

美女厨房



美食联盟

笨笨虫 著

中国工人出版社



5岁的小女孩儿，还是个胖娃娃，总爱半鲁不鲁地跟在母亲的腿后面，从厨房里出出进进。10岁的小女生，一回家就扔下书包，跑到房里烧火做饭，虽然根本就生不着火，虽然根本不会做饭。15岁的大姑娘，被繁重的课业压得喘不过气，母亲不再让她做任何与学习无关的事儿，从此，小姑娘便不再进厨房了。虽然她的个子已经能够得着锅台了。20岁的大学生，把闲暇的时间全都用作梳妆打扮，因为苗条的身材、滑嫩的皮肤是女人的本钱，她们彼此学着彼此，“这年头儿，女人不该再下厨房了，我学了这么多知识不能回家做个黄脸婆。”25岁的女人，成熟了，不同的人有了不同的人生感悟，一些人依然在延续着娇滴滴的生活，而另一些人却悟出了女人之为女人的道理，知道了厨房对于女人的意义……

图书在版编目 (CIP) 数据

美女厨房 / 笨笨虫著. —北京: 中国工人出版社, 2006. 6

ISBN 7-5008-3685-6

I. 美... II. 笨... III. 健康饮食 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061263 号

出版发行 中国工人出版社

社 址 北京鼓楼外大街 45 号

邮政编码 100011

电 话 (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线 (010) 62045450

(010) 62005042 (传真)

网 址 <http://www.wp-china.com>

经 销 新华书店

印 刷 人民美术印刷厂

版 次 2006 年 6 月第 1 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米

字 数 120 千字

印 张 9.75

印 数 001-8000

定 价 32.00 元

COOKROOM

美女 厨房

笨笨虫 著



中国工人出版社

前言

Beauty Cookroom

美女，厨房

文 \ 笨笨虫

5岁的小女孩儿，还是个胖娃娃，总爱半鲁不鲁地跟在母亲的腿后面，从厨房里出出进进。她最希望母亲包饺子，并不是真的爱吃饺子，而是可以从母亲那儿要来个面团儿耍耍，或者还可以缠着母亲为自己烧个面团儿吃。

10岁的小女生，非常听话，尤其是听老师的话，放学一回家就扔下书包，跑到房里烧火做饭，虽然根本就生不着火，虽然根本就不会做饭。饭后，勤快的她还要抢着刷碗，为了能够得着锅台，她还想出了个聪明的办法——爬到锅台上。

15岁的大姑娘，被繁重的课业压得喘不过气，母亲不再让她做任何与学习无关的事儿，从此，小姑娘便不再进厨房了，虽然她的个子已经能够得着锅台了，虽然她已经学会了使用煤气灶，虽然她还学会了包饺子。

20岁的大学生，把闲暇的时间全都用作梳妆打扮，因为苗条的身材、滑嫩的皮肤是女人的本钱。她们彼此学着彼此，娇滴滴地说：“我不会做饭”、“我在家从不进厨房”、“我讨厌油烟味儿”、“我害怕看到杀生”、“我要找个会做饭的男朋友，让他给我做饭吃”。在她们眼里，这就是时髦儿的表述，因为她们喜欢被人宠着：“这年头儿，女人不该再下厨房了，我学了这么多知识不能回家做个黄脸婆。”

25岁的女人，成熟了，不同的人有了不同的人生感悟，一些人依然在延续着娇滴滴的生活，而另一些人却悟出了女人之为女人的道理。她知道了厨房对于女人的意义，她开始学着杂志上的介绍做玫瑰花茶点，学着中医养生之道的煲汤，学着坐在饭店里、朋友家里或者生活中的每个角落里吃过的好吃的菜……久而久之，她爱上了厨房，她懂得了生活，她学会了用厨房来关爱自己和关爱自己所爱的人。虽然失去了娇滴滴和时髦儿，失去了被男人伺候、宠着的机会，可是，她却更美丽了，贤惠也归属了她。

