

美女爱厨房

YOYO 著

京华出版社

“ YoYo~

- ▶ 新浪网草根名博
- ▶ 阿邦网美食频道煲汤专栏帮手
- ▶ 太平洋女性网专栏作者



媒体推荐

sina 新浪BLOG

阿邦
www.abang.com

com
QQ 大旗

Pclady
太平洋女性网

”

YOYO 著

美女爱厨房

京华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美女爱厨房/ YOYO著. —北京: 京华出版社, 2008.2
ISBN 978-7-80724-502-5

I. 美… II. Y… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第016993号

著 者 YOYO

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010) 64255036(邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880×1230 1/32

字 数 150千字

印 张 3.5

版 次 2008年4月第1版

印 次 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-502-5

定 价 28.00元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



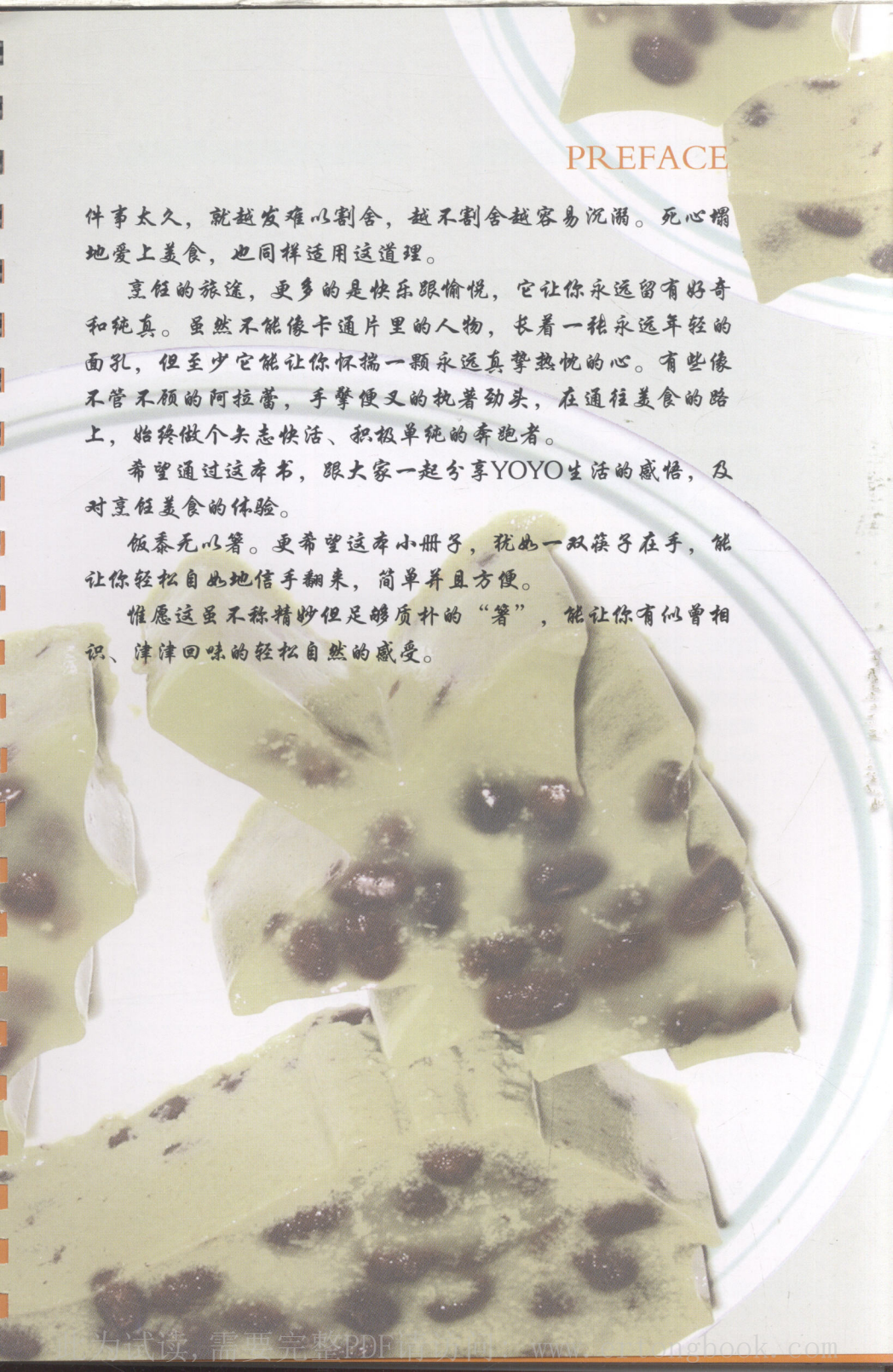
左手刀叉
右手年华

YOYO 自小贪玩好吃，从吃妈妈做的饭，到自己动手煮饭给家人，跟很多女人一样，经历着成长的烦恼与快乐。

自视厨房是可以施展魔法的地方，一刀一案、一锅一铲，不用翠星石，不需魔法剑，只需稍动心思，也可以赋予饭菜魔法般转变的能力，只要不是太过苛刻，就会在原有平凡的饭菜上，追加神奇的指数。在体验承传中，慢慢发现发掘，烹制出美食更美好的状态：阔大平静、深邃大气、清香繁华。

