

□ 新浪首届博客大赛一等奖  
□ 2006年最火爆的美食情感博客

# 相对美女私房菜



 胖星儿 / 著

# 结婚 一年间



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

相对美女私房菜



 胖星儿 / 著

# 结婚 一年间



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

相对美女私房菜之结婚一年间 / 胖星儿著. —北京: 中信出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5086-0809-9

I. 相... II. 胖... III. 菜谱 - 中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第156199号

## 相对美女私房菜之结婚一年间

XIANGDUI MEINÜ SIFANGCAI ZHI JIEHUN YINIANJIAN

---

著 者: 胖星儿

责任编辑: 张 芳

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京盛通彩色印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/28 印 张: 6 字 数: 71千字

版 次: 2007年1月第1版 印 次: 2007年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0809-9/G · 208

定 价: 26.00元

---

### 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

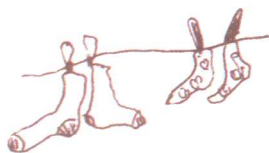
[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



## 胖星儿

生活在北京，供职于报社，有着稳定的工作和感情。

因为喜欢做饭，喜欢恋爱，喜欢新鲜的生活，所以在新浪写起博客“相对美女私房菜”，把每天喂养自己家爱人的食谱和对爱情的理解图文并茂地放在博客上，自成一种“男女关系菜”的写法——由每道菜联想到男女话题，刺激味蕾与刺激情感同步，把美味和男女关系一并卷起来。因为不是专业的厨师，所以她做出的菜更让人有跟着照猫画虎的冲动；因为她有着幸福并令人羡慕的感情生活，这使她的爱情理论不仅会让人产生共鸣，也更令人信服。她的博客在一年里点击超过400万，成为目前点击量最大的中文美食博客，并获得第一届新浪博客大赛第一名。



这是一个幸福小女子对现代婚姻生活的感悟。作者继续了她细腻的笔触，借助对食物烹制的简洁描述，巧妙地引入了对当代都市两性婚恋关系的感悟，多为心得，信手写来，颇具智慧，教人在学会做菜的同时，领会生活的哲理和处理两性关系的技巧，体现了一个独立、知性的女子对于自我、爱情、婚姻追求和谐、完美的美好理想。

责任编辑：张 芳

插 画：宋若楠

装帧设计：印象迪赛  
13410575075

经 销：中信联合发行有限责任公司

# 目录 Contents

## ※ 我们终于结婚了——婚礼比结婚证还重要 / 001

- 婚礼绝不是个简单的形式——家常牛河 / 002  
女人向男人求婚也许更幸福——双柿炒茄子 / 004  
生活的档次全在卫生间里显露——肉松环环饼 / 006  
结婚前一定要知道他的小时候——泰式羊肉 / 008  
欲嫁人者，请拒用一次性物品——茄汁黄豆 / 010  
幸福是不刷牙就可以亲吻他——咖喱酥皮汤 / 012  
男人结婚，晚一天是一天——春笋薏米煲鸡汤 / 014  
恋爱之前不妨想想分手——苹果鸡肉卷 / 016

## ※ 婚姻是这么回事儿——有人分享你的快乐忧伤 / 019

- 婚姻的围城其实一进来就不想出去——香菇茭白 / 020  
没有只一方吃亏的男女关系——红烧狮子头 / 022  
婚姻是最无可抱怨的关系——番茄豆腐 / 024  
家庭主妇是最难的工作——香蒜鸡乱炖 / 026  
安定团结缘于一方的优越感——瑞典小肉丸 / 028  
感情也是不能懒惰的——红烩饭 / 030  
他是不是你的男人——梅菜扒鸭 / 032  
谁说再婚比不上原配——小米粉蒸肉 / 034



## ※ 了解他不如搞定他——别盼着男人喜新不厌旧 / 037

- 是男人，就别老打着当哥哥的旗号——手撕蘑菇 / 038  
改变不了他就索性适应他——蜜酱蘑菇腰果 / 040  
盯紧自家男人，不是我吃醋是怕你受骗——两个香椿小菜 / 042

