

李俊东/著

周敦懿·陈立真·连爱卿/食谱制作

星座派对

9

射手座

《11月23日~12月21日》

四海之内皆朋友的美食玩家

江西科学技术出版社

Sagittarius

射手座

四海之内皆朋友的美食玩家

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9

射手座

四海之内皆朋友的美食玩家

图书在版编目(CIP)数据

射手座/李俊东著. —南昌:江西科学技术出版社,2002.1
(星座派对)

ISBN 7 - 5390 - 2065 - 2

I .射… II .李… III .菜谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第091988号

版权合同登记号 14-2002-370

国际互联网(Internet)地址:

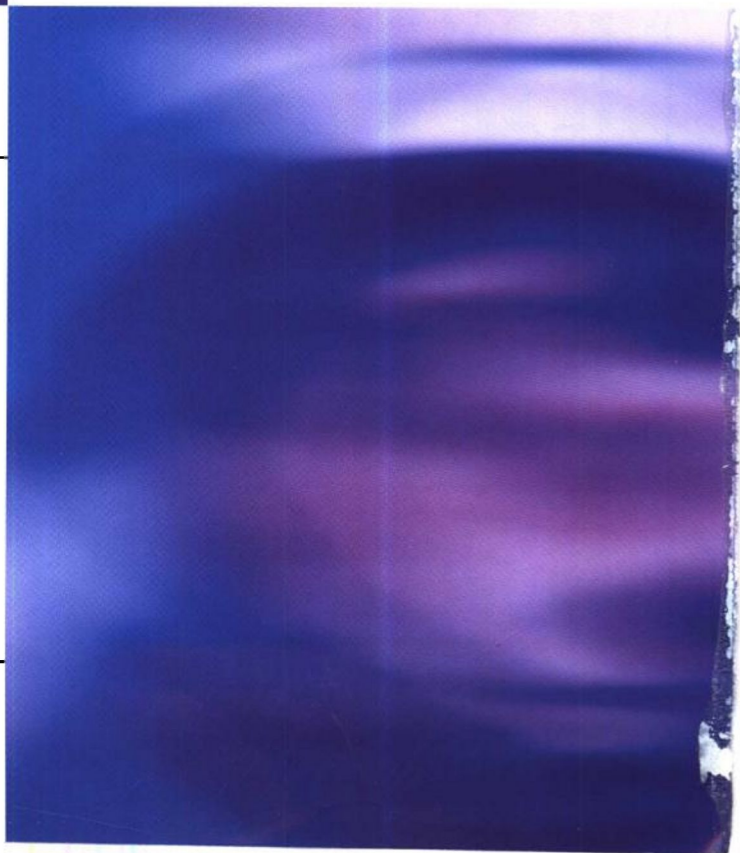
[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

射手座

李俊东著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路17号
	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 - 2065 - 2/TS·103
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)



