

「明星大厨」林依轮的美味情缘

◆ 钱伟航

去年，林依轮以歌手身份主持央视一套名牌栏目《天天饮食》。他凭着一手过硬的厨艺和轻松风趣的主持风格，没多久就成为家喻户晓的“明星大厨”。言及这次转型的成功，林依轮自称“幸福又幸运”：“感谢我的爱情鸟，感谢我的太太西华，是她给了我最大的施展空间……”

另一只爱情鸟飞来了，奏响锅碗瓢盆交响曲

在认识西华之前，林依轮曾经有过一次短暂的婚姻。一次偶然机会，林依轮经朋友介绍认识了身材高挑、形象摩登的西华。西华大他 1 岁，是全国“美在花城”模特大赛亚军，拥有一家模特经纪公司。初次相遇，他俩并没有产生任何火花。

没多久，林依轮在一家歌舞厅里遇见西华，眼睛不由得一亮，心里轻颤了一下。在随意搭配的一支慢舞中，他的手一搭上西华的腰肢，刹那间，觉得她就是自己生命中的另一半。

怎样赢得西华的芳心呢？林依轮绞尽脑汁，有了不错的主意。那天，他见到她后，开口说：“有句俗语，脑袋大，脖子粗，不是大款就是伙夫。你看我是大款，还是伙夫？”她猜不出，他强调自己是“海归大厨”，感情邀请她去他的住处做客，要她“尝尝”自己的厨艺。她婉言谢绝十多次后，终于答应了他。

1994 年 8 月的一个星期天，林依轮早早地去西华的单身公寓，将她接到自己住处附近的农贸市场，请她陪自己买菜。他整整转悠了一个小时，才买到两小袋“最新鲜、最安全、营养价值最高”的菜。

那天中午，林依轮端出三道菜：水煮肉片、清炒土豆丝和丝瓜豆腐汤。这都是西华最爱吃的，她一尝，果然鲜美无比，口味非常适合她。她胃口大开，吃了很多，感觉如同盛宴。

从此以后，林依轮隔三差五“邀请”她去他那里吃饭。见时机成熟了，林依轮像变魔术一样拿出戒指，正式向西华求婚，她一口答应了。在她看来，像他这样事业有成、做一手好菜的男人，应是最理想的伴侣。



■ “明星大厨”林依轮



■ 林依轮和妻子西华

央视“明星大厨”闪亮登场，夫唱妇随奉献私房菜

2005 年 11 月的一天，刘仪伟尝了林依轮和西华夫妻俩的厨艺后，赞不绝口，临走时，刘仪伟表示要向央视领导推荐林依轮担当《天天饮食》的主持人。林依轮说：“老兄，别开这个玩笑了，我可受用不起。”刘仪伟说：“我虽然离开了《天天饮食》，但仍牵挂着这个名牌栏目。你应该可以主持好这个节目的。”

没多久，央视领导约见了林依轮，他这才知道，机遇的大门朝自己打开了。

林依轮主持《天天饮食》后，西华每天早晨都要观看、

研究。她还发动亲友给丈夫“挑刺”。她一连几天看了丈夫主持的节目后，认为有点单调。她问他：“你在家做饭时，都要哼着歌曲。为什么主持《天天饮食》时，不能穿插些歌舞内容呢？”

一语点醒梦中人。林依轮大胆创新，主持《天天饮食》时，不是唱着《双截棍》做菜，就是唱着京剧做菜，有时还跳着舞做菜，导演对此很是认同，观众也是好评如潮。

2006 年底，西华与林依轮探讨美食经时，她向丈夫提出了一个很现实的问题：现在的

胖子越来越多，是不是吃出来的？他摇了摇头，说：“你知道我 1990 年以厨师的身份闯荡玻利维亚时，体重有多少？”“不知道。”“说出来吓你一跳，是 190 多斤！现在我的体重不到 130 斤。”西华问他是如何将体重减下来的，林依轮称，自己当年回到广州时，为了不影响舞台形象，狠下心来尝试过节食、不睡觉、吃减肥药等多种减肥方法，均以失败告终。后来，他依靠运动和控制饮食，“第一天，牛奶+番茄+主食；第二天，牛奶+番茄+肉食；第三天，牛奶+番茄；第四天，番茄+水；第五天，牛奶。周而复始。”半年后，他成功地减肥 60 余斤。

