

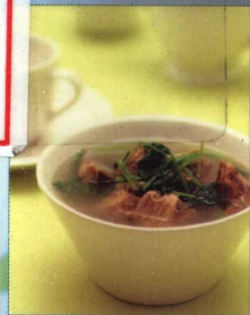
品味生活

幸福女人真情汤

李梅兰 著

这是一本奇妙的汤书

道道美味好汤，助你化解情绪、帮你疗伤、教你打开潜意识密码，
你做个快乐有元气女人。女人快乐自信，美丽不就随之而来吗？
者经历人生几番晴雨，写出女人真情，伤情故事直扣心弦，每一个
事有一道汤搭配，煲汤不一定要用炉火，心在哪里，美味汤就在哪里！



中国轻工业出版社

品味生活

幸福女人真情汤

李梅蘭 著



RBB16 / 03



中国轻工业出版社



市农科院图书馆S021042

目 录

CONTENTS

纯真年代

红豆汤·去去去,不送不送·····	6
酸辣汤·无情无义的十九岁·····	8
鱼翅羹汤·与大亨喝鱼翅汤·····	10
猪肝汤·是秘密就守住·····	12
甜心荷包蛋汤·快乐要自己寻找·····	14
鱼皮鸭肉羹·争吵总在当归鸭中和解·····	16
黄豆牛肉汤·味之隧道·····	18
科学鸡汤·别让浪漫鸡汤走味·····	20
醒脑汤·一场爱情游戏·····	22

Year of Innocence



欲望城市

香菜皮蛋汤·华丽苍凉的碎心记·····	26
蛤蜊浓汤·BABY CARROT 的眼泪·····	28
冰糖雪梨汤·何必男人喂·····	30
讨好老婆汤·年轻有爱夫妻有情·····	32
金针肉丝忘忧汤·不是失乐园·····	36
爱情激素汤·中年女人爱情心随风而逝·····	40
热情加温汤·绑架到异国·····	42



Sex City

哈啦姐妹

馄饨汤·阳光丽莎·····	46
笋片腌冬瓜鸡汤·野趣、野汤与老实·····	48
香菇鸡汤·大禹岭上喝鸡汤·····	50
胡萝卜汤·俏护士·····	52
罗宋汤·和我一起来跳舞·····	54
灌汤饺·独自等待的滋味·····	56
南瓜汤·我的一颗心·····	58
黄芪枸杞红枣汤·美丽的老太太·····	60
西兰花鲜奶汤·后天美女·····	62

There's Something about Sisters



异想世界

金丝猫变身汤·怎么会是你呢? ·····	66
忘了汤·若是不能遗忘·····	68
意式田园蔬菜汤·樱桃树厨房·····	70
西洋菜排骨汤·不能写字的记者·····	72
美颜汤·两女相争·····	74
忧郁了了汤·来自忧郁国的人·····	76
豆腐汤·宽心切豆腐·····	78
平等汤·矮化自我 壮大对方·····	80
天山雪莲甜桃汤·宁愿聪明美丽·····	82

