

美食小专家涓子倾情奉献

单身

DanShen
ShiShang

涓子的108篇写食日记

与季节搭配的菜
与单身适应的菜
有营养的菜
容易做的菜
口感好的菜

食尚



涓子
○ 著



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

单身食尚

——涓子的 108 篇写食日记

涓子 著

口感好的菜
有营养的菜
容易做的菜
与季节搭配的菜
与单身适应的菜
美食小专家
涓子倾情奉献



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:海 鸿

封面设计:翼之扬

图书在版编目(CIP)数据

单身食尚/涓子著. —北京:中华工商联合出版社, 2007. 1

ISBN 7-80193-467-9

I. 单... II. 涓... III. 日记 - 作品集 - 中国 - 当代

IV. I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118361 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 1000027 电话: 64153909

网址: www.chgslcbs.cn

北京东方宝隆印刷有限公司

新华书店总经销

889 × 1194 毫米 1/24 印张: 6 100 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-467-9/Z · 130

定价: 26.80 元

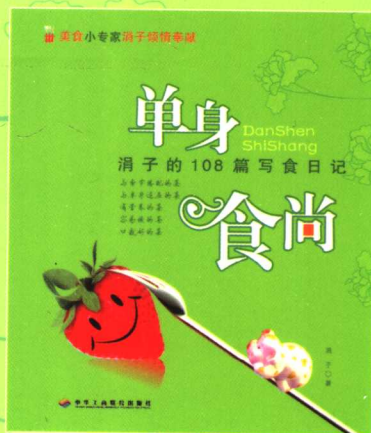


作者简介

涓子，女，1981年生于河北，毕业于某师范大学中文系。2001年来北京闯荡后，长期从事美食杂志的采访与编辑工作。平时虽然懒得连衣服都不想洗，但对于操勺下厨，却乐此不疲。朋友们说她，这是“职业病”的使然！

我是一个不爱动的“家伙”，做东西吃的时候却很勤劳；我不是属“鼠”的，却是个不折不扣的杂食动物。凡是能吃的，几乎无所不吃；我是个不怎么会用嘴巴表达的人，却喜欢用笔记录我的生活。所以，我用我最喜欢的方式记下了我最喜欢做的事：写了整整一年的美食日记。《单身食尚》一书就是这一方式的结果。

涓子



策 划：江洲图书

责任编辑：海 鸿

版式设计：周国宝

封面设计：翼之扬设计
刘 庸 利 · 010-88448020

前言

我是个不爱动的家伙,做东西吃的时候却很勤劳;我不是属“鼠”的,却是个不折不扣的杂食动物,除了喜欢吃家乡菜,其他的八大菜系中之菜,几乎无所不吃;我是个不怎么会用嘴巴表达的人,却喜欢用笔记录我的生活。所以,我用我最喜欢的方式记下了自己最喜欢做的事:写了整整一年的美食日记。《单身食尚》一书就是这一过程的结果。

从来没有想过要单身,可如果生活要我暂时孤独,我也就愉快地笑纳了。为什么不呢,有时思念,有时释然的生活不是很值得好好享受吗?毕竟无论对于爱情还是对于人生,单身的日子总是很有限的。

单身不是无奈,而是一种境界,我一直这么认为。并且愿意和更多暂时单身的女孩说,好好爱自己!好好享受属于你自己的青春!好好酝酿自己的明天!有兴趣的话,就翻翻我这本《单身食尚》吧,或许你能从中找到一两道你爱吃的菜,发现一两个你曾经历的故事。让我们一起在生活中寻找乐趣,在厨房中制造“食尚”,不也是一种很有趣味的事情么!

目

录

春季食尚

1. 蜂蜜豆沙春卷 / 2

春天未到,春卷先行

2. 荠菜豆腐羹 / 3

踏青归来,做个荠菜豆腐羹

3. 红烧狮子头 / 5

嘴馋了,做个“红烧狮子头”吧!

4. 鸡汤面 / 7

沙尘暴来袭!!!