做饭，其实是点点滴滴的生活缩影，有心人自然会发现其中的乐趣。



目录

02 | 前言

08 | 春天篇

10 咬春

春饼之于女人——合家迎春

12 “夜雨剪春韭，新炊间黄粱”

韭菜之于女人——祛斑减肥

14 凉拌爱情

玫瑰之于女人——无所不能

16 烹谷为粥

粥之于女人——生津养胃、滋补养身、祛寒防病

18 学舅妈做咖喱牛肉饭

咖喱牛肉之于女人——做饭，从点滴生活中捡拾

20 钻进厨房煲老汤

此汤之于女人——养颜、解困

22 芥末味儿的菠菜

菠菜之于女人——润燥、排毒、养颜

24 瘦身火锅

减肥之于女人——全年无休

26 鲜花入菜

鲜花之于女人——享受春天的寥落心境

28 蜂蜜萝卜润喉汤

此汤之于女人——学会照顾自己

30 春分·国香

兰花之于女人——沁透体香

32 又是一年荠菜香

荠菜之于女人——童年飘香

34 蜜枣核桃羹

此羹之于女人——完全滋补

36 炮制“神仙汤”

芦荟之于女人——倾国倾城

38 榆荚新开巧似钱

榆钱之于女人——失眠的天然保健品

40 春天的“菜王”——雨后春笋

春笋之于女人——尝鲜的同时减掉脂肪

42 国色天香

牡丹之于女人——花中极品，人中尤物

44 人面桃花相映红

桃花之于女人——美颜润肤悦色

46 枝头飘香嫩香椿

香椿之于女人——忆起家乡

48 百合银耳羹

此羹之于女人——安神养颜

50 鲤鱼跳龙门

鲤鱼之于女人——不解的情缘

52 | 夏天篇

- 54 江南人参
荸荠之于女人——清利湿热
- 56 半江瑟瑟半江红
西瓜皮之于女人——凉爽一夏
- 58 海洋的玛娜
牡蛎之于女人——远离香烟的危害
- 60 独一无二的“果皇”
桑椹之于女人——祛皱、安神、补水
- 62 歌唇一点红
樱桃之于女人——养血红颜、祛皱消斑
- 64 艾叶老鸡汤
艾叶之于女人——滋补虚损、补气养血
- 66 清清爽爽桑叶粥
桑叶之于女人——健康减肥
- 68 日月相依
扇贝之于女人——父亲节献礼
- 70 西伯侯的50根面条
面条之于女人——简单之处见功底
- 72 红烧甲鱼
甲鱼之于女人——滋阴清热
- 74 美白瘦身素汤
此汤之于女人——挑战夏日两大天敌
- 76 映日荷花别样红
莲之于女人——消暑减肥补水
- 78 甜吃苦瓜
苦瓜之于女人——脂肪杀手
- 80 出水芙蓉
芙蓉之于女人——消暑的同时润泽肌肤
- 82 不起眼的豆腐渣
豆腐渣之于女人——减肥
- 84 吃醋
“老醋蜇头”之于女人——清热解毒、降血脂
- 86 猪尾巴莲子红枣汤
莲子之于女人——“傲人胸襟”
- 88 水做的女人
果茶之于女人——调制情调
- 90 冬虫夏草煲水鸭
此汤之于女人——滋补消暑
- 92 上汤龙须菜
豌豆苗之于女人——润滑肌肤，祛除皮肤过多油脂
- 94 鲜虾冬瓜汤
冬瓜之于女人——减肥素体
- 96 留住夏天的最后一丝凉
——自制海鲜豆腐冷拼



