

美肤篇

乐活时尚系列
第一季

食物也 fashion

食尚小米让你



玩转饮食

食尚小米·著

美食，是做出来的，更是玩出来的
要美食也要健康美丽的人生



世界图书出版公司

（美肤篇）

食物也 fashion

食尚小米让你

玩转饮食

食尚小米·著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

食物也fashion: 食尚小米让你玩转饮食. 美肤篇 / 食尚小米著. -- 广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12

ISBN 978-7-5100-1407-9

I. ①食… II. ①食… III. ①美容-食谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228852号

食物也fashion: 食尚小米让你玩转饮食 (美肤篇)

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘上锦

出版: 广东世界图书出版公司

(广东省广州市新港西路大江冲25号大院, 邮编510300)

电话: 020-8445 1013

网址: www.gdst.com.cn

邮箱: pub@gdst.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2010年1月第1版

印次: 2010年1月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12

书号: ISBN 978-7-5100-1407-9/TS • 0043

定价: 28.00元

邮购电话: 0769-2305 8817

凡本社图书出现印装质量问题, 请与承印厂联系。



小米 小妞



我是食尚小米，大家都爱叫我小米，这样显得倍儿亲切。

小妞，就是我故事里那个有时让我抓狂的丫头，虽然人家好歹是一外企的部门经理，但在我心里她就是一讨人嫌的丫头片子。

小米和小妞属于见面就掐架，离开些日子又互相惦记的类型。

对于做饭这件人生大事，小米是反对小妞进厨房的，一来觉得自己在厨房阅历丰富、手脚利落、手起刀落的；二来鄙人总算知道个物尽其用，不会像某人一样糟践东西。可小妞却以为，自己白领多年，虽没进得厨房却上得厅堂无数，当然是吃过许多有名的酒楼，正所谓百闻不如一见。

经过一场场殊死的肉搏，在拳打脚踢、乱拳打死老师傅、板砖破了少林寺的猛烈攻势下，小米师傅败下阵来，拱手交出厨房大权。可是好景不长，小妞由于工作繁忙加之经常出差在外，疏于对厨房的管理，使得自己常年吃不上厨房里制造的各种美味，然而小妞又是一个纪律性极强的人，其中之一的纪律就是吃不到的东西一律说“不好吃”。长此以往，眼看着所有好吃的东西都要被她的纪律否定，迫于无奈，她又将厨房大权交还给小米，但是小米也不是善茬子，立刻加上附加条件——做什么吃什么不能挑肥拣瘦、无理取闹；不能标榜什么美容大王大S，什么深颜色

的不吃为了美白等；不能尽挑些特贵的食物吃。因为小米有过按小妞的要求买原料买到宣布破产谋求资产重组未遂的惨痛经历。

毕竟在同一屋檐下，我们俩在吵吵闹闹、磕磕碰碰中度过了磨合期。在长期的同吃生活中，我们虽也小有磕碰，但日子照常过，饭照常吃，仅此而已。当然还有一些只有我们俩才能体会到的小喜悦和小曲折。流水日子其实并不流水，只要你用心感受。

这是两个人的故事，也是所有平凡人的故事。我把我们的故事也是大家的故事，结集成册，算是对生活的纪念吧。当然了，除了小米和小妞，听听这书名《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》，那些既漂亮又好吃且能美容养颜保健的菜肴一定也是当仁不让的主角了。

让我们带着玩乐的心情，去享受美食，享受美食带给我们的美好生活吧！

肖 薇

《为您服务》播出九年，除了王小骥外，小米是我在演播室共同工作时间最长的人了。想想看，每次录像的时候，小米一定是被各路人等呼唤最多的，“小米……小米……”高一声低一声的，一直到演播室工作结束，数他最忙。要是哪天小米没来，大家还真是感觉少了什么。

小米是一个活得特别努力的人。我老是夸张地对小米说：“小米，你一天接800个活儿，怎么从来没听你抱怨过？没见你发过脾气呢？你咋消化的呀？”小米忙叨，小米有好多个身份：他除了长年为我们栏目站台助威外，还同时担任几个栏目的美食顾问；主持央视少儿频道的《宝贝爱厨房》；主持一档网络美食节目；每天不落地更新他的博客；时不时地去旅行……当然了，小米即使再忙也不会忘了在他的博客里小秀

一下自己的“性感”照。切，超热爱生活！

小米的食谱有个性。做菜就做菜呗，他还老替女人瞎操心，什么头发黑不黑啊，眼睛亮不亮啊，小腹平不平啊，就连章子怡要想成为国际巨星吃什么他也考虑着。得，真是操心的小米。

