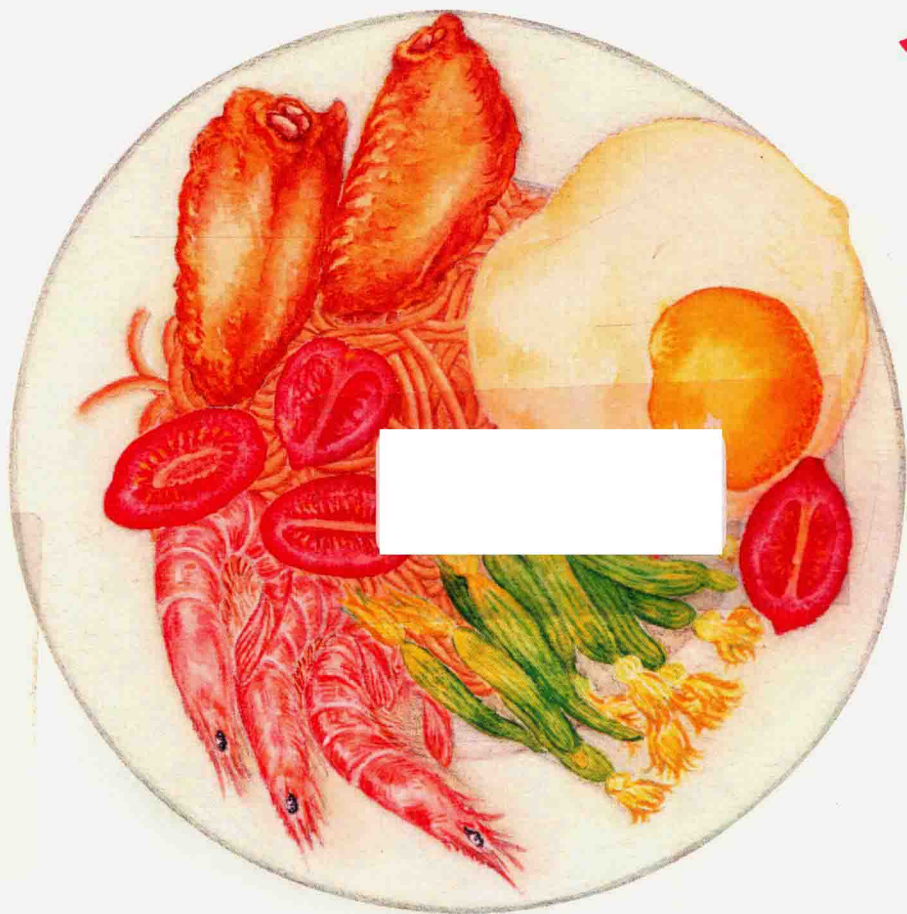


食尚煮妇

慧心写食

美食，美文，美人
家常菜里的生活智慧



食尚煮妇

慧心写食

原

来快乐就这样简单

聪明的女人不需要高超的厨艺

简单的泡菜牛肉炒饭让你像孩子一样品味重复的日子

微波干贝煮冬瓜让你领悟爱情是艺术、婚姻是技术的真谛

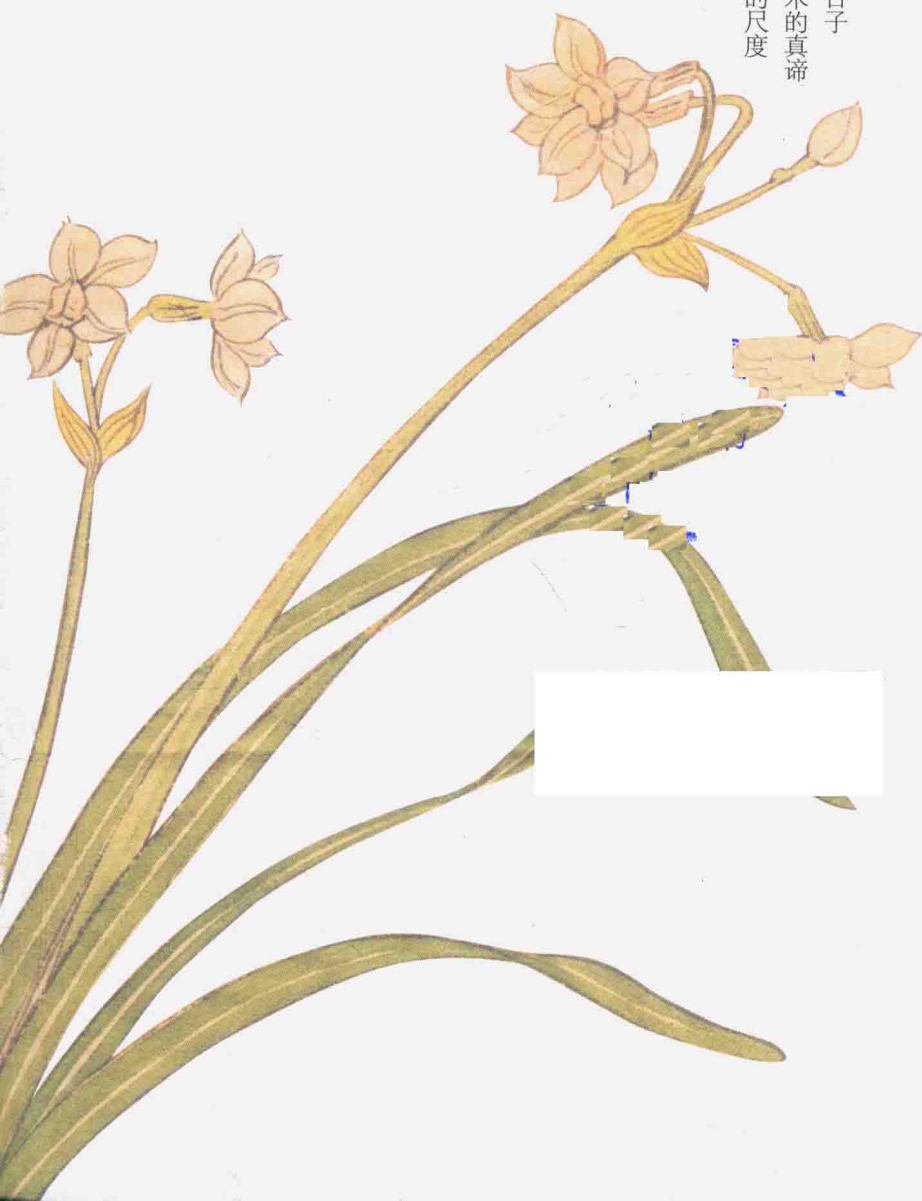
女人要像做啤酒煮鸡翅那样把握好夫妻之道进退的尺度

当婚姻遭遇第三者时试试四物养颜汤吧

……

这里总有你需要的精致美食和生活态度

张旭玲 著



图书在版编目 (CIP) 数据

食尚煮妇·慧心写食 / 张旭玲著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5341-6791-1

I. ①食… II. ①张… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 191726 号

书 名 食尚煮妇·慧心写食
著 者 张旭玲

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787×1092 1/16	印 张	10.5
字 数	168 000		