5. 菠菜拌粉丝 + 菠菜沙拉 / 8

又是菠菜上市时

6. 蜜汁排骨 / 10

有故事的排骨

7. 番茄牛肉盅 / 11

我也要做房东啦!!

8. 比萨 / 12

自己在家做比萨

9. 蒜泥白肉 / 14

我有办法把肥肉做得不腻!!

10. 魔芋泰安鱼 / 15

鱼,我所欲也

11. 凉拌豇豆 / 16

如何度过下雨的星期天

12. 创意鸡蛋 / 17

发工资了!!! 让他也分享一下

13. 双色双味肠 / 18

克服不了的春困!!

14. “马坡”茄子 / 19

生活就是一盘家常菜!!

15. 培根白菜 / 20

白菜豆腐保平安!!

16. 奶油南瓜煲 / 21

奶油在记忆深处香甜着

17. 果冻 / 22

幸亏还有水果!!

18. 番茄酱焖大虾 / 23

3岁的然然大声说:我就喜欢吃这种大虾!!

19. 肉丝粉丝煲 / 24

一个加班的周末

20. 寿司 / 25

就是为了尝新鲜!!

21. 春笋鸡蛋 / 27

春天只剩下尾巴

22. 西红柿打卤面 / 28

面食好滋味

23. 法式烩土豆 / 29

不想太思念

24. 西红柿黄瓜沙拉 / 30

夏天的脚步近了

25. 栗子烧排骨 / 31

女人永远都有“追求”!!

26. 蛋包饭 / 32

一件衣服的威力?

27. 水煮肉片 / 33

音乐过后,生活依然

夏季食尚

28.水果沙拉 / 36

夏天,不减自瘦!!

29.笋干炒鸡蛋 / 37

立夏不吃笋,走路走不稳

30.橄榄菜四季豆 / 38

撑着伞穿着露背装的美女

31.蒜拌茄子 / 39

夏天的雨下得好干脆

32.香酥虾 / 40

远方的人在风雨里

33.泡椒凤爪 / 41

夏天解馋的美味

34.牛肉虎皮椒 / 42

尖椒的清香

35.腊肉炒苦瓜 / 43

家乡的味道

36.西瓜盅 / 45

高温之下必有“懒妇”

37.红酒冰糖雪梨 / 46

网络真是个好东西!!!

38.冷切牛肉 / 47

吃饱了好赚钱

39.自制毛血旺 / 48

其实最受不了的是——桑拿天

40.老醋蛰头 / 49

预防被偷的绝招就是不带包

41.肉丝莴笋 / 50

城市里的灯红酒绿

42.银耳莲子羹 / 51

我也享受“大家闺秀”的待遇

43.荔枝炒鸡丁 / 52

一骑红尘妃子笑

44.干煸豆角 / 53

如果可以,我希望变成一条鱼

45.萝卜丝酥饼 / 55

清晨的清凉让我闻见故乡的稻香

46.清炖丝瓜 / 56

丝瓜在哪里都能开花结果

47.苦瓜百合炒木耳 / 57

媒体的影响真是巨大啊!!

