

热爱厨房，品味美食，享受生活 **OnlyLady** 生活

吃心望想

阿米 de 美味生活

阿米◎著

Enjoy Amie's
Delicious Life

美好的容颜养出来，
健康的身体吃出来。

80后
当红女作家
安意如
作序推荐

最精致的女人养生菜

+最浪漫的女人情怀+最贴心的养颜小锦囊

阿米倾心讲述充满爱与美食的幸福生活

辽宁教育出版社

吃心望想 Enjoy Amie's
阿米^{de}美味生活 Delicious Life

图书在版编目(CIP)数据

吃心妄想: 阿米的美味生活 / 阿米著. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5382-8539-0

I .吃… II .阿… III .女性—保健—菜谱 IV .TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183587 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

河北省三河市汇鑫印务有限公司印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 字数:125 千字 印张:12

2009 年 11 月第 1 版

2009 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑:徐悦

责任校对:刘璵

封面设计:熊琮工作室

版式设计:刘碧微

ISBN 978-7-5382-8539-0

定价:32.80 元

美人肴

我一直有一个念头，这个念头在我第一次见到阿米的时候就产生了。

你知道吗？

我在饭桌的一端，我们身边还有男男女女，但当她出现的时候，周围的人，我都视而不见了。周围的声音，我也充耳不闻。

佛说，一花一世界。当时，我眼前的世界就是她。

我眼里只有她的一颦一笑。她眼波流转，我心醉神驰。我听她说话，每一字都如珠玉。

我的第一念就是，如果我是个男人，她今晚肯定就是我的人。

就是这样的，来势汹汹地一见钟情。

当时她也是素颜，长发。阿米一般都是素颜，极少化妆，但顾盼有情，如榴花照眼。

我喜欢明媚鲜妍、灵慧的女人，眼睛要清亮明洁，这种不容忽视的美，存在就是放，有风情却不卖弄是收，更难掌握。

阿米会做菜，且做得不是一般地好。这是我熟识她之后的惊喜发现。宜室宜家，太贤良淑德、太令我欣赏了。

每次看到阿米下厨我都觉得美得像幅画。她乐在其中，优雅自如，像一个无所不能的魔法师。热爱厨房，视之为生活的乐趣，阿米拥有无限创作的动力。大凡受人爱宠的女子都容易娇矜，古人云“君子远庖厨”。现世女子大概

会针锋相对不甘示弱地提出“美女远庖厨”吧。

觉得油烟污面催人老，一不小心双手粗糙变成黄脸婆。其实这是自矜，未曾有幸领会下厨的乐趣，是对厨事的误读和推卸。

我一点都不担忧阿米有一天会变成黄脸婆，因为知道，爱不会使人衰老，不爱才会。

一个愿意把对生活的爱通过食物来传达，一个懂得变着花样，精心烹制食物给爱人、亲人的女孩子，就像一颗永不凋零的星星，每一天都会因为爱而焕然一新。每一天的出现都令人期待——即使老去的时候，因为爱的滋养，她身边一直会有人围绕，会有好多好多人爱恋着。

我担心的是那些一点也不懂厨事还自以为是的姑娘们，她们其实不懂得生活。生活不是张口就来的言情小说，不会有多个情多金公子开着林宝坚尼或者迈巴赫倚着车门载你去住豪宅，也不会在豪宅里配个英式管家，有个世界级的大厨每天为你量身打造绝不重复三次的

美食。

醒醒吧！生活需要你亲自下厨。将来，还需要你睡眼惺忪地起身给丈夫和孩子准备牛奶煎鸡蛋、煮燕麦粥；要下班奔向超市和菜场买菜杀价，要懂得搭配三餐饮食，菜不能天天重复。因为季节转换，家里每个人的身体状况可能随时发生变化，如果有老人，更需注意老人的饮食习惯和营养需要。

好吧，来日方长，暂且放低为人民服务这么重大的概念，来说说如何爱自己。一个爱美的女孩，如何才能变得更美，不是要你去整容，是教你通过食物来照顾自己，爱护自己。这就是这本书要告诉你的。就算你没兴趣把大好人生投入做饭大业中，也总该知道吃哪些东西会使你的头发乌黑亮泽，免去掉发的困扰；有哪些食物可以使你变得更白皙；有哪些食物可以帮助劳碌熬夜加班的你迅速恢复元气，远离面色萎黄的惨象，谢绝撒痘成兵的危险。

这些，事事要紧却与人无关吧，你首先要爱自己，别人才会爱你。要吸引到骑着白马的王子，你先要变成光彩照

人的公主。

千万别再说，要绑住一个男人的心，先要绑住他的胃，这种陈词滥调误导了多少女孩子的大好人生啊！真正是把妙龄少女指向黄脸婆、煮饭婆的绝望之途的罪魁祸首思想。爱情是无法算计的，退一万步说，即使算计，也得有基础。男人的心，要靠情商去抓牢，而不是靠厨艺。恋爱是个技术活，不是个手艺活。假如他心中无你眼中无你，就算整天为他洗衣做饭兼端洗脚水，他也会嫌你碍眼，只当你是个不花钱还倒贴的保姆。恨不得你招之则来，挥之即去。真降格！

