

华文图景

夫妻下厨，美味情缘
相伴是福，贵在知心



付笛声任静·夫妻下厨

付笛声·夫妻下厨
任静

图书在版编目(CIP)数据

付笛声任静·夫妻下厨/华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5019-5739-2

I. 付... II. 华... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139905 号

付笛声任静·夫妻下厨

责任编辑: 李 妍 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

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: 北京闽中闽印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 开 印张: 8

字 数: 92千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5739-2/TS · 3331 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

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

61002S1X101ZBW

唱了这么多年歌，一直以音乐会先出一本跟音乐有关的书，但是想当初《知心爱人》被越来越多的人喜欢的时候，我们俩还有什么^可跟大家一起分享的。和任静商量了一下，觉得婚姻生活就好像柴米油盐醋，有它各种的滋味，我们都品尝过了。

如果说音乐是我们在事业上的纽带，那么厨房则是我们在现实生活中最佳交流场所，所有的关心、体贴和乐趣都可以在这方天地里得以一一体现。有时候在一起，哼唱着歌做着饭，说实话，那是一种从心底里透出来的快乐。

所以出这本书，是希望除了美食，还可以把我们的这份快乐传递给你们。

和我一起下厨吧。

因为，爱一花一厨一房。

付笛声

朋友们都说老付不错啊，还会跟我一起下厨房，要换别人，还不得离厨房远远的。我每次都回答说：因为我都夸他饭菜做得好吃啊，所以他干得特别起劲。朋友们说看来好男人都是夸出来的。呵呵，想想这话有道理。虽然我老跟他说：付大厨师，没想到你，一不小心就赶了个“男人下厨房，绝对新时尚”的大时髦啊。他听了，也不说话，只是呵呵乐。这时候我心里是感动的，多年的婚姻生活并没有让我们感到乏味，反而每次都在生活的细节里找到了新的回忆和味道。每一天都微笑。

任静



对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松快捷，最重要的就是掌握“偷懒”的料理技巧。现代人时尚美食系列正是为现代人量身定做，烹制方法简便又快速、省时又省事的食谱，内容从食材选择、基本技能到炒制秘诀等，所有菜式调理方便、口味多元化，教会读者以最巧的方式、烹调出最营养的食物。

书中更有健康小窍门，即使是厨房新手也能轻松完成地道美味。



每本定价：25.00 元

华文图景

总 策 划：蒋一谈

总 监 制：王恒中

项目统筹：熊猫儿 赵 婧

文案统筹：熊猫儿

图片摄影：柴利增 张 琦

摄影助理：彭丽亚

图片统筹：华文图景

图文编辑：文 华

设计协助：商广正

设计总监：阿 壮

美术编辑：张 瑶

特别鸣谢



中央人民广播电台三套音乐之声频道

中广之星（北京）文化发展有限公司

北京红星美凯龙国际家居建材广场

金牌橱柜

皇朝家私



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元



定价: 25.80 元



定价: 25.80 元



定价: 22.00 元



定价: 22.00 元



定价: 22.00 元



定价: 38.00 元



定价: 25.80 元

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名: 读者服务部收
3. 邮编: 100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

1. 开户行: 工商银行北京东长安街支行
2. 账号: 020005341 901 441 4793
3. 开户名称: 轻工业出版社发行部
4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

1. 特别注意: 每份订单加收 5.00 元邮挂投递费
2. 如询问优惠促销详情请致电: 010-85241695 010-85111729 或登录 <http://www.ch1ip.com.cn> 查询

目录

第二章 我为老婆煲靓汤 /24

银耳莲子汤 /25

什锦蘑菇汤 /30

浓香玉米汤 /32

翡翠白玉汤 /34

黄豆炖鸡胗 /36

黑豆鸡腿煲 /37

奶香银耳羹 /38

西式南瓜汤 /40

什锦蔬菜汤 /42

虾仁炖冬瓜 /44

鸡茸玉米羹 /46

儿子最爱吃的烤鸡翅 /50

我最爱吃的松仁玉米 /52

最受朋友好评的苦瓜盒子 /54

最简单美味的五彩鸡柳 /56

第四章 家庭实用菜谱 /59

日式生菜沙拉 /60

香辣冬粉 /62

奶油拌素丁 /64

糖醋拌芹菜 /65

爽口青木瓜 /66

芥末黄瓜 /68

家常木耳拌芹菜 /70

香橙肉片 /72

糖醋三色椒 /74

什锦蔬菜丁 /75

青瓜炒油豆腐 /76

炆黄瓜卷 /78

玉米油条 /80

芦笋炒墨鱼干 /82

农家松子炒鱼米 /84

葱香素鸡 /86

菠萝炒木耳 /88

鲜蔬鸡肉炒腰果 /90

蔬菜卷 /92

五香芸豆 /93

肉末炒豇豆 /94



红烧鱼 /96

豉汁小排骨 /98

栗子烧鸡 /100

飘香鸡蛋羹 /102

金针豆腐瘦肉煲 /104

鸡蛋火腿饼 /106

什锦拉面 /107

香脆薯饼 /108

附录 付笛声、任静艺术简历 /110





第

一

章

付笛声任静·夫妻下厨

夫妻双双下厨房

付笛生：下厨之前，先说说我和任静的相识吧。应该说和音乐有直接的关系。我们两个是20世纪80年代出道的新歌手，在那个时候坚持做音乐的人比较少，所以歌手跟歌手之间很容易就认识了。我第一次跟任静见面是用票引见的（不是介绍对象），但第一眼看到她，就觉得好像适合我，有点一见钟情的感觉。我理想中的另一半是性格内向一点，却志气开放。任静后来说，她看到我就像一张肉很多的脸，不太喜欢。还是因为音乐走到一起。我觉得这是很正常的，因为对男人来说，事业是第一位的，只要其他方面很优秀，至于长相嘛，就显得不那么重要了。



从认识到现在，我俩已经相伴走过20年了，每次媒体采访我们的时候都说我们是知心爱人。其实在生活中，我们和别的天妻一样，除了开心之外，也有发生争执的时候。这么多年，每当我们发生了不愉快，我就会使用自己的绝招——下厨房做任静爱吃的菜，看着她进了厨房在那儿忙活，不说话，也进来跟我一起做饭，那时我就知道她不生气了。等坐到餐桌旁的时候，不愉快早在满桌的美食中烟消云散，这也是另外一种和心的默契。在岁月的变迁里我越来越感觉到她就是那个适合我的人。

任静：他还是很让着我的（笑咪咪）。平时我们的演出和活动比较多，老在外面吃饭。你看他脸肉肉的，就是因为平时没演出又不去打球的时候，在家和我一起“研究”美食的后果。慢慢地，我觉得夫妻一起下厨真是一件有意思的事情。





老公累了一天了



任静：在我们结婚15周年纪念日那天，中午他打电话来，说晚上别出去吃了，等他回家做点好吃的庆祝一下。我听后心里美滋滋的。

对老公来说，消除疲劳最好的方法就是喝茶，他爱喝铁观音，每次我都会注意泡茶的水温，要80℃左右，那样泡出的茶才香。有时候我也会给他揉揉肩膀，捶捶背，他总说：“嗯，不错，老婆越来越专业了啊。”



准备下厨

付笛声：老婆，帮我把围裙穿上，呵呵。客厅还放着音乐，呵呵。
任静：挑了你喜欢的口味，让你炒菜有干劲，呵呵。