西华弄清美食与瘦身并

非天敌的道理后，问丈夫：“你为什么不能写一本书，让更多的读者分享你的瘦身秘诀呢？”林依轮说，自己正有此意，要向肥胖症发起挑战。

经两个多月的笔耕，林依轮写出了近 10 万字的《林家食铺·瘦身篇》，书中收录的 50 道饮品、凉菜、热菜、主食和汤点都与减肥有关，都是他的私房菜。该书由电子工业出版社出版后，受到了读者的追捧。2007 年三八妇女节，林依轮在录制《天天饮食》节目时，突然想到还没顾得上给妻子选购节日礼物，于是，他灵机一动对着镜头说：“希望所有女性不只这一天快乐。”在他看来，这句话里包含着对爱妻西华的最美好祝愿。

兼做“家庭妇男”，烹出五味俱全的生活

1996 年春节期间，林依轮和西华在广州举行了婚礼。这年 5 月，他决定去北京发展。西华经过一番激烈的思想斗争后，随林依轮北上，当起了全职太太。

在北京安家后，小两口的经济条件不宽裕，买不起私家车，所住的亚运村附近又没有菜场。每天早晨，西华都要骑着自行车到 5 公里开外的菜场买菜。转眼到了 1999 年 3 月，西华有了身孕，林依轮发挥自己所长，专门给她开出了“安胎营养保健餐”，并亲自掌勺。

这年 11 月 20 日，林依轮和西华有了一个儿子。他给儿子起了个好听的名字：叮当。当时，他的演出任务繁重，只要回到家里，就动手给她煲汤，从补血、益气的到催奶的、滋阴的，应有尽有。

2002 年 7 月 8 日，林依轮和西华的小儿子大雄呱呱坠地了。产后不久，她没有奶水，喝什么汤都不见效果。

产后，西华的身体出现

了发福的迹象。每次吃饭时，她注意忌口，很多以前爱吃的菜也尽可能少动筷子。林依轮急了，第二天开始，林依轮让餐桌发生了明显的变化。早餐是一份全麦蔬果套餐。午餐也不再是三盘两碗，而是缩减成了一道凉菜。他将西瓜、黄瓜、莴苣、冬瓜、西葫芦用挖球器挖成小圆球，然后将柠檬切片后与薄荷叶一同入锅，用蜂蜜加水煮开，最后将这些蔬果球泡进去端给她品尝。晚餐是荤菜，他把豌豆与黑豆煮熟后，用搅拌机打成蓉，再放鱿鱼末、鸭肉、牛筋，再打成蓉，热炒后放入盘中。与之相配的主食是用大米、薏仁、黄豆、杏仁、鲜玉米粒煮成的粥。

林依轮每天都让西华喝荷叶茶，说这种专用饮料不仅能清热消毒，还有减肥功效。一个月后，西华的体重减了 2.5 公斤。见她一脸喜色，林依轮炫耀说：“我跟你讲，别以为我这些菜是随便做的，我早就咨询过营养学家

牙齿松动，切莫忽视！

很多人经常牙龈红肿、出血，认为仅仅是“火气大”，不以为然。其实这是牙周病所致，牙周病的反复发作不仅会导致牙龈红肿、萎缩，牙床萎缩导致牙齿松动、脱落，而且还会诱发心脏病、动脉硬化、脑中风等重大疾病。

中医理论认为“肾主骨生髓，齿为骨之华”，就是说牙齿是长在骨头上的秧苗，而骨质的生长发育依靠肾气滋养，肾气不足，便会骨亏髓稀，骨质疏松，松牙移位，咀嚼无力等牙周病，使牙齿松动。

九芝堂 肾好，牙齿好，生活好，补骨固齿丸。

咨询电话 (021) 62263989

dm 东明家具广场

浦西广场汇聚 各类家具 大型灯具 建材
百万奖品大赠送

我们承诺：
买家居 免费专车上门接送，不买照样免费把您送回家，叫车电话

地址：沪太路 4301 号（在兴明建材地板陶瓷洁具胶合板批发市场斜对面）

A、B、C 三区
特大型灯具展厅

中奖率 100% （详情请见商场海报）

浦东：58531111
浦西：51288888
热线：51282222