

李俊东/著

周敦懿·陈立真·连爱卿/食谱制作

星座派对

3

双子座

《5月21日~6月20日》

美食资讯最灵通的超级情报员

江西科学技术出版社



Aries

双子座

美食资讯最灵通的超级情报员

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3

双子座

美食资讯最灵通的超级情报员

图书在版编目(CIP)数据

双子座/李俊东著. —南昌:江西科学技术出版社,2002.1
(星座派对)

ISBN 7 - 5390 - 2062 - 8

I .双… II .李… III .菜谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第091992号

版权合同登记号 14-2002-364

国际互联网(Internet)地址:

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

双子座

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 - 2062 - 8/TS·100
定价 15.00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)

Aries

双子座

美食资讯最灵通的超级情报员

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

试读结束，需要全本PDF请购买 www.eritongbook.com

目录 Content

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

检视双子座的个性、体质与饮食习惯

8 Part3 双子座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

正餐类 西式一：香料烤春鸡／12

西式二：凯萨沙拉／14

中式一：松鼠鲜鱼／16

中式二：香芒牛柳／17

日式一：金平牛蒡／18

日式二：鲜蚶味噌醋／20

南洋式一：沙嗲鸡肉串／21

南洋式二：金钱虾饼／22

点心类 西式一：提拉米苏／24

中式一：炸馄饨／26

中式二：三鲜锅贴／27

饮料类 茶饮：苹果茶／28

果汁：综合果菜汁／29

咖啡：摩卡冰沙／30

调酒：玛格丽特／31





32 Part4 星座爱情飨宴

当双子座遇见其他星座时

- 双子座&白羊座：水果果干沙拉、青酱意大利面、南瓜汤／34
- 双子座&金牛座：虾仁蛋炒饭、冬瓜蛤蜊汤／36
- 双子座&双子座：清蒸鱼、爆炒三鲜／38
- 双子座&巨蟹座：蒜片炒沙朗牛肉、什锦烘蛋、鲜奶酪／40
- 双子座&狮子座：蜜汁排骨、醉鸡／42
- 双子座&处女座：脆肉芦笋卷、双味鸡丝、草莓炼乳沙拉／44
- 双子座&天秤座：酱爆鸡丁、葱爆牛肉／46
- 双子座&天蝎座：蔬菜干果沙拉、西式烤鸡腿、什锦蜜豆甜汤／48
- 双子座&射手座：咖喱鸡、什锦海藻沙拉、水果杏仁豆腐／50
- 双子座&山羊座：咖喱干果饭、葱油淋双味／52
- 双子座&水瓶座：奶油花菜汤、奶油烤田螺、麦年煎鱼／54
- 双子座&双鱼座：海鲜蘑菇汤、炸鱼片&双味蘸酱／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

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放。

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

Part 2 星座饮食物语

检视双子座●_{个性}●_{体质}●_{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。

超级八卦个性，生命多采多姿

位在黄道十二宫排名第三位的双子座，是对生命充满热情，也对新事物充满好奇的星座。头脑灵活、能言善道向来是双子座最鲜明的标志。双子座主宰的行星为水星，所以双子座的人反应非常敏捷、思虑也够畅快；受到先天影响，双子座的个性积极进取，很懂得随机应变之道。他们健谈而且活泼，在人群当中永远是活跃份子、风云人物。

双子座的正面性格是：随时随地能够接受新观念，让自己永远有挖掘不完的新鲜感。天生的幽默感常让双子座的人成为风趣的演说家，并吸引众人的注意。双子座的负面性格是：对事情的持续力常常只有三分钟热度，「我变我变我变变变」是他们的拿手好戏。

捉摸不定的个性总是让旁人搞不清楚的双子座，其实是个善于伪装的梦想家。只要在人前，他永远是不甘寂寞的。但在内心深处，他永远在追寻与自己灵魂相契合的另一半。「双重性格」是双子座最让人议论的地方，因为你总是不了解下一步他想做什么，会做什么。

没事活蹦乱跳，脑神经特别发达

属于变动星座和风象星座的双子座，对于许多未解的事物都想去一探究竟，动作虽然敏捷，但有时行为却过于莽撞，使双子座有如患了「多动症」般。肩膀到手掌是双子座支配的身体部位，由于用脑过度，所以神经系统是双子座最应注意的地方。双子座对很多事情都有探索的欲望，常常动脑思考，容易导致神经紧绷。由于想得多也担忧得多，所以常会有自我矛盾的情况产生；如

