

谈情说菜

*Talking Love
In My Kitchen* {相对美女私房菜} 胖星儿*著

- * 新浪首届博客大赛一等奖
- * 8个月点击超过2000000次
- * 2006年最火爆美食情感博客

中国青年出版社



谈情说菜

*Talking Love
In My Kitchen* {相对美女私房菜} 胖星儿*著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

谈情说菜/胖星儿著. —北京:中国青年出版社,2006

(相对美女私房菜)

ISBN 7-5006-7161-X

I. 谈... II. 胖... III. ①菜谱②情感—通俗读物

IV. ①TS972.12②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 082085 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 84014085 营销中心电话:(010) 64065904

北京画中画印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

787×1092 1/20 8印张 100千字

2006年9月北京第1版 2006年9月北京第1次印刷

定价:29.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

绝对美女招牌菜

郑渊洁

世界上第一个博客文学奖布鲁克奖日前被 32 岁的朱莉·鲍威尔获得，她是美国得克萨斯州人。她的《524 个菜谱和一间狭小的厨房》博客获得了由总部设在美国的一家电子读物出版社颁发的这项世界上第一个博客文学奖，奖金 2000 美元。

由此我想到了我的朋友胖星儿在新浪的博客《相对美女私房菜》<http://blog.sina.com.cn/m/wangxiaoxing>，这是一个我每天都要去看的博客，我感到胖星儿的博客比美国这位朱莉的博客更精彩，胖星儿发明的菜肴充满想像力，每当我没有食欲的时候，就登录她的《相对美女私房菜》，食欲马上骤增。

胖星儿不是公众人物，但是她的博客的点击量已经逼近 100 万，这是一个了不起的数字。我想给她的博客改名字：绝对美女招牌菜。朱莉根据她的博客出版的同名书已经印发了 10 万本，我估计如果《相对美女私房菜》出版，印数会超过朱莉。

不知胖星儿是否同意我给你当这本书的经纪人，我除了给你写序，还要出席首发式。当然这只是我一厢情愿。

2006 年 4 月 7 日

序 言

陈 彤

新浪全球资深副总裁 总编辑

现在，很多人都在写博客。

2005年以来，新浪博客在短短几个月时间所取得的巨大成功是同时期其他所有互联网产品所不能比拟的，博客之所以发展如此迅速，本质上来讲是博客真正实现了人与人的平等沟通和交流，以及它的“网上个人空间”的属性给人们带来的个人话语权的自主表达。

看过胖星儿的《相对美女私房菜》，第一个感受是生活的美妙，她所传达出的对生活的热情与认真，感染了很多。在这个博客中，胖星儿勤奋地一边用文字和图片记录自家每天的食谱，一边竟然能从每道菜联想、叙说到情感话题。别致的内容使她在新浪首届博客大赛中得到评委的肯定，荣获情感类一等奖，也赢得了很多“粉丝”的支持，同时达到200多万的点击，十多万的访问者，及近万条评论留言。

胖星儿博客中的文字与图片如今将要印刷成一本精美的图书。我相信，这本书一定也能像胖星儿的博客一样打动众人。

当然，在新浪的几百万博客中，还有很多人像胖星儿一样在用博客记录对生活的热爱，并把对美好生活的追求表达得淋漓尽致。

所以，在此我诚挚祝愿，在新浪博客中每一个和胖星儿一样热爱生活、热爱博客的人，都能够一直坚持、认真地爱护自己的博客，并凝聚越来越多的人气。

在日子越来越忙、压力越来越大的生活中，却还能有越来越多的人用博客记录生活，表达心情，是一件让人感动的事情，感动于他们对待生活的这份敏感与细心。感谢博客，让每一个写博客或者阅读博客的人都能够体验到一种新的生活方式，并唤起对生活的思考：在忙碌中我们是否已经忘怀了为什么而忙碌。

在本书付梓出版之际，我要感谢所有的新浪博客用户，感谢您使用新浪博客。



胖星儿与小钻

胖星儿，生活在北京、供职于报社，有着稳定职业和稳定的感情生活；喜欢做饭，喜欢谈恋爱，并把每天喂养爱人的菜谱和对男女关系的心得写入博客《相对美女私房菜》，自成为一种新的菜谱写法——直击男女关系理论的男女关系菜：将烹饪美食与解说情感结合，使刺激味蕾和探寻情感同步，把男女关系和美味卷起来。

