

厨房

老公爱吃的菜

她品文化 编著



做老公爱吃的菜
牢牢拴住爱人的心



中国轻工业出版社

口舌相亲——老公爱吃的菜

这不仅仅是一本菜谱

这更是一本温馨的**爱情日记**

透过调理食物的**酸甜苦辣**

聪明的煮妇

便可牢牢**抓住老公的心**

新书推荐



每本定价：25.00 元



口舌相亲

老公爱吃的菜

她品文化 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

口舌相亲：老公爱吃的菜/她品文化编著. —北京：中国轻工业出版社，2007.4
ISBN 978-7-5019-5750-7

I.口... II.她... III.菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158578 号

责任编辑：黄 曦

策划编辑：黄 曦 责任终审：唐是雯 封面设计：时空意匠

版式设计：时空意匠 责任校对：郎静瀛 责任监印：胡 兵 张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京国彩印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2007年1月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：7.5

字 数：15千字

书 号：ISBN 978-7-5019-5750-7/TS.3341 定价：25.00 元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60879S1X101ZBW

目录 Contents



PART1 酸·醋给爱情加点味道

柠香玉子	(日本豆腐)	7
香橙蜜鱼	(鲑鱼、柠檬汁等)	8
豆蔻年华	(西兰花、香菜等)	9
火漫银虾	(虾)	10
香柠鱼柳	(深海鱼、香草等)	11
酱水香芹	(芹菜、面汤等)	12
水煮三国	(鸡翅尖、鹌鹑蛋、肘子等)	13
酸梅鳕鱼	(鳕鱼、甘蓝丝等)	14
杨桃鳕鱼	(鳕鱼、杨桃等)	15
香柠菊花茄	(长茄、柠檬等)	16
水晶肴蹄	(猪前腿肉等)	17

PART2 甜·另一个名字叫“诱惑”

鲜汤海皇宝	(海参、比目鱼等)	19
春笋沙拉拉	(春笋、豌豆苗、甜椒等)	20
金胆百合	(南瓜、百合等)	21
芦荟二色	(芦荟、辣椒等)	22
蒸木桩	(山药)	23
红火双茄	(茄子、西红柿等)	24
奶香瓜球	(西瓜肉、奶粉等)	25
藕量	(藕、糯米等)	26
脆皮炸牛奶	(牛奶、粟粉等)	27
蟹子玉沙拉	(玉米粒、蟹子等)	28
香芒色彩丁	(鸡肉、芒果等)	29
甜蜜蜜	(蜜橘、松子等)	30

PART3 清·不会有腻的感觉

用心良苦	(苦瓜、咸鸭蛋等)	33
香杞绿鹦哥	(枸杞、苦瓜等)	34
翡翠虾仁	(虾、苦瓜等)	35

蔬果可爱不	(苜蓿芽、芦笋等)	36
百合凉瓜	(苦瓜、百合、白果等)	37
玉簪苦瓜	(苦瓜、鳕鱼等)	38
迷你苦瓜酥	(玉米、苦瓜等)	39
苦肉骑士	(苦瓜、牛肉等)	40
凉式沙拉	(苦瓜、鸡蛋等)	41

PART4 辣·燃烧你的心

土家三下锅	(肥肠、猪脚、凤爪等)	43
绿袖天香	(碎肉、杭椒等)	44
心太软	(豆腐、鸡蛋、辣椒等)	45
香辣小花冻	(猪皮、花生等)	46
皇后真丝	(花胶、泡椒等)	47
贝汁茄团	(茄子、干贝等)	48
火焰山	(白菌、朝天椒等)	49
嫩滑海牛奶	(牡蛎、豆腐等)	50
火辣炸糕	(年糕、甜不辣、洋葱等)	51
银丝鳕鱼	(鳕鱼、粉丝等)	52
笔筒鱿鱼	(鱿鱼、泡椒等)	53