慧心的女子，懂得调试心境。女强人或成功人士都只是披挂上阵前的心理暗示。居家的自己是为女人的自己，适时展示出来会让人更欢喜。放下工作压力，解除防御系统。回到家中，放下身段，重拾柔软之心，将心意倾注于食物，感激上天赐予如此美妙的食材，每一物都因上苍恩赐而存在。感激生活如我所愿，美好如初，没有被峥嵘意外打碎。

因为今天，我还可以，为我身边的人，为我自己，洗手做羹汤。

幸福微小而易碎，如水中月光。



目录

CONTENTS

PART 1 健康头发吃出来

- 琥珀双仁 / 010
- 酸奶什锦饭团 / 012
- 双椒火鸡肉 / 014
- 啤酒鸭 / 016
- 西芹鸡块 / 018
- 芝麻牛肉丁 / 020
- 萝卜干炒蛋松 / 022
- 鸡蛋蚝香肉 / 024
- 银鱼蛋羹 / 026
- 西芹墨鱼仔 / 028
- 百年好合 / 030
- 照烧带鱼 / 032
- 西兰花炒口蘑 / 034
- 鸡蛋布丁 / 036
- 瓜香金枪鱼沙拉 / 038
- 果香三文鱼 / 040
- 酸梅花生渍雪梨 / 042
- 凉拌豇豆 / 044
- 绿豆紫菜排骨汤 / 046
- 菠萝鲜虾汤 / 048
- 阿米的护发小诀窍 / 050



【目录】Contents



PART 2 明亮眼睛吃出来

芬芳苹果茶 / 054

酸奶蛋黄沙拉 / 056

橙汁冬瓜 / 058

珍菇番茄盅 / 060

熘猪肝 / 062

酒酿蒸南瓜 / 064

干丝水芹 / 066

豌豆烩鲜虾 / 068

清拌萝卜丝 / 070

花生腐乳炖猪手 / 072

枸杞银耳羹 / 074

三色滋补粥 / 076

玉米番茄浓汤 / 078

冬瓜莲子肉汤 / 080

南瓜紫菜汤 / 082

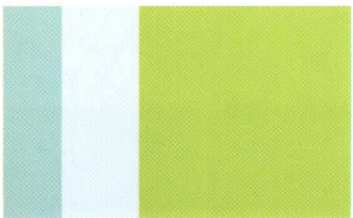
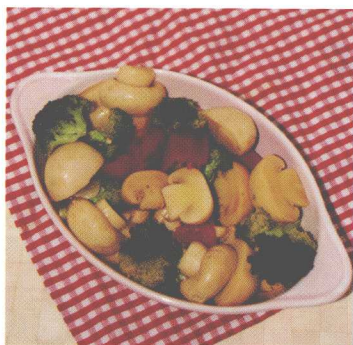
彩蔬鸡腿汤 / 083

山药杏仁粥 / 84

胡萝卜老鸭汤 / 086

萝卜丝鹅腿粥 / 087

阿米的护眼Q&A / 088

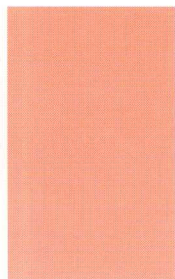


PART 3 水嫩肌肤吃出来

番茄豆腐蒸 / 092
美味什锦杯 / 094
豆香肉泥黄瓜盅 / 096
百合芸豆小排粥 / 098
芒果粥 / 100
玫瑰茉莉粥 / 102
肉末焖茄子 / 104
梨香小丸子 / 106
培根炒白菜 / 108
鸡汤肚条 / 110
黄酒焖猪手 / 112
红烧牛蹄筋 / 114
葱香排骨煲 / 116
香橙鸭胸 / 118
迷迭香烤鸡翅 / 120
金枪鱼焖茄子 / 122
回锅豆腐 / 124
五彩豆花 / 126
蛋蜜苦瓜 / 128
西梅番茄 / 130
白果豆腐 / 132
彩丝芥末卷 / 134
炸菇条 / 136
姜蜜枣茶 / 138
黄瓜珍珠小丸子 / 140

桂花红糖香芋羹 / 142
雪梨炖凤爪 / 144
鲫鱼豆腐汤 / 146
山药滋补瘦肉汤 / 148
酱排棒骨汤 / 150
黑豆莲子排骨汤 / 152
绿豆鸭肉粉丝汤 / 153
西芹虾仁 / 154
什锦百合花 / 155
阿米的护肤小诀窍 / 156





