

李俊东/著

周敦懿·陈立真·连爱卿/食谱制作

星座派对

6

处女座

《8月23日～9月22日》

最有健康概念的美食督导员

江西科学技术出版社

处女座

最有健康概念的美食督导员

江西科学技术出版社

李俊东 / 著 周敦懿 · 陈立真 · 连爱卿 / 食谱设计

星座派对6

处女座

最有健康概念的美食督导员

图书在版编目(CIP)数据

处女座/李俊东著. —南昌:江西科学技术出版社,2002.1
(星座派对)

ISBN 7 - 5390 - 2066 - 0

I .处… II .李… III .菜谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第091989号

版权合同登记号 14-2002-367

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

处女座

李俊东著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市新魏路17号
社址 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷 深圳现代彩印有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm×1092mm 1/24
字数 70千字
印张 3
印数 12000册
版次 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
书号 ISBN 7 - 5390 - 2066 - 0/TS·104
定价 15.00元
定价 13.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



目录 Contents

1 书名页

2 目录页

70 附 录 星座500题挑战你的超级IQ

72 版权页

4 Part1 十二星座与「吃」的美味关系

关于饮食习惯与星座的两三事

6 Part2 星座饮食物语

检视处女座的个性、体质与饮食习惯

8 Part3 处女座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

- 正餐类 西式一：鹅肝酱菲力牛排／12
西式二：三色甜椒贝壳沙拉／13
中式一：枸杞当归鱼卷／14
中式二：人参红枣鸡／15
日式一：醋笋／16
日式二：豆腐野菜煮／18
南洋式一：虾酱空心菜／20
南洋式二：XO酱茄片／21
- 点心类 西式一：凤梨派／22
中式一：核桃酥饼／24
中式二：杂粮小馒头／26
- 饮料类 茶饮：薄荷绿茶／28
果汁：什锦优格水果盅／29
咖啡：加味咖啡／30
调酒：迈泰／31

32 Part4 星座爱情飨宴

当处女座遇见其他星座时

- 处女座&牡羊座：双味三文鱼、菜丝沙拉&酸奶酱汁／34
- 处女座&金牛座：东坡肉、玉米皮蛋粥／36
- 处女座&双子座：双味鸡丝、草莓炼乳沙拉、培根芦笋卷／38
- 处女座&巨蟹座：蒜子黄鱼、青菜豆腐汤／40
- 处女座&狮子座：苦瓜蒸肉丸、黑胡椒牛柳／42
- 处女座&处女座：蒜片辣椒面、佛罗里达虾沙拉／44
- 处女座&天秤座：凤梨猪排、锦绣鳕鱼羹／46
- 处女座&天蝎座：清蒸七星斑、干煸茭白笋／48
- 处女座&射手座：京酱肉丝、酸辣汤／50
- 处女座&山羊座：什锦蔬菜条&香料乳酪沾酱、香醋鱼菲力／52
- 处女座&水瓶座：豆苗虾仁、鱼香豆腐／54
- 处女座&双鱼座：蒜茸蒸虾、罗宋汤／56

58 Part5 星座、饮食与人生的三角关系

不只丰富，而且是生活的乐趣

- 从正餐的吃法检视健康／60
- 点心的选择探测爱情的秘密／62
- 喝茶和事业奇妙的关系／64
- 助兴或消愁，酒中见性情／66
- 浓郁的咖啡香隐藏人生梦想／68

WATERGATE 处女座

最有健康概念的美食督导员

江西科学技术出版社

李俊东 / 著 周敦懿 · 陈立真 · 连爱卿 / 食谱设计

目录 Contents

- 1 书名页
2 目录页

70 附录 星座500题挑战你的超级IQ
72 版权页

4 Part1 十二星座与「吃」的美味关系

关于饮食习惯与星座的两三事

6 Part2 星座饮食物语

检视处女座的个性、体质与饮食习惯

8 Part3 处女座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

- 正餐类
西式一：鹅肝酱菲力牛排／12
西式二：三色甜椒贝壳沙拉／13
中式一：枸杞当归鱼卷／14
中式二：人参红枣鸡／15
日式一：醋笋／16
日式二：豆腐野菜煮／18
南洋式一：虾酱空心菜／20
南洋式二：XO酱茄片／21
- 点心类
西式一：凤梨派／22
中式一：核桃酥饼／24
中式二：杂粮小馒头／26
- 饮料类
茶饮：薄荷绿茶／28
果汁：什锦优格水果盅／29
咖啡：加味咖啡／30
调酒：迈泰／31