版 次	2015 年 11 月第 1 版	印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6791-1	定 价	42.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群
责任校对 王巧玲 张 特
特约编辑 舒荣华

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷

目录 Contents

第一章 煮妇讲故事 快乐是一种能力

- 012 快乐是一种能力 ◎ 芒果肉串
- 014 放下与放弃 ◎ 孜然炒菠菜
- 016 有一种美叫生机 ◎ 意酱山药泥
- 018 时间也可以用来浪费 ◎ 蛋黄菜松
- 020 唤醒心底的诗意 ◎ 金钩挂玉牌
- 022 像孩子一样品味重复的日子 ◎ 泡菜牛肉炒饭
- 024 石头变珠宝的秘密 ◎ 珍珠翡翠白玉汤
- 026 人生如蚂蚁上树 ◎ 红薯小米银耳粥
- 028 发挥优势做人才 ◎ 微波红烧肉
- 030 做人不要太认真 ◎ 千丝万缕
- 032 剩者为王 剩菜为寇 ◎ 火腿饭团
- 034 放开心眼 轻松做人 ◎ 竹笋煲鸡汤
- 036 平凡的人生淡如稀粥 ◎ 西瓜皮绿豆粥
- 038 善待别人的高度 ◎ 洋烧排骨
- 040 当琴声遭遇饭香 ◎ 腐乳蒸排骨
- 042 知识能改变命运吗 ◎ 茄汁杏鲍菇

