的。台北也好、巴黎也罢，反正就是想换个城市。穷游也好，富游也罢，带上一壶煮好的酸梅汤，酸酸甜甜地就能满足这个夏天。数过绿叶转眼秋天，季节总在变，汤也要变。在干燥并且收获的季节里，不妨在汤中加一些有药用的食材，比如，川贝百合玉竹。秋天的汤要变得浓重，需要时间和小火慢慢的沸腾。或要1小时，或要2小时，或要3小时。总之，不要急，静下来听听歌，等待。爱和美食不会被辜负。到了冬天，最舒服的事就是把全身都缩在被子里。不是没有睡醒，而是眷恋被子里的温暖。能给人带来温暖的还有一个重要的东西就是汤。用砂锅炖一大锅肉汤，可以喝上2、3天。到了寒冷的冬天，吃肉无需借口，羊肉牛肉鱼肉猪肉，统统放进锅里。炉火沸腾着汤水，也温暖了房间。缩在被子里的你还在等什么呢？赶紧把枕头下的书拿出来继续读吧。《当世界年纪还小的时候》我们要相信南瓜的存在。总之，一年四季，就是要《爱，不停炖》。这本书就教会了我们这些。72道应季汤品足以滋润我们的身体和心灵。
- 3、看到这本书的书名，就觉得我很想要读它。书皮上的手绘给人以暖暖的感觉，是家的温暖。煲汤和阅读，是日常中的重要小事。而身体和心灵，则需要持之以恒的滋养。妈妈总说如果做菜技术不那么好，炖出来的汤好喝，也是能抓住人心的。现在来聊聊这本文艺小书。此书一共包括72道应季汤品，按四季的顺序分隔开来。分别是春天电影，夏天旅行，秋天音乐，冬天书籍。全手绘插图，四色印刷，在每个季节末还会有一页竖排信纸用来记录自己。从印刷和排版上来说，给人很清新柔和的感觉。这么多汤品中，我最喜欢春天鲫鱼豆腐汤，夏天银耳莲子汤，秋天黄豆猪蹄汤，冬天羊肉枸杞汤。内容上它与其余美食图书也有所不同。书中不仅列有步骤，还有贴心的建议和文艺美文，每一份汤品都有手绘图，形象动人。自然是美食与文艺大餐的组合。（Ps：但是我觉得步骤还是不够详细，不够完整）我认为煲汤，是一门学问，是一门艺术，更是一种健康的生活方式。你不需要用上鲍鱼，鱼翅，只要是你用心为家人煲的汤。用上简单的食材，加上装满爱的心意，这汤一定很好喝的。餐桌上有一碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在冬春季，汤既能助人取暖，又能使人的胃口大开。当另一半辛苦工作一天回家，能够喝上你亲手为他煲的汤，暖暖的，你的心意尽在不言中了。愿我们都能像书作者美好期望的那样。让我们，慢慢炖一碗自己的躺，慢慢成长出自己的样子。
- 4、岁月当归汤每天晚上睡前习惯看一篇知乎的深夜食堂，读完别人的故事，然后安心的睡觉。早上起来的时候，寻思的是去找点什么好吃的，然后开始新的一天。吃饭、睡觉、读书，吃货的一天就这样忙忙碌碌的过完了。吃饭、睡觉、读书，都是平淡生活中的小事，却这样日复一日地滋润了忙碌的日子。春天，我们不如炖一碗什锦蔬菜汤。灰白的干香菇，翠绿的青笋芹菜，鲜红的番茄，这是春天的颜色。红绿相映，春意盎然。想到的都是美好的事物。这是青春的味道。清澈而又浓郁的蔬菜汤，像是我们年少时的岁月。当时品味到的是平淡如水的寡淡，如今回味起来却是念念不忘的浓郁。夏天，就来一碗三鲜苦瓜汤。清热解暑，苦中泛着丝丝的凉意。苦瓜的苦，总是让人望而却步。苦瓜虽苦，