果长期间累积压力而不懂得释放，身体的小病痛就会不断。

双子座容易罹患文明病，如神经系统的失衡，或其他神经方面的疾病。喜欢讲话、好与人沟通的双子座，更是移动电话的爱用者。由于双子座的人可以一心多用，所以在同一时间里可以做不同的工作。但如果没有处理好，可能引发精神方面的疾病，不可不慎。

一般来说，双子座的先天体质即呼吸系统较弱，只要不留意就会引起呼吸器官感染。鼻塞、鼻窦炎是双子座常有的病症，患有鼻病或气喘的双子座，最好能找出过敏源，千万不要坐视不管。如果自己吸烟已具历史或长期被迫吸二手烟，容易导至气管炎和支气管炎，轻则喉咙发痒、咳嗽，重则会让人胸闷、喘不过气来，所以更要小心谨慎。喜欢四处乱跑的双子座，稍不留神遇到天气变化，就很容易感冒；可别将感冒等闲视之，当心不注意而变成肺炎。

看似平静的双子座，事实上脑细胞无时无刻不在高速运转，建议双子座在思考事情时要能专心，一心多用的结果常无法面面俱到。求学时的双子座，读书时想著玩乐、玩乐时又想著其他事情；等到入社会后，上班时也不时在想著其他问题，多数双子座都同时做两份以上的工作，兼差对双子座来说可是家常便饭。不过，由于个性上「说比做的多」，企划类的工作还颇合适。以电脑辅助工作的双子座，常会有肩膀肌肉僵硬的现象，敲打键盘时要避免悬臂作业，并且适时休息，让疲劳的肌肉能够获得放松。

饮食可化解压，享受生活乐趣

「吃」是双子座享受生活乐趣的方法，饮食可以化解双子座的压力，创造出许多令人期待去揭晓答案的动力。认识不同的食材，可以增进双子座的新知识，而烹调方式却能带领双子座进入饮食的感官新世界。双子座虽然见多识广，实际上却是个主观意识颇强的人，通过饮食的选择，可以加强与沟通的能力。

不怕事多只怕无聊的双子座，如果遇有聚餐，会竭力地通过报章杂志或上网搜寻相关的最新餐饮资讯，并且经由个人的整理，根据菜式、价位、交通等项目，拟定出一份「最佳聚餐地点提案」。第三宫影响一个人与人沟通、互动的能力，并展现出逻辑思考力。上升星座在双子座的人，身材适中，看得出来是个聪慧灵巧的角色。在饮食方面虽有自己的看法，却也尊重别人，在群体中很能够与众人协调。

Part 3 双子座食谱

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！

美食情报站的典型代表——双子座

消息一向灵通的双子座，想吃什么，偏爱哪些美食，心里都有数！如果可以 and 另一半共同规划饮食菜色，对双方的感情可大有进展。

双子座堪称是美食情报站，饮食是他们开发人际关系的最好方法。在设计食谱时，要视觉、嗅觉和味觉并重，菜式可以随自己的喜好而丰富。

检视双子座的生命源头：他们的诞生正值野菜滋长时节，所以对尝试野味的意愿颇高。如以山野溪壑的食材，制作出野味十足的菜式，绝对满足双子座活力四射的个性。也可以运用食材的色彩来勾引双子座的视觉神经，激发他们的食欲。

正餐类

双子座对口味单调的食物不感兴趣，烹调时最好是酸甜咸辣兼具，可以让双子座的人在用餐时感受到千变万化的乐趣。对各种新奇事物接受度极高的双子座，只要一开口就没完没了，连吃饭时也闲不下来，所以有时会饮食过度。有运动习惯的双子座，食用热量高的食物无妨，但切忌吃得油腻。

★对凯萨沙拉情有独钟

在西式料理方面，凯萨沙拉可说是双子座的最爱。将蛋黄、大蒜、蜂蜜、芥末酱、鲱鱼、红酒醋、帕马森乳酪粉、辣椒水等材料均匀混合，再缓缓倒入橄榄油，边搅拌边稀释到适当的浓度即可，淋在萝蔓生菜上，就是美味爽口的凯萨沙拉。