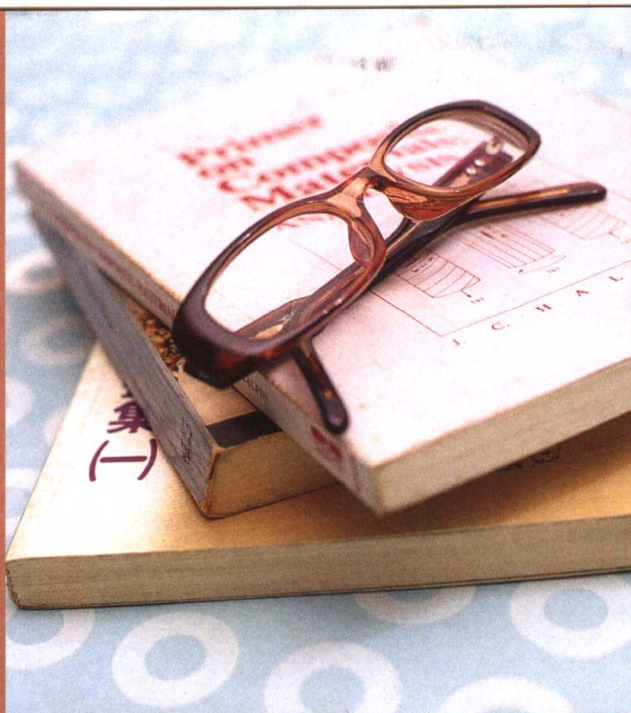


Fantastic World



纯真年代

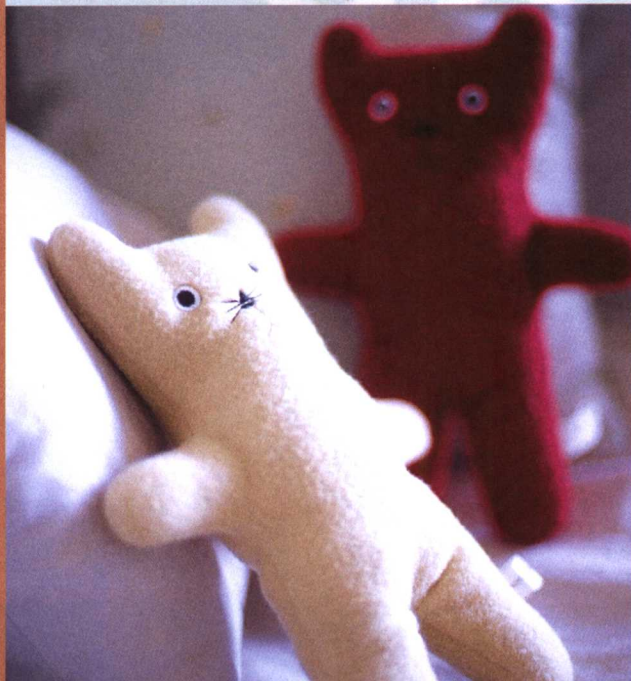
Year of Innocence



青春若是候鸟该多好，可惜，小鸟一飞冲天不再复返。

那似水年华啊，只能撷取住纯真片段。

像一碗单纯的猪肝汤，不需多加配料，一点点姜丝就足以提味。



做一道甜甜的、浓浓的 红豆汤 秘诀

【材 料】红豆 300 克、水适量、糖适量

难易度



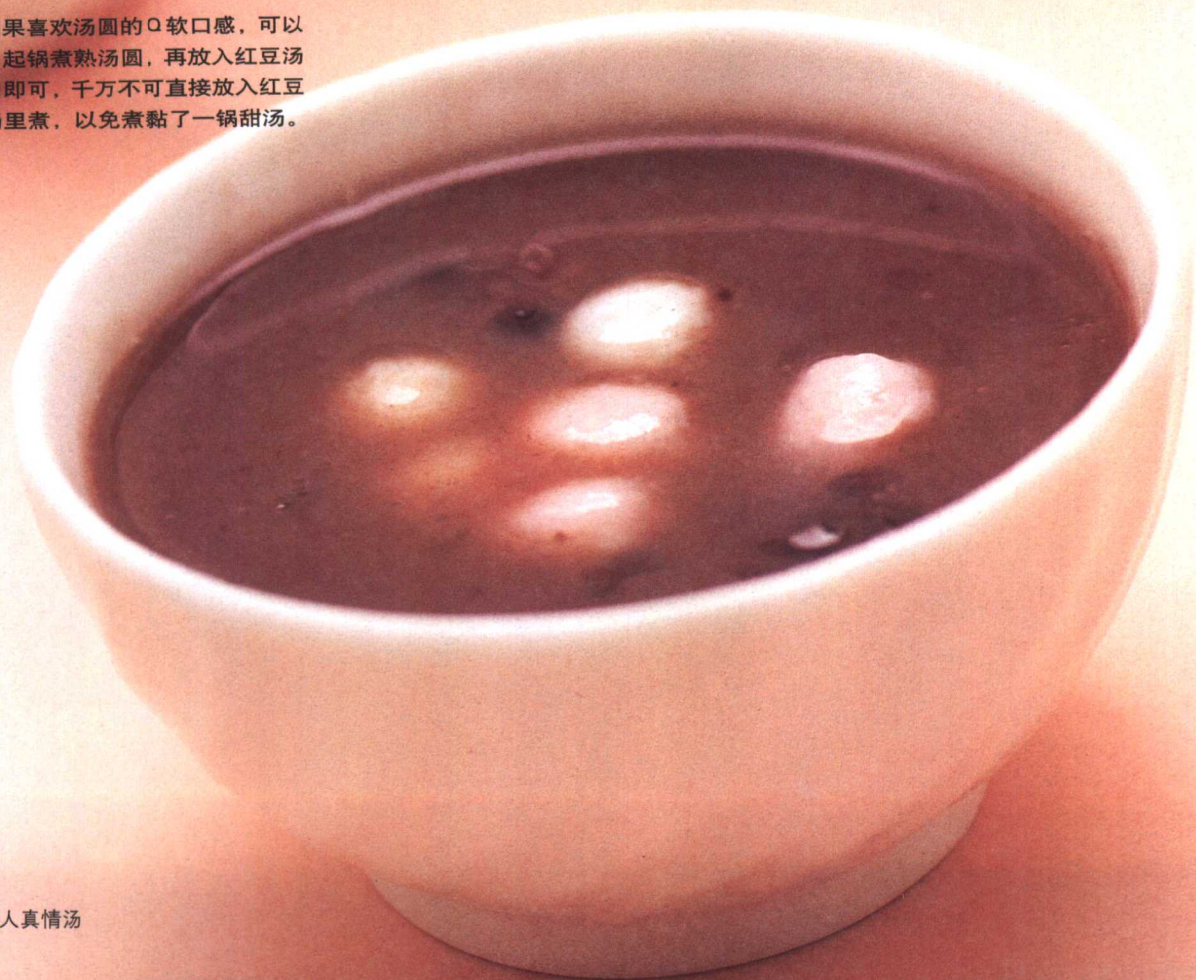
【作 法】1. 红豆洗净泡水 3 小时备用。

2. 将泡好的红豆倒入汤锅中，加适量的水，用大火煮开后
再改小火继续煮。

3. 煮至红豆熟烂后，加糖煮溶调味即成为好喝的红豆汤。

tips

如果喜欢汤圆的Q软口感，可以
另起锅煮熟汤圆，再放入红豆汤
内即可，千万不可直接放入红豆
汤里煮，以免煮黏了一锅甜汤。





白梅小汤碗

白梅小汤碗简单素雅的梅花图案与优雅的枝芽，搭配陶土的质感，适合盛装温暖身心的红豆汤。

不少人回忆失恋时最爱喝的汤竟都是红豆汤，那滚热醇厚甜蜜的汤，像一道热流抚慰冷肠冷肚。



去去去，不送不送



e时代的爱情已经进化到“来来来，欢迎欢迎，去去去，不送不送”。

青春年少，不分年代，对于爱情本来就应该怀着“来来来，欢迎欢迎”的心情，尽情享受爱情的欢愉。自以为很聪明，左计右较，上掂下秤，硬是把爱情挡在门外，其实是很不明智的。

不过，说到“去去去，不送不送”，就不是平凡人可轻易做到的了，虽然已经进入虚拟世界的时代，人的心还是很脆弱，能够在爱情走的时候，毫发无伤，真是需要很大的功力。

朋友的表妹失恋两年，还是走不出来，全家被闹得鸡犬不宁，她的父亲气得打了她一耳光希望打醒她，却换来她的自杀，家人从此更是无人敢惹她，任她陷在不甘心、气愤、悲痛、伤心里。