98 | 秋天篇

100 心急吃不了热豆腐

山药之于女人——健脾胃、润秋燥、减脂肪

102 药味清香蒸荆芥

荆芥之于女人——爱屋及乌

104 好一朵美丽的茉莉花

茉莉之于女人——美香美容花

106 解馋

螃蟹之于女人——养精益气、红润面色

108 百桂炖乳鸽

乳鸽之于女人——唤醒皮肤的弹性和光泽

110 柠檬飘香

柠檬之于女人——美容、安胎、止吐

112 红薯飘香小米粥

红薯小米之于女人——减肥、健美、拒绝亚健康

114 核桃鸭

核桃之于女人——美容佳品

116 尝遍百果能成仙

野果之于女人——进补佳品

118 月亮婆婆玉米羹

玉米之于女人——延缓衰老、降胆固醇

120 来自天堂的花茶

桂花之于女人——健胃平肝、美白皮肤

122 万年八卦汤

乌龟之于女人——延年益寿

124 重阳节饮菊花酒

菊花之于女人——舒肝明目抗衰老

126 减压元素：钙和维生素C

忌廉蘑菇煲之于女人——减压、关爱自己和家人

128 首乌的神话

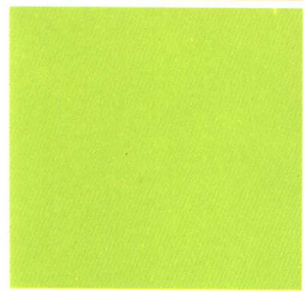
首乌之于女人——延缓衰老、降脂减肥、养血调经

130 一亿五千年的神仙果实

银杏果之于女人——改善脑功能、缓解疲劳

- 134 冬天里的当家菜
白菜之于女人——白菜是个宝，赛过灵芝草
- 136 金殿玉菜红菜苔
红菜苔之于女人——无意中发现的宝贝
- 138 杏仁牛奶芝麻糊
芝麻之于女人——润肤养颜、延缓衰老
- 140 传说中的万寿果
木瓜之于女人——减肥、丰胸、润肤、抗癌
- 142 冬天里的一丝凉
黑木耳之于女人——清涤肠胃、养颜润肤
- 144 厨房里的药物
芹菜之于女人——缓解失眠、月经不调
- 146 温暖女人的手脚
花旗参之于女人——补气养阴、增强免疫力
- 148 爱上豆腐
豆腐之于女人——益气补虚健脑
- 150 龙凤呈祥·“龙凤配”
鲮鱼之于女人——补虚强筋健脑
- 152 酸溜溜的乌鱼蛋汤
乌鱼蛋之于女人——冬食驱寒、夏食解热





春天篇

春天的美食圆舞曲

这是一个万物复苏的季节，每一个热爱生命的人都会顺应这个季节的变化，用食物来调养阳气以保持身体的健康。

我们开着车，在通往郊区的一条马路上，望着一棵棵白杨树向窗后倒去，抬头望去，半空中一层蒙蒙的绿色，在人们的意象中，春天就是绿色的，绿色是只属于春天。困顿在枯冷的冬天里的人们太向往春天了，枝头发芽的感觉，小草春风吹又生的感觉，鲜花含苞待放的感觉，还有那只属于春天的野菜烂漫的感觉。

那么，你就旋转起来吧，跳起我们这个季节的美食圆舞曲。





点评：

这是吉祥之食物，正如苏东坡诗云：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”吃了春饼，试了春盘，春天也就来了。

咬春

春饼之于女人——合家迎春

文\笨笨虫

“萝卜赛梨——”听老北京人说，每年立春这天的一大清早，就能听到有人挑着担子在胡同里这样吆喝，再穷的人家也要买个萝卜给孩子咬咬春，那时候，北京卖的是那种心里美萝卜，熬了一冬后经常就糠了心儿，可即便那样也是要咬一咬的。

