

博 眼 看 天 下

女子七彩厨坊丛书

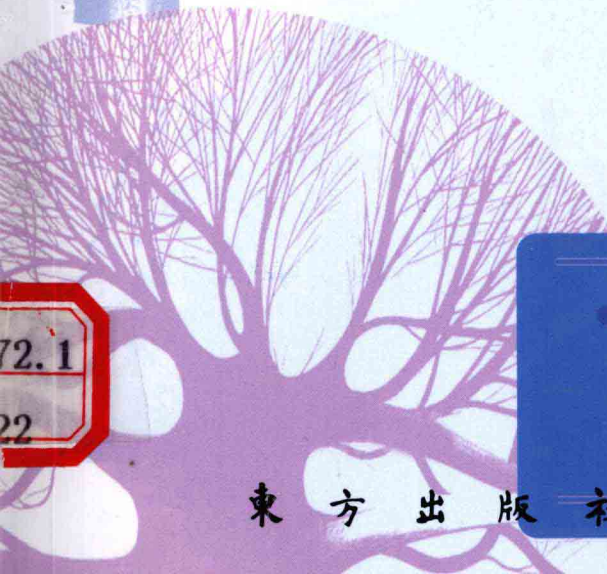
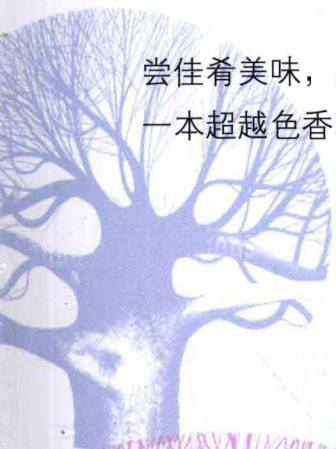


食尚煮妇的

# 妙心慧厨

食尚煮妇 | 著

尝佳肴美味，品生活滋味，  
一本超越色香味的食尚宝典。



72.1  
22

東 方 出 版 社

食尚潮流

食尚潮流 厨艺精英 厨艺精英 厨艺精英

食尚潮流

# 妙心慧厨

1

厨艺精英 厨艺精英 厨艺精英



博眼看天下 | 女子七彩厨坊丛书

食尚煮妇◎著

食尚煮妇的妙心慧厨

東方出版社

总策划：萧斌臣 张 琪

主 编：张 琪 何 奎

责任编辑：于丽媛

装帧设计：时空意匠

责任校对：杨富丽

### 图书在版编目 (CIP) 数据

食尚煮妇的妙心慧厨 / 食尚煮妇著. —北京：东方出版社，2007.10

博眼看天下——女子七彩厨坊丛书

ISBN 978-7-5060-2940-7

I. 食… II. 食… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152424 号

食尚煮妇的妙心慧厨

SHI SHANG ZHU FU DE MIAO XIN HUI CHU

食尚煮妇著

东方出版社 出版发行

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

开本：720毫米×1000毫米 1/16 印张：9.5

字数：180千字

ISBN 978-7-5060-2940-7/TS 定价：29.80元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街166号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

本书如有印装错误，可随时退换 电话：(010) 58773530

# 一种新的生活主张（代总序）

博客是网络时代创造的又一个奇迹。博客是一个全新的生机勃勃的传媒载体，博客是一个独特的视角，它更多地代表了大众对世界、时代、人和事的最鲜活的看法，在一定程度上引领着当代生活的潮流。博客是一个藏龙卧虎之地，这里聚集着各路精英以及寻常百姓中具有真才实学和真知灼见的有识之士。博客的另一个优点是互动。一篇博文，一个博友是否受欢迎，是否有拥戴者，24小时就可见分晓。从博客上选题材出书，相较于传统意义上靠编辑的眼光和经验判断书稿的市场价值，确实不同。

正是基于对博客的诸多认识，我们共同策划了这套《博眼看天下》丛书。

为什么选择“女子七彩厨坊丛书”作为《博眼看天下》丛书的开卷之作？

回答是：我们希望提出一种新的生活主张。

在告别物质匮乏、食不果腹的年代后，向往精美的饮食，强调调出健康和品位，通过美食传达爱意，融洽亲人友人间的情感，甚至以美食为载体，传递新的健康的生活理念和积极乐观的人生态度已经成为一种时尚。用一位博友的话说：“美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱，美食是充满创意的艺术，美食是传递温情和爱意的方式，美食也是思想的载体。”