当然，也许烹饪的道路会曲折崎岖，但无论遇到多大的困难，YOYO一直都鼓励自己：要做个幸福的人。

非常喜欢法国作家圣·埃克苏佩里的童话《小王子》，据说它在全球有着仅次于《圣经》的阅读率。其中有一句，小狐狸对王子说：“你在玫瑰身上所耗费的时间，会让你的玫瑰变得意义非凡……”时间这东西就是这样，当你倾注在某

A large, soft-focus background image of a white plate with a light blue rim, filled with several chocolate chip cookies. The cookies are golden-brown with dark chocolate chips. The text is overlaid on this image.

PREFACE

件事太久，就越发难以割舍，越不割舍越容易沉溺。死心塌地爱上美食，也同样适用这道理。

烹饪的旅途，更多的是快乐跟愉悦，它让你永远留有好奇和纯真。虽然不能像卡通片里的人物，长着一张永远年轻的面孔，但至少它能让你怀揣一颗永远真挚热忱的心。有些像不管不顾的阿拉蕾，手擎便叉的执著劲头，在通往美食的路上，始终做个矢志快活、积极单纯的奔跑者。

希望通过这本书，跟大家一起分享YOYO生活的感悟，及对烹饪美食的体验。

饭黍无以箸。更希望这本小册子，犹如一双筷子在手，能让你轻松自如地信手翻来，简单并且方便。

惟愿这虽不称精妙但足够质朴的“箸”，能让你有似曾相识、津津回味的轻松自然的感受。

目 录

YOYO的传统主食

好吃够劲道的抻面.....	4
猫耳朵面——竖起来.....	6
擦擦鼻子，吃个面吧.....	8
为爱早起一个半小时——水煎包	10
扒鸡腿饭	12
婚姻是谁的幸福——三鲜水饺	14
因为相爱所以改变——鲛鱼馄饨	16
以开放的兼容并包来面对——春饼	18
猪价高于虾，遭遇价格背离价值——味噌虾饭	20
感冒了吃什么好——洋葱洋葱洋葱	22

YOYO的烘焙甜品

抹茶蜜红豆Mousse.....	24
爱上糖桂香——桂花蜜红豆面包	26
自然美女Ling——苹果吐司派	28
满盘尽带黄金桃——8寸水果布丁	30
超级柔软的汤种吐司DIY	32
比汤种面包还柔软——超绵肉松面包	34
大漠翻腾扬白沙，黑欧面包开口笑	36
芬芳松软的草莓辫子面包	38
好吃的不得了——DIY柠香芝士面包	40
草莓夹层蛋糕	42

YOYO的美味菜肴

破八危机——蜜汁排骨	44
苦尽甘来——酿苦瓜	46
清爽健康早餐——海苔肉卷蛋	48
惟有身体最重要——健康瓜果蛋	50
夏日香气——蜜汁叉烧翅	52
磨刀霍霍向黄瓜——清爽黄瓜卷	54
生活中的小窍门——虾蛋羹	56
艳丽如花心里美——拌萝卜丝	58
功课一定提前做——十分钟搞定吮指原味鸡	60
广告时间快走开——五分钟巧酿虎皮尖椒	62

CONTENTS

YOYOの诱人海鲜

快餐快作版——爆对虾·····	64
治大国若烹小鲜——烹小虾之联想·····	66
奔波在节日里的皮皮虾·····	68
选择性遗忘——辣子虾·····	70
偶尔偷懒——带子兰花赤甲红·····	72
红酒一样的FIFI——红酒小章鱼·····	74
有鱼自蓬莱——豉香加吉鱼·····	76
地道海边吃法——辣酱笔管蛸·····	78
你炒你的甬来烦我——DIY银鱼南瓜盅·····	80
学做八段锦——红烧小嘴鱼·····	82

YOYO的精彩汤羹

香滑软糯的美味蹄花粥·····	84
清心祛斑的百合薏米腰豆粥·····	86
美丽滋补的洛神葵粥·····	88
猛火煲靓粥的诀窍——鲜虾粥·····	90
美颜养生的海鲜汤——蛎羹汤·····	92
美颜护肤的糖水——银耳雪梨水·····	94
简单易做的精肉丸汤·····	96
越简单味越好——西红柿牛肉汤·····	98
消火去热的自制清补凉汤·····	100
秋日养颜妙招——百合无花果汤·····	102