PART5 鲜·一吻的滋味

唇红齿白	(冬瓜、火腿等)	55
芙蓉虾塔	(五花肉、虾、香菇等)	56
裙带戏水	(裙带菜、黄瓜等)	57
蟹粉烘蛋	(鸡蛋、蟹肉等)	58
金沙白玉羹	(内酯豆腐、青豆、咸蛋黄)	59
太极神汤	(西芹、鲜鱼等)	60
群菇大烩	(各种菇类)	61
双珍献瑞	(鸡腿菇、肉丸、荷兰豆等)	62
金枝绿叶	(小玉米、西兰花等)	63
热带雨林	(豌豆荚、莴苣等)	64
满汉鲈鱼	(鲈鱼、草菇等)	65
蟹粥	(螃蟹、菠菜等)	66



PART6 色·让唇齿享足“艳福”

莲花仙子落凡尘 (虾仁、青豆、豆腐等)	69
芥末纤美人 (金针菇)	70
五彩牛蒡丝 (牛蒡、肉、青椒等)	71
海蛤花羹 (蜆、牡蛎等)	72
绿卷红心 (菠菜、蛋、泥肠等)	73
果色虾冻 (鲜虾、胡萝卜等)	74
豆腐开屏 (豆腐、青椒、黄豆等)	75
黄金宝袋 (日本豆腐、蘑菇、西芹等)	76
丝瓜灯盏 (丝瓜、火腿、海带丝等)	77

PART7 麻·麻辣糊涂

豆腐爆米花 (豆腐、鸡蛋等)	79
青白卷心 (卷心菜、白萝卜等)	80
椒油芥蓝 (青瓜、芥蓝等)	82
金蛋呈祥 (土豆、鸡蛋等)	83
麻公豆腐 (豆腐、牛油、牛肉末等)	84
碧椒鸭脯 (土鸭、花椒叶等)	85

PART8 怪·味蕾的无限浪漫

激情皮蛋 (皮蛋)	87
茄茄私语 (茄子、肉末等)	88
金屋藏娇 (带鱼)	90
簪若肋骨蜜 (小肋排、生菜)	91
如意鲜衣卷 (豆腐、糯米肉)	92
野战军团 (腊肉、西瓜皮)	93
黄金箱 (豆腐、鸡肉等)	94
指纹情深 (土豆、汤圆馅)	95
冰鸡皮 (鸡小腿肉)	96
圣诞缤纷季 (西兰花、鲑鱼)	97
排排果 (牛柳、水果等)	98

椰鸡汤 (鸡肉、草菇等)	99
绿漾妃子笑 (荔枝、虾胶、菠菜等)	100

PART9 爱他就给他吃·老公套餐配

温情脉脉 —— 抗压篇	102
清新安神 —— 睡眠不足篇	103
柔情蜜意 —— 补肾篇	104
固若金汤 —— 强筋壮骨篇	105
甜蜜的, 我爱你 —— 补脑篇	106
浓情辣意 —— 瘦身篇	107

暗送秋波 —— 电脑族篇	108
变花宝典 —— 痔疮族篇	109
麻辣煮意 —— 防癌篇	110
春风化雨 —— 护肺篇	111
芹蒜意重 —— 降血压篇	112
绿意盎然 —— 护肝篇	113

春眠不觉晓 —— 春晓清肺篇	114
清凉一夏 —— 清火篇	115
秋日童话 —— 去燥篇	116
暖冬温情 —— 暖胃篇	117

编 者 王颖仪
 总 策 划 文冰
 产品设计 杨帆、杨雪梅
 编辑设计 浙江出版集团数字传媒有限公司
 电话 0571-86355599
 图片由爱图网提供 制图玩童
 印刷由杭州的威仕达印刷厂承印 印刷工价由天力支持

PART 1 酸
醋溜爱情的味道



柠香玉子

柔软豆腐+柠檬美人=那酸得不行的爱……

煮妇露一手：

1. 柠檬用工具擦出一些果皮屑，备用，豆腐旺火蒸10分钟左右。
2. 将蒸好的豆腐摆盘。
3. 锅内掺点水，柠檬挤汁，加糖，调好味，勾芡，淋到豆腐上，然后，撒上柠檬屑，用红籽围在盘边即可。没有红籽，用其他的红色小果子代替也可以。