小故事中
蕴藏大智慧



第二章 煮妇谈婚姻

爱情是艺术 婚姻是技术

经营婚姻
如烹小菜



- 046 人为什么要结婚 ◎ 虾仁蒸蛋
- 048 爱TA就是爱自己 ◎ 海底椰煲鸡汤
- 050 给女人最贴心的呵护 ◎ 赛燕窝
- 052 爱情是艺术 婚姻是技术 ◎ 微波干贝煮冬瓜
- 054 婚姻如做菜 择偶是选料 ◎ 黄豆芽煲排骨
- 056 婚姻是同化不是童话 ◎ 咖喱大虾粉丝
- 058 爱情拒绝剥洋葱 ◎ 酸辣洋葱
- 060 幸福并不取决于厨艺 ◎ 鸡肉苹果色拉
- 062 好女人不等于好妻子 ◎ 啤酒煮鸡翅
- 064 因为付出 所以更爱 ◎ 咸蛋黄拌豆腐
- 066 幸福婚姻的秘籍 ◎ 双脆炒肉丝
- 068 婚姻是储蓄型养老保险 ◎ 香芋豆豉蒸排骨
- 070 当婚姻遭遇第三者 ◎ 四物养颜汤
- 072 离婚是脱皮 幻灭多于蜕变 ◎ 山药鲫鱼汤
- 074 无用的女人最厉害 ◎ 黄花鱼煮豆腐

第三章 煮妇说男女

男女要平等不要相等

- 078 男女要平等不要相等 ◎ 百合炒牛肉
- 080 恋爱是一场美好的精神病 ◎ 香蕉船
- 082 爱情需要朝朝暮暮 ◎ 木瓜竹荪炖排骨

饮食男女
是永恒的话题

- 084 失恋的两剂良药 ⊙ 法式烩土豆
- 086 爱情也会老 ⊙ 螃蟹煲老豆腐
- 088 浪漫是对男人想象力的考验 ⊙ 水果色拉虾
- 090 爱情的手表定律 ⊙ 杂蔬芋香饭
- 092 男人在家为何寡言 ⊙ 蒜蓉陈皮蒸鱼
- 094 书是女人的一世情人 ⊙ 上汤芦笋竹荪
- 096 不做完美女人 ⊙ 陈皮炸排骨
- 098 外脆里嫩的魅力男人 ⊙ 脆皮土豆泥
- 100 闺密是女人一生的财富 ⊙ 茶香粉丝

第四章 煮妇聊生活

自然之美无须雕琢

煮食中也
蕴藏着智慧

- 104 艺术是对生活的热爱 ⊙ 剁椒皮蛋豆腐
- 106 菜谱中的潜规则 ⊙ 蜂蜜排骨
- 108 真的学问是解决自己的问题 ⊙ 培根蒸南瓜
- 110 老了就从容了 ⊙ 粉丝蒸蛋
- 112 自然之美无须雕琢 ⊙ 浇汁菜心
- 114 人生有节气 蔬菜有时令 ⊙ 上汤萝卜丝
- 116 知识是别人的智慧 ⊙ 香芋炒肉丁
- 118 时间是最好的良药 ⊙ 酱爆双耳
- 120 坚持靠的不仅是毅力 ⊙ 蛋清炒木耳
- 122 食物之美妙不可言 ⊙ 薄荷鱼卷
- 124 保持清淡口味 享受人间美味 ⊙ 剁椒培根蒸冬瓜
- 126 死去活来的刺激 ⊙ 绿芥鸡翅
- 128 肉身的享受是有限的 ⊙ 清炒三蔬