《爱，不停炖》

但“不传己苦于他物”，此乃苦瓜的君子之德，苦瓜能治中暑、暑热烦渴、清热祛暑、明目解毒。此乃苦瓜的君子之功。每次吃苦瓜，总是龇牙咧嘴，难以下咽，苦得让人直皱眉。可是生活啊，那能不吃点苦。每个人都不容易，我们也许永远都不会了解，那些光鲜耀人的背后，是否都有不为人知的苦楚？也许他寻寻觅觅，也许他不离不弃，也许他念念不忘，也许他触不可及。这些都不是什么好事情。一如这三鲜苦瓜汤，鲜美明亮，却泛起丝丝苦意，但却不能阻止人们心甘情愿的喝下它。也许是因为我们相信，很多美好的事物，在来临的时候，总是充满折磨。夏天是花开雨落的季节，一切幸福都在路上。“寻找与失去，离开与回归，是无人能幸免的宿命，我们始终都在路上。”这是对夏天最好的注释。秋天，收获的季节，川贝冰糖雪梨汤，入口的甜蜜，是成长的收获。年轻的时候我们总是觉得生活是苦的。如今少年已经长大，才学会品味生活中的甜蜜。当你年轻的时候，以为什么都有答案，可是老了的时候，你可能又会觉得人生其实是没有答案的。每天你都有机会和很多人擦肩而过，有些人可能会变成你的朋友或者知己，甚至是你另一半，所以你何必为寻找所谓的答案苦苦等待？人生不需要太多的故事。等我们成长的时候，回头发现，还是平淡的好。简单的川贝加雪梨，经受过岁月的种种磨难，回馈给你的是成长后的甜蜜。冬天，天渐渐冷了。喝点什么好呢？那就当归生姜汤吧。当归也，却不知何时归？我已经渐渐习惯了，习惯了一个人独居。无聊的时候，常常莫名其妙地发呆。度过一个阳光明媚的下午，自己在厨房摆弄，想做点好吃的。做饭的时候，心里会想起你。曾经热热闹闹的时光，叫嚷着要教我做各种美味的你。如今我已经把汤煲好了，你怎么还不回来？这时候，一碗白米饭，就着已经煲好的汤，喝下的是一辈子的黯然销魂。

5、收到书之后感觉特别惊喜：手绘的图画，小巧的造型，详细的讲解，深得我心啊~~都说要抓住一个人的心要先抓住他的胃，可是除却把爱的人照顾好，我们首先要做的更为重要的是照顾好自己。不论看书的人是为了他人还是为了自己，这本书都绝对值得入手一本，慢慢学习，慢慢体会。它与大多数的美食图书不同，因为这本书不仅仅包含烹饪的步骤，还有贴心的建议和分享。每一份汤品首先展示的是手绘的美图，不会特别死板，感觉与生活很贴近。在图片的下半部分，作者罗列了汤品所需材料以及制作步骤。在右侧又罗列了各种建议和分享。除了完美的手绘风格外，还有逻辑条理做支持。现在发达的交通和高超的技术让人们可以吃到遍布全国甚至全球的美食，不过最健康养生的食物当属本地应季的食材。这本书就用春、夏、秋、冬四季的应季食材，结合中医的养生原理，进行分类。四大类不同的汤品，适合四个不同的季节，春季补充热量，夏季泄热祛湿，秋季清心润燥，冬季滋养进补。就拿冬季来说吧：冬天进补，春天打虎。这也就是说，因为冬天脾胃的消化能力比较强，对营养的吸收效果好，所以身体虚弱的人要在冬天抓紧时间进补，这样来年春天才能有精气神。书中就针对冬天的这一特点，介绍了十多种汤品的熬煮方法，简单易行，不会花费太多的时间，这样每天辛苦的工作的上班族也可以在回家之后给自己熬煮滋养的美味。我想这也是这本书的精华所在：除却繁琐的准备工作和等待时间，在短时间内准备好营养可口的美味，真的是暖胃暖心~~有多少人为追求梦想而易居他乡，有多少人寄情事业而忘却健康，但现在社会的危险源如此之多，我们能活下来实属不易，所以更要好好善待自己和家人。不论是繁忙工作后的简单休息，还是周六周日的整顿休息，有健康的汤品相陪总是好的~~PS：两年前关注下厨房，觉得里面有一句话说的特别好：唯有美食与爱不可辜负。美食能填满胃，爱能填满人心。那个愿意为你洗手作羹汤的人，肯定也是带着满满的爱意，怎可辜负！

6、这本书和那本吃晚餐的美学设计略有不同，让我感觉这个团队颇有些搞设计实验的意思，嘛，不过这本感觉就要中规中矩一些了，无论在美工设计上还是在文字编排上，感觉没有那一本那么多的复杂度。不过图还是很好看。但是散文的文字量和页面设计上终于显得超过食谱本身了，果然对我来说，喧宾夺主还是不太好玩，而且怎么说呢，食谱这种技术性文字，只要是没见过的食谱，那就是有用的，价值是正面的。散文的价值对技巧要求就很高了，如果达不到读者能够接受的标准，那说多了反而是负分。而且吃晚餐里面一些用心的设计并没有用在这本里（虽然这本也有自身独特的设计就是了），我觉得有些遗憾。所以考虑到如果创作这本书的团队也是在尝试各种设计风格的话，我就如实地给出反馈，从吃晚餐那本的评价里面减去一星好了XDDD