除了肉类之外，鸡、鸭和鹅等禽类，也是适合双子座的美味；而正值鲜嫩的春鸡，肉质细致，以烤的方式来烹调，可说是最吸引双子座的美食料理。

★鱼是双子座的幸运食物

中式料理方面，双子座喜欢具有特色的菜肴。为了补充用脑过度所消耗的脑力，鱼可说是双子座的幸运食物，以蒸的方式最能够吃到鱼肉的鲜甜滋味。此外，蛋黄、大豆制品、海参、各种肉类、牛肝和杏仁等核果，都是适合双子座的食材。干果如杏仁、松子等，能够中和体内的酸碱值，对身体很有帮助。而含有维生素A的胡萝卜和玉米，含维生素B群的鳕鱼、紫菜和各种新鲜蔬菜等，以及含维生素E的各种乳制品，都很适合双子座享用。

★变化多端的怀石料理满足双子座口欲

许多双子座会爱上日本料理，通常是因为日本料理中的各种盘盘碟碟，每样菜色都一点一点的，一路吃下来，可以满足双子座的多样化。怀石料理（Suimono）重视新鲜，以及运用当令食材的做法，一套餐从先副（拌醋或腌渍开胃菜）到最后的水果和甜点，道道精致且变化多端、琳琅满目，很能让双子座的人还没动口就兴致勃勃。

双子座偏爱各种鲜鱼及蚶、蛤等贝类，以及牛肉和猪肉等食材。而受日本人欢迎的牛蒡，具有独特口感，是非常适合双子座胃口的风味菜。作法简单、口味清淡的「吸物」（汤品），或用油、醋、辣椒或味噌等简单凉拌、快炒方式吃到食材原味的日式料理，也可以取悦双子座。

★南洋料理的野性吸引双子座

在黄道十二宫里，双子座堪称是性格最丰富的星座，对饮食没有特别执著的口味，相对地，有别于平常的饮食形态，对双子座来说较具新鲜感。双子座喜爱南洋菜的野性，可以不用遵循著用筷子等食器的社会礼教，而直接用手来享受美食。用手抓东西吃对双子座的人来讲，是一种符合星座原始本性的饮食方式。以简单的肉串方式享受鸡肉、猪肉和牛肉的鲜嫩肉质，最让双子座感到过瘾。尤其是迷人腌料表现出「沙嗲」滋味。南洋美食中的虾饼，是一道知名的开胃菜，蘸凤梨酱或梅子酱食用，更加爽口。

对双子座的人来说，南洋美食中的朝天椒、咖喱和柠檬叶等香料，足以诱发双子座的味蕾一探南洋菜的鲜香迷人。

点心类

一顿饭吃下来，即使对主菜有意见，双子座也会因为点心表现精采，而觉得吃这一顿饭值得。对于点心，双子座注重口感与质感的搭配，并不特别钟爱烧热烫口的小点，反而对稍微冷藏而透心凉的甜品有好感。双子座的肩膀和手臂颇为发达，吃东西时也常常「上下其手」，忙得不得了，因此双子座在享用好吃的点心时，通常都是一口接一口，愈吃愈顺口。

神经系统发达的双子座，分分秒秒都想到处去尝鲜，有时念头转变太快，常不知不觉吃很多。受到水星掌控，右脑发达的双子座，想法和情绪常常搭不上线，为避免把吃点心当成是种发泄，双子座的人最好学习细细品尝点心的滋味。

★见异思迁的性格表现在选择西点上

「见异思迁」完全表现在双子座选择西点这件事情上。如果有一天双子座的人去买点心只能选择一种，通常双子座会这也想拿、那也想吃而显得举棋不定，这是因为他们对于各式各样的点心都很感兴趣。要双子座的人只吃某种点心或只爱某种人，对他来说是件困难的事。所以可以无限取用的点心屋，才能满足双子座想尝尽多种滋味的好奇心。而以乳酪制成的浓郁糕点，或添加水果的美丽点心，也能满足双子座的胃口。

★捉摸不定的内馅令双子座期待

许多双子座喜爱看做菜的节目，因为从食材的介绍，到最后完成的菜肴呈现眼前，很能让双子座的好奇心获得满足。

许多双子座的人对「港式饮茶」颇感兴趣，这也是因为在茶楼里，可以见到许多餐车推来推去，那种饮食的气氛，让喜欢「拦车叫菜」的双子座感到有趣。而许多包馅的中式小点，要吃了以后才知道内馅包的是什麼，这种令人期待的感觉很能吸引双子座。如以手捏制独特外型，以及蘸酱变化口味的食用方法，绝对符合双子座的胃口，尤其煎炸面皮那种香脆金黄，更能增添双子座享用时的魔幻口感。