吃得健康
饮食新时尚



- 130 有妈妈的地方才是家 ◎ 鲜虾山药羹
132 做菜的最高境界——无招 ◎ 柚子拌牡蛎

第五章 煮妇话养生 身体是至高无上的主人

- 136 身体是至高无上的主人 ◎ 薏米冬瓜老鸭汤
138 养生不是炼丹 ◎ XO 酱炒杂蔬
140 基因养生 ◎ 培根炒双笋
142 奢华是回归自然的必经之路 ◎ 紫菜蛋汤
144 饮食新时尚——轻食主义 ◎ 柠檬土豆丝
146 红颜不老的秘诀 ◎ 孜然肉末炒花椰菜
148 孩子为什么爱吃垃圾食品 ◎ 孜然土豆粒
150 顺应自然健康养生 ◎ 南瓜芋头煲
152 慢食运动让生活慢下来 ◎ 鲜虾肉末芙蓉
154 吃出一个睡美人 ◎ 安神汤

第六章 煮妇做餐艺 无限创意尽在餐桌艺术

- 158 浪漫无限 ◎ 玫瑰芳心
160 不只是魅惑 ◎ 红唇
162 天使之爱 ◎ 童趣饭团
163 莘莘学子 ◎ 金榜题名
164 化千愁 ◎ 笑意果盘
165 良宵一刻值千金 ◎ 二十四桥明月夜
166 天长地久 ◎ 钟爱一生

