

婚恋和烹饪都是水与火的调和艺术。

男人是火，

女人是水，

厨房的终极对决，

说穿了，

无非是天地万物、

男人和女人之间的和谐关系。

刘慧芳 著



好豆网首席美食评论家
腾讯大楚网江城美食第一达人

爱就像一双筷子，
不离不弃 会做饭的女人才能读懂爱情婚姻

陈数、刘仪伟倾情推荐！

她被心理学家格桑泽仁誉为最睿智的女性；被刘仪伟
美食网站首席评论家、江城美食第一达人。本书决非
所阐述的生活情感哲学，你都能或多或少地找到自己

你是姐的菜

YOU ARE MY DISH

家政女王，畅销书作家，多家专业杂志和
把夫妻相处之道和美味卷起来，每道菜中

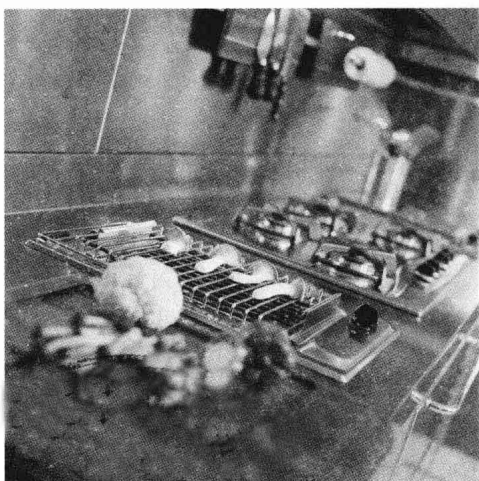


长江出版传媒

长江文艺出版社

你是姐的菜

YOU ARE
MY DISH



刘慧



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

你是姐的菜 / 刘慧芳 著

武汉: 长江文艺出版社, 2013.2

ISBN 978—7—5354—5998—5

I. 你… II. 刘… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

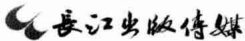
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 129327 号

责任编辑: 高 娟

责任校对: 陈 琪

封面设计: 壹诺设计

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 恒美印务(广州)有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 13.25

版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

Contents

序

第一锅 浓汤慢熬

1

9 老罐煨棒骨排骨藕汤

14 薏米淮山鸡汤

20 财鱼焖藕

25 酸萝卜老鸭汤

31 鲫鱼豆腐汤



第二锅 炒样年华

41 西兰花炒虾仁

49 农家小炒肉

55 麻辣虾球

57 卤水手抓虾

62 蒜烧鲶鱼

66 胡萝卜炖羊肉

71 咖喱土豆牛腩

75 苦瓜炒猪肝

80 干豇豆炖五花肉



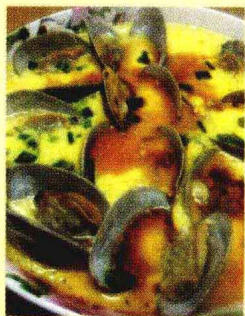
第二锅 炒样年华

- 84 糖醋排骨
- 90 红烧冬瓜
- 94 清炒莴苣
- 98 手撕包菜
- 102 上汤苋菜
- 107 油淋茄子
- 110 “金包银”蛋炒饭



第三锅 蒸蒸日上

- 120 开屏武昌鱼
- 126 五谷丰登
- 130 清蒸大闸蟹



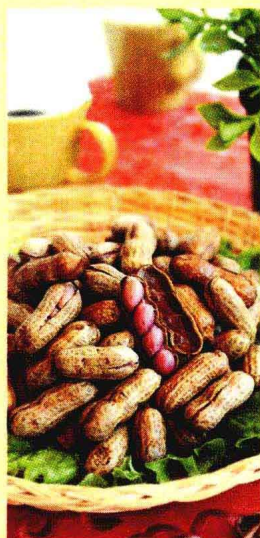
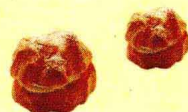
第四锅 凉拌小碟