一位Y时代朋友提到和恋爱十年男友分手那年，整天如行尸走肉，每天都昏沉沉地睡。一晚，她又早早入睡，母亲或许以为她生病了，悄悄走进她房间，轻柔触摸她的额头，轻轻叹了口气离开。原来，受伤的不只是她，还有她最爱的妈妈！

她如被灌顶般清醒了，为什么要被一个不值得的男人伤害？甚至伤到自己的母亲？泪水流满她的脸，她无声的在黑夜里哭着，内心却忽然清朗一片，握着拳发誓不再折磨自己。

那晚之后，她鼓励自己站了起来，努力生活，终于忘却既往。男友竟又回头寻求复合，她笑看那曾令她心动、心爱、心碎的男人，竟觉得他像头猪。

诗人夏宇“秋天的哀愁”里形容得更妙，“完全不爱了的那人坐在对面看我，像空的宝特瓶，回收不易，消灭困难。”

没有失恋过的人是幸福的，失恋却未被文身的人是幸运的。

难易度



做一道又酸又辣的

酸辣汤 秘诀

【材 料】瘦肉、木耳、豆腐、胡萝卜、葱花

【作 法】1. 瘦肉、木耳、豆腐、胡萝卜切丝备用。

2. 将5杯水烧开，放入肉丝及所有材料煮滚，加淀粉勾芡，并加盐和酱油调味。

3. 关火后再加醋及胡椒粉，最后撒入葱花和香油，就是一道酸酸辣辣令人回味无穷的酸辣汤了。

tips

一定要关火后再加醋及胡椒粉，否则醋在持续加热下会挥发，胡椒粉则会更辣。





小花果子钵

单纯的米色调适合盛装丰富的酸辣汤，在汤汁喝完之际，感受沉于碗底素净小白花的静谧。

十九岁那年，想喝汤时就投张纸条到他的信箱，有一夜，临时和别人看星星，让他等待通宵。



无情无义的十九岁

有时候，不经意间，一个在你生命中短暂掠过的人，会忽然没来由地浮现，引起淡淡的感怀。

总记得在那冬日冷雨绵绵的夜晚，喝一碗酸辣汤的满足感，也永远难忘和那瘦高男孩不是爱情，却包含宽容的友谊。

我们同一年自南部北上，男孩极爱美，合身的白色牛仔裤配着金属腰带，是当年最流行的款式，瘦削的脸颊常挂着一抹笑容，最常说的是他高中时被割除一半的胃，一场病剥夺了他的胃，也夺去他永远第一的宝座。不过，他并未因此偏激，平常只爱谈和胃病奋战的日子，不谈好成绩。

刚到台北念大学，像一只挣脱鸟笼的快乐云雀，每天叽叽喳喳，完全忘了他，然而，感情是必修学分，偶尔的伤心是必然的。

生活低潮时，一张纸条丢进他的信箱，“心情不好，想喝汤。”第二天黄昏定可看到他来女生宿舍门口等候。有一次，投了纸条后，和别人去看星星，完全忘了喝汤之事，他却没忘，在宿舍门口等了两个小时，哦，那真是无情无义的十九岁。

其实，酸辣汤并不适合他，我也不甚喜欢，只是，那个冷冷的冬夜，一颗含泪的心，似乎只有酸的辣的才可以暖和。

不知他是否知道自己扮演的角色，还是不在乎，自始至终，总是陪着我，在好深好深的夜里，走过那条细雨斜飞的山路，直到我寻到真爱，有人陪我喝汤。

煮一道琥珀色 鱼翅羹汤 的秘诀

难易度



【材 料】水发鱼翅1包、鸡肉丝半碗、蟹肉条3条、香菇丝少许、笋丝少许、大白菜1/3棵、高汤1小锅、香菜末少许、姜片少许、葱段少许

【作 法】1. 先爆香姜片、葱段，加水、酒和些许酱油，把鱼翅放入煮一煮去腥，再把汤汁倒掉，捞出鱼翅。大白菜用手撕成小片备用。
2. 高汤煮开，把所有的食材放入，煮至大白菜熟烂，再撒上香菜末，即是一道媲美大亨喝的鱼翅汤。