这个既能学做菜，又能找到情感共鸣的博客，因此获得了新浪首届博客大赛情感类一等奖，并在8个月的时间里获得了将近200万点击，成为当前最热的中文美食博客。

每天，上万人次进入她的博客阅读她每天的“菜谱”，以及胖星儿和被称为“小钻”的胖星儿家爱人的幸福生活。

目录 | Contents



做好女人，脚趾的性感也不容忽视

- 12 · 闺蜜就是形近而神不近 * 凉拌杂菜
- 14 · 矜持是18岁以前才干的事 * 超级酱汁三道菜
- 16 · 女人的性情远比男人坚强 * 香蕉阿福
- 18 · 女人要学会兜圈子 * 蒜香炸鱼
- 20 · 死去活来的女人内心冷静得可怕 * 冰花芥兰
- 22 · 像冬天藏在长靴中的红脚趾甲那样奢华 * 蜜汁椰饼
- 24 · 要娶个会变着花样做鸡蛋的女人 * 蔬菜蛋脯、金银蒸蛋
- 26 · 优点是非要自己夸的 * 白汁蘑菇

单身女人，用优越感盖过恨嫁的心

- 28 · 别为男人的没拒绝而多情 * 糯米香菇排骨饭
- 30 · 不怕失恋只怕寂寞 * 啫啫鸡
- 32 · 订本杂志的单身生活才有安全感 * 红豆沙
- 34 · 坚强女子必有太多经历 * 虾饼
- 36 · 你出现的时候我不会老了吧 * 奶油炸糕
- 38 · 女人单身非得表现出优越感 * 凉拌荷兰豆
- 40 · 女人和自己较劲一生 * 清炖狮子头
- 42 · 相亲的爱情其实更美满 * 金针菇丝瓜
- 44 · 干得好才能嫁得好啊 * 回锅蘑菇



认清男人，总是在分手之后才恍然

- 48 · 不想和你结婚的男人一定不爱你 * 奶香芋泥
- 50 · 男人如面条 * 辣酱面
- 52 · 对旧爱好的人都是好人 * 烩饭
- 54 · 改变男人要在交往之初就痛下决心 * 酸爽百叶和萝卜两拌
- 56 · 男人把女人看成一生的高利贷 * 糯米烧卖
- 58 · 男人对女人都说一样的话 * 糖醋鱼片
- 60 · 男人天生都没责任心 * 糟熘鱼片
- 62 · 什么样人有什么样老婆 * 虾仁意面
- 64 · 想了解他，就必须和他吵架 * 酥盖土豆泥



搞定男人，耗得起时间就会有因果

- 66 · 10%的欺骗更相亲相爱 * 饭团
- 68 · 暧昧一点更能亲密 * 木瓜银耳
- 70 · 别对男人太好奇 * 糖醋小排
- 72 · 吃回头草也要拣新长出的芽 * 玉米饼
- 74 · 毁掉男人必然豁出自己 * 番茄鱼头汤
- 76 · 没因果的感情多是因女人耗不起时间 * 香糟黄鱼
- 78 · 男人越是优秀越要敲打 * 浇汁大排饭
- 80 · 女人花男人钱是一种境界 * 排骨年糕





男欢女爱，常被我们误以为是爱情

- 84 · “谁敢娶”的女人幸福起来便无人能及 * 酱香小海螺
- 86 · 持之以恒保持减肥成果的女人很可怕 * 叉烧肉
- 88 · 和二婚的人结婚多思量 * 回锅肉
- 90 · 日久生的情不是爱情 * 奶酪酿烤香菇
- 92 · 所谓“成人式交往”就是不负责任 * 饺子皮盅
- 94 · 投入的痛苦，不投入的审美 * 奶酪火腿卷
- 96 · 徐娘半老，风骚在外 * 煎牛扒
- 98 · 最奢华的感情是好色 * 排骨南瓜盅
- 100 · 浪漫就是蜻蜓点水 * 葱油蜆头、老醋蜆头

痴男怨女，可以失恋但不能总受伤

- 102 · 安心被爱的下场会很难看 * 鱼头粉皮
- 104 · 被抛弃的人才号称甩了人家 * 肥牛盖饭
- 106 · 别把没占到便宜当吃亏 * 鲍汁腐皮虾肉卷
- 108 · 女人怎么可以没遇过坏男人 * 香菜豆腐羹
- 110 · 抛弃你不是因为你不好 * 家常小三宝
- 112 · 失恋不是错，总是受伤就是错 * 咖喱豆腐
- 114 · 失恋后先别急着倾诉 * 浇汁鸡蛋包
- 116 · 最大的痛苦必由爱人亲手伤害 * 手撕茄子



同居，再幸福也不如婚姻塌实

- 120 · 爱情靠信任难以维系 * 羊肉串
- 122 · 逼婚得有份慢慢来的心态 * 冬瓜腔骨薏米汤
- 124 · 感情总要煽风点火 * 豌豆黄
- 126 · 同居时该住到谁家 * 果仁煎鸡
- 128 · 有些感情只是被外人复杂化了 * 椰蓉球
- 130 · 再幸福的同居也不如婚姻塌实 * 水晶肘子
- 132 · 早结早离不误事 * 杂烩豌豆
- 134 · 只有一个人吃亏的感情更稳定 * 黄瓜蟹肉筒
- 136 · 自己的恩爱也要外人见证 * 酪香鳕鱼沙拉