32 Part4 星座爱情飨宴

当处女座遇见其他星座时

- 处女座&牧羊座：双味三文鱼、菜丝沙拉&酸奶酱汁／34
- 处女座&金牛座：东坡肉、玉米皮蛋粥／36
- 处女座&双子座：双味鸡丝、草莓炼乳沙拉、培根芦笋卷／38
- 处女座&巨蟹座：蒜子黄鱼、青菜豆腐汤／40
- 处女座&狮子座：苦瓜蒸肉丸、黑胡椒牛柳／42
- 处女座&处女座：蒜片辣椒面、佛罗里达虾沙拉／44
- 处女座&天秤座：凤梨猪排、锦绣鳕鱼羹／46
- 处女座&天蝎座：清蒸七星斑、干煸茭白笋／48
- 处女座&射手座：京酱肉丝、酸辣汤／50
- 处女座&山羊座：什锦蔬菜条&香料乳酪沾酱、香醋鱼菲力／52
- 处女座&水瓶座：豆苗虾仁、鱼香豆腐／54
- 处女座&双鱼座：蒜茸蒸虾、罗宋汤／56

58 Part5 星座、饮食与人生的三角关系

不只丰富，而且是生活的乐趣

- 从正餐的吃法检视健康／60
- 点心的选择探测爱情的秘密／62
- 喝茶和事业奇妙的关系／64
- 助兴或消愁，酒中见性情／66
- 浓郁的咖啡香隐藏人生梦想／68

Part 1 十二星座与「吃」的美味关系

关于饮食习惯与星座的两三事

了解星座是一种对能量的开发，「吃」是摄取与反映本身能量的生理与心理活动；从饮食当中能进一步反映出星座的喜好。星座有「三合星座」、「四合星座」和「阳性星座与阴性星座」的分类法。就饮食方面来说，三合星座是一种吃的「能量」表现，根据黄道十二星座的排列顺序，运用火、土、风、水四种元素来区分，这种划分法称为「三合星座」，能够展现出星座的个性。

火象星座的人像火一样率性，烧到哪里野到哪里，你可以说他们急躁，但这也是热情的表现。土象星座的人就像土地一样坚硬，虽然看起来有点儿古板，但另一方面也可以说是踏实稳重。风象星座的人就像风一样来去匆匆，所以这类型的人总有善变和捉摸不定的特性。而水象星座的人如同水一样包容性强，所以情绪起伏大，也比较感性。

把「三合星座」的特点转化到吃这件事上，可以传达出星座对待饮食的态度——属于火象星座的人对食物有一吃为快的欲望，强调的是饮食过程的快感与口腹之欲的饱足；土象星座的饮食习惯则讲求功能性，注重维持生命与养生疗效，态度较为固本务实；风象星座较为理性且注重资讯，认为吃可以有更多种的尝试与可能，讲究食材的新奇与特殊；水象星座以食物和人群沟通，食物所代表的是种感情的媒介，表达环境与情绪的互动。「三合星座」中以水象星座最为讲究饮食的美味。

三合星座与「吃」的美味关系

类别	涵盖星座	美味关系
火象星座	牧羊座、狮子座、射手座	对食物有一吃为快的欲望
土象星座	金牛座、处女座、山羊座	注重维持生命与养生疗效
风象星座	双子座、天秤座、水瓶座	讲究食材的新奇与特殊
水象星座	巨蟹座、天蝎座、双鱼座	表达环境与情绪的互动，最讲究饮食的美味

如果是从「四合星座」角度来作分析，则传递出对吃法与对饮食的应变能力。「四合星座」的一般区分法是——本位星座、固定星座和变动星座。

本位星座根据星盘上所出现的宫位，影响一个人对于吃的想法。一般而言，本位星座的人对吃往往极有自己的见解，自身也颇具一套个人的饮食习惯。但对吃啥也较随兴，并不会有过太深入的思考或研究。固定星座则对饮食习惯较为坚持与关心，往往有挑食倾向，对喜爱的食物爱不释口，对厌恶的饮食则敬谢不敏。变动星座对吃的想法常随著环境的移转而改变，较本位与固定星座更容易显得焦虑与紧张。然而变动星座对吃的口味较有弹性，而且适应能力较强，对食物并不会自我设限，味觉感官也较为丰富。其中以变动星座最为懂得食物美味的搭配。