7、身体和心灵，都需要持之以恒的滋养。《爱，不停炖——细火慢炖72道滋养身心的应季汤品》，每款汤品都搭配了一款“文艺美食”，用电影，用音乐，用旅行，用书本，不断向生活汲取营养，充实自己的心灵，慢慢成长为自己的模样。学会煲汤，在这个过程中，也学会如何珍爱自己。

8、煲汤，看似简单，却是滋养生命的大事，《爱，不停炖——细火慢炖72道滋养身心的应季汤品》，顺应四季流转的纹理，筛选出72道简单、易操作的应季汤品，与心灵美食为伴，陪你走过一年四季。

《爱，不停炖》

生活就在此处，在感悟中国传统养生智慧的同时，让这些“文艺美食”滋养心灵，成为那个另未来满意的自己。

9、大概在七八岁的时候，我就不爱吃炖品，尤其是炖的各种汤里面的各种肉！尽管事隔很多年，仍然记得那坨我妈硬塞到我碗里的鸡肉，在嘴里怎么嚼都嚼不烂的口感，柴得毫无吞咽的欲望，再伴着我妈略带生气的催促：“快点嚼啊，吞下去啊，怎么像老太太吃饭啊！”心情更是糟糕到极点，这世界怎么有这么难吃的东西啊！尽管如此，我妈还是初心不改隔三差五地炖各种汤，什么猪骨、乌鸡、蹄髈、鸭子，甚至后来还冒出鸽子、鹌鹑这些怪怪的东西让我吃，没啥味道不说，还要求必须把所有的汤和肉一口不剩地消灭干净。我曾叫我妈“鸭贩子”，因为她叫我吃饭的样子，就像那个菜市场的鸭贩子，要把鸭子灌饱，才能卖个好价钱。应该是在上大学后，每天辗转学校食堂，吃着没什么油水的大锅饭，才惦念起妈妈细火慢炖出来的鲜汤，也正是那时候，自己才意识到，凶神恶煞让我喝汤吃肉的老妈，是多么爱我啊，这之后我也才能慢慢体会，妈妈6点就起床去菜市场买农民的土鸡，再花几小时打理并炖制，只为生下来就体弱多病的自己补身体，又是多么用心良苦。你看，去体会和觉知一份爱，花了十八年，人一辈子有多少个十八年呢。在什么都追求“快”的时代，“慢”下来会被认为是守旧老派甚至是顽固不化，好些人连坐下来慢慢吃顿饭都觉得耽误了赚钱的时间，更别说花一个下午坐在灶台前等着小火慢慢将肉质的鲜美炖进汤中，更别说在情感上花更多的精力去慢慢经营……现在去超市，什么都有速食的，买回家用微波炉热一热即可上桌，只为迎合现代人忙碌的生活节奏。可是唯有一样食品，你无法快速得到，一碗鲜美的靓汤，当然你可以说，超市里紫菜汤可很多呀，等等，我是指那种有肉有菜的浓汤，别跟我说浓汤宝，那种添加剂的味道一吃就能感觉不同好么？所以炖品，就像一个老者，默守着食物的尊严，一定要选用相应的食材，余水去血，放入砂锅，水开后用慢火细细炖2个小时，才能获得最为鲜美的味道，才能有一味入口浓稠暖心的汤。同时，炖品，也像一个智者，默默讲述着，这世上哪有捷径，不花够时间，连吃都无法保证，更枉论其他。拿到《爱，不停炖》这本书，第一时间我便翻了翻目录和前言，每一味炖品，都对应一部电影、一首歌、一本书，一件事，然后看到那句“身体和心灵，都需要持之以恒的滋养”，我就知道，她不是一本食谱书，或者说，她不只是一本食谱书。炖汤是件很简单的事情，无非就是买相应的食材，放锅里，开火煮就行了，这是大多数人对炖汤这件事情的解读，的确，他不难，看上去也没什么技术含量，谁都可以做。可是，大多美味浓稠的汤，都不是那么简单得来的。我记得北京有一家日本餐厅，每天只卖10碗拉面，很多食客慕名前去，都被告知被卖完，为什么呢？老板说，每晚他都会炖骨汤，这骨汤要炖一天，骨头都会被炖烂，最后吸取了骨头精华的浓汤就只够做10碗拉面。这个故事不是个案，很多餐厅做拉面或者做菜的底汤，虽说不上七七四十九天的熬制，至少也得花一夜的时间，比起我们不过几小时出来的汤，那浓稠和美味的程度自然就一分高下了。我还记得曾有位学者，在一个电视节目里提到，如果你每天都花2小时来阅读，每个人都可以念到博士。我倒不是说念博士就怎么好，但这位学者至少表明了一点，获取知识没有捷径，不花时间，不动脑子思考，知识是不可能保存在脑子里供人随意取用的。当然你说，哎，我也不做厨师，我也不做什么博学多才的人，但爱情好像每个人都绕不过去吧。爱情关乎两个人，两个人的相处就更是门大学问了，有多少相爱的人，在相处的磨合中走得更近或者渐行渐远，我甚至觉得两个人就像两味食材，不经过慢慢炖制，就出不来美味，就得不到更好的爱情和彼此。啊，你又说了，我这辈子就不结婚了怎么样？可是你总有一个永远都绕不过去的人，那就是自己，你是谁，你从哪里来，要到哪里去，这三个看上去就蛮哲学的问题，如果没有足够的经历，没有足够的思考，你又要怎么来回答呢？我想说，无论是亲情、友情、爱情、也无论是你，我，他，我们都好似一锅等待成为美味的汤，或者说，我们最开始都是一锅水，等待着被炖制，被磨砺，不用着急，你不会一下就成为鲜汤的。那个时候总会到来，只要你别关掉火，只要你别耐不住性子，就放弃掉。罗马，不是一天建成的，更好的自己，也不是一天就能达成的，从慢慢炖一锅自己的汤开始，再慢慢成长出自己的模样吧。