中式调味瓶组

中式调味瓶组，洋溢着高尚质感与华贵气息，举起瓶身将红酒醋倒入琥珀色的鱼翅汤中，想象生活的奢华。

已忘了大亨的大名，只记得那盅白瓷高碗里琥珀色的排翅，和大亨雍容自在的神情。



与大亨喝鱼翅汤

当记者时跑的路线都很热门，譬如环保、消费保护等新闻，采访的对象却很清苦，难得请我们这些记者吃上一顿像样的饭，有一回被其他记者代邀，和某一大亨吃饭，竟然吃到了听闻多时的排翅汤。

采访对象一向只是我生命里的过客，又不习惯收集名人，因此早已忘了大亨的姓名，只念念不忘那道汤的美味。

只记得大亨虽不擅言词，喝起排翅汤的态度雍容自在，好像每天喝那汤长大的，我们一桌四五人也只好装做很自在，其实那是我第一次喝如此高档的汤，高高的白瓷碗，盛着精炖细熬的琥珀色汤汁，满满的排翅交叠着，至今回想犹齿颊留香。

曾经，有一位商人欠了大批民众的钱，逃到国外和妻儿会合，最后逃不过逼债压力，竟把一家大小都枪杀后自杀。据说，他的孩子自小就餐餐鱼翅汤过日子，那段时间，鱼翅汤成了奢华的代名词。

最近几年，鱼翅忽然变成平价品，平常人也可以吃到，赶着和朋友去重温鱼翅汤，距第一次已是十年。平价鱼翅也不错，只是和记忆里的品质、火候差了一大截，陶碗里盛装的两三片排翅，看来真的很平民化。

享受鱼翅汤不到三四回，现在又掀起环保风，喝与不喝间还真是为难。

琪琪看了电视捕杀鲨鱼的镜头，决定不再喝鱼翅汤，她原来就不是美食主义，但看到蜜色的汤液，不吃鱼翅忍不住喝了汤；小玉平常是环保人士，却自称败在鱼翅上，让她无法修成环保天使，因为，她就是无法抗拒那滋味。

环保，有时和美食是很难和平共存的。

做一道又营养又好喝的猪肝汤 秘诀

【材 料】猪肝、姜片

难易度



【作 法】1. 猪肝加点姜片直接煮，开锅后加点盐、香油，就是碗好汤。

2. 猪肝菠菜汤更正点，加些切段的菠菜在汤里煮，铁质加倍呢！

tips

不怕麻烦的话，猪肝先用淀粉、酱油腌十分钟，汆烫后再煮，味道又不同。





黄地小花钵组

大中小的组合适合不同人数的享用，盛装饱实补身的猪肝汤，衬出此汤不凡的营养价值。

上海小姐阿华做了客家人的太太，做的猪肝汤也是客家式的，咬着又厚又大块的猪肝，连心里都有饱实感。



是秘密就守住



近年来，大家都不怎么喝猪肝汤了，想来还是我最先做的报道奏效呢！当年一则猪肝里残留大量抗生素的新闻，让猪肝自高贵肉品打成了没人要，肉摊老板有阵子还卖肉附送猪肝。

那些年，此类新闻较少见，一出手就会引起震撼，不像如今，大家都被太多类似的新闻麻木了，这也不能吃，那也危险，日子怎么过嘛！有些人干脆不理睬，照自己的方式生活。

其实猪肝所含的铁质仍有可取之处，值得偶尔食用。

对于多数中年人来说，当年的猪肝汤可是最补的。讲到猪肝汤，每个人就联想到自己的母亲，因为在那个年代，只有生病和联考时，才能喝到母亲端出的一碗香喷喷的汤。

婚前，有一回，瞒着父母跑到屏东做手术，手术后住在好朋友阿华的家里，她说我身体太虚，为我煮了一锅猪肝汤，一块块切得厚实而大的猪肝，和我们平常吃的薄片有不同的口感，至今还怀念那咬下去饱实的感觉。阿华说那是南部客家人的煮法。她这位上海小姐不顾父母哭着反对，硬是当了客家人的太太，如今连习惯也改变了。