四合星座与「吃」的美味关系

类别	涵盖星座	美味关系
本位星座	牧羊座、巨蟹座、天秤座、山羊座	对吃较随兴，没有太深入的思考或研究
固定星座	金牛座、狮子座、天蝎座、水瓶座	有挑食倾向，好恶分明
变动星座	双子座、处女座、射手座、双鱼座	吃的口味较有弹性，味觉感官也较为丰富

而「阳性星座与阴性星座」的区分法是：阳性星座——黄道十二星座里第一宫、第三宫、第五宫、第七宫、第九宫和第十一宫，也就是「三合星座」中的火象和风象星座。阴性星座——黄道十二星座里第二宫、第四宫、第六宫、第八宫、第十宫和第十二宫，也就是「三合星座」中的土象和水象星座。

由阳性与阴性星座可看出星座对于饮食的动力——阳性星座积极，对于吃显得较为主动且具侵略性，在宴席当中常会热切地舀汤夹菜，甚至会表现出大口饮酒、大块吃肉的潇洒豪放。阴性星座不会吃得杯盘狼藉，较含蓄保守，在宴会场合中，大多是他人已将菜肴夹至碗内，才不得不将食物吃掉，饮食较为被动。阳性星座与阴性星座中，阴性星座要靠美味才能进一步让味蕾盛开。

阳性星座、阴性星座与「吃」的美味关系

类别	涵盖星座	美味关系
阳性星座	牧羊座、双子座、狮子座、天秤座、射手座、水瓶座	对吃显得较为主动且具侵略性
阴性星座	金牛座、巨蟹座、处女座、天蝎座、山羊座、双鱼座	较含蓄保守，饮食较为被动

2 星座饮食物语

检视处女座的个性、体质与饮食习惯

星座可略知一个人的本性，而从饮食习惯也可以反推出一个人的个性。人类从原始进化到21世纪，无论你是多巴佬、老古板还是新世代，想要知己知彼而让爱情生活更美好，星座和饮食的结合是很值得运用的方法。透过星座与饮食，了解各种食材特性、烹调方式等，可以为我们平凡无奇的生活，创造出更多的惊喜和乐趣。

个性严谨，虽然难相处却十分值得信赖

位于黄道十二宫排名第六位的处女座，是个待人对己都十分严格的星座，不管做任何事都讲求细节，注重品质。处女座主宰的行星为水星，这影响处女座的思考能力，往往表现得谨慎小心而多方求证。知性的处女座无时无刻不在学习，因为明白知识具有的强大力量，所以表现的上进心常让人非常佩服。

处女座的正面性格是：对许多细微的事物观察得十分透彻，是个坚持到底的完美主义者，超级任务交给处女座，绝对可以顺利完成。冷静忠诚，很愿意替朋友解决问题的处女座，在群体中常担任品质控管的工作。许多紊乱无章的事只要到他手里，马上可以理出头绪。然而处女座却时常被视为是「难搞」的家伙，尤其「婆妈」两字更已成为处女座的代名词。这种待人处世过于严苛的负面形象，常让旁人对处女座敬而远之。如果处女座能够将深刻的「批评」转为有建设性的「建议」，相信会让人更乐意接受。

不管对任何事都会认真看待的处女座，最擅长对事情的分析，而在人际相处中常有压抑自我、奉献心力来服务大众的倾向。处女座的人在工作上要求精确与效率，面对生活时则期待拥有整洁舒适的空间。关于「吃」这件事，他最在意食物是否卫生干净。如果在家中自行料理，处女座的人多会朝自己惯吃的食物下手。忙碌中的他，常会遗忘美食是需要细细品味的，所以经常会以一个苹果或简单的面包来果腹。

容易受情绪影响，使身体产生病痛

属于变动星座和土象星座的处女座，很能够胜任健康管理顾问或营养咨询等需要分析和归纳的工作。处女座的人在成长过程中，极为注重自身的健康状况，所以对于饮食不免「挑剔」。但也因为过度焦虑，常会造成身体吸收与消化上的缺失。肠道是处女座支配的身体部位，而神经系统则是处女座在健康上应注意的重点。对于许多事物常显得悲观的处女座，如果因为受情绪影响而悲伤或闷闷不乐，身体也容易在这个时候产生病痛。

由于消化吸收不良，消化系统的疾病也令处女座的人大伤脑筋。为身体与精神减压，是处女座应注意的生活课题。恶性的节食或吃太精致的加工食物，甚至过度依赖药物补充营养，往往会造成生理和心理上的负担。所以在吃的方面，处女座最好不要只吃熟悉的食物。而在选择食材与口味的态度时，最好能化被动为主动，跨越原有的门槛，多多尝试各种不同的饮食，如此不但有助于肠胃的吸收与消化功能，也能让心境更加开阔。