原料主角：

日本豆腐2支

原料配角：

柠檬1个，红籽若干

调料：

糖适量

柠檬妙点：

1. 滑嫩豆腐DIY，完全味觉新享受！
2. 只见果屑不见果，柠檬透出清香味。

柠檬小贴士：

日本豆腐，俗称“鸡蛋豆腐”“玉子豆腐”，完全不同于盒装内酯豆腐，是以鸡蛋为原料，经科学配方精制而成，似豆腐又不是豆腐，具豆腐之爽滑鲜嫩，又兼有鸡蛋之美味清香。老公大鱼大肉吃腻了，正好给他准备这样一道带有柠檬清香的玉子豆腐，开胃又漂亮。

煮妇心得：

漂亮外表是咱诱惑老公的杀手手段，酸甜滋味是蛊惑老公的秘密武器，嘿嘿，一招串软的，一招串硬的，还怕征服不了老公那颗贪吃的心？

原料主角：

新鲜鲈鱼1条

原料配角：

青柠叶数片，香茅2根，干辣椒1个，橙子1个，菠菜150克，柠檬半个，鲜榨橙汁30克

调料：

盐3克、蜂蜜30克、白醋60克，黄芥末酱、黑胡椒碎适量，葱段少许



香橙蜜鱼

酸、甜、香，就是爱情的滋味吧……

煮妇露一手：

1. 鲈鱼去腮鳞和内脏，洗净。用刀顺着脊骨起出两片鱼肉，去掉鱼皮，加少许盐抹匀后腌10分钟，用水冲洗干净。
2. 把腌入味的鱼肉放在平锅里，加少许水、盐和青柠叶、香茅、1个干辣椒煮5分钟至熟。取出鱼肉沥水后，用筷子戳散开。
3. 用色拉油、白醋、蜂蜜、黑胡椒碎、适量的盐给鱼肉调味，将所有调料搅拌均匀，浇在鱼肉上渍着。
4. 橙子，用刀切去外皮和橙肉上的膜。片出橙肉（这样处理橙子可以确保橙肉上没有任何的筋和膜，口感更好，味道更容易出来）。菠菜取叶片部分，洗净后再用开水过一下，沥水，一同放在沙拉盘里。
5. 做沙拉调味汁：20克色拉油，30克鲜榨橙汁，半个柠檬挤汁，20克蜂蜜，少许黄芥末酱，适量的盐和黑胡椒碎，混合均匀后倒入沙拉盘里和菠菜橙肉拌匀。把渍过的鱼肉放在最上面，加上葱段做装饰即可。

煮妇妙点：

1. 橘+蜜+鱼，酸甜香浓，浪漫满屋……
2. 视觉味觉嗅觉，三重美妙感觉一起上！

煮妇小贴士：

橙子和鱼同吃，可增加鱼肉的补钙效果！同时橙子的维生素含量也不会降低。在夏日，有时候高温持续，老公胃口不是很好，看着水果篮里那几个好看中不吃的橙子，本煮妇灵机一动，拿它们做了这个酸甜开胃的妙菜，老公果然胃口大开！

煮妇心得：

另外，吃完鱼后，如不想浪费的话，可以将起鱼肉剩下的骨架和头尾用油略煎，再加豆腐做成汤，起锅前下少许胡椒粉，也非常鲜美开胃哦！

豆蔻年华

酸酸甜甜就是我，赶紧与蔬菜来场浪漫华尔兹吧！

煮妇露一手：

1. 在一容器内倒入柠檬汁、蜂蜜，撒入盐、黑胡椒粉、熟芝麻、切碎的香菜末，搅和匀了做调味汁，备用。

2. 西兰花洗净掰成小朵，洋葱和姜切碎。锅里放少许香油，倒入洋葱和姜，炒片刻，倒入西兰花，炒熟盛出，拌入调味汁即可。

原料主角：

西兰花200克

原料配角：

香菜末少许，熟芝麻适量，洋葱半个

调料：

姜5克、柠檬汁20克、蜂蜜20克、香油2克、盐、黑胡椒粉适量

奇趣妙点：

清爽西兰花，酱汁最重要，柠檬+蜂蜜的特别口感让人回味无穷。

营养小贴士：

被誉为“蔬菜皇冠”的西兰花是一种高价值的天然食材，不仅维生素含量高，且十分全面。主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C、维生素K和胡萝卜素等，抗癌效果一流，口味超群。另外，多吃西兰花还会使血管壁加强，不容易破裂。有段时间，老公的皮肤一旦受到小小碰撞就会变得青一块紫一块的，去医院检查，医生说是因为体内缺乏维生素K造成的，多吃西兰花就好啦。