饮料类

对任何事物都充满好奇的双子座，对于饮料的选择并不会特别拘泥，愈翻新花样，愈能受到双子座的青睐。双子座品尝饮料的实验色彩浓厚，从饮料名称、饮料色泽到饮用形式，都能勾起他想一尝为快的欲望。即使是同样材料，双子座也希望能制作出具变化性的饮料，增添生活上的乐趣。



★喜欢享用味道独特的茶品

在饮料的选择上，茶并非是双子座的首选饮品。通常是他情绪极不稳定，或想要探究茶所具有的特殊功效时才会想喝。双子座的人对喝茶的观念不被既有的方式限制，常会开发出独特的茶品，如有果味或花香的加味茶包。像有玫瑰、苹果或柳橙香气的茶，除了可以让双子座尝鲜外，还具有缓和及平抚精神的作用。尤其是苹果茶那股浓厚的苹果香味，绝对让双子座的人赞不绝口。

★果汁的选择随心所欲

双子座喝果汁时，喜欢随心所欲变化各种口味。如果有多种选择，他会想每一种都尝试。对双子座的人来说，好奇心可以增添生活的丰富性，而拓展味觉就如同拓展生活领域一样重要。如果双子座的人上网与网友聊天或发表新见解时，来上一杯饮料，更能使他的口才发挥到极致。因此，当双子座的人想喝果汁时，有什么水果或蔬菜，就丢到果汁机里去榨吧！经常忽略摄取均衡营养的双子座，有空时多多饮用综合果菜汁，不但能增加新鲜蔬果的摄取量，也能头脑发达喔！

★「喝咖啡聊是非」的典型星座

对讲究新鲜与新奇的双子座来说，喝咖啡无疑是打发时间的最佳良伴，所以「喝咖啡聊是非」的八卦族群非他们莫属了。他们常带著实验的心情来面对咖啡，每一种咖啡对双子座而言，就如同一个问号，「真相」往往喝了才知道，并满足了窥探的欲望。在上班前或当心里涌升起莫名点子时来杯咖啡，常使双子座的一天充满希望。

属于变动星座和凤象星座的双子座，对于许多未解的事物都想去一探究竟，如果喝咖啡只能尝试一种，那对他们来说生活未免太无趣了。对酸度（Acidity）颇能接受的双子座，满适合喝以酸知名的叶门「摩卡」（Mocha）咖啡。这种咖啡经过精心烘焙后，形成了一种奇妙新鲜的滋味，对向来好奇的双子座很有吸引力。

★颜色丰富的鸡尾酒吸引双子座

双子座的酒量超海，想和他们喝酒聊天，不能太无趣，最好能从政治时事、流行趋势到娱乐八卦等话题生冷不忌。除了幽默之外，还得要让双子座能尝试新鲜事物，例如带他们到装潢前卫或别有感觉的酒吧，玩玩调酒游戏，并放些鼓点强烈的音乐或是聊天助兴。

干邑极品常是双子座的杯中物，变化性强、口感丰富的鸡尾酒，也颇得双子座的欢心。像以七种不同颜色的甜酒所调成的「彩虹酒」，因为色彩像彩虹一样一层一层，很能搏取双子座的好奇心。而试管酒一管管的喝酒方法，也很有趣。双子座很喜欢龙舌兰酒（Tequila）的滋味，如龙舌兰日出（Tequila Sunrise）、长岛冰茶（Long Island Iced Tea）和玛格丽特（Magarita）等，双子座都能试试。

正餐类：西式一

香料烤春鸡

材料：

A 春鸡1只（约1000克）

迷迭香1株（新鲜，切碎）

盐、胡椒适量

橄榄油2大匙

锡箔纸1张

B 西洋芹1根（切小块）

胡萝卜1/2个（切薄片）

洋葱1/4个（切碎）

作法：

- 1.烤箱预热至180℃，约10分钟。
- 2.春鸡周身涂满橄榄油及盐、胡椒，并均匀撒上迷迭香，接著将材料B塞入春鸡内部。
- 3.将春鸡以锡箔纸包好，放入已预热的烤箱中，每隔15分钟取出，再刷上流于锡箔纸内的汁液，再放回烤箱中至鸡烤熟、外表呈金黄色即可。

美味的叮咛

★迷迭香（Rosemary）是一种西洋香料，经常使用于肉类的烹调中。



对喜新厌旧的双子座而言，迷迭香和胡椒的特殊气味可挑动双子座的味觉神经。而极为适合双子座享用的鸡肉烤成金黄色后，其色香味莫不让双子座的人蠢蠢欲动。