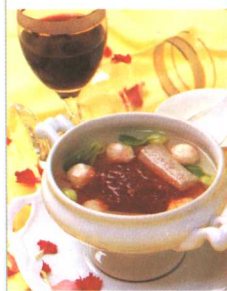
后来，翻阅了很多历史资料，这才知道，早在春秋时期立春就作为一个节气出现了，东汉时期正式产生了迎春的礼俗和民间的饮食习俗，而到了明清两代时，立春文化达到了鼎盛时期，清朝的满汉全席一百二十八道菜点中，春卷便是九道点心之一，清人还专有《咬春诗》曰：“暖律潜催腊底春，登筵生菜记芳辰；灵根属土含冰脆，细缕堆盘切玉匀。佐酒暗香生匕杓，加餐清响动牙唇；帝城节物乡园味，取次关心白发新。”可以想象，那时“咬春”就是时尚的代名词。可现如今，“咬春”再也没有那么浓郁的味道和大场面了，不过，人们还是记得要在立春这天吃些春饼来“咬咬春”的。

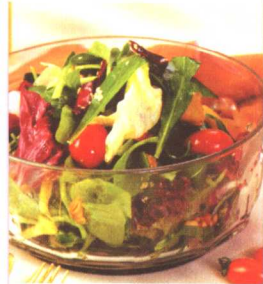
北京人吃春饼是将面粉用开水略烫，糅合均匀，制成薄饼（老人曾传授说：用右手抓住面团，左手抓住烧热的热勺，手抓面团在勺底转一圈，顺



势揭下，即是一张春卷的薄皮），烙制而成，然后用春饼将不同的熟菜卷起来食用。熟菜可分为荤素两种，荤菜包括肉丝炒韭菜、肉丝炒菠菜，或将熏大肚、松仁小肚、驴肉、清酱肉、熏肘子、酱肘子、酱口条、熏鸡、酱鸭等切成细丝，再加上细葱丝和淋上香油的黄酱或甜面酱；素菜包括炒豆芽、炒韭黄、炒粉丝或将三种菜一起素炒。吃春饼时，全家人围坐一起，把烙好的春饼放在蒸锅里，随吃随拿，为的是吃个热乎劲儿，而且讲究从头吃到尾，这叫“有头有尾”，大吉大利。

看着简单，可是真会做春饼的年轻人又有几何？也许有人会为此辩解说，民俗就是蔓延在历史的变迁之中，成为人们的一种想象。可是，为什么不去试着把想象变成现实？虽然没有时间去学着做那片薄如蝉翼的春饼，不过买些现成的春饼、炒些荤素和菜，应该是不难的吧，有了春饼和馅儿，在家做个春饼就更不是难事儿了——其实，吃春饼的乐趣就在于自己动手揭饼、抹酱、备菜、卷饼，然后放进嘴里大口地嚼，很有点返璞归真的味道。意思到了，饼薄不薄、熟菜齐不齐倒都在其次了。而且，要是自己做的，即便再难吃，也总比饭店里的有嚼头。





点评:

此种做法，定会味道鲜美、香气独特，怪不得诗人杜甫可以把韭菜吃出“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”的鲜活诗意来。

“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”

韭菜之于女人——祛斑减肥

文\笨笨虫

偶尔逛了趟早市，发现韭菜成了市场里的宠儿了，一打听才知道，自古以来，“春初早韭”和“秋末晚菘”被人们并称为两大佳蔬，这“菘”指的是大白菜，而“韭”自然就是韭菜了。低下头闻了闻，这乍暖犹寒之时的鲜嫩韭菜还真是带着浓郁的香气。

韭菜因其更新复壮能力极强，一经栽培，可采收十余年之久，“久”和“韭”同音，故称韭菜；又因其叶细长，披散于地，故“韭”字从“非”和“一”。“一”表示地，“非”则表示韭叶披散地面的状态。中国人种韭菜已经有3000多年了。韭菜本身是绿色，但是经常被养成韭黄。韭黄很费时，韭菜出了一两寸叶子时就用土埋起来，绿叶因为没有阳光而变黄，韭黄比韭菜更加鲜嫩香美。