48.肉末酸豆角 / 59

哪有我这么好的房东啊

49.香辣蹄花 / 60

生活拒绝平淡

50.青豆炖虾仁 / 62

爽爽脆脆的青豆味

51.蔬菜蛋卷 / 63

千变万化的鸡蛋

52.麻辣小黄瓜 / 64

别人的故事

53.奶酪西红柿 / 65

高雅的西餐

54.酸菜草鱼 / 66

生活就要有所准备

秋季食尚

55.栗子炖白菜 / 69

吃出美丽

56.人参大枣粥 / 70

我的伙伴做妈妈了

57.麻婆豆腐 / 71

我换工作了

58.荷叶粉蒸肉 / 72

几片残荷

59.番茄烧蘑菇 / 73

世界真是太小

60.清蒸鱼 / 74

双层车的笑话

61.干锅茶树菇 / 76

满足了一个虚荣的梦

62.响油鳝糊 / 77

亲爱的,你怎么不在我身边

63.酱猪手 / 79

不离不弃葵花籽

64.蔬菜腐皮卷 / 81

去看万山红遍

65.龙井茼蒿 / 82

眼睛被电脑害得好苦啊

66.酱爆薯丁 / 83

薯薯是功臣

67.苦瓜炒胡萝卜 / 84

听佛静心

68.改良孜然羊肉 / 85

网上遇到初中同学

69.秋季美容三道汤 / 86

美味与美容

70.琥珀核桃 / 88

七月核桃八月梨

71.青菜丸子 / 89

很想做个听话的孩子

72.煮花生米 / 90

没吃福的人

73.炒蟹 / 91

又是菊黄蟹肥时节

74.锡纸鲈鱼 / 92

和朋友一起去打球

75.蚝油扇贝 / 93

再坚强的外表下也有一颗柔软的心

76.虾仁西兰花 / 94

“人人”喜欢西兰花

77.白菜卷 / 95

真正的白菜上市了

冬季食尚

78. 香芋南瓜煲 / 97

又少了一个单身的朋友

79. 青椒牛肝菌 / 98

冬日里的温暖——远方的红围巾

80. 酱骨头 / 99

大碗喝酒, 大块吃肉的豪爽

81. 姜汁热牛奶 / 100

女孩冬天都怕冷

82. 茄汁虾仁豆腐羹 / 101

对自己好一点

83. 红油鸡 / 102

小美终于开窍了

84. 美极萝卜皮 / 103

不做购物狂

85. 红椒爆鲜虾 / 104

无极?

86. 菠萝饭 / 105

我做心理医生

87. 老醋花生 / 106

就着花生小酌

88. 自制牛奶火锅 / 107

火锅——围在一起就是一家人

89. 粉丝炒肉 / 108

真是害怕要小孩啊

90. 小土豆炖鸡煲 / 110

冬至的饺子我没吃

91. 香辣蟹 / 111

能在北京的路上遇到老乡实在是幸运

92. 肉末豆腐羹 / 113

冉冉也是个喜欢画画的孩子

93. 雪耳杏仁白果羹 / 114

我就要有小侄子了

94. 玉米饼 / 115

圣诞节的问候

95. 辣子鸡 / 116

元旦休息三天

96. 卤鸭头 / 117

2005 年的最后一场雪

97. 油焖笋尖 / 119

浓浓暖意腊八粥

98. 八宝粥 / 120

又要过年了

99. 老南瓜焖红枣 / 121

回家过年了

100. 肉丝豆腐羹 / 122

冬天里的树多像穿着婚纱的新娘

101. 水煮鱼 / 124

“我在家里过初一”

102. 客家汤圆 / 126

正月十五闹元宵

103. 番茄苹果高丽汁 / 127

恋爱的滋味就像一杯果汁

104. 酸奶果仁 / 128

真是懒到家了

105. 红烧小土豆 / 129

饿的滋味不好受

106. 蚝油生菜 / 130

素食计划进行中

107. 鲜双丸面 / 131

我走运的时候到了

108. 香菇油菜 / 132

决定做素食主义的追随者

索引 / 133

后记 / 135

春季食尚

“春天就像睡足了觉的女孩，鲜活明艳地舒展着自己的身体，恨不得把桃红柳绿都当成自己的衣裳。”这是我想了半天才写出来的。不过好像和吃没什么关系。

还是言归正传，装成行家的样子给大家提供一些春天的饮食和保健吧。

古书上说过，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。

中医认为，春季与五脏中的肝脏相对应，很容易发生肝气过旺，对脾胃产生不良的影响，从而妨碍食物的正常消化和吸收。这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春天容易复发的原因之一。而甘味食物恰恰能滋补脾胃。俗话说，十人九胃，可见胃的娇气和对人的重要性，稍有不适就让人烦恼不已，因为胃不好就无法享受众多的美食了啊！

这里说的甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。在这些食物中，首推大枣和山药。

除了大枣和山药之外，甘味的食物还有大米、小米、糯米、高粱、苡米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，可以根据自己的口味选择。

北方的春天干燥多风，比较容易上火。适当多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等，具有一定的去火作用。