PART 4 美好心情吃出来

黄金芦荟羹 / 160

鲜藕酿肉 / 162

奶香蕉羹 / 164

泡菜炒猪肉 / 166

回锅辣子鸡 / 168

咖喱牛肉 / 170

泡椒炒蛭子 / 172

川味番茄炒牛肉 / 174

清炖羊肉汤 / 176

蒜味黄瓜 / 178

附录 常见食物营养烹调说明 / 180

后记 美食爱美丽 / 186

PART 01

健康头发吃出来

容貌与女人，关系很微妙。

拿头发来讲，古时女子但凡要与什么人什么事一刀两断，往往拿剪子剪去一缕青丝再狠狠一甩——而如今，不过剪子换在他人手上而已，想要换个心情，便先换个发型；想要抛去某段回忆，或许第一个念头便是剪去花心积蓄下的长发。脸上表情再过倔强，心也能与发丝一同散落于地。纵然平静表情可以掩饰住所

有喜怒哀乐，三千发丝也能轻易透露秘密，否则，为何心乱时，最先乱的，都是头发？

其实，生活原本不用那么折腾，重新再来也并非一定要形式来驾驭，无论曾经多么疲惫，都可以随时放下，随时离去。

与其将情绪转嫁于外物，不如从“头”开始，学会关爱自己。





琥珀双仁

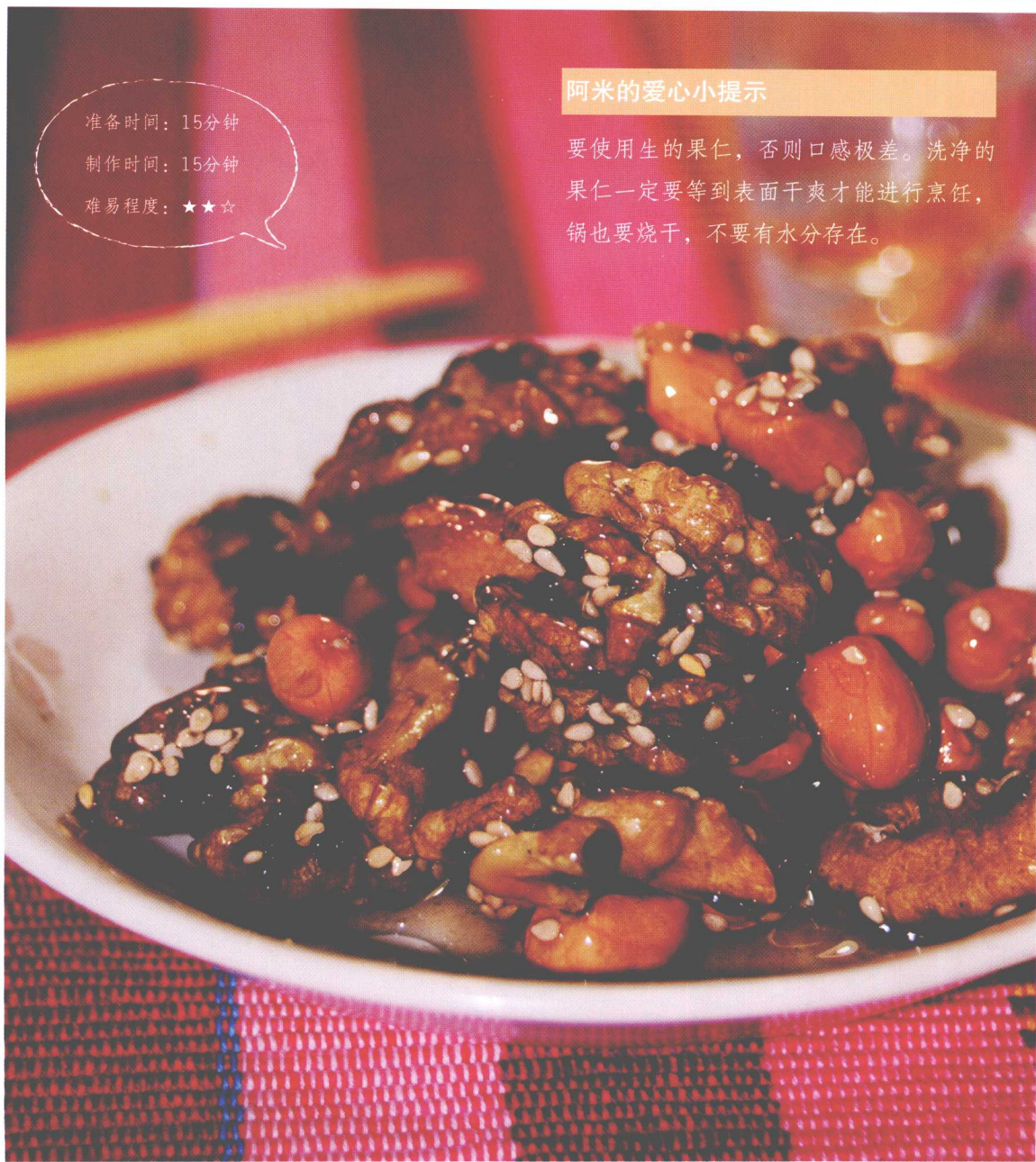
准备时间：15分钟

制作时间：15分钟

难易程度：★★☆

阿米的爱心小提示

要使用生的果仁，否则口感极差。洗净的果仁一定要等到表面干爽才能进行烹饪，锅也要烧干，不要有水分存在。



功效

补铁补血、润肤黑发，益智补脑。对于肾虚肝弱引起的掉发现象有改善作用，更能滋养发质，促进毛发生长。

原料

新鲜核桃仁……200g	花生……200g
冰糖……350g	色拉油……15g
黑芝麻……适量	

制作方法

- 1.洗净花生及核桃，锅烧热，花生及核桃分别放入干锅中用中火慢炒。
- 2.花生炒至表面干脆、核桃炒至表面微黄，捞起备用。
- 3.黑芝麻略洒水，小火干炒至有芝麻粒蹦出，捞起备用。
- 4.冰糖捣碎，色拉油下锅大火烧10秒左右，放入冰糖慢慢熬化至产生黄色泡沫。
- 5.倒入核桃仁及花生仁，让其均匀裹上糖衣。



刚拿到新房钥匙时，常常忙到深夜，特别累，却觉得心情格外地好。

记得念大学时给朋友写信，会矫情地写：“满城灯火，却没有一盏是专为我而亮。”那种漂在陌生城市，不知明日有何变化的感觉，从离家念书时就沉在心底化不开。曾经认为那些奇怪的失落感是身体的缺陷，用尽力气也填不平，现在才晓得生活原本就是水到渠成的事情，逃避不开，也强求不来。又不是上帝的宠儿，哪里会从出生开始就无忧无虑，一帆风顺？