用意外的惊喜
让生活常新



食尚煮妇

慧心写食

原

来快乐就这样简单

聪明的女人不需要高超的厨艺

简单的泡菜牛肉炒饭让你像孩子一样品味重复的日子

微波干贝煮冬瓜让你领悟爱情是艺术、婚姻是技术的真谛

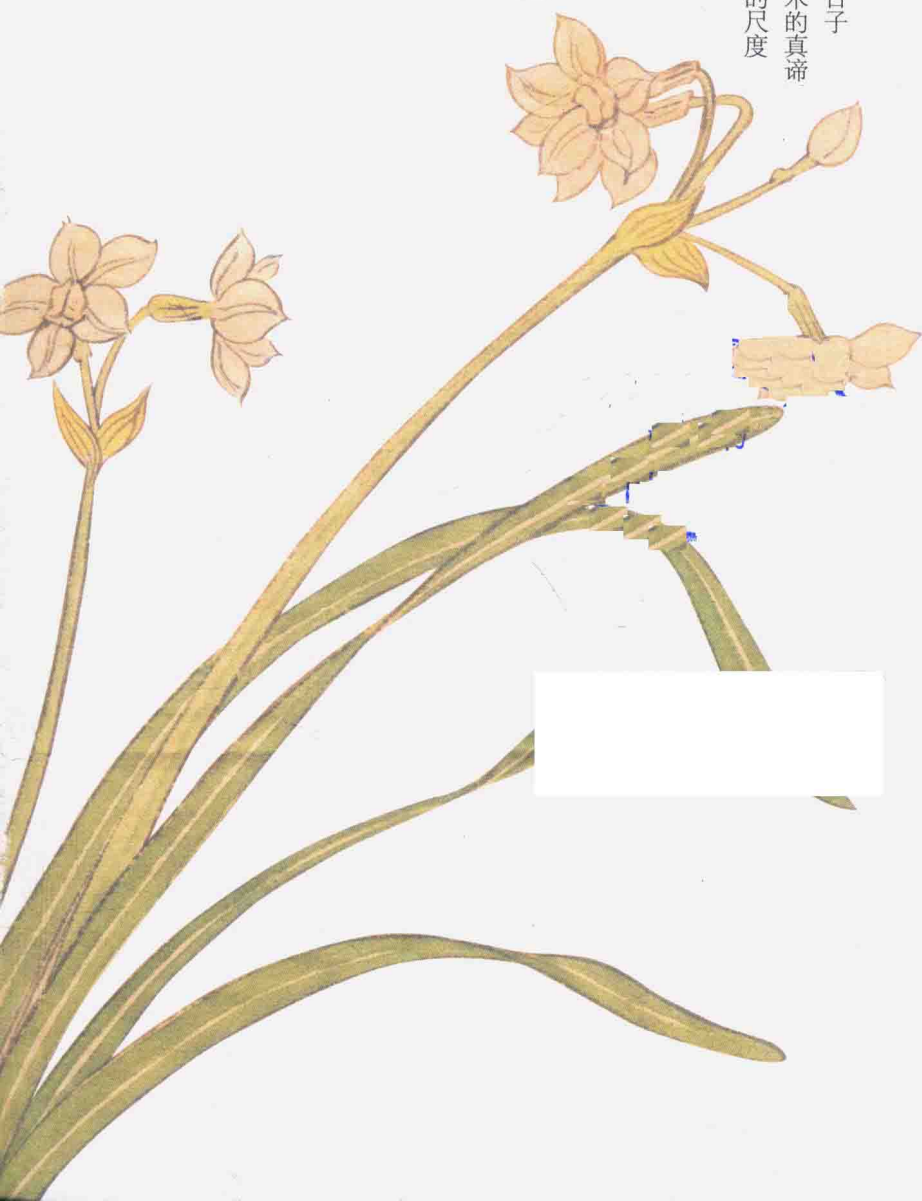
女人要像做啤酒煮鸡翅那样把握好夫妻之道进退的尺度

当婚姻遭遇第三者时试试四物养颜汤吧

……

这里总有你需要的精致美食和生活态度

张旭玲 著



图书在版编目 (CIP) 数据

食尚煮妇·慧心写食 / 张旭玲著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5341-6791-1

I. ①食… II. ①张… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 191726 号

书 名 食尚煮妇·慧心写食
著 者 张旭玲

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787×1092 1/16	印 张	10.5
字 数	168 000		
版 次	2015 年 11 月第 1 版	印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6791-1	定 价	42.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群
责任校对 王巧玲 张 特
特约编辑 舒荣华

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷

谨以此书献给那些厨艺一般，
但是热爱生活的女人们！



自序



爱，让一切活动都充满了乐趣。基于对烹饪的热爱，下厨对于我充满了创作的快乐，让我从一饭一蔬、一鼎一镬中找到美食本身的韵味；而基于对知识的热爱，让我从阅读和思考中获得了生活的理趣和禅悟。我喜欢在烹饪与世事风景之间找到恰当的关联，将美食和生活哲理完美结合，给食材以灵性、赋菜肴以生命，让美食充满温情与爱意，感悟与思考，让简单的菜肴因充满智慧和温情的文字诠释而活色生香。

借助博客这个自由言说的平台，我把自己的小智慧、小情趣与他人分享。那些简单精致的美食和简练睿智的文字，却意外地获得众多的好评，并拥有许多忠实的读者，同时还被多家杂志、报纸长期采用。我对此十分欣喜，也由衷地感谢他们的支持和厚爱。

这本书精选了近年来我在博客、杂志和

报纸上发表的美食随笔，并对文字和图片做了大量的修改和补充，它将带给读者更多让人垂涎的家常美食和对生活的慧心禅悟。书中既有饮食文化，更有饮食以外的文化，引导读者回归家庭、回归厨房、思考生活、热爱生活、享受生活。

“做个快乐女人”是我的生活主张。快乐来自于对生活的热爱，快乐还需要世事通明的豁达心态。在书的第一章至第四章中，我从烹饪饮食的视角出发，以故事和散文的形式表达我对生活、婚姻、男人、女人、爱情的独特思考，并将生活的哲理融入家常菜肴中。希望能够带给读者一个另类的思维空间，学会以睿智、乐观的心态化解生活的困惑，更加快乐地生活。