在中医里，韭菜有一个响亮的名字叫“壮阳草”，还有人把韭菜称为“洗肠草”、“草钟乳”、“长生草”，其入药历史可追溯到春秋战国时期。中医认为，韭菜性味辛甘温，有温中行气、健胃提神、止汗固涩的功效。韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、碳



水化合物及矿物质等。

对女人来说，韭菜能祛斑减肥，因为其中含有的挥发油含硫化合物，能降低血脂及扩张血管，使黑色素细胞内酪氨酸系统功能增强，从而导致皮肤毛囊的黑色素改变，收到消除皮肤白斑和使头发乌油发亮的效果；而它还含有丰富的植物纤维素，有减肥之效。

春韭质地柔嫩、清新，可单独成菜，也可做荤素配料，烹制方法多种多样，比如韭菜粥、清炒韭菜、韭菜炒蛋、韭菜炒肉丝等春季时令佳肴，西北名菜“黄马卧草滩”，韭菜拌着面烙饼，韭菜入馅做包子、馄饨、水饺，等等。而由于韭菜的独特辛香味是其所含的硫化物形成的，这种物质能够帮助人体吸收维生素B₁及维生素A，因此韭菜若与维生素B₁含量丰富的猪肉类食品搭配，是最营养的吃法。猪肝与韭菜的味道比较一致，因此，韭菜炒猪肝是一道最理想的营养菜肴。

韭菜炒猪肝

首先，准备100克猪肝，50克韭菜和80克洋葱；

然后，将猪肝冲去血液，洗净，切成薄片；将韭菜、洋葱洗净，切成段状；

接着，倒油入锅，烧热，猪肝先下锅，炒至七分熟，再与鲜韭菜同炒（由于韭菜中所含的硫化物遇热易于挥发，因此此时需要急火快炒起锅）；

最后，加入调料，盛入盘中。



小贴士：

1. 选购韭菜时，应选择叶色深绿、韭白长嫩、新鲜柔嫩的。
2. 理想的储存保鲜温度是0摄氏度左右，用塑料薄膜包裹韭菜，既可防腐，又可以减少营养成分的损失。
3. 炒熟后的韭菜不宜存放过久，否则其中大量硝酸盐会转变成亚硝酸盐而引起中毒反应。
4. 食用韭菜应适量，最好控制在一顿100—200克，不能超过400克。《本草纲目》曾记载：“韭菜春食则香，夏食则臭，多食则神昏目暗，酒后尤忌。”现代医学也认为，韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收，所以一次不能吃太多韭菜，否则大量粗纤维刺激肠壁，往往引起腹泻。另外，有阳亢及热性病症的人不宜食用。



点评：

爱情凉拌之后，就是生活的原色了，生活中，吃是第一要素，吃得胃口如何，是爱的另一种延伸。

凉拌爱情

玫瑰之于女人——无所不能

文\花仙子

情人节的晚上，大街小巷里到处都是捧着玫瑰花的痴情男女，难怪，这是爱情的节日，浪漫的爱情正在节日的氛围里滋长着。忽然间，一男一女从饭店里走了出来，女孩手里没有玫瑰花，她低着头，撅着嘴，似乎身体里的每一个细胞都写着“我不高兴”、“我要玫瑰花”。

他们很快钻进了一辆小轿车里，男孩发动了汽车，在这条街上缓慢地开着，转了很久，终于停在了一个大商场门前，男孩下了车跑进商场，女孩仍坐在车里，每隔几秒钟就向商场的方向探望。大概过了10分钟，男孩抱着一大束鲜花跑了出来，女孩赶紧把头转向别处，假装没看到，可她心里已经欣喜若狂，怦怦乱跳。“给，快拿着！”男孩站在车窗外，满脸的笑容，把花推到了女孩面前。——粉百合、黄玫瑰？女孩又失落了。每一个细胞都要爆炸了。最后，她鼓起勇气把花扔在了车座上，气鼓鼓地走了。男孩感到很莫名，也很生气，猛踩油门，开车走了。20分钟后，男孩终于明白了，短信道歉：黄玫瑰不是分手的意思，它象征着甜蜜和珍重祝福，市场上很少有卖，特别珍贵。两天后，男孩又送来了一大束红玫瑰，其实，女孩早就不生气了，反倒更爱黄玫瑰了。而且，还为男孩做了道菜——凉拌爱情。——嘿！爱情的滋味儿，没人能说得清。想知道是什么滋味儿是吗？来美女厨房看看吧：