蜂蜜豆沙春卷

心情天气 ☺

虽然还很冷,但是春天的气息已经越来越浓了,天上飞的五颜六色的风筝逐渐多了起来。我这个人节气向来麻木,不知道什么时候已经立春了。

无论在南方还是北方,春天到来时总会有许多的讲究,尤其是在吃东西上。大概是因为以前物资奇缺,让人不得不想出各种吃的理由吧,这样就不会被人说成是馋嘴和浪费了。

北京人立春有吃春饼的习俗。南方则更流行吃油炸的春卷。嗯,决定了,今天就做一道炸春卷,也算是和春天握一握手。北京的春饼吃法太复杂了,不适合我这个懒人,哈哈!

到超市买现成的春卷皮和豆沙就行了。

准备

春卷皮、豆沙、鸡蛋液、面粉。

懒人步骤

- 1.在红豆沙中加入蜂蜜;依据自己口味而定,但不可以太多,因为太多的话豆沙会稀,不好包。也可以在豆沙里加糖,我觉得加蜂蜜味道好一些。如果不嫌麻烦,还可以把红枣煮熟后去皮去核捣烂拌在豆沙中,更有营养。
- 2.用鸡蛋液和生粉调成蛋糊,不要弄太多,这个只是用来封春卷口的。
- 3.用春卷皮把拌好的豆沙馅包成卷状,用调好的蛋糊封口。
- 4.锅加入油,加热到七成熟时,放入春卷炸至金黄色,然后装盘。这就 OK 了。

春天未到,春卷先行



荠菜豆腐羹

心情天气 ☺☺☺

前几天，发现马路两旁的冬青都绿了，小草也都变得精神起来，没几天就感到了浓浓的春意，阳光下的动物也都一副活泼调皮的样子。到周末时，办公室的女孩子都嚷着要去爬山、踏青，看来春天影响的不止是那些动植物，嘻嘻！还有一群疯丫头。

商量好了，去西郊春游，看看别了一冬的香山变成了什么样子。

准备好吃的用的，穿上鲜艳的衣服，不能被盛开的花比得太逊色啊。坐上汽车，就有些后悔了，去爬山的人简直太多了。看看周围的美女们，丝毫没有一点的不耐烦，算了，春天嘛，总是很热闹的。

车开得不慢，40多分钟就到了香山脚下。无奈私车太多，只能等着。前面已经有好几辆公交车了，有的人干脆提前下车走便道了，“我们也下车吧，没多远了。”一句话没说完，大家就都应声附和。于是花花绿绿的一群人便奔下车来。下来才发现这是多么明智的选择，怪不得下来的人都那么高兴呢。路两旁的花木都鼓着粉嘟嘟的骨朵，泥土的清香夹杂在空气中……玉兰已经在枝头妖娆地舞蹈了……

回来的时候，看到路边有许多卖野菜的，样子不怎么好看，可我知道味道却是不一般的。于是买了一小把大家都熟悉的荠菜。

晚饭，满足于一碗荠菜豆腐羹的鲜美。

把买来的荠菜洗净，准备做一锅清淡的荠菜豆腐羹，因为这个做法能够更多地保留荠菜的鲜美。洗净的荠菜绿绿的，很漂亮，在还没下锅之前，给它留张影吧！

洗菜的时候被一起租房的妹妹看到，她居然不知道这是什么东西，于是邀她晚上一起吃。一碗羹端在手上，这个家伙居然瞪大了眼睛，而我早已陶醉在荠菜的清香中了。



准备

荠菜,洗净去根,最好在清水中泡上两个小时;嫩豆腐、蛋清、淀粉、盐、鸡精(或者味精)、香油。



懒人步骤

- 1.豆腐切一厘米见方的小丁,荠菜切成碎末。蛋清打散,我用了两个鸡蛋。
- 2.将水烧开放入嫩豆腐。
- 3.水再烧开放入蛋清,蛋清要打散的。
- 4.再次沸腾时放入荠菜,荠菜要切得碎碎的。
- 5.勾芡,放入盐、鸡精,淋上香油即可。