- 139 凉拌毛豆
- 144 水晶皮冻
- 149 韩式泡菜
- 155 糖醋萝卜花



第五锅 休闲时光

- 163 仙草奶茶
- 166 奶油泡芙
- 170 自制沙拉酱
- 175 孜然牙签肉
- 177 平底锅蛋糕
- 178 平底锅火腿披萨
- 183 咸水花生
- 189 可乐鸡翅
- 193 诸葛烤鱼
- 199 荠菜猪肉锅贴



序 II

本书绝非仅仅教你做菜，《你是姐的菜》是教你如何吃定老公或准老公，把夫妻相处之道和美味卷起来，每道菜中所阐述的生活情感哲学，你都能或多或少地找到自己的影子。谁家灶台无烟火，谁没被激情燃烧过，却都被锅碗瓢盆消磨掉了。而本书的作者馨妈却是个例外。她说：“只有传说中的仙女才不食人间烟火，要想老公不沾腥，老婆就得沾点油烟去去腥！”

馨妈曾是我主持山东卫视《天下父母》的特约嘉宾，当时她带着七岁的女儿张宁馨和两人的新作《张宁馨爆笑弟子规》谈起了育女经，张宁馨不但是全国最年轻的漫画专栏作者，她还是百度LOGO年龄最小的设计者。全职妈妈、妻子、作家……多重身份做得有声有色。她能把妈妈当作职业，并出版了图书《有一种职业叫妈妈》；还能从做饭中悟出生活。

馨妈约我为《你是姐的菜》写序时，细细品味她精心做的每道菜的精美照片和由菜及情的美文，让人如饮甘泉。馨妈做得一手好菜，她也是好豆网首席

美食评论家。馨妈在这个中国最专业、最大的美食交流与分享平台中，尽情地挥洒着美食和情感的音韵，她的这些跳跃的文字，吸引着800余万在线的读者，而她的这些文章目前在腾讯微博听众高达20余万。作为孩子的母亲和美食家，她积极响应中国社会福利基金会为贫困山区孩子提供“免费午餐”的活动，自2012年六一儿童节起，馨妈用微博发免费午餐儿童营养菜谱，被大楚网特聘为江城美食第一达人。2012年5月20日，馨妈全家受邀SMG新娱乐远赴阿根廷，参加全国唯一一档的明星家庭超现实体验的竞技真人秀节目《天哪！我们变小啦！》，并夺得冠军，且打破了其中一项比赛的世界纪录，获得了五万元的奖金，他们把五万元钱以女儿的名义，作为慈善基金，全部捐给了贫困山区的儿童。

婚恋和烹饪都是水与火的调和艺术。男人是火，女人是水，厨房的终极对决，说穿了，无非是天地万物、男人和女人之间的和谐关系。

不同的原材料，不同的调味品，不同的调制手法，不同的调味大师，引领食物到达更加美味的境界。咸鲜，甜咸，酸甜，酸辣，麻辣，香辣，苦香，鲜香……每一种美食，每一场婚姻，经过不同女人的精心烹饪制作，呈现了不同的味型与气质。

女人的御夫之道也如此，烹饪不是一张乏味的食物清单，婚姻也不是一张繁琐的理财清单。要达到让食物转化成美食的境界，要让婚姻幸福起来，这其中要逾越障碍，要营造条件，要把握机缘，要经历挫败，从而由“吃”激发出最大的智慧。

女人要有一颗厨师的心，永远会有未知的美味等待解密。厨房和婚姻的秘密一样，和我们的青春、情感、记忆联系在一起。才下舌尖，又上心间，让我们几乎分不清哪一个是滋味，哪一种是情怀。

做饭是女人拴住男人心最简单的办法！假如你的白马王子被一群妖艳的蝴蝶紧紧包围时，你可千万别傻乎乎地跟在别人屁股后面追，建议你不妨看看《你是姐的菜》，静谧的夜，细细品来，不但有扑面的菜香气息，也会让你在学会做菜的同时，对生活多一份感悟，原来一份用心做的菜，可以化解一个家庭矛盾，挽回一段可能解体的情感，或让亲情和真爱在菜肴中飞扬！