结婚，做了老婆就不用再怕老

- 138 · 第一次决定一辈子 * 咕老鸡块
- 140 · 费力不讨好的小细节才是爱 * 肉松蛋饼
- 142 · 搞定情敌易，搞定婚姻难 * 红烧肉
- 144 · 哪里有两全齐美 * 秘制鸡
- 146 · 亲密的爱人不分房 * 咖喱牛肉
- 148 · 让离婚的成本更昂贵些吧 * 奶油蘑菇汤
- 150 · 若没第三者谁都懒得分手 * 自制奶酪
- 152 · 幸福要刺激才可感知 * 榄菜芥兰
- 154 · 做了老婆就不再怕老 * 梅菜扣肉
- 156 · 目录二
- 158 · 调料词解





cakes&2faces

- * 做好女人，脚趾的性感也不容忽视
- * 单身女人，用优越感盖过恨嫁的心



闺蜜就是形近而神不近 ❀ 凉拌杂菜

这个菜在韩国餐厅常吃到，做起来不复杂，味道也不错，关键是：健康不油腻。所以做了一大盘子吃。

其实所有乱七八糟的蔬菜都可以这样拌在一起，只是要求彼此的形状都被修理得大同小异，要么都是丝，要么都是片；还有，就是每一种蔬菜的用量都差不多，味道也不要过于浓烈。总之，每样菜都不能从视觉上或内容上过于显眼，那种越是扔进菜堆儿里不显眼的菜就越适合做这种杂拌菜，比如菠菜，比如粉丝，比如豆芽。

这就是女性和谐社会关系在拌杂菜上的烹饪体现：彼此并不融入，但一定要彼此韬晦，方能相安无事。

女人间的和谐与男人间不一样，男人的和谐可以是土豆汤式，你是奶油我是土豆不分彼此地融合，女人的和谐便是这种凉拌菜，虽是亲近但分彼此。

破坏男人间的和谐需利益冲突，男人的深仇大恨大都是缘于伤害或利益，男人要是不喜欢对方只是不喜欢而已；而女人的合合分分都很容易，没有利害关系也能相互对立，只要不喜欢就可能变为仇视。这个女人被一个即使不相关的男人重重夸奖，或者是有一个人人爱恋的老公，甚至只是笑声更爽朗、眼神更妖媚，都会成为不被喜欢的原因，并可能会得罪另一个女人，而且彼此背景越是相当、得罪得就越深，所以同学、同事尤甚。

所以，混在女人堆中，要是想相安无事，就要低眉顺眼，如果非要做个蹚味儿的香菜，就会被人家一起打入装盘点缀、配菜提味的辅料行列；所谓闺蜜其实也就是如这凉拌杂菜的关系，形近而神不近，三天前定好的约会可以因10分钟前倾慕对象的午餐邀请而取消。

我坦白：俺的闺蜜都没小钻重要。



- 我用的是菠菜、胡萝卜、木耳、香菇和粉丝。粉丝要用白薯粉，筋道。香菇味蹿，用的少，算配菜。喜欢肉，还放了香肠丝，猪肉丝、牛肉丝都可以。
- 菠菜、胡萝卜和粉丝分别焯水后过凉水。粉丝焯水时间稍微长点，大约两三分钟，并要放入冷水泡。
- 锅里放油，放些葱丝炒香，然后下香肠丝、木耳、香菇丝。
- 热菜凉了，与菠菜、胡萝卜拌一起。粉丝沥干水，剪断，也放入。
- 拌料有：生抽、黄酒或味淋、鸡粉、白糖、盐、香油。加點橄榄油也别有味道。