饮食就像是一种求知的学习过程

如果没有遇到一位喜欢品尝美食的好友，则饮食上的享受对处女座的人而言并不是必要的事。对他来说，美食的意义如果要成立，一定是得有钱兼有闲，否则为生活琐事就已经忙得不可开交，哪有闲工夫去安排佳肴？处女座的饮食习惯完全视个人偏好而定，对喜欢吃的食物往往吃过头而不自知，但不爱吃的绝对打死不碰。对于不曾见过的食物，处女座除了抱有怀疑的心态之外，很难再进行下一步，因此，如果说饮食是一种旅行，处女座几乎是不愿意冒险的，打安全牌是最佳的饮食策略。就菜色来讲，太过于创新的饮食，也得不到处女座的青睐。

第六宫影响一个人的健康状况，饮食态度也与健康息息相关，学习正确的饮食观念，并且对烹饪有所认识，将有助于提升饮食的品质。吃对处女座来讲，就像是一种求知的学习过程，透过吃可以让处女座学习享受美食的方式。处女座在饮食态度上如果能再放松些，有助于拓展饮食的版图，而不是只在既有的饮食圈圈里打转而已。上升星座在处女座的人很注意自身的健康情形，常会为了避免多吃增加身体的负担而控制食量，或是慎选食材。对饮食显得刻意，有时难免会划地自限而施展不开。支配处女座的身体部位是大小肠，处女座尤其要注意神经系统问题，避免压力产生的焦虑和躁郁，因为这些很有可能导致饮食无法定时定量。

Part 3 处女座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

借助星座，我们可以对「吃」展开饮食的研究与探索，也透过饮食来激发与生俱来的能量，并提升对自我的了解。饮食就像是一种「外在的我」和「内在生命」对话的形式，用吃可以来了解自己并认识对方，协助人与人之间感情的互动。我们可以看到许多会议都喜欢选择在餐桌上进行，因为通过吃吃喝喝，可以有效地稳定人们的情绪，让情感透过饮食分享而更加融洽；情人也往往藉由烛光晚餐让彼此感情更美好。

透过星座和饮食的结合，可促成彼此间情感的交流。想让生活更有看头，就从星座食谱开始学做菜，「相约」吃出感情吧！

最有饮食主见的完美主义者——处女座

对饮食很有自己想法的处女座，偏向于「少量多样」的用餐形式。除了注重营养均衡外，还要减少摄取胆固醇过高的食物，而纤维质和维生素是处女座的饮食重点。做起事来有条不紊的处女座，很适合担任餐厅厨房卫生督导人员，肯定能创造出清洁卫生的烹调空间，并且规划出完善的餐饮动线。在视觉、嗅觉和味觉上，处女座常有所谓的「经验法则」，也就是吃什么东西，常会和过去吃过的食物两相对照，并且比较其中的差异。

检视处女座的命源：处女座是在冬季受孕，夏季诞生。依据四时万物消长，处女座正好是大地生长繁茂极盛的时刻，面对物极必反的生命定律，这个时候诞生的处女座，正处于荣衰交替之际，面对未知往往显得患得患失，所以表现在食物的选择更明显。

正餐类

对处女座的人来说，吃饭是为了补充身体运作时所需的养分，就像汽车想要跑远就需要加油一样。然而，在时间压力之下，与其要处女座囫圇吞枣，不如不吃。「正餐」对处女座的意义是：在自在的状态里享用的餐饮。

不管食用何种料理，处女座应遵循少油原则。而饭后的点心，往往可以补足正餐中欠缺的营养。至于饮料，多数偏爱喝茶或有酗咖啡的习惯。如果和情人共享美食，处女座不妨大方说出自己想吃些什么，无须配合对方来委屈求全。任何菜式，处女座最看重的是主菜，如果套餐里没有令人满意的主菜，则会选择单点而舍弃套餐。处女座需要充裕的用餐时间，如果要匆忙解决一顿，处女座宁愿以不吃或只吃水果、面包，来取代冗长的用餐程序。

讲究健康是处女座的美食原则

在享用西式餐饮时，处女座的人可多留意主菜前的面包，如全麦面包或杂粮面包，都很适合处女座。富含维生素C的蔬果，也是处女座应多多摄取的食物，可帮助避免静脉相关疾病，同时对修补皮肤细胞组织极有帮助。另外，在西餐中常可见到的红椒与黄椒，含有相当高的维生素C，从美食的视觉感官角度来说，红椒、黄椒和青椒的鲜艳色彩，很适合当成赏心悦目的配菜。