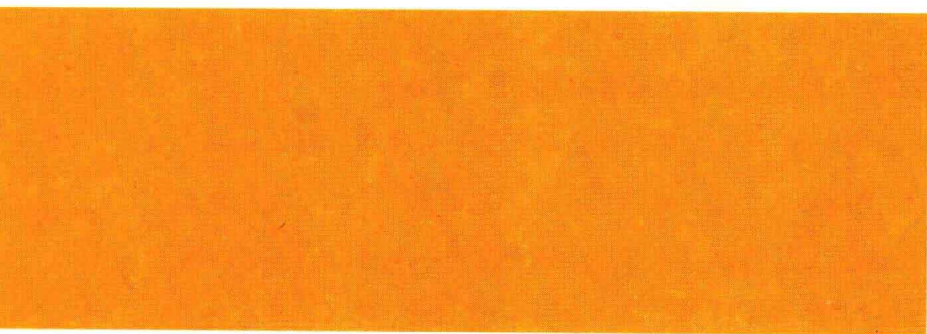
做饭是女人抵抗第三者最有力的武器！会做饭，而且能做出一桌可口饭菜的女人，通常都不是一个一般的女人，她可能会很感性，对男人的驾驭能力往往也很强；她可能是一个看起来弱不禁风的女子，但如果她不幸遭遇了第三者的激烈挑战，那么她的柔情与智慧，往往会同那桌可口的饭菜一起，为她的家庭筑起一道密不透风的防护墙，捍卫她的领地……

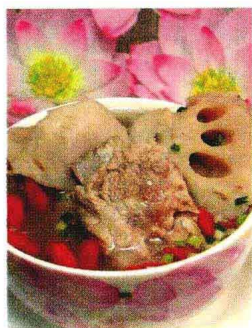
爱就像一双筷子，不离不弃。

会做饭的女人才读懂爱情婚姻。

你是我的菜，请和我一起品味百味人生。

刘萍





第一锅

浓汤慢熬



《《 鱼头豆腐汤 》》

食材：鲢鱼头、豆腐、油、料酒、大蒜、鸡精、姜。

- 1.嫩豆腐在盒内划成小块，鱼头洗净斩半，生姜切片，香菜、大蒜切碎，葱切段备用；
- 2.锅置火上，烧热下植物油，爆香姜片、葱段和蒜末，放入鱼头稍煎一下，加入料酒，煎至鱼头双面呈金黄色；
- 3.倒入清水，以没过鱼头为宜，加盖大火煮至沸腾，改中小火煮15分钟，直至汤呈乳白色；
- 4.放入豆腐块轻轻搅匀，注意不要把豆腐搅烂；煮沸后改小火焖煮5分钟。最后加盐、鸡精；洒入香菜和葱花，即可出锅。

《《 萝卜排骨汤 》》

食材：排骨、姜、白萝卜。

- 1.排骨洗净沥干水分，入开水锅中焯水。另起一锅凉水放入姜片、排骨，滴少许醋。高压锅闷烧约20分钟；
- 2.萝卜洗净切块，放入炖好的排骨汤中大火烧开；
- 3.煮10分钟后。加少许盐和鸡精，出锅。

《《 莲子绿豆老鸽汤 》》

食材：老鸽1只、莲子、百合、绿豆、蜜枣、盐。

将老鸽切件飞水后与莲子百合、绿豆、蜜枣一起入锅猛火烧开后，文火慢慢熬上两小时，下盐调味就好了，味道香浓可口，清热解暑。



《《 高丽参乌鸡汤 》》

食材：乌鸡、高丽参、当归、桂圆、枸杞、红枣、生姜、盐、香菜。

- 1.乌鸡切成块，去血，洗净；高丽参切片，鸡块过开水沥干待用；
- 2.重新起锅，加足水，放入切好的高丽参片、当归、桂圆、枸杞子、红枣、生姜片，大火烧开后下鸡块，加入适量的盐，转小火炖两个小时；
- 3.盛出，撒上香菜末即可。

《《 红枣银耳南瓜汤 》》

食材：南瓜180g、和田枣王6个、银耳1朵、白糖。

- 1.银耳泡发好，洗净，红枣洗净，南瓜去皮，洗净，切块；
- 2.取砂锅，放适量清水，放下银耳，大火煮开，小火40分钟；
- 3.红枣去籽，切小块；
- 4.红枣肉放入砂锅，煮20分钟；
- 5.加入南瓜，大火煮开，小火炖至南瓜熟；
- 6.加些白糖煮开即可。