吃的健康已成为都市人的生活追求。“轻食主义”正逐渐成为饮食的新潮流。轻食主义是一种讲究清淡、自然、少量的饮食概念，特



点是选用健康的新鲜食材，采用简单的方式烹制。轻食主义也是我的美食主张。书的第五章是关于时尚养生的理念和菜谱，除了有益身体健康之外，还可以使厨艺欠佳的人也能做出清新健康又不乏美味的餐点，而且省时省力。

当创意和诗情使菜肴成为审美的对象，生活就超越了日常的平凡与琐碎，做菜就成为充满创意的艺术。第六章“煮妇做餐艺”是本书的亮点，餐桌艺术不只是用来果腹的，它是用食材构造的精美画面，表达各种情感，浓缩生活的精彩，是一种生活的情趣。书中除了美食和美文还有许多精致的器皿。我给每道充满生命的菜肴都配上最适合的服饰——餐具，这些餐具和菜肴构成精美的插图，与文字共同诠释生活的禅韵。相信读者在享受膳食之美的同时定会爱上烹饪、爱上厨房。

“简单”始终是我追求的生活方式和美食

主张。书中的家常美食操作简单，精巧的食材搭配也许是你想不到但一定能够做得到的。我想告诉大家，做菜其实很简单，只要将普通的食材不同的原料加以组合，结合调味品的经常变化，就可以做出精美的家常菜。许多朋友因为看了我的菜谱而开始喜欢做菜，因为她们发现做出色、香、味俱全的家常菜并不困难。

本书得以出版，需要感谢中央电视台《半边天》栏目的主持人张越老师、金牌编剧王丽萍老师为本书所做的热情推荐，需要感谢本书的编辑以及出版社相关人士为本书付出的辛勤劳动。倘若此书能够帮助读者领略厨艺之美，并拥有快乐的心境，那将是我衷心期盼的。

张旭玲

2015年8月

目录 Contents

第一章 煮妇讲故事 快乐是一种能力

- 012 快乐是一种能力 ◎ 芒果肉串
- 014 放下与放弃 ◎ 孜然炒菠菜
- 016 有一种美叫生机 ◎ 意酱山药泥
- 018 时间也可以用来浪费 ◎ 蛋黄菜松
- 020 唤醒心底的诗意 ◎ 金钩挂玉牌
- 022 像孩子一样品味重复的日子 ◎ 泡菜牛肉炒饭
- 024 石头变珠宝的秘密 ◎ 珍珠翡翠白玉汤
- 026 人生如蚂蚁上树 ◎ 红薯小米银耳粥
- 028 发挥优势做人才 ◎ 微波红烧肉
- 030 做人不要太认真 ◎ 千丝万缕
- 032 剩者为王 剩菜为寇 ◎ 火腿饭团
- 034 放开心眼 轻松做人 ◎ 竹笋煲鸡汤
- 036 平凡的人生淡如稀粥 ◎ 西瓜皮绿豆粥
- 038 善待别人的高度 ◎ 洋烧排骨
- 040 当琴声遭遇饭香 ◎ 腐乳蒸排骨
- 042 知识能改变命运吗 ◎ 茄汁杏鲍菇

小确幸中
蕴藏大智慧



第二章 煮妇谈婚姻

爱情是艺术 婚姻是技术

经营婚姻
如烹小菜



- 046 人为什么要结婚 ◎ 虾仁蒸蛋
- 048 爱TA就是爱自己 ◎ 海底椰煲鸡汤
- 050 给女人最贴心的呵护 ◎ 赛燕窝
- 052 爱情是艺术 婚姻是技术 ◎ 微波干贝煮冬瓜
- 054 婚姻如做菜 择偶是选料 ◎ 黄豆芽煲排骨
- 056 婚姻是同化不是童话 ◎ 咖喱大虾粉丝
- 058 爱情拒绝剥洋葱 ◎ 酸辣洋葱
- 060 幸福并不取决于厨艺 ◎ 鸡肉苹果色拉
- 062 好女人不等于好妻子 ◎ 啤酒煮鸡翅
- 064 因为付出 所以更爱 ◎ 咸蛋黄拌豆腐
- 066 幸福婚姻的秘籍 ◎ 双脆炒肉丝
- 068 婚姻是储蓄型养老保险 ◎ 香芋豆豉蒸排骨
- 070 当婚姻遭遇第三者 ◎ 四物养颜汤
- 072 离婚是脱皮 幻灭多于蜕变 ◎ 山药鲫鱼汤
- 074 无用的女人最厉害 ◎ 黄花鱼煮豆腐