搞定他比了解他更重要——三丁包子 / 044  
像爱孩子那样爱他——蒜烧鲶鱼 / 046  
总是在分手时才觉得了解他——香煎带鱼 / 048  
要给人找二手买家的动力——小炒茼蒿 / 050  
脆弱的男人更让人疼爱——凉拌凉瓜 / 052

### ※ 让自己永远迷人——就做温柔不听话的女人 / 055

小鸟依人有道理——酱牛肉 / 056  
只有两种女人让男人神魂颠倒——酸菜牛肉 / 058  
女人怕老,其实是怕别家男人嫌她老——简易避风塘排骨 / 060  
爱做绿叶菜的主妇是真贤惠——菠菜两吃 & 蒜茸木耳菜 / 062  
女人的香气其实是男人的味道——葱油蚕豆 & 葱油青笋 / 064  
好女人命运为何少显贵——腐乳鸡翅 / 066  
不要早早地自己把衣服脱掉——烹鲜蚕豆 / 068  
“老公”的叫法让我觉得爱太肤浅——玉米瓠子 / 070

### ※ 化解每一次争吵——女人对男人是不用讲理滴 / 073

女人吃醋吵架,错必在男人——宫廷排骨 / 074  
相爱的人为什么会吵架——千岛意面 / 076  
统一分歧要动之以情——贵妃醉虾 / 078  
不理睬是最恶毒的惩罚——豆瓣干烧鱼 / 080  
女人的通情达理只在嘴上——酱味烤虾 / 082  
女人一精明,男人就发笑——三杯鸡 / 084  
拉着他逛街有什么好呢——秘制盐炸鸡 / 086



※ 当婚姻出现情敌——最不怕情敌会做饭 / 089

- 爱情会让人有原谅外遇的包容——雪衣咖喱牛肉 / 090  
伺候好男人的胃只是锦上添花——草菇蒜苗 & 培根蒜苗 / 092  
女人的委屈求全是为留大舍小——黑椒牛柳 / 094  
做了老婆就不怕第三者——鸭腿笋汤 / 096  
你得给她进步的机会啊——椰香银杏杂粮饭 / 098  
爱得痛苦才能让人体味爱与青春——凉瓜排骨蚕豆汤 / 100

※ 女人遭遇诱惑——既然有私情,就让它暧昧好了 / 103



- 暧昧是一种令人陶醉的口味——话梅猪手 / 104  
婚外情前都是有过成本核算的——芝心猪排 / 106  
人人都有非分之想——蒜香酥烤鳕鱼 / 108  
用最漂亮的姿态会见前男友——番茄虾 / 110  
没动荡过,平淡日子就是索然无味——椰香紫米香芋粥 / 112  
激情也是需要前奏的——油煎蘑菇 / 114  
女人最大的快乐不是被爱而是爱——番茄牛肉青豆汤 / 116

※ 给日子添点激情——新鲜感就是换种姿势 / 119

- 朴素的生活里需要些华丽——酿鱿鱼 / 120  
形式的翻新让生活有了新鲜感——南瓜杂粮饭 / 122  
爱的记忆总是归结到一个符号——茄子土豆面 / 124  
家庭主妇标志菜——京东肉饼 / 126  
快乐本身常常微不足道——山楂枸杞大麦粥 / 128