《《 猪尾山药汤 》》

食材：猪尾骨300g、山药200g、胡萝卜150g、姜2片、盐半勺、鸡精。

- 1.把山药和胡萝卜都切成半圆的一块块的厚片，尾骨就要砍成一段段的；



美味汤



- 2.猪尾骨焯水，所有材料放到砂锅里，加凉水。大火烧开，转小火，再煲90分钟左右；
- 3.加盐和鸡精，出锅。

《《 菠菜丸子汤

食材：菠菜800g、猪肉200g、鸡蛋1个、浓汤煲1个、盐、葱、味精、料酒、干淀粉、酱油

- 1.猪肉剁碎后，加入鸡蛋、味精、酱油、盐、料酒、干淀粉，搅拌上劲；
- 2.菠菜过沸水焯半分钟后，过清水投凉。
- 3.起锅，煮水，水开后，放入一个浓汤煲煮开；
- 4.用左手虎口处捏入肉馅，用匙刮下来肉丸子，下入沸腾的汤锅内；
- 5.等肉丸熟透时，加入控干水分的菠菜下入锅中，煮开即熟。加入味精，盐，出锅。



只有传说中的仙女才不食人间烟火，

要想老公不沾腥，

老婆就得沾点油烟去去腥。



《《老罐煨棒骨排骨藕汤

主料：排骨、棒骨(筒子骨)、藕(切成滚刀状)。

配料：姜片、葱花、枸杞。

1. 将排骨、棒骨焯水去血水后沥起；
2. 将焯过水的棒骨放进罐里，放生姜块，盐，适量的清水，大火煮开后，转文火煨2个小时；
3. 排骨在两个小时后下入罐里。放入排骨文火煨15—25分钟后放切好的藕，将藕煨熟即可。

亲爱的藕，我粉爱你

爸爸每次煨汤都像个隆重的仪式，头天晚上就开始念叨，一大清早就爬起来直接找江北的菜贩子，买刚从藕塘挖起来沾满湿漉漉泥浆的藕。藕一般分为九孔和十一孔：九孔的口感比较面，适合炖汤；十一孔的口感比较脆，生炒更好吃一点。爸爸还专门要挑胖大肥硕的中段，因为这样的藕煨汤才粉而无丝，软糯清甜。

藕买回来后，爸爸会拿大脚盆泡着，用长柄刷子仔细洗去黑泥，刨掉表面的涩皮，然后切成滚刀块，堆在笊箕里像座雪白的小山。

上好的藕汤，汤色奶白醇厚，汤香扑鼻馋人，汤味清甜浓郁，汤汁油而不腻，排骨烂而不散，藕味粉糯甜美。

爱情就像脆藕，保持着爽嫩劲头，可愣头愣脑的不容易消化。可一旦浸足了婚姻的生活滋味，吸取了深厚的风雨底蕴，性格变得温和柔滑，就像藕变得粉糯，更加的清甜，更容易吸收，也更养人。

亲爱的，我愿意等你慢慢地被生活调教，变得更温柔体贴，像能够滋养人的粉藕。我愿意像爸爸当年疼我一样，在冬夜为你煨上一罐子热气腾腾香气扑鼻的排骨藕汤，笑嘻嘻地围坐，一起来品尝这浓郁绵长的生活滋味。



父亲的百年瓦罐

——老罐煨棒骨排骨藕汤

我的父亲叫刘国光，他很擅长煲汤，退休后在社区当居委会主任。无论走到哪里，总是拎着一口百年瓦罐。我家的刘氏老罐被街坊邻居推崇为赶超“天下第一汤”的“佛跳墙”，老爸在我家阳台和居委会门口都放着一个炭火炉，各种炖料加肉骨先煮三天三夜，之后去渣加新料。老汤中没有油盐味精，全部都是原料山珍海味的滋味，不愧是“启坛菜香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”。

每逢午饭时，闻香而来的街坊常常捧着饭碗找老爸讨口汤喝，老爸常推辞：“汤还没好呢。”

“那什么时候煮好呢？大家的口水都比得过锅里的汤水呢！”街坊打趣道。