记得一天关上新房的门后下楼，突然下起大雨。于是说，我家以前夏天的傍晚也会突然下雨。说完自己又发笑，这里就是家啊。不大的地方，却足够存放一直背在背上的行囊，让心终于踏实下来。

直到现在，搬进新房都一年有余，可每次在灶前烧菜，对镜贴面膜，或是坐在客厅练瑜伽时，都会忍不住笑出来。

这真是第一个完全属于自己的地方呢！

酸奶什锦饭团

准备时间：15分钟

制作时间：5分钟

难易程度：★☆☆



一直喜欢安静而简单的生活——华灯初上时，做好饭，泡壶清茶等待爱人归来，吃饭说话，蜷在沙发上看电视，困了便美美睡去……

只是每日重复率颇高的生活，多少会有些乏味，时间的磨练下一切光鲜亮丽的华服都终将褪色，何况抓不着道不清的感情？

所以平淡也需要增添点其他的色彩才好，无论是小别胜新婚一把，还是出门假装初恋男女约会一番，总之偶尔变个花样才好。白生生的米饭，吃腻时加点作料，换个做法，便又是一道美味。

小时父亲曾教育道：平淡，不等于平庸。想必就是这个道理。

功效

大米中丰富的维生素B族对掉发、油性发质、头屑过多均有改善作用。

原料

酸奶……………100g	米饭……………1碗
胡萝卜…………50g	豌豆……………50g
玉米……………50g	新鲜虾仁…5只

制作方法

- 1.米饭放凉后，混入酸奶和少许盐搅拌均匀。
- 2.胡萝卜切丁，与玉米及豌豆下锅煮软，拌入饭中。
- 3.虾仁在滚水中烫至变红弯曲。
- 4.将虾仁裹入饭中，搓成圆球。



阿米的爱心小提示

米饭需完全凉透才能拌入酸奶，否则味道会相当怪异。这个米饭也必须选用新鲜米饭，隔夜饭太硬，也是不能做的。如果放点糯米进去味道会更好哦！

双椒火鸡肉

忘了亦舒在哪篇小说里讲过，做人最要紧是姿态好看，否则赢了也是输了。

我想，大概这辈子我都难让自己的姿态好看吧。开心时总是忍不住就傻笑出来，生气难过了也没办法让嘴角还翘着，喜爱的便低三下四小心翼翼百般爱护，厌恶的就丁是丁卯是卯，丝毫留不得情面，最好永不相见。

有时也想过，心思藏匿些，不把喜怒哀乐都抹在脸上。只是天资不够聪慧，怎么都学不会如何拿捏时间分寸，关键时刻往往掉链子。

准备时间：30分钟

制作时间：30分钟

难易程度：★★★★☆