煮妇心得：

西兰花无论凉拌、热炒还是做汤，它萦绕在清香中的好味道都可以被发挥得淋漓尽致，让挑剔的胃口为之折服！

原料主角：

大虾2只

原料配角：

番茄酱20克

调料：

姜丝少许，盐4克，糖、淀粉适量



烹饪妙点：

浓酱汁炒大虾，不“红”才怪！

营养小贴士：

虾类是维生素B₁的最佳来源，而番茄酱中除了茄红素外还有维生素B族、膳食纤维、矿物质、蛋白质及天然果胶等。比起新鲜番茄来，番茄酱里的营养成分更容易被人吸收。番茄酱里的茄红素还有利尿及抑制细菌生长的功能，也是优良的抗氧化剂，能清除自由基。对于在职场上辛苦打拼的男人来说，操心的事多，工作压力就大，这道菜可是最贴心了！

煮妇心得：

变着花样吃大虾，虾肉鲜美入味，老公吃得尽兴，还有一种红红火火的喜庆呢！

火漫银虾

汁香味浓，堆出来的火热景象，怎一个“色”字了得！

煮妇露一手：

1. 用剪刀将虾的背部剪开，剔除泥线，洗净。
2. 把番茄酱、盐、糖和淀粉、适量的清水混合在一起，搅拌均匀即成番茄汁，备用。
3. 锅里放油，烧热后放入姜丝炆锅，然后放入大虾翻炒，将虾翻炒至两面都变红。
4. 倒入调和好的番茄汁，开中火焖10分钟即可。

香柠鱼柳

香到极点，美到晕眩……

煮妇露一手：

1. 鱼收拾干净，用纸巾抹干水分，再均匀地抹点盐、香草碎，再抹一点橄榄油。
2. 平底锅里放橄榄油，用中火烧到大约六七成热的时候把鱼放进去，每面各煎3~4分钟。
3. 烹入白兰地，撒上黑胡椒碎，再稍微撒点盐和香草碎。再挤一点柠檬汁，晃一下让香味均匀地附上，熄火。



原料主角：

深海鱼1条（约700克）

原料配角：

香草碎适量

调料：

盐4克，白兰地、柠檬、橄榄油、黑胡椒碎适量

奇闻妙点：

1. 柠檬汁“晃”一下，奇香不是一点点！
2. “白兰地”入菜，浪漫情调油然而生，体会最最小资的感觉……

营养小贴士：

柠檬含有柠檬酸和丰富的有机酸，其味酸酸，而因其富有香气，与肉类、水产品相搭配，不但能解除其腥膻之气，还能使肉质更加细嫩。老公总是在外奔波，很容易疲惫，有一种爱可以很安静，那就是为他做上一道香柠鱼柳吧。深海鱼里含有的丰富蛋白质和不饱和脂肪酸，能有效减轻疲劳、恢复体力哦！

煮妇叮嘱：

高蛋白低脂肪的海鱼，加上柠檬的芬芳，正好让煮妇满怀享“瘦”的心情，与老公来个浪漫的烛光晚餐！

原料主角：

芹菜400克

原料配角：

面汤、泡菜适量

调料：

盐3克、香油3克、鸡精1克、白糖、辣椒油适量

奇趣妙点：

想了解面汤发酵的小秘诀吗？来试试这道菜吧，自己动手做泡菜的感觉可不一般呢！

营养小贴士：

芹菜是常用蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌。芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。其叶、茎含有挥发性物质，别具药香，还能增强人的食欲。芹菜汁有降血糖作用，同时可以中和尿酸及体内的酸性物质。当人体大量摄入高脂肪、高蛋白、高热量食物，就会产生大量酸性物质，老公在外应酬多，饮食营养容易不均衡，那么做一道开胃又实惠的芹菜佳肴无疑是最佳选择。

煮妇心得：

酸脆芹菜，快把胃口打开！这可是让老公开胃的小窍门呢。



酱水香芹

脆脆的芹菜加点酸，不正是生活中的泛酸主义吗？

煮妇露一手：

1. 将新鲜芹菜洗净晾干后放入瓷盆中，然后，在瓷盆中盛满煮面条时的面汤，放于庭院中或其他能晾晒的地方晒1~2天就可发酵变酸。
2. 待芹菜已沉底发黄，汤清水亮，略带乳白，浆水就做好了。
3. 将浆水转盛于碗中，将芹菜、泡菜与浆水混合煮开，加入各种调料，即成一道酸辣开胃的好菜。