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

检视射手座的个性、体质与饮食习惯

8 Part3 射手座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

正餐类 西式一：红酒炖台塑牛小排／12

西式二：海陆大餐／14

中式一：生炒猪肝／16

中式二：荷叶豆腐／18

日式一：散寿司／19

日式二：花寿司／20

南洋式一：时蔬鲜虾／22

南洋式二：椰汁牛肉／24

点心类 西式一：奇异果慕斯／25

中式一：莲子百合汤／26

中式二：椰奶燕麦冻／27

饮料类 茶饮：葡萄柚红茶／28

果汁：综合葡萄柚汁／29

咖啡：冰拿铁／30

调酒：蓝色夏威夷／31

32 Part4 星座爱情飨宴

当射手座遇见其他星座时

射手座&牧羊座：咖喱牛肉、玉米竹笋排骨汤、什锦水果盅／34

射手座&金牛座：肉丝炒面、酸菜蚵仔汤／36

射手座&双子座：咖喱鸡、什锦海藻沙拉、水果杏仁豆腐／38

射手座&巨蟹座：炸响铃、五柳鱼／40

射手座&狮子座：奶油烤玉米、美式辣味炸鸡／42

射手座&处女座：京酱肉丝、酸辣汤／44

射手座&天秤座：鱼香肉丝、开阳白菜／46

射手座&天蝎座：脆炒海鲜、洋葱汤／48

射手座&射手座：锅耙三鲜、蚝油芥兰／50

射手座&山羊座：红烧牛腩、腌肉包心菜／52

射手座&水瓶座：蜜汁烤鸡腿、菠菜腌肉塔／54

射手座&双鱼座：笋片香菇鸡汤、生菜虾松／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

Sagittarius 射手座

四海之内皆朋友的美食玩家

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

检视射手座的个性、体质与饮食习惯

8 Part3 射手座食谱

星座专家与烹调高手的另类邂逅

正餐类 西式一：红酒炖台塑牛小排／12

西式二：海陆大餐／14

中式一：生炒猪肝／16

中式二：荷叶豆腐／18

日式一：散寿司／19

日式二：花寿司／20

南洋式一：时蔬鲜虾／22

南洋式二：椰汁牛肉／24

点心类 西式一：奇异果慕斯／25

中式一：莲子百合汤／26

中式二：椰奶燕麦冻／27

饮料类 茶饮：葡萄柚红茶／28

果汁：综合葡萄柚汁／29

咖啡：冰拿铁／30

调酒：蓝色夏威夷／31

32 Part4 星座爱情飨宴

当射手座遇见其他星座时

- 射手座&白羊座：咖喱牛肉、玉米竹笋排骨汤、什锦水果盅／34
- 射手座&金牛座：肉丝炒面、酸菜蚵仔汤／36
- 射手座&双子座：咖喱鸡、什锦海藻沙拉、水果杏仁豆腐／38
- 射手座&巨蟹座：炸响铃、五柳鱼／40
- 射手座&狮子座：奶油烤玉米、美式辣味炸鸡／42
- 射手座&处女座：京酱肉丝、酸辣汤／44
- 射手座&天秤座：鱼香肉丝、开阳白菜／46
- 射手座&天蝎座：脆炒海鲜、洋葱汤／48
- 射手座&射手座：锅耙三鲜、蚝油芥兰／50
- 射手座&山羊座：红烧牛腩、腌肉包心菜／52
- 射手座&水瓶座：蜜汁烤鸡腿、菠菜腌肉塔／54
- 射手座&双鱼座：笋片香菇鸡汤、生菜虾松／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，虽然看起来有点死板，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」角度来做分析，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

Part 2 星座饮食物语

检视射手座的个性、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，无论你是乡巴佬、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。

个性五湖四海，不受拘束，人生就是不断的冒险

位于黄道十二宫排名第九位的射手座，是十二星座中最快乐的星座了。「四海之内皆朋友」的射手座不但热情奔放、率直可爱，而且精力旺盛、天马行空。「人生就是不断的冒险」可说是射手座最鲜明的标记。

射手座主宰的行星为木星，这使得射手座的人拥有乐观进取、积极向上的个性；受到先天影响，射手座的人非常热爱自由，不喜欢受拘束。由于人生旅途中充满著冒险的色彩，也因此展现出随兴活泼的生命力。

射手座的正面性格是：因为行动力强，且对生活投入高度的热情，所以在群体中常能带动活络的气氛；但缺点是说话常不经大脑思考，因而得罪别人而不自知。个性大刺刺的射手座做事有时也少根筋，所以常给人缺乏责任感、冲动、沉不住气的感觉。

一根肠子通到底的射手座虽然粗枝大叶、丢三忘四，也常搞不清楚状况，但却是个乐观有趣的朋友。如果你不介意他的小小迷糊（只是有时需帮他收拾烂摊子），那么，每天有人要宝给你看，又充满著各种惊喜，人生不也挺有创意和快乐的吗？

不擅保护自己，容易祸从口出、病从口入

情绪自由来去的射手座一旦受到压抑，就会抑郁寡欢，失去原本引以为傲的活力，连带影响到身体健康，而身心机能无法获得协调的射手座，常会出现神经紧张、肌肉僵硬。

射手座精神状况不佳时会有两种表现，一是突然像没电一样，闷声不响；一是干脆豁出去，到酒吧等场所纵情狂欢。前者会让射手座缺乏新鲜空气，导致肺部等其他呼吸器官疾病；后者则会引起肝脏问题，让射手座变得笨拙又臃肿。



属于变动星座和火象星座的射手座，由于较为好动，受伤的机率也就相对增加；臀部与大腿是射手座支配的身体部位，肝脏是射手座应注意的器官。个性直来直往的射手座，常常「祸从口出、病从口入」，因不懂得把握饮食来保护自己，所以常容易染病上身。生活中横冲直撞的结果，常使射手座受肌肉拉伤、骨折等筋骨方面的困扰；也因为不懂节制，而易使肝脏、呼吸系统及坐骨神经产生问题。深怕日子太无聊的射手座，就像患了多动症般无法停下来，吃了好吃的东西，也会像个孩子般高兴地手舞足蹈，有时甚至会停不了口，或是各种零食不离手。