年轻时，我们都叛逆，偷偷做了好多不该做的事，不过，既是偷做的，最好就保存得滴水不漏。我庆幸自己做的坏事都未被母亲发现，否则她不知要多伤心呢！

做一道甜心荷包蛋汤的秘诀

【材 料】蛋、糖

【作 法】1.水开后，打个蛋，煮成荷包蛋。
2.超级简单的汤，但，别忘了要加糖，而不是盐。

难易度



tips

蛋要煮得像个荷包并不容易，必须在水开之后，用汤勺在锅里转一圈，让水活动起来，把蛋打进去后，转小火慢煮可成型。

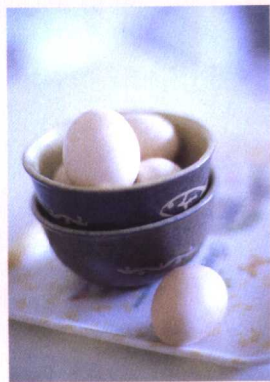




浪潮小钵

浪潮小钵拥有旋涡式的简单图像，云朵式的造型如同豁然开朗的心境，适合盛装甜滋滋的甜心汤。

小时候，妈妈常对着皱着眉头的我说，“孩子，快乐要自己寻找”。顺手递给我一碗甜心荷包蛋汤。



快乐要自己寻找

小时候很孤僻，少女时代又很清高，总之，就是那种颇多抱怨、伤秋悲月型的人，不快乐的时候居多。

永远忘不了小时候，当我愁眉不展，妈妈总是苦口婆心地劝我，“孩子，快乐要自己寻找”。顺便递给我一碗甜心荷包蛋汤，加了糖的蛋汤，甜滋滋的。当时的我常流着泪喝那碗甜汤，不仅因为感受到母爱的温暖，也因为我真的很不快乐。

多年过去了，我也曾对小女儿说出同样的话，“孩子，快乐要自己去追求啊！”只是，当年的妈妈因少小离家的牵绊，说此话时眼神迷离，其实是个心中有忧的妈妈，现在的我则是个乐观的母亲。

妈妈那句话一直跟着我，让我时时提醒、修正自己，终于成为一个凡事乐观的人。多年来，没有任何朋友发现我曾是个孤僻的人，甚至有些人还封我为八卦女王，爱我的爽朗和笑声。没想到小女儿也继承了我当年的性格，不时皱着眉，七八岁的小脸蛋一片阴霾，经常有诸多不满，让我不自觉对她重复妈妈的话。

俗话说，“不如意事十之八九。”生活中岂能样样尽如我们之意，但很多事换个角度看，就有完全不同的体会，心境豁然开朗，黑白也有可能变彩色。美国总统林肯说过一句话，“我们只要有决心，要如何快乐，就会如何快乐。”

多年来的经验发现，追查出心中的压力所在，想办法去化解，同时打开心胸接纳朋友，快乐并不是那么难找的，我家小女儿这两年，竟然也进步到让班上同学称之为“好像永远都那么快乐。”不知是那话的功劳，还是那汤的滋养。

做一道滑溜入喉的

鱼皮鸭肉羹 秘诀

难易度



【材 料】鱼皮、鸭肉或烤鸭肉、干香菇、竹笋、香菜、高汤

【调味料】糖、酱油、醋、胡椒粉

- 【作 法】
1. 鱼皮先用葱姜酒加水煮开，再捞出备用；鸭肉或烤鸭肉切丝，香菇泡软切丝、竹笋用水煮熟后也切丝。
 2. 高汤放入锅中煮开，放入鸭肉丝、香菇丝、笋丝同煮至水再次滚沸，再将鱼皮放入同煮，加入调味料搅拌均匀后用水淀粉勾芡。
 3. 起锅时别忘了放些胡椒粉、醋和切碎的香菜。