荠菜豆腐羹
踏骨归来,做个

温馨提示

荠菜虽是一种野菜,但它维生素A的含量要超过胡萝卜,维生素B的含量超过苜蓿,维生素C超过橘子,钙质超过豆腐,铁质与红苋菜相同;此外,它还富含维生素P,具有止血、利尿和解热等药用功能。看来春天吃荠菜的传统也是有一定科学道理的。



红烧狮子头

心情天气 ☹️

前几天去爬山,游玩的时候,兴头太足了,第二天早上起来才感觉到自己的腿酸痛酸痛的。这几天只好穿上一双朴素的平底鞋。可是在迈上迈下时的疼痛是怎么都没法减轻的。唉,都怨咱平时锻炼得少啊!现在都好几天了,小腿还是有些不舒服的感觉。

这几天总是吃些清清淡淡的,虽说于身体好处多多,可是亏待了自己的味觉也不划算。

记得以前看过一个电视剧,剧中的女主角因为能做一道地道的“狮子头”而赢得许多男子的青睐,当时正在上学,根本不知道“狮子头”是什么。后来才知道,所谓的“狮子头”就是大肉丸,在一般的饭店都能吃到。说了半天,无非是想说,哈哈,想吃红烧狮子头啦……

冰箱里还有肉,嘻嘻,懒人也是有准备的……



『红烧狮子头』吧！
嘴馋了，做个



准备

肉馅、大白菜、料酒、酱油、鸡蛋、盐、水淀粉等。

懒人步骤

1. 肉馅略微剁匀,拌入调味料酒1大匙、酱油1大匙、鸡蛋1个、盐1/2茶匙、水淀粉1大匙调匀,分成4等份,捏成大肉球。
2. 淀粉2大匙,用半杯清水调匀。在捏好的肉球表层沾少许,用多量油将肉球外皮煎黄后盛出。
3. 大白菜切粗大块,用油炒软后放入锅内,再放入“狮子头”,然后加入高汤、盐、胡椒粉少许烧开。
4. 改小火煨,待“狮子头”已酥干时即可盛出食用。时间可以自己掌握,为了好吃一些,我花了半个多小时。

温馨提示

1. 七分瘦肉加三分肥肉是做“狮子头”的理想搭配。肉馅用五花肉较适合,但不要剁太细,也不要顺方向搅太久,以免肉质太硬。
 2. 大白菜不要切太小,炒太软,以免不耐久烧而化掉。
 3. 如果用砂锅的话注意不能以大火煮,以免裂开,用耐热锅就没有这个担心啦。
- 好吃的“狮子头”,肉要剔净筋膜,否则塞牙。如果有耐心的话,不要用剁的方法将肉剁碎,而是一刀一刀地切碎,瘦肉粒要细,肥肉粒略粗,不用生粉就能把肉团起。



鸡汤面

心情天气



北京的春天其实是很美的,可不幸的是“沙尘暴”一度几乎成为北京春天的代名词。今年的沙尘暴并不凶猛,但还是让人很懊恼。穿越层层风沙后,脸上的土都能和成泥了。

回到家,第一件事就是赶紧洗个热水澡。洗完澡才觉得自己又成了一个人了。哈哈……

好好地照了照镜子,发现自己的皮肤又干燥又没有光泽,赶紧把什么水呀、霜呀的在脸上抹了一通。唉,都是可恶的沙尘弄得我连做饭的心情都没有了。看看冰箱里只剩下仅有的几样吃食,这样的天气我也懒得出去置办东西了。正好还有些鸡汤,就煮点面条算了。

鸡汤面——我没有想到的美味感觉。

准备

手工面条、小油菜、火腿、鸡蛋、盐、味精、胡椒粉。

懒人步骤

- 1.鸡蛋打入碗里搅匀,放入锅中,文火煎熟。注意,不要放太多的油,不粘锅即可。煎熟后切丝备用。
- 2.鸡汤烧开,下入面条,放入盐、味精、胡椒粉。
- 3.面条快熟时放入小油菜,再次沸腾后盛入碗中,最后放上切好的鸡蛋丝和火腿片。



沙尘暴来袭!!!