附：甜蜜饮品

过盛的果子变成酱——自制甜杏优格·····	104
很想有副黑心肠——黑心酸奶·····	106
这个夏天有点阴——芒果西米露·····	108

好吃够劲道的抻面

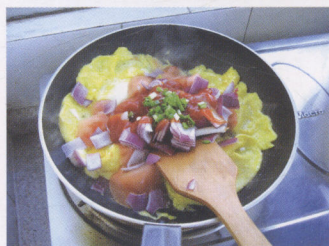
爱吃面条，不爱挂面，自己动手做抻面。

以前在电视里见过，陕西的面点师傅如同变魔术般，把一块面，飞速地拉、拽、抻几下，就在手中变成千丝万缕的极细的面条。好奇的同时，还慨叹师傅非凡的料理手艺和神奇的功力。

后来一次偶然的机会，看到一位胖阿姨，教大家如何在家里也能自己动手做美味劲道的抻面。按她的方法，这次动手试验了一下，没想到效果还不赖。以后再想吃面的时候，就可以不用出门，自己动手丰衣足食了！

好吃劲道的抻面做法：

1. 温水和好面，醒一下，准备面汤的材料。
2. 把面分成小条，涂上橄榄油，盘在盘子里。
3. 把全部材料——鸡蛋、西红柿、洋葱、香葱、番茄酱，一起炒。
4. 面汤的样子。
5. 把面抻成喜欢的粗细。
6. 清水煮好面，放进汤里，好吃劲道的抻面就做好了，吃吧~





猫耳朵面——竖起来

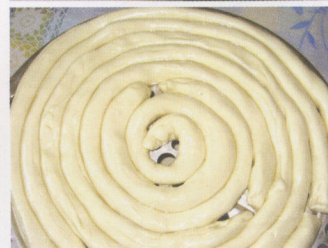
一直以来都喜欢吃复杂的东西，什么东西包含的劳动多了，那个东西也令人备感珍贵。

做面食其实所谓的麻烦就在于对面团的搓揉捶打处理。真要是处理好面团了，余下的工作也就简单多咯。

这个猫耳朵面也一样，要从和面，到醒面，到再搓揉，再醒发。过程中虽然劳动量不是很大，但要吃到正宗的面，是必须讲究几揉几醒的，因为面团经过松弛和揉搓交互的过程之后，会变得又柔软又劲道。这段等待也因为有了劳动在里面，变得满是期待。

猫耳朵面做法：

1. 和面用温水加一点盐，揉好了醒一会，再揉揉再醒下。
2. 分成100g左右的面团，撮成长条，刷上橄榄油盘好。
3. 醒一会儿，就可以切成一公分的小段。
4. 用大拇指一压、一推，一个猫耳朵面就出来了；两只手可以同时操作。
5. 因为猫耳朵有油，所以不怕重叠。
6. 开水煮3分钟，再把事先做好的肉丸儿汤一倒，就可以开吃咯。





擦擦鼻子，吃个面吧

看了《断臂山》，对于Gay，小时候在一起玩儿的朋友曾问过我：能与这样的人做朋友么？记得我说可以，但只是可以。

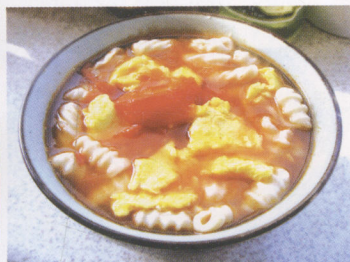
也许人的欲望真的存在一定的阈值，这个由人的主观意识决定的东西是不可确定的，好像人的刺激在某一状态下也许就失灵了，但整体趋势应该是不断上扬的。不管是Gay or Lesbian，原先我都认为他们是对异性感知疲劳所致。

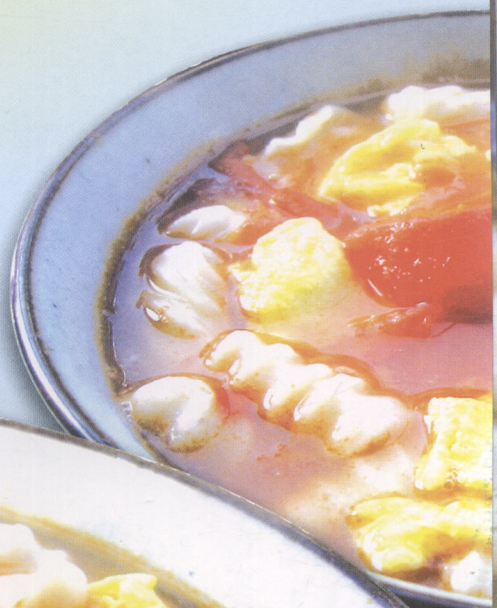
但李安的《断臂山》不是，起因是寂寞，两个少年的孤独和封闭，在上个世纪70年代背景下为世人所唾弃的一段奇异的情感经历。JACK死了，他最后的遗愿就是希望自己的骨灰能被撒在与Ennis一起放羊、一起生火、一起做饭的断臂山上，但他父亲是绝对不能让Ennis把儿子的骨灰带走的，故事也悲怆凄凉地画上了句号。看之初有一些排斥，看完了只觉得他俩很可怜，他们更像两只流浪的小狗，也许是小猫，在错的时间、错的地点相遇，又在生命的岔路上背道而驰。死去的未必不幸，活着的终将痛苦。