射手座的身体常有些宿疾，多半是不良的运动姿态，或没有经过适当热身就追赶跑跳碰所留下的「纪念」，因为射手座对一些小病痛往往不以为意，而延误了医治的时机。射手座体态以大腿较发达的居多，无论男女都有两条矫健的腿，一运动起来，「萝卜」就极为可观了。建议射手座的人应该多留意身体对你所传达出的种种讯息，如肌肉疼痛、筋骨酸软或神经紧绷等；即使在生活习惯中不喜欢受到拘束，也应该明了凡事适可而止才好。

通过吃增广见闻、扩充生活领域

吃是射手座「稳定身心」的方法。情绪容易受刺激的射手座，饮食成为生活当中的另类冒险活动，吃能让射手座找到乐趣。第九宫影响一个人的视野是否能够扩张，并展现出和群体互动的行动力。上升星座在射手座的人，身材属高壮型，通过吃来增广见闻，并扩展有限的生活领域，对美味极感兴趣。

旅行向来是射手座所钟情的活动，因此在口味、食材和烹调方法上较为特殊的异国美食，对射手座具有某种程度的吸引力。射手座吃东西朝向多样化，喜欢到处认识朋友，所以难免会参加各式各样的聚会，在拓展自己交友圈的同时，无意间也让你的味蕾增加许多尝鲜的机会。

射手座吃自助餐时，面对琳琅满目的食物，常可以发挥电眼扫描的功力，并展现过人的行动力，除非是吃素的射手，否则百无禁忌。吃是件平常的事，因为一天三餐都要吃，所以射手座会想玩些花样，每天来点不同的，像是露营野炊，就颇能获得射手座的支持与投入。

自由自在的射手座，愿意释放热情来感染周遭的朋友，让大伙儿都能快快乐乐地相处。如果射手座在生活中压力过大，恐怕就会引发肝脏、神经系统和呼吸系统等方面的疾病。太阳在射手座的人，如果身体状况不是很好时，请不要再抽烟或喝酒，这些不但不能够替你分忧解愁，反而会阻碍你的味蕾感官。因为狂欢或不懂节制地熬夜玩乐，往往会使你隔天昏头昏脑，或为正常三餐带来不良影响。

Part 3 射手座食谱



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！

四海之内皆酒肉朋友的冒险家——射手座

射手座在饮食上几乎没什么顾忌，对养生膳食也没啥兴趣，不过射手座男人对壮阳食谱倒想见识见识。无论是什么料理，射手座并不特别挑剔，只看自己当时的胃还能不能装下这些东西。属于射手座的食谱，无需注意表现刀功，因为射手座不擅长精雕细琢，对于细节繁琐的做菜程序也没啥兴趣，做法快速和技法干脆的食谱，才能让射手座想要自己动手尝试。

检视射手座的生命源头：射手座是在春天受孕的，以农民历的节气来说，大约是在小雪到冬至之间诞生。依据四时万物消长，射手座正好是处于大地将要歇息的时刻，万物处于变动迁徙阶段，为了适应环境，就得发挥智力并增进活动力，才能不受到现实时空的拘束。

正餐类

射手座无论男女几乎都颇具食量。在射手座的食谱上，可以在菜色方面表现得更丰富些，因为射手座不喜欢太过单一的食物，正餐的菜色也就不必明显表现出大菜、小菜的区别。因为饮食倾向于来者不忌，射手座常常吃多而不自知，甚至到撑不下去才停手做罢。开朗热情的射手座男女在饮食上，要多多学习「质量并重」。

●沙拉吧台是射手座最精明的吃法

在西式料理中，最受射手座喜爱的，莫过于自助餐丰富且多样性的食用方式。「吃到饱」向来深得射手座的心，不过千万要注意，为了捞本而吃得太撑，并不是精明的吃法哦！不妨对「沙拉吧台」多加关注，尤其是富含铁质的深绿色生菜，以及维生素丰富的水果。含有维生素A、维生素B、维生素C及磷、铁的樱桃，能调中益脾，对射手座的健康是很有帮助的。