水煮三国

素不相识的三种原料煮在一起，不“打”不相识啊！

煮妇露一手：

1. 肘子入沸水中大火氽2分钟，捞出控水，放入沸水锅中，加盐、料酒小火煮20分钟至六成熟，捞出控水，表面抹醪糟水，放入烧至六成热的色拉油中用小火浸炸1分钟，捞出切三角块。

2. 鹌鹑蛋煮3分钟至熟，去壳，入烧至五成热的色拉油中小火浸炸1分钟，捞出控油。

3. 鸡翅尖入烧至五成热的色拉油中小火浸炸至紧皮，捞出备用。

4. 将处理好的鸡翅尖、鹌鹑蛋、肘子入碗中压实，加盐、味精、老抽、鲜汤，上笼大火蒸40分钟，取出扣入容器内。

5. 红苕凉粉、白凉粉切成豌豆般大小的粒。

6. 锅入色拉油20克，烧至七成热时入番茄酱小火煸香，入清水、红苕凉粉、白凉粉粒小火烧开，用水淀粉勾芡，出锅浇在容器内，用番茄片点缀。上桌。



原料主角：

鸡翅尖数只，鹌鹑蛋数个，去骨肘子1只

原料配角：

番茄片数片，红苕凉粉、白凉粉少许

调料：

味精1克、盐4克、老抽酱油10克、水淀粉15克、番茄酱、醪糟水、料酒、鲜汤适量

白趣妙点：

1. 老公吃鹌鹑蛋补脑，我吃肘子美容，各取所需啊！

2. 冬天寒冷的日子，老公回到家，餐桌上赫然是热气腾腾的“水煮三国”，哈哈，这种扑面而来的温暖与感动，谁能拒绝得了！

煮妇小贴士：

鹌鹑蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁与各种丰富维生素，所有这些是人体不可缺少的营养成分。而由于其含有维生素P等成分，常食用可以防治高血压及动脉硬化。老公的工作可是百分之百的脑力劳动，又是拼命三郎式的工作狂，那么鹌鹑蛋中所含丰富的卵磷脂和脑磷脂，正是他不可缺少的营养物质，具有极好的健脑作用，呵呵，再不怕老公用脑过度脑头疼了！

煮妇心得：

老公补脑我美容，双方味蕾也过足了瘾，这种一举三得的好事，就咱这聪明煮妇能想得出来！

原料主角：

银鳕鱼块4块

原料配角：

紫甘蓝、白萝卜、胡萝卜、生菜、杂果丁少许

调料：

盐4克、味精1克、沙拉酱、面包糠、蛋黄液、炼乳、色拉油、料酒、胡椒粉、冰花酸梅酱适量



奇趣妙点：

鳕鱼在北欧被称为“餐桌上的营养师”。而对鳕鱼的消费热情在世界上数一数二是葡萄牙人，在葡萄牙餐馆，一般光是鳕鱼做成的菜就有40多个品种。

营养小贴士：

鳕鱼肉质厚实。刺少、味道鲜美，更重要的是，蛋白质含量非常高，而脂肪含量却极低，还等什么呢。老公的将军肚，决不辜负鳕鱼香！

煮妇心得：

冰花梅酱也是可以自制呢。用白砂糖、酸梅、食醋等原料。根据自己的口味调制即可。

酸梅鳕鱼

液体黄金，色味双全哦！

煮妇露一手：

1. 紫甘蓝、白萝卜、胡萝卜均洗净切丝，生菜洗净；杂果丁加沙拉酱、炼乳拌匀。
2. 银鳕鱼块片成厚薄一致的8大薄片，加料酒、盐、味精、蛋黄液、胡椒粉拌匀，拍上面包糠，入烧至六成热的色拉油中小火浸炸3分钟，捞出控油。
3. 三丝放入盘中垫底，生菜入盘摆放一周，上面放调好的水果丁，再将银鳕鱼放在水果丁上，冰花酸梅酱随菜上桌蘸食。