奔波的人吃早饭，幸福的人用早餐——黄瓜奶酪芥味沙拉 & 木瓜魔芋沙拉 / 130

给记忆一个落脚地——红豆山药乌鸡汤 / 132

煲汤的次数与幸福成正比——绿豆腔骨汤 / 134

### ※ 和你一起慢慢变老——女人为何一结婚就变得彪悍 / 137

婚后女人懂得爱自己——香菇肉末豆腐 / 138

早一点要小孩是幸福的——牛蹄筋煲 / 140

女人变老不在褶上——油焖香菇蛋 / 142

岁月缩短女人间美丽的距离——五彩鲜贝 / 144

假纯的女人最让人窝心——圣女银耳 / 146

### ※ 幸福秘诀——幸福的女人不修边幅 / 149

不修边幅的女人是何等的自信——炼制高汤 / 150

### ※ 美食速成——半小时搞定的美好晚餐 / 153

半小时搞定的美好晚餐

——洋葱牛肉 & 蟹棒香芹 & 番茄鱼丸汤 / 154

# 我们终于结婚了

——婚礼比结婚证还重要

**原料** ⊙河粉 ⊙牛里脊 ⊙洋葱

**配料** ⊙淀粉 ⊙蛋清(可省) ⊙料酒 ⊙酱油(蚝油更佳) ⊙糖

⊙鸡粉(或浓缩鸡汁更好)

## 婚礼绝不是个简单的形式——

# 家常牛河

### 做法

牛肉事先腌一下比较嫩。牛里脊切片或者切丝后,倒入少许蛋清(也可以不倒),然后倒入少许淀粉、少许盐和少许鸡粉,用手猛抓半分钟后,倒入少许料酒继续拌匀。然后静置十几分钟后,倒入少许油,再抓抓就可以了。

事先用温水泡河粉大约 15 分钟,总之你觉得软了,但是不要泡糟哈,就可以捞出来沥干水分备用。

锅烧热后倒入油,油温后放入洋葱丝略微炒几下,趁着油没太热的时候放入牛肉,这样不太容易粘锅。牛肉翻炒变色后,倒少许料酒、少许蚝油,炒匀后盛出。

趁着锅里的底油倒入河粉翻炒,河粉只要熟了,就倒入牛肉,然后根据口味加适量蚝油及少许盐和糖调味,最后撒点鸡粉出锅。



曾任领导的亚述才会那么特别语重心长地劝导未婚即嫁的青年人：两个人就那么毫无形式感地住到一块儿和同居没什么异样。婚礼是必要的，它不是一个简单的形式，这个在众人面前的承诺会让人从内心担负起责任感。

知道一份炒牛河，与一份米饭及洋葱炒牛肉之间最本质的差别吗？

这份差别绝对不只是河粉与米饭的不同那么简单。

这份差别在于，即使很多人在吃的时候也是把洋葱炒肉拌在米饭里一起吃掉，牛肉与米饭最后也如和牛河的关系那般亲密，但是因为多了一道程序，便会被人看做是“一顿正经饭”。

至少在我印象里，小时候幼儿园非常正式的晚餐都是一碗米饭、一盘炒菜，然后小朋友把这两样东西拌在一起。只有周五或者晚上组织活动的时候，晚餐因此常常变成炒面，给人一种随便凑合、草草收场的感觉。

工作之后也是这样。时间充裕，同事必然是要几个人凑在一起到餐厅里点几个炒菜配米饭。忙得不可开交的时候，便吃份儿事先已把菜和饭混在一起的牛河或者炒饭、炒面应付过去。

不过因为多了道把碗里盛的米饭和装在盘子里的菜混合在一起的程序，便显得比直接把菜与主食混合在一起装盘的牛河隆重与正式。

这就跟男女之间的关系一样，毫无形式感地就那么在一起了，与经过一个看起来是个麻烦过场的仪式后再厮混在一起，在人心总该是有点不一样的吧。

所以，曾任领导的亚述才会那么特别语重心长地劝导未婚即嫁的青年人：两个人就那么毫无形式感地住到一块儿和同居没什么异样。婚礼是必要的，它不是一个简单的形式，这个在众人面前的承诺会让人从内心担负起责任感。