鹅肝酱加上牛排的高级感，是处女座享用西餐时所期待见到的菜色，但最佳的调理方式是避免烟熏或过度烧烤，讲究健康是处女座的美食原则。沙拉也是处女座接受度极高的西式菜色，沙拉里的生菜可有效消除胀腻感。然而选择酱汁也要注意，意大利油醋酱是处女座吃沙拉时的好搭档，本地食客偏好以美乃滋和沙拉油调制而成的千岛酱，热量往往过高。在享用肉类等主食后，再利用芥末、酸黄瓜和橄榄来去油解腻，不要让胃和口腔充满油腻的感觉，以细嚼慢咽代替囫圇吞棗。

大蒜是处女座的幸运食物

吃中式菜色的场合，常是众人围坐共享的时刻，正好能让处女座藉此机会和人群多些互动。想在这个时代吃到干净又卫生的食物，除非自己料理，否则是很难达到处女座所设定的高标准。顾及处女座的健康，对于不时就闹意见的肠道消化系统，吃些乳酸食品或杂粮、干果，如含有丰富水溶性植物纤维的燕麦，有助于调理肠道。而多吃豆类与谷类搭配的食物，可以提高蛋白质，对处女座身体健康极有帮助。具有安定血糖功能的豆类，含有高浓度的蛋白质分解酵素蛋白酶，可对抗肠内致癌物质。

处女座如果吃多了油炸类的中式菜色或加工食品，吃进氧化油的量也相对地增多，体内细胞往往会遭受破坏。具有消毒杀菌作用的大蒜，不但能治疗感冒、咳嗽，还能帮助消化，更能协助身体排除有害毒素。能够促进血流顺畅、降低血压、预防心脏血管疾病的大蒜，还能降低胆固醇，可说是处女座的幸运食物。

注重养生的处女座，往往具有「药膳食补」的概念，对于枸杞、当归、人参和红枣等中药材入菜的接受度高，事实上，只要懂得料理诀窍，中药材也能够烹调出美味，例如加入鱼、鸡肉和豆腐等食材的滑嫩口感，很得处女座青睐，以清蒸或炖煮的方式烹调，更能保留原汁原味。

最中意「精进料理」的自然原味

处女座吃东西向来是「吃饱不如吃巧」，尤其许多处女座的饮食习惯都朝向高纤、低热量和少油的方式。日本料理中的素食料理（精进料理Seisinryori），就颇受处女座偏爱。标榜自然原味的处女座，喜欢的食材包括冷豆腐、栗子、豆类、野菜（如鸭儿芹）、海带，以及山药、萝卜和甘薯等地下茎，凉拌和腌渍的作法很能触动处女座的味觉。日本料理中所使用的味噌、米醋和味淋，是处女座中意的味儿。草虾和章鱼等海鲜具有带劲的咀嚼感，很能挑起处女座的隐性食欲。竹笋、莲藕和小黄瓜可以调整处女座的饮食中的口感。葱、姜和蒜是处女座偏爱的辛香料。日式料理经常使用以海带和柴鱼片煮制的柴鱼高汤，亦极富风味，也是处女座钟爱的饮食代表。

异国风味的越南菜受处女座喜爱

在众多南洋美食中，处女座偏爱口味较清爽的越南菜，过于酸辣的泰国菜对处女座可能稍嫌刺激了些。对处女座来说，过量摄取蛋白质会过度增加身体脂肪量，带给肝脏与肾脏沉重的负担，因此在选择南洋美食时，蔬菜尤其受到处女座的偏爱，运用鱼露、虾酱或XO酱等南洋酱料来拌炒蔬菜，如深绿色蔬菜中的空心菜，或在拌炒中容易吸收酱汁的茄子等，简单的蔬菜以南洋酱汁烹调，相当具有异国风味。

点心类

从吃点心这件事就可以表现出处女座的细腻，精致点心更能撩拨处女座的心弦。以理性出名的处女座，遇到令人难以抗拒的点心时，也会变得感性起来。对于点心的选择，处女座并不是光挑造型，口味才是处女座吃点心的重点，像凤梨的鲜黄、苹果的乳白和醇红色泽，很能令处女座垂涎。尤其是经过烘烤的点心，对处女座更加充满诱惑。