这套丛书正是顺应这一潮流，提出了一种新的生活主张。我们的选稿原则是：

美食、美女的完美结合。本套丛书的作者全是活跃在“新浪博客”美食圈的博友，都是美丽、时尚、智慧的知识女性，既符合中国人的“上得厅堂，下得厨房”的传统审美理念，也颠覆了千百年来，人们在追求美食的同时逃避厨坊，轻视厨艺操作者的落后观念。

美食、美文的完美结合。即以美食为载体，表达出作者对社会、人生、生活、爱情、婚姻、家庭、亲情、友情的感悟。七位作者不仅是美食高手，也是具有丰厚文化底蕴和人生阅历的散文写作高手。读者从这套丛书中得到的将是双重甚至多重收获。

美食、美图的完美结合。每本都附有上百幅精美绝伦的菜品图片。这些图片体现了作者独具匠心的构思，传递了中国美食“色香味形”融为一体的文化理念，把做菜提升到了追求美、追求艺术的境界。它不仅给厨艺爱好者提供了可资借鉴的菜谱图（有些还包括制作步骤

图),也给所有热爱美食但自己并不操持于厨房的中外读者提供了一次了解中西饮食文化的机会。

在强调整套书的共性时,我们也考虑到了每个单册的不同特色,以及这些特色的相互呼应与补充。

单从美食而言,全套书中既有系统、全面介绍美食知识,菜品层次较高,适合提升读者厨艺水平的《大菜的美食物语》,也有适合于工薪层消费的,简单易学的《潇潇的简约厨房》;既有表达独特创意融汇南北大菜的《食尚煮妇的妙心慧厨》,也有广东地方特色浓郁的《吾三吾四的味觉人生》;既有身处异国他乡,系统传播西餐知识的《菁制美食的幸福西餐》,也有同处国外,但强调美食文化的中西融合、美食与营养和谐搭配的《食时尚的美丽素食》,还有专业传授家庭烘焙技艺,细述育儿心得的《番番和乌咪的烘焙坊》。

这套丛书适合于不同的社会层面、不同年龄层次的热爱生活,热爱美食,热爱读书,渴望提升生活品质的男女读者,甚至也可以视作已经或将要步入婚姻殿堂的幸福情侣们开始新生活时的必读教科书。读者可以买回整套书或收藏、自用,或作为礼品送给热爱厨艺的朋友和家人,也可以根据自己的爱好和条件单买其中的一本或数本。

对于那些神往中国文化尤其是饮食文化,希望从餐桌的变化看一个国家的变化与繁荣,希望了解当代中国人生活品质和生活态度的海外读者来说,这套丛书也不失为一个窥斑见豹的窗口。

### 三

《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿,到九月份出书,正好经历了春、夏、秋三个季节,应了“春播一粒籽,秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然执笔,向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

作为一套系列丛书,这七本只是一个开端。我们和新浪网博客频道正在策划更多的系列选题征稿活动,希望《博眼看天下》丛书能够成为更多博友成长的平台,成为广大读者愉悦心灵的精神家园。

总策划: 萧斌臣 张琪

2007年9月3日于北京

# CONTENTS | 目录



食尚煮妇的话 001

## 美食禅韵 002

- 忠言也要顺耳 004
- 鲜虾炸云吞 005
- 食草与食肉 006
- 乳香排骨 007
- 放弃是一种智慧 008
- 椒盐沙尖鱼 009
- 风雅又平实 010
- 红茶烧肉 011
- 做菜如做人 012
- 三姑烩豆腐 013
- 简单之美 014
- 鲍汁蒸豆腐 015
- 友情如植物 016
- 花香果蔬 017
- 唠叨是语言暴力 018
- 剁椒蒸芋头 019