也许亚述说得对吧。嘿嘿！



**原料** ◎茄子 ◎番茄 ◎柿子椒

**配料** ◎蒜 ◎料酒 ◎蚝油(或者生抽)◎浓缩鸡汁(或者鸡粉)

◎糖

## 女人向男人求婚也许更幸福——

# 双柿炒茄子

茄子好吃。

其实茄子本身没什么滋味,它的好吃,是因为它懂得吸取别的味道。和肉一起烹饪,便有肉香。这就是茄子的幸福:它享尽了别人的味道,过得有滋有味。

嘿嘿,怪不得那么多人喜欢占便宜。

我也是。小钻说,我所占的最大便宜就是他。

我承认。不然,为什么得我来逼婚。

两个人里,一定是能从婚姻里占到更大便宜的人才更有快快成婚的欲望。这种便宜未必是金钱,也许是从婚姻里获得的舒适,即使因为更爱人家才更想结婚,一样也是一种便宜。而总是对结婚迟疑不决的那个人,他一定是不满意,而他要是觉得自己占到便宜,有什么可不满意的啊。

所以,这简直颠覆了我小时候对幸福的了解。那时候,我是如此羡慕那些在大庭广众之下被人拿着玫瑰逼着结婚的女孩。我曾以为,那才是女人最幸福的一刻。

可是,当我开始考虑结婚的时候,我才醒悟到,逼着别人结婚的人倒是更幸福的那个。所以,我从来不以自己是逼婚为羞。

当然,这种逼可不是要挟,不是用肚子里的孩子来让人就范,而是要让人慢慢地心甘情愿地认了命,那样才能守得云开见月明啊,不然也会“强扭的瓜不甜”。

这就好像,茄子吸收番茄的味道,也是要慢慢等着番茄熬成了汁来入味,不管三七

茄子本身没什么滋味，它的好吃，是因为它懂得吸取别的味道。和肉一起烹饪，便是肉香。这就是茄子的幸福：它享不了别人的味道，还得有滋有味。

二十一把番茄打成番茄汁来炖茄子，味道就会相当怪异。

## 做法

茄子不必去皮，洗净后切块。番茄和柿子椒也切大小差不多的块或者片备用。

茄子用油事先炸过，这样在烹饪的时候更吸收味道。或者把茄子放在盒里，盖上保鲜膜，用微波炉高火过4分钟，取出后，翻腾翻腾，再高火过三四分钟。因为各家的微波炉火力不一样，茄子多少也不一样，所以自己调试一下，总之茄子要软塌塌的，就可以了。取出来要沥沥水分。

锅加热，放少量油，油温后，放入蒜末爆香。

放入茄子，用大火翻炒，倒少量料酒。

倒入蚝油或者生抽上色、调味。

放入番茄后，转中火熬。

大约3分钟左右，番茄出汤而且汤汁又收得差不多时，加入柿子椒翻炒到柿子椒断生，加入浓缩鸡汁（或者鸡粉）。

最后根据口味再加糖，或者少量酱油调味。



**原料** ①一杯面粉 ②1/3 杯开水 ③1/6 杯油(或者温水)

④任何自己喜欢的馅料(我用的是海苔肉松)