10、记忆中有两次印象深刻的炖汤经历，一次是用烤鸭片完后的鸭架炖，开始是半锅水，炖着炖着发现剩的那点子汤根本不够我这大胃王喝，果断加了次水，还是凉水，结果可想而知，寡淡无味。第二次买好猪蹄、泡好黄豆，一次性加好水，打开电饭锅就等着喝汤了，半晌之后闻到一股糊味儿，半碗黄豆和猪蹄全部黏到锅底，只能扔掉。之后再也不敢尝试这种耗功夫又考验手艺的做法。但又喜欢喝汤，无奈在家只能拿冬瓜丸子、菠菜鸡蛋汤等速食汤饮凑合，聊胜于无。后来厨艺精湛的朋友总结说，你太心急，又懒，所以不适合做精细的汤。就像《爱，不停炖》封面上写的“细火慢炖”，要日久天长。这是蜜思主编的美食小情书第二季中的一本，全书彩铅配图，72道汤饮的材料、成品、器皿一

《爱，不停炖》

一画来，不能重复，还要符合主题、风格，这不管是对插画师还是作者来说想来都是耗费心神的事。除此之外，整个的设计也很有趣味和逻辑，按照春夏秋冬四个季节将72道汤饮分开，既清晰又简单，比什么养生类、美颜类等分类亲切得多。四个部分根据季节特点分别设置粉色、鹅黄、橘黄、蓝绿的主题颜色，在配图上也相应作出调整来进行搭配。除此之外，四个部分的配图图标也是根据季节进行变化的，春季是花、夏季是竹叶、秋为黄叶，冬是雪花。这些细巧的心思提升了书的质感和整体性。是我近年来看过的值得学习的范本。小情书的定位，决定了这本书注重的是感官视觉，至于内容，不会晦涩难懂，更不会菜谱教程。百十字的煮汤步骤简单罗列，不会让你在实际生活中做汤更好喝一点点，千把字的电影观感、城市印象、音乐感悟、图书心得也不会让你有什么醍醐灌顶和“呀，我也是这么想”的同道之欢，它就像一锅炖好的汤，所有简单的材料加进去，慢慢炖煮，至于味道就是食客各自品味的了。它的最大意义在于，在你还没有成为围着老公、孩子过打仗一样的日子时，下班悠闲地逛逛街、散步公园赏个花、读一读这样轻松、简单的书，再为自己煲个汤，看个不费脑筋的言情片、搞笑剧，让你的时光像细火炖久的好汤一样，汤清味美。

《爱，不停炖》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com