小米的菜食材不多操作简单。就拿他贡献的小米版的“红酒鸡翅”来说吧，买一斤鸡翅洗净，切半头紫洋葱成圈儿，把这两样放一只大碗里，倒入你没喝完的红酒，再加点儿生抽，捏一点儿白胡椒，放冰箱煨2小时，然后进微波炉高火5~8分钟，叮一声后就可以吃了！那是真好吃，不信您试试的！

我最喜欢的几样小米的菜：菊芽鲈鱼羹，番茄奶酪烤法棍，香菇糙米饭，凉拌芝麻腰片，鲜虾兰花豆腐羹。

小米说他的新书《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》出版后送我一套，供我操作时照本宣科用（其实是我申请的）。哈，还真不客气！我期待着小米的新书出版，大家和我一样有福了。

让肌肤彻底美白的一道菜	——奶汁百合鲫鱼汤	2
一道“荷塘小炒”吃出通体雪白	——荷塘小炒	5
防晒美白的圣品从早餐开始吃	——番茄奶酪烤法棍	8
婚前必吃的美白菜	——兰花芝麻鱼片	11
吃了让你非白不可的美白食物	——菠萝饭	14
所有美女都爱不释手的防晒菜	——鸳鸯雪耳	17
演好红楼十二钗必吃的美白菜	——奶香焗薯泥	19
阻挡女人去美容院乱花钱	——橙味果香鸡球	22

小米推荐



Part 2

唤醒肌肤年轻

目录

小米推荐

可以让人对你“一见钟情”的美颜菜	—— 三文鱼刺身	26
待嫁豪门的美女们常吃的养颜菜	—— 红酒烤鸭腿	29
让黄脸婆脸色白里透红	—— 樱桃薯泥鸡翅	32
不动刀子也要塑造完美肌肤	—— 银杏双冬北极虾	35
助美女们修复晒后肌肤的美食	—— 吞拿鱼番茄沙拉	39
唤醒水嫩肌肤必喝的一道安神养颜汤	—— 龙眼红枣木瓜盅	42
美食也能吃出好脸色	—— 柠汁白斩鸡	45
年终肌肤排毒大扫除必吃美食	—— 胡萝卜木耳炒肉	48



让皮肤水嫩起来	—— 甘蔗马蹄凤爪汤	52
最能滋润皮肤的凉爽小菜	—— 苦菊凉拌鱼皮	55
热衷减肥也别忘了美容	—— 解馋大猪蹄子	57
让皮肤喝饱水	—— 泰汁奇异果牛肉粒	61
天冷也能让肌肤恢复活力的美味	—— 骨肉相连烤野生北极虾	63
既滋润皮肤又多吃不胖的美食	—— 红枣山药排骨汤	66
好的化妆品加上它，让皮肤宛如新生	—— 创意香蕉派	69
唤醒肌肤弹性最关键	—— 菊花鲈鱼羹	72

小米推荐



Part 4 美丽肌肤抗衰老

目录

contents

小米推荐

揭秘徐静蕾清纯不老的饮食诀窍	生拌牛肉配石锅拌饭	76
熟女多吃什么才可抗衰老?	红莲蜜藕	79
美女祛皱必吃美食	芝麻蜂蜜排骨	81
老北京小吃——史上最便宜有效的护肤菜	水晶肉皮冻	84
最适合中国女人皮肤的美食	红烧三文鱼	86
装嫩不如吃最见效的抗衰老菜	梅香茄子煲	88
用美食抗击衰老	凤梨胡萝卜鸡翅	91
抗衰老最新研究	猴头蘑蒸蛋羹	94



小米推荐

春季补水护肤第一菜	——雪梨蜜藕杯	98
夏季女性必喝的一道美肤汤	——枇杷百合银耳汤	101
秋季皮肤保湿补水美食	——秋季柿子丸	104
冬季做个水嫩美女	——枸杞醪糟酿蛋	107
让肌肤娇嫩的补水大菜	——甘蔗木瓜猪蹄汤	109
保湿菜，让寒风中的美女变娇艳	——凉拌芝麻腰片	111
吃了就年轻，明星不老秘诀	——菠菜三文鱼芥末堆	113
全世界最减肥补水菜	——橙汁果味冬瓜	116



Part 6

祛斑、祛痘、祛皱

目录

contents

	小米推荐	
春天让美女脸蛋像剥壳鸡蛋一样	香椿素菜卷	120
最灵验的夏季祛痘清火菜	苦瓜蘑菇蒸滑鸡	123
一分钟搞定一道秋季祛斑小甜品	柿子椰丝羹	126
让脸庞洁净的冬季祛痘菜	桂花山楂酸奶	129
不让痘痘影响你的回头率	南瓜香茅煎带鱼	132
皮肤最好的川籍美女必吃的祛斑美白菜	胡萝卜芝麻牛蒡	135
女人都爱吃的换季祛痘菜	白菌菠菜薄饼	138
美食为皮肤白皙的美女防斑祛斑	小米南瓜蒸肉	140