生活的档次全在卫生间里显露——

## 肉松环环饼

### 做法

① 将开水一边搅拌一边一点点倒入面粉中。如果不用油，再继续倒些温水。

② 水全倒入后，温度不烫手时，揉面。揉得不粘手后，一点点倒入油，把面团揉至非常光滑，甚至有点油光的感觉才好。

③ 面盆里抹一点点油，放好面团，把面盆盖上保鲜膜静置30分钟。

④ 取出醒好的面，按实际需要，把面切成几个面剂子。注意，一定要把所有剂子放回盆中，用一个拿一个，以免风干变硬。每个面剂子为健壮男人的拳头大小比较合适。

⑤ 把面剂子擀成薄长方形，抹一层薄薄的沙拉酱，再撒上肉松，然后像卷被子那样卷起直径约三四厘米的卷。

⑥ 面卷中间每间隔大约3厘米切刀，取出其中一份放手上，轻轻按压成饼。

⑦ 平底锅抹些油，放入饼，盖上锅盖，慢慢用小火烤，一面焦黄后翻面即可。

⑧ 总之重点是，在按压后，一定要在饼上的面皮接缝处捏紧，以防散落。





你喜欢这个饼吗？一环环地绕着，馅料一目了然，很新鲜的模样，不像传统的肉饼，馅都是包在里面的，非得用刀切开才能看出所以然。

不过，馅料露在外面了，虽然看着诱人，馅的分量却大打折扣，不然人家

有句话是怎么说的：馅多不在饼皮儿上捏。

真是，但凡是那种张扬得唯恐别人看不到的，其实一准儿不够殷实，就像这肉松饼，你看到多少肉松馅，饼里包着的也就这些而已。而真正有含量的馅饼，你哪里看得到里面的馅，不过是透过薄皮看着些似有似无的菜绿色透了出来。

做人亦如此。

看人是否有钱，要看那些见不得场面的东西，比如他卫生间里的毛巾。

看过一篇写某大房地产商的文章，印象最深的是作者在描写他的生活是上了档次时用了这样的形容：他家是没有洗脸毛巾的，因为人家是直接洗澡的。这作者真是实诚，不过也是有几分道理。殷实就是体现在这细节之中的。

去某男士家里，有一些小细节：让你会想着能和他过日子必定相当舒服，他的牙膏是塑料桶按压式的，使起来自然省了事儿，可这点省事儿的代价则是高于普通牙膏数倍的价钱，而且只有那种非平价的大商场才有卖；而他烧茶水时，是顺手倒了瓶装的矿泉水到电暖壶的。可是，他开的车却很普通。原因简单：他怎么能比那些给他生意做、让他有钱赚的人开的车还好呢？所以，装修新房的时候，最重要的是卫生间，生活的档次是不是够排场全在这里。

**原料** ⊙羊肉 ⊙土豆

**配料** ⊙黄油 ⊙蒜蓉辣酱 ⊙咖喱卤块 ⊙花生酱 ⊙椰汁

⊙红葡萄酒 ⊙柠檬 ⊙番茄酱 ⊙香叶 ⊙姜 ⊙洋葱

## 结婚前一定要知道他的小时候——

# 泰式羊肉

我不太喜欢羊肉，还是觉得这种肉有些膻气，所以喜欢在烹饪时把味道搞得浓烈一些。比如放很多孜然，比如做成咖喱味道。

可是羊肉就是羊肉，即使调味汁的味道再浓烈，吃到嘴里依然清晰可辨，还是羊肉。其实，所有的肉都是这样了，无论羊肉、牛肉，或者鸡肉。在浓郁的咖喱汤汁包裹中，即使辨不清肉块的模样，只要一下筷、一动嘴，人们依旧不会搞错。那种肉味本是“娘胎里”带来，是无论如何也去不掉、盖不住的。

生灵似乎都是这样的，人也如此，打小就留下的习性总是伴随一生，任以后命运变化多端，境遇如何不同，但是所有的行为都可以从小时候的境遇找到因果联系：一个在宠爱和优越的环境中长大的孩子，虽然不会讨好你，但是至少也不会因为你的什么话而猜测犯疑；一个孩子如果在总是被人忽略甚至嘲笑的环境中成长，虽然他翻身的可能性大于常人，不过在他享受富贵的同时，你也要准备好做一名心理医生，时常为他分析每个人做事的动机，还要有勇气与他一起对所有的人同仇敌忾。

所以，和一个人恋爱并想和他结婚的话，一定要多听听他讲小时候的故事，这虽然不可预测他能带给你什么样的生活档次：是荣华富贵还是清寒窘迫，但是却基本可以知道他能够带给你什么样的心情，而心情会直接关系到生活的质量。

我们“从小看大”，这就好像再浓烈的调料也改变不了羊肉的味道。