然而，光吃蔬果可是无法满足射手座旺盛的食欲。分量十足的台塑牛小排，或是一盘双重享受的海陆大餐，才能好好地喂饱射手座。不过，酷爱吃牛排的射手座，在烹调上最好避免炭火熏烤或过度油煎。另外，不妨以高营养、低热量的烤马铃薯来佐餐，可提供射手座充足的淀粉来源。天然食品绝对比加工食品来得好，因此，吃新鲜肉品胜过腌肉、火腿，吃新鲜蔬果也胜过罐头制品。

●豆类与瓜类可补充脑力和体力

对于活泼好动的射手座来说，充满阳光的户外是射手座的幸运场所；而中式料理中经常使用的豆腐、蛋、萝卜、竹笋、香菜、茄子、瓜类、扁豆等食材，则是射手座的幸运食物，可以为射手座补充大量消耗的脑力和体力。

射手座的人向来对于复杂的医食理论并不想多做了解，但食物却是射手座最直接的营养来源。新鲜的鲨鱼肝或猪肝，能够补充射手座所需要的维生素A、维生素D。在烹调方式上，鲨鱼肝可干煎，而猪肝可采用炒或煮汤等方式。豆腐则含有植物性蛋白质，以豆腐入菜，可发挥清扫肠道的功能，调理味觉和消化机能。

射手座的衣食住行无一不是冒险，因此在口味上也就不免吃得过咸或重辣。吃得太咸会增加肾的负担，过辣则容易伤害肠胃。在享用中式佳肴之际，不妨少用味精和盐，在烹调上以天然食材来增进美味。

●寿司料理的精髓和射手座不谋而合

寿司是射手座喜爱的日本料理，这种用米饭捏制成的饭团，佐以各种食材变化出的美味，让射手座在享用时食指大动。就如同射手座喜爱的日本漫画家寺泽大介所绘的励志经典作——《将太的寿司》中，以寿司引发的食材特性、料理智慧与感人故事情节，传达出在食物中冒险的精神。

射手座向来不爱扒米饭，但是当米饭翻身转变成为寿司醋饭时，却往往让射手座爱不释口。吸取太阳能量的米，和各种海产等寿司料，再加上超猛的芥末，开发了射手座的味觉冒险。各种鱼、虾、贝类等寿司料，由于季节与生产环境的不同，滋味也大异其趣，选购时以新鲜为上。



●享受南洋菜就像冒险般充满惊奇

射手座到餐厅用餐时，往往单凭喜好而错过了许多难得的菜色。要让自己增加享用美食的功力，就得发挥「勇于尝鲜」的冒险犯难精神，尤其是对口味皆以酸辣为主的南洋美食，更需如此。

喜欢冒险的射手座，享用南洋菜就像是一种探险，红辣椒和红咖喱酱的辛辣刺激，柠檬叶与九层塔的浓烈特殊香气，以及鱼露和椰浆的独特气味，都让射手座在享用时觉得极有趣。在食材方面，肉类以牛肉、虾和鱼等海鲜最能赢得射手座青睐，草菇、芦笋、胡萝卜和西兰花可以调整射手座料理的口感。在众多南洋美食中，快炒和以椰汁入菜是最大特色，其中「炒」的做法既能烹调出爽脆口感，对维生素B和维生素C的破坏也较少，很适合射手座。

点心类

对于「未知」充满强烈好奇心的射手座，在用餐时同样表现无遗，「接下来会端来什么菜？」打从开胃菜开始，射手座便充满著期待，就算饭后点心已经端上桌，表示用餐已经接近尾声了，吃到「小腹微凸」的射手座，依旧希望还有下一道令人惊喜的菜色。因此，射手座吃东西的速度，在享用点心时只会稍稍放慢，并不会就此罢手。

不爱受约束的射手座，吃甜点就像是进行一场味觉旅行，愈有异国情调，愈能引发射手座享用的欲望，但要避免高油量或胆固醇含量过高的甜点。

●椰子与奇异果极受射手座喜爱

由于射手座的天性不拘小节，所以能打动他的甜点，不一定是五星级饭店里的高级食材，而是极为寻常的材料。如椰子滋味微甜且清爽，具有解热祛暑的功效，可以降肝火、消躁热。椰肉白滑，含有丰富的蛋白质、脂肪和维生素C，能够补血开胃。奇异果丰富的维生素C，能抑制牙龈出血症状，并增进抵抗力，预防伤风感冒，这对经常在外奔波的射手座来说，也是不错的食材。慕斯、蛋塔类的点心，极受射手座的喜爱。