先把从市场上买来的食用玫瑰充分冲洗干净,放在一边让花儿完全沥干(否则调味酱汁儿的味道会被稀释,使风味不足)。

同时,根据个人的口味将油盐酱醋等各色调味料放入小碗中,调匀后放入冰箱冷藏;如果高兴,也可以把盛这道菜的玫瑰花盘放入冰箱冷藏,为的是增加“凉拌”的滋味。

稍作休息后,玫瑰沥干了。取出冰箱里的玫瑰花盘和调味酱汁儿,然后从菜篓中拾起一片片花瓣,在玫瑰花盘中摆出一个“心”字。

最后,向盘中淋些酸甜苦辣调味酱汁儿。小尝一口,含在嘴里,细细品味着凉拌的爱情,清凉中带着些许的芳香。或许,个中滋味并非人人皆能品得,惟有有爱的人才可能知晓吧。或许,不同的人、不同的时期,品得的滋味儿还不同呢。



细说玫瑰:

大约在四千年前,花匠在普通的犬蔷薇上培育出了第一朵玫瑰。

玫瑰花是蔷薇科落叶灌木植物,花紫红色,因花中富含香茅醇、橙花醇、香叶醇、苯乙醇及苜醇等多种挥发性香气成分,而具有甜美的香气,是食品、化妆品的主要添加剂,还是功效神奇的中药材。在中药中,它别名徘徊花、刺玫花,其性甘微苦,温、无毒。入肝脾二经。古代医生曾用玫瑰花治疗神经衰弱,用玫瑰熏香治疗肺病,用玫瑰花汁治疗心脏病和肾病。

玫瑰花可提取玫瑰油,玫瑰油是玫瑰基本的药用成分,它几乎含有门捷列夫元素周期表中列出的所有矿物质。玫瑰油能刺激和协调人的免疫和神经系统,有助于改善内分泌腺的分泌,促进新陈代谢,促进造血功能,去除器官硬化,修复细胞,增进消化道功能等等,堪称是种通用的大自然药物。

除此之外,玫瑰干、花蕾、根均可入药,果实富含维生素,可制成玫瑰酒、玫瑰露、玫瑰酱,具有清热消火、美容养颜的奇特功效。据说唐代杨贵妃一直能保持肌肤柔嫩光泽的最大秘诀,就是在她沐浴的华清池内,长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。玫瑰花能调节内分泌,活血散淤,将毒素排出体外,因此如果长期服用,能清除体内自由基,消除色素沉着,滋润皮肤,美容养颜。

“凉拌爱情”绝招:

1. 爱情防腐剂——食盐。
食盐在调节咸度、增加风味的同时,还能适度发挥防腐的作用,所以什么都可忘放,惟独不可忘放盐。
2. 爱情增甜剂——糖。
糖的化学结构决定着它能引出爱情中的天然甘甜。
3. 爱情杀菌剂——酒。
通常是米酒、黄酒和高粱酒,它们能杀死爱情中的不良细菌。
4. 爱情催化剂——葱、姜、蒜、椒。由于自身的辛香味道,它们能驱除爱情中的生涩,并激活更多的爱情细胞。此外,如果酷爱花椒,倒是不妨一试,花椒的“麻”味,或许可以增添爱情的香气。
5. 爱情冷静剂——冷开水。太浓的爱情未必让人舒心,于是有时用白开水来稀释爱情调味汁儿的浓度,非常必要。