第三章 煮妇说男女

男女要平等不要相等

- 078 男女要平等不要相等 ◎ 百合炒牛肉
- 080 恋爱是一场美好的精神病 ◎ 香蕉船
- 082 爱情需要朝朝暮暮 ◎ 木瓜竹荪炖排骨

饮食男女
是永恒的话题

- 084 失恋的两剂良药 ⊙ 法式烩土豆
- 086 爱情也会老 ⊙ 螃蟹煲老豆腐
- 088 浪漫是对男人想象力的考验 ⊙ 水果色拉虾
- 090 爱情的手表定律 ⊙ 杂蔬芋香饭
- 092 男人在家为何寡言 ⊙ 蒜蓉陈皮蒸鱼
- 094 书是女人的一世情人 ⊙ 上汤芦笋竹荪
- 096 不做完美女人 ⊙ 陈皮炸排骨
- 098 外脆里嫩的魅力男人 ⊙ 脆皮土豆泥
- 100 闺密是女人一生的财富 ⊙ 茶香粉丝

第四章 煮妇聊生活

自然之美无须雕琢

美食中也
蕴藏着智慧

- 104 艺术是对生活的热爱 ⊙ 剁椒皮蛋豆腐
- 106 菜谱中的潜规则 ⊙ 蜂蜜排骨
- 108 真的学问是解决自己的问题 ⊙ 培根蒸南瓜
- 110 老了就从容了 ⊙ 粉丝蒸蛋
- 112 自然之美无须雕琢 ⊙ 浇汁菜心
- 114 人生有节气 蔬菜有时令 ⊙ 上汤萝卜丝
- 116 知识是别人的智慧 ⊙ 香芋炒肉丁
- 118 时间是最好的良药 ⊙ 酱爆双耳
- 120 坚持靠的不仅是毅力 ⊙ 蛋清炒木耳
- 122 食物之美妙不可言 ⊙ 薄荷鱼卷
- 124 保持清淡口味 享受人间美味 ⊙ 剁椒培根蒸冬瓜
- 126 死去活来的刺激 ⊙ 绿芥鸡翅
- 128 肉身的享受是有限的 ⊙ 清炒三蔬

吃得健康
饮食新时尚



- 130 有妈妈的地方才是家 ◎ 鲜虾山药羹
132 做菜的最高境界——无招 ◎ 柚子拌牡蛎

第五章 煮妇话养生 身体是至高无上的主人

- 136 身体是至高无上的主人 ◎ 薏米冬瓜老鸭汤
138 养生不是炼丹 ◎ XO 酱炒杂蔬
140 基因养生 ◎ 培根炒双笋
142 奢华是回归自然的必经之路 ◎ 紫菜蛋汤
144 饮食新时尚——轻食主义 ◎ 柠檬土豆丝
146 红颜不老的秘诀 ◎ 孜然肉末炒花椰菜
148 孩子为什么爱吃垃圾食品 ◎ 孜然土豆粒
150 顺应自然健康养生 ◎ 南瓜芋头煲
152 慢食运动让生活慢下来 ◎ 鲜虾肉末芙蓉
154 吃出一个睡美人 ◎ 安神汤

第六章 煮妇做餐艺 无限创意尽在餐桌艺术

- 158 浪漫无限 ◎ 玫瑰芳心
160 不只是魅惑 ◎ 红唇
162 天使之爱 ◎ 童趣饭团
163 莘莘学子 ◎ 金榜题名
164 化千愁 ◎ 笑意果盘
165 良宵一刻值千金 ◎ 二十四桥明月夜
166 天长地久 ◎ 钟爱一生

用意外的创意
让生活常新