●多食用地下根茎类植物有益健康

多食用地下根茎植物，有益于射手座的健康，如莲子就相当适合射手座品尝。红莲子为莲子中的极品，甘脆爽口，和百合一同熬煮，甜而不腻，冷热皆宜。而谷类中的燕麦只需加水烹煮就可食用，其水溶性膳食纤维比小麦、稻米对人体更有帮助。以燕麦为主制成的中式小点，是道不错的养生凉品。

饮料类

射手座随性而且率性，饿了就吃渴了就喝，一点也不耽搁。射手座的饮食观点是自由的，要喝什么对射手座来说，并不会有什么类型上的拘束。对于任何饮料，射手座都有强烈想要探究的好奇心态，一旦热衷某种饮料，就会痛快地想要喝个满足。不过如果要射手座自己花很多时间调制饮料来喝，不爱麻烦的他情愿买现成的，即使真想动手做也只是玩玩看而已。

●茶叶与水果的组合使喝茶情趣倍增

想要去油解腻，又可以享受喝茶的畅快，添加葡萄柚汁的红茶，是射手座不错的选择。尤其茶叶与水果的组合，可以让射手座同时享受到茶味和果香。想要在茶中多些变化，射手座可以自己动手玩玩，在冲煮红茶时，不妨加入几片薄荷叶，增添薄荷的清凉香气。如果想要喝甜一点，亦可在葡萄柚红茶里加入甜蜜顺口的蜂蜜，一方面多些味道的变化，一方面增添喝茶的情趣。

●简单是射手座喝果汁的最好方式

直接吃水果的营养价值，胜于将水果打成汁饮用。对射手座有帮助的葡萄柚含有丰富的果胶(Pectin，食物纤维的一种)，食用整个葡萄柚更能吸收维生素C等营养，压榨成果汁的营养吸收就大大降低了。然而，将葡萄柚切开剥著吃，或用汤匙挖食，对个性大而化之的射手座来说实在太麻烦了，所以掺入其他较具酸甜味的水果榨成汁，味道酸酸甜甜，又不会太过苦涩，是射手座较喜欢的饮用方式。

●拿铁咖啡让射手座没有负担

射手座喝咖啡强调没有负担，毕竟饮料是用来享受的，喝饮料并不需要特别的理由。不喜欢有负担的口味，射手座的咖啡以无咖啡因咖啡较好；在口味上，射手座并不特别挑剔咖啡的味道，大杯且顺口的牛奶咖啡，很适合射手座饮用。射手座喜欢冰咖啡甚过热咖啡，拿铁的奶味是所有添加牛奶的咖啡中最香浓的。添加牛奶的香醇，让咖啡表现出适合射手座的爽口滋味。

●甘醇够劲是射手座喝酒的原则

射手座对「喝酒」这件事非常极端，要嘛便滴酒不蘸，要嘛就是和朋友豪爽干杯。喝哪一款酒并不是射手座在意的事，最重要的是酒的品质一定要优。射手座偏爱喝起来甘醇够劲的酒，像是以甘蔗为原料发酵蒸馏而成的兰姆酒，可让射手座心满意足。在兰姆酒里适度添加其他基酒，用凤梨、柠檬等果汁来调味，可增加射手座所期待的变化和乐趣。

红酒炖台塑牛小排

正餐类/西式一



材料

A

奶油1大匙

腌肉2片（切小丁）

大蒜2瓣（切片）

红酒1杯 牛高汤1杯

台塑牛小排1000克

B

洋葱丁50克

西洋芹1小根（切小丁）

胡萝卜1/2个（切薄片）

罐装番茄（切小丁）1/2杯

C

月桂叶1片 百里香1/2小匙

黑胡椒粒1小匙

作法

1. 汤锅中放入奶油加热，将腌肉丁炒至焦脆状，再爆香大蒜片，陆续加入材料B的蔬菜丁炒熟。
2. 倒入红酒，烧煮至原来的1/2量，再加入牛高汤和材料C的所有香料，并放入牛小排煮至汤汁沸腾，转小火盖上锅盖，再熬煮1.5小时即可。

美味的叮咛

- 〈作法2加入牛小排时，汤汁量需盖过牛排，若汤汁不足时，可再加水或高汤。〉



分量扎实的牛小排，无论是口感或质感，都让射手座吃得大呼过瘾！