擦眼泪时，人家还笑我，傻不傻啊！呵，是的，是挺傻的，容易被某个小情绪所感染，得改。做面面吃，权且称作螺丝面吧。

螺丝面做法：

1. 一个鸡蛋、一茶匙盐、冷水和面。
2. 醒两个小时，揉三次。
3. 用走捶擀成1cm厚的面饼。
4. 切成1cm宽的长条。
5. 把长条都切成1cm的小块儿。
6. 在饺子帘上，用大手指一压就ok。
7. 每个小面块，都压成这样。
8. 开水煮滚，加三次冷水开锅就可以了。
9. 做面汤的材料。
10. 按自己口味做成鸡蛋西红柿面汤。
11. 捞出面，浇上单独做的西红柿鸡蛋，就可以吃了。





为爱早起一个半小时——水煎包

对于大多数女人，一生中最重要的事就是发现并证明一个男人对她是真心的。

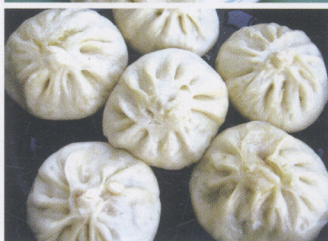
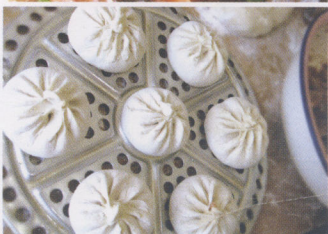
但很多东西历经时间的磨砺会变得淡然，因此一生的考量实在是漫长而又充满不确定性。同时太专注地投身某件事情时，我们会不自觉变得很自我，往往会忽略对方的感受。很多东西一味固执地要求别人付出是既任性又偏执的。来，让我们放低要求跳下跳板，为他人多做一些，也许你会得到更多。

早晨早起一个半小时（对懒虫来说其实挺困难，哈哈），家人就能吃到热乎乎的小肉包。爱吃传统口味的，稍一加工就有更好味道的水煎包。



水煎包做法：

1. 温水加快速酵母和好面，夏季醒40分钟面就发好了。发面的间隙准备肉馅，这次是用腿肉提前绞的，又好吃又不腻。少加一点青豆跟洋葱调下味。
2. 40分钟面发好了，面团分割一下，包成自己喜欢的大小。
3. 包好后盖保鲜膜醒20分钟，蒸锅烧开水备用。把醒好的包子放进蒸锅大火10分钟就好了。我爱吃这样原味的，配上一碗牛奶跟绿豆粥，早餐就解决咯。
4. 爱吃水煎包的，就把包子放进少加一点油的热锅里，加1/4杯水，盖盖儿。
5. 水蒸气消失后，翻个面再煎两分钟，美味的水煎包就完成咯。





扒鸡腿饭

小时候看电影，常常羡慕里面的坏蛋——一条腿踏在山坡上，一只手握着一个鸡大腿，很潇洒地这么一扯，然后狼吞虎咽地吃起来。每每看到这儿，俺都要忍不住跟着咽口水，呵呵。

再长大了，多少懂一点演员拍戏的辛苦和不容易。原来简简单单这么一出戏，常常要吃十几个鸡腿，方能被导演同意过关。看来那兴冲冲的艳美还是来得太早了。

偶尔也会想起吃鸡腿，不是因为嘴巴馋了，而是临时有事要出去，通常做个扒鸡腿饭，匆匆就可以打发一餐；鸡肉烹饪起来简单，还容易入味，吃的人还没有被怠慢的感觉。如果时间有限，就不妨试试这个扒鸡腿饭吧。



扒鸡腿饭做法：

1. 洗干净鸡腿，沿骨头生长的方向用小刀剔掉肉，去掉皮下的脂肪。
2. 热锅温油，加几片姜，放处理好的腿肉。
3. 中火，每面煎三分钟逼出油。
4. 加生抽、蜂蜜、甜辣酱。
5. 翻几次个，直到用牙签一插轻松扎透，就可以咯。