## 吃情男女 020

- 完美女人 022
- 椒盐肉串 023
- 多爱自己一点点 024
- 木瓜鲫鱼汤 025
- 秀外慧中 026
- 海鲜白菜卷 027
- 千回百转柔肠中 028
- 水晶冬瓜卷 029
- 不做怨妇 030
- 鸡汤香菇粥 031
- 红颜知己 032
- 酒香鱼片 033
- 经得起岁月消磨的情感 034
- 排骨蛤蚧冬瓜汤 035
- 青梅煮酒忆初恋 036
- 青梅酒酿 037
- 喜欢与爱 038
- 青红椒炒素食 039



每日三次的思念	040
孜然黄金炒饭	041
红酒与爱情	042
红酒烩鸡	043
气味决定爱情	044
田园素炒	045
审美新趋向——中性美	046
豆腐牛肉	047

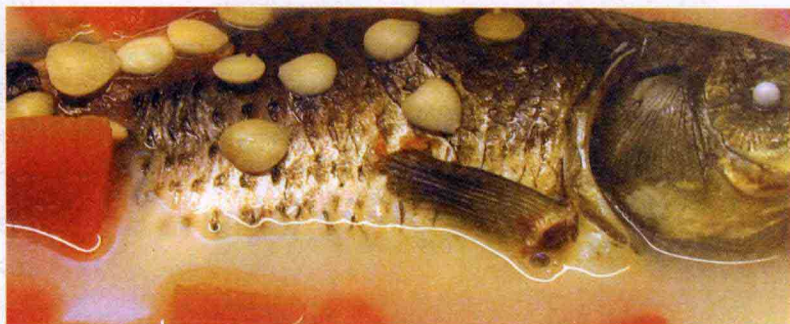
### 温情煮意 048

无可替代的家常菜	050
海鲜娃娃菜	051
简单的幸福	052
橄榄菜蒸鱼	053
家不是讲理的地方	054
豆浆海鲜锅	055
生活需要美化	056
橙汁鲳鱼	057
时光倒流童年梦	058
鲍汁猪油饭	059

我爱厨房	060
炸香蕉肉卷	061
母爱是最公平的恩赐	062
花菇炖竹笋	063
金玉满堂天伦乐	064
秋补四素	065

### 谈天说菜 066

美食也是文化	068
螃蟹蒸土豆	069
诗意厨房	070
百合炒蒜苗	071
网络成名	072
辣味白肉	073
不一样的诱惑	074
柠汁炸鸡柳	075
鸡肉的传说	076
椒盐鸡丁	077
南北饮食的差异	078
南北豆腐	079





# CONTENTS | 目录

冬瓜见网友	080
辣椒炒冬瓜	081
女人与衣服	082
果酱肉丝	083
优雅与漂亮	084
蔬菜吐司卷	085
享受等待的乐趣	086
鲜笋老鸭汤	087
小资情调	088
水果色拉卷	089
崇尚知识	090
素酿辣椒	091
简化生活	092
美味杂炒	093

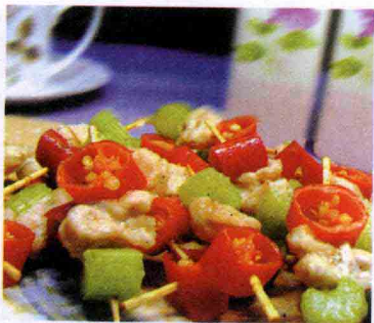
## 时尚养生 094

生活是体力的比拼	096
香煎牛仔骨	097

好身材吃出来	098
鸡汁土豆泥	099
多吃萝卜少感冒	100
香菇炒萝卜皮	101
丰胸文化	102
鸡翅玉米汤	103
农家风味也宜人	104
豆豉蒸子鸡	105

## 厨乐秘笈 106

高汤的制作和保存	108
白水青菜	109
怎样制作素高汤	110
虾皮紫菜汤	111
中西医与中西餐	112
微波蒸肉饼	113
复合型美食	114
杂蔬烩排骨	115