“夜猫子”救肤补脑守则	—— 北极贝鱼子蒸蛋羹	144
戴隐形眼镜者必吃的补眼菜	—— 蜜汁芝麻牛蒡丝	147
怕老的女人千万别忽视早餐!	—— 双色饺子	150
一道菜让你聪明百倍	—— 蒜蓉开边大虾	153
最适合女人睡前补充的营养	—— 木瓜莲子银耳汤	156
用美食保护女人的第二张脸	—— 蒜蓉火腿北极虾	159
让美女面色红润的补血菜	—— 油焖大虾	162
电脑美人熬夜救肤方案	—— 鱼香木耳海带	165
一道抗癌菜让您健康不得病	—— 鲜虾兰花豆腐羹	169
从调理睡眠开始抗衰老	—— 香菇糙米饭	172

小米推荐

Part 1



>>> 防晒美白没商量 >

让肌肤彻底美白的一道菜 奶汁百合鲫鱼汤

晚上加班，为了拿劲儿，绷着块，生较着劲儿，嚼着唾沫星子往下咽，见着盒饭愣没吃。咱小米虽然没文化，但出门时，时刻记住一句话：距离产生美。为了让和我一起录像的小妞对我有个gentleman的印象，咱也装了把“沉默是金”！

但回家的路上我就悔得肠子都绿了，饿啊。我疯狂地进了家门，立马拉开俺家的冰箱门，上下翻找，我记得我头天藏了一根黄瓜啊，待会儿，我弄个鸡蛋炒黄瓜片，足撮一顿。我对我那根黄瓜特别有信心，因为我们家妞奇懒，且特别不爱吃这道菜。但是我把冰箱翻了一底儿吊，黄瓜没有了。

难不成这妞有心给我做饭了？我上楼一看，差点背过气去，好好一根黄瓜，多新鲜啊，顶花带刺的，她愣全都当面膜糊脸上了。我的黄瓜片炒鸡蛋啊，你说她怎么那么能毁东



西啊！多好的一道菜啊！我哈喇子流了一道儿，真是想什么吃不上什么，我是百爪挠心，上下翻腾，尤其是一看见我那根黄瓜的惨状和这丫头得意扬扬的劲头儿我就特憋屈。冲出去准备安抚一下我自己的胃。

到了饭馆还是点咱的黄瓜片炒鸡蛋，点菜的小姐满脸谄媚地笑，特客气地跟我说：“大哥，要不您点个别的吧，黄瓜没有了。您来个番茄炒鸡蛋吧，特下饭！”

俗话说伸手不打笑脸人，人家姑娘都说这话了，我怎么着也不能拒绝人家啊。得了，饿得我都前心贴后心了，能吃上饭就行了。

我这边吃得差不多了，一抬脑袋，无语了，前头一小姐比我来得还晚呢，人家那木须肉里头的黄瓜片，真真的在我眼前晃着呢。凭什么她点木须肉就有黄瓜，我点黄瓜片炒鸡蛋就没了，但咱大老爷们也不能为这点事跟人家饭馆较劲啊！

吃饱了喝足了，我今儿这账一定得算那丫头脑门子上，要不我得多亏啊。一进门那丫头正洗脸呢，我来劲了说：“好嘛，你用多少洗面奶啊，白花花的，不要钱是怎么的。”小姐警惕地看着我，“不是洗面奶，是牛奶！”

我立刻发飙，“你这败家媳妇，我辛辛苦苦地在外面奔命，不给我做饭也就得了，居然用我爱吃的黄瓜糊面，用我爱喝的牛奶洗脸，忒祸害了。我明一早就把你给休了，整一年年轻漂亮对我好还不败家的，气死你。”

小姐鄙夷地看着我说：“得了，自相矛盾吧，年轻的能对你好？你对她百依百顺的，她还不一定看得上你呢！漂亮的能不败家？不败家她能漂亮，天方夜谭，满嘴放炮。再说了，这牛奶是过期的，看你气呼呼的跟牛似的。论个数，我这样的都得算是省钱的，得人心的。”她还振振有词一点都不带愧疚的。

人一旦放开了不讲理，你还真没什么辙。我问她：“你又糊黄瓜又洗牛奶的，管什么用啊？”她说：“你懂什么啊，这都美白！”

我说了：“那你费那么大事干嘛啊，要从内到外得白。按你这说法，糊白面最管用，你见天糊看看。”小姐一听，“看来你还挺在行的，那你说说我听听，效果好，明我给你整2斤黄瓜，10袋牛奶犒劳你！”

不就美白吗，你等我编编。

小米美味定制——奶汁百合鲫鱼汤