苹果与凤梨帮助胃肠消化

支配处女座的身体部位在肚脐周围的那一圈腹部和腰部，因此处女座有著比任何人都还要神经质的肠道，只要稍微受到刺激，就会反应过度。属碱性食物的苹果，含有维生素A、维生素B、维生素C和醣类、果胶、苹果酸、细纤维以及多种矿物质，其中果胶能适度刺激肠道，并吸收肠道多余水分，帮助肠道蠕动，促进排泄功能。处女座体质较虚，肠道常反应过度，而让处女座总在拉肚子和吃东西间反复奔波。更因为习惯绷紧神经，往往让身体处在不正常的饮食状态。含有丰富维生素C的凤梨，也富含可以分解胃中蛋白质、有助消化的菠萝蛋白酶，能让处女座避免消化不良并预防便秘。以苹果和凤梨制作的处女座甜点，可以水果塔的方式保留果肉，让水果的纤维质帮助胃肠消化。

口感丰富与造型小巧的点心让处女座欣喜

处女座很容易被精致的食物打动。点心的块头不需要大，口感的丰富及造型的小巧可爱，往往

更能让处女座欣喜。在精致之余，不妨保留一点粗糙的原味风，最好还含有五谷杂粮，绝对讲究健康概念，口感要扎实够劲。对处女座身体极有帮助的杂粮及干果所制成的点心，有助于用晚餐后的肠道消化。

饮料类

无论是冷饮或热饮，处女座会视当时身体的状况来作选择。喝冰凉饮料为的是消暑解渴，而热饮则可提升气氛。茶和果汁对处女座来说，熟悉度较高，是健康的伴侣。而咖啡吸引处女座的，往往是浓郁的香气。酒对处女座而言，则是种情境的酝酿。

薄荷气味清香，可以提振精神

味辛性凉的薄荷，具有独特的气味，入口感觉凉凉的，有散解体热的功能，对时常感冒的处女座来说极有帮助。《本草纲目》记载：「薄荷，辛能发散，凉能清利，专于消风散热。」薄荷茶对于心神不宁且时常为事情忧烦的处女座来说，有安神镇定的作用，同时气味清香，很能提振精神。

直接吃水果更具健康概念

处女座喜欢的果汁和其他星座截然不同。讲究健康的处女座认为，果汁是由水果而来，与其把水果打成汁，不如直接吃水果，连健康的纤维都可以一起吃下肚。将什锦水果与优酪乳拌在一起，很受处女座欢迎。

香料咖啡吸引处女座

注重健康的处女座，适合饮用坚果咖啡。杏仁、核桃、松子及榛果等坚果，除了能补充矿物质，还能为咖啡添加不同的口感。以等量的热咖啡和牛奶泡沫调制，喜欢成人口味的则可以加入少量的酒，在咖啡上层挤入鲜奶油，并撒上坚果碎片。此外，添加了肉桂、丁香和小荳蔻等香料的咖啡，具有令处女座沉思的异国情调，热热地喝，感受在氤氲蒸气中的香味，对处女座也算是一种芳香疗法。

香甜顺口的酒愈晚喝愈有感觉

如何打开闷骚处女座的心？酒是一道捷径。处女座其实对酒并没有多大的兴趣，甚至极力回避饮酒作乐场合，而且酒力也有待锻炼。因此适合处女座喝的酒最好是香甜酒，或与药草、香料、水果和榛果的酒类所谓制的酒。喝酒最好选在深夜时，因为在深夜时刻饮酒对处女座来说最有感觉。如果添加汽泡酒，产生如汽水般的感觉，对处女座来说就更有趣了。处女座喜欢的酒要喝起来香甜顺口，感觉柔顺、完全不烈，实际上却后劲十足。

正餐类：西式一

鹅肝酱菲力牛排



材料 >

菲力牛排1片（约180克）
盐、黑胡椒各适量 奶油2小匙
面粉1大匙 鹅肝酱1小块

作法 >

1. 牛排以盐、黑胡椒腌10分钟。
2. 平底锅中烧热奶油，牛排蘸上一层面粉，拍去多余粉料，放入锅中煎至褐色，熄火，盛盘。
3. 将鹅肝酱放在煎好的牛排上即可。

美味的叮咛

- ❖ 可在盘中摆放些颜色鲜艳的蔬菜作为装饰，如西兰花、彩色甜椒等。

考究的食材与顶级的享受：搭配鹅肝酱的菲力牛排很能与处女座的顶级要求相匹配。