矜持是 18 岁以前才干的事 ❀ 超级酱汁三道菜

调出了一种好吃的酱料，喜欢得不行，于是竟然被我接连用在三种菜上：萝卜苗、蘑菇和油麦菜，吃得我心满意足，意兴阑珊。

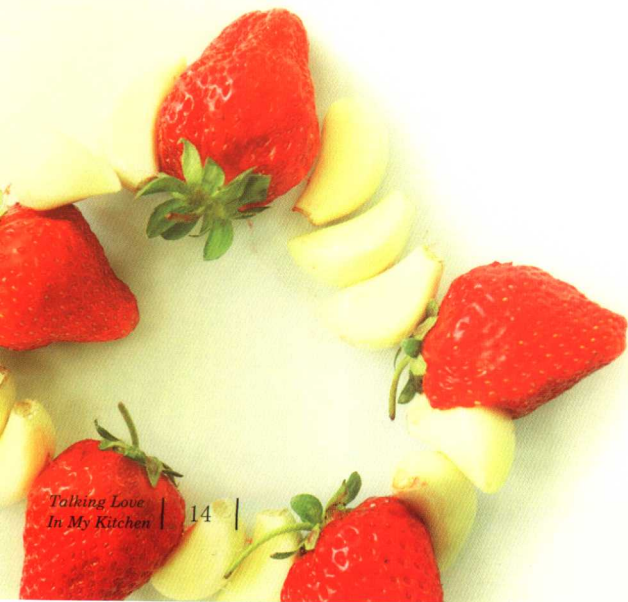
这是我的方式：喜欢吃一样东西，就一定要吃够了为止。这样比较经济划算，集中消费比细水长流其实更节省：连着吃 100 次同样的东西绝对此生都不想再吃，因此花费也就是这 100 次而已；但是如果每月吃一次，吃个 10 年 20 年都不腻味，那么就是要消费 120 次、240 次甚至更多。所以，有什么自己喜欢吃的东西，就不要舍不得，索性吃个够，舍不得的结果反而是花费更多。

爱也是，爱一个人就索性彻彻底底，把能使的招数全部都用上，胜算的几率会大些，即使无获也不会给自己留下一点念想，而总遗憾“如果我当初怎么怎么也许就……”

没有遗憾的心境，人就能不回身。

所以，哪个男的要是再教诲人家小女孩该矜持，那绝对是贻误人家一生。

矜持是指情感上的半推半就，那只是 18 岁以前该干的事；18 岁以后的半推半就只能是肢体上的，那不叫矜持，叫欲擒故纵。





说说那让我不能自持一连做了三回的调料吧。

- 比例相同的麻酱与花生酱，盛麻酱的时候连着油一起盛。
 - 根据口味压蒜泥，多了会辣。
 - 酱豆腐适量。我用的是台湾米腐乳，一勺麻酱、一勺花生酱配了半块腐乳和一点儿腐乳汁。
 - 白胡椒、五香粉、鸡粉、蚝油、盐、生抽、美极鲜酱油、糖，都是一点儿就好了，加入酱中，再添一点儿水调成汁。我还加了一点味淋。如果喜欢酸口的，还可以加点白醋。我觉得不酸的好吃。
 - 撒在菜上就好了，如果为了增加口感或美观，再撒一点儿花生碎。
- 再说蔬菜的处理：
- 萝卜苗和油麦菜用开水烫一下比较卫生。
 - 蘑菇可用杏鲍菇和鸡腿菇，洗净后放在已开的锅里蒸 8 至 10 分钟。
 - 晾凉后，用手把蘑菇撕成一条条的就好了，然后拌上酱汁吃。

女人的性情远比男人坚强 ❀ 香蕉阿福

昨天做了香蕉阿福，很好吃，但是想着因是糯米做的，容易不消化，忍着只吃了两只。

糯米粉是一种不简单的粉，做成的食物看上去黏腻腻、软塌塌，可是吃下去的口感却有一种柔韧性，要慢慢地品味那很耐咀嚼的柔糯。这和馒头很不一样。馒头看上去就是大大咧咧地不精致，吃起来倒是很利落，咬几口便没有了可回味的嚼头。

好多年前，我曾用糯米糕的比喻来劝一个男孩追求一个女孩。那个女孩看着很娇气，男孩子总担心自己不能照顾好她而一直心不甘情不愿地当她哥哥照顾她，却不敢拉着她成为共甘苦的情侣。我于是告诉那男孩：她就像糯米糕，看上去特柔弱，骨子里可抗打击了，所以你千万别因此下不去手。

呵呵，后来的结果是完善了我的糯米糕理论：馒头吃多了，当时大脑里便能接收到饱胀的信号，可是糯米吃多了，要过一会儿才体会得出难以消化的不适。

他们果然共同度过了经济上最窘迫的时期，而且那个女孩的坚忍竟然让男孩子都吃不消，她从来不肯让男孩在困难面前懈怠：感情上遇到问题的时候，她比男孩子还积极地解决，在共同生活开始的磕磕碰碰中，她常常剖析彼此，并能努力适应对方，搞得那男孩什么也说不出口；工作上遇到问题的时候，她投入全部精力去了解、去分析、去建议，把男孩得过且过的想法扼杀在枕头上。

那个男孩说，他发现，其实女人要比男人坚强，女人的性情真的好像糯米糕一样。

昨天，接到那个男孩的报喜电话：他要当爸爸了。据说，老婆正坚忍地想办法要把孩子生在美国，因为这样他们还可以再生一个宝贝。看样子，他已习惯了总是有压力感的生活。

只是，不知道在这种软软的压力之下，他还能撑多久。