常变常新才可保魅力 116

菌菇烩豆腐 117

### 异域食风 119

意大利风味 120

海鲜茄汁面 121

韩国风味 122

海带牛肉汤 123

西班牙风味 124

五彩海鲜烩饭 125

中西合璧的浪漫晚餐 126

玫瑰牛排 127

### 花样餐桌 129

餐具如衣裳 130

黑色诱惑 餐具欣赏之一 131

纯色魅力 餐具欣赏之二 132

花样女人 餐具欣赏之三 133

古风遗韵 餐具欣赏之四 134

陶瓷餐具小知识 135

### 随思漫笔 136

随思漫笔 138



在那食物匮乏的年代，人们对食物的那份珍视深深留在我的童年记忆中。妈妈用最普通的原料做的各种可口菜肴，邻里间做一份美食互相品尝的那份温情，让我对食物有着一份特殊的感情。食物始终是温暖与爱意的代名词。

朋友问我做这些漂亮的菜需要多少厨房装备？其实，美食需要的不是装备，也不是高档原料和高超厨艺，美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱。用普通的原料、简单的方法就可烹制出精美的菜肴。许多朋友因为看我的博客而开始喜欢做菜，因为她们发现做美食其实并不困难。

美食是充满创意的艺术。家常菜其实都是美味的，最大的问题就是过多的重复。只要将普通原料重新组合，将调味品随意变化，总会带给人意外的惊喜和满足。做菜不再是机械的劳动，而是充满创意的艺术。菜肴的变化不仅给餐桌带来新意，也使平淡重复的日子变得不平凡。

美食是传递温情的方式。家常菜是身心疲惫时的慰藉，也是尝遍珍馐后的佳肴。厨房带给人世俗的快乐。爱厨房的人是幸福的。当一道道美味佳肴端上餐桌时让人很有成就感；而一桌被吃得精光的美食，带给品尝者浓浓的爱意，也是对创作者最好的奖赏。

美食也是思想的载体。对于热爱美食的人来说，食物都是有属性的，菜肴也是有生命的。食物就如文字和音符，能够表达情感和思绪。每当我突发其想时，便会用文字记录下来，然后再寻找适合的食物，合理地搭配它们，既而再选择与文字相符的餐具和背景，构思好图片后开始烹制菜肴，最后拍照做成美食图片。用美食图片做成的插图，与文字共同表达出我对生活的理解和感悟。

美食能够提升生活品质，带给自己和家人视觉、味觉的满足，让一家人亲情融融。美食也是我生活的安慰，我喜欢在美食中创造美、感受美并思考人生。

004 > 019



## 美食禪韻

## 美食禅韵

做人

最难的是把握度，  
做菜最难的是把握火候。



餐具是

菜肴的衣裳。真理

需要包装，美食也一样

需要漂亮器皿的

包装。

# 忠言也要顺耳

真理  
也需包装，  
忠言  
还要  
顺耳。

有位美貌的姑娘衣裳褴褛、蓬头垢面地去见国王，国王把她赶了出去。待她梳洗干净，穿上漂亮的衣服再去见国王时，国王非常喜欢，并把她留在身边。这个姑娘的名字就叫“真理”。

真理也需包装，忠言还要顺耳。

我们常说孩子不听话，可同样的话如果外人来说或许孩子听得进去。孩子拒绝的不是话的内容，而是家长的缺乏尊重和夸张的态度。

人际关系亦是如此。有时形式比内容更重要，哪怕是出于善意的谏言也要注意表达的方式。

餐具是菜肴的衣裳。真理需要包装，美食也一样需要漂亮器皿的包装。做一道可口的美食鲜虾炸云吞，我们也要给它穿上漂亮的衣裳，让它养胃也养眼。

餐具是菜肴的衣裳。  
真理需要包装，美食  
也一样需要漂亮器皿  
的包装。



# 鲜虾炸云吞



## 材料

馄饨皮半两，鲜虾 10 只，小葱，高汤少许，盐，胡椒粉，淀粉。

## 做法

1. 把鲜虾去壳，去沙线，切成小段，用少许盐、胡椒粉、淀粉抓匀。
2. 把馄饨皮切成三角形，锅里油烧到五成热后，放入馄饨皮，用最小火炸成金黄色（约 10 秒）取出，摆在盘子上。
3. 把腌好的虾仁放入剩少许油的锅里，用小火煎到变红色（约 1 分钟）。
4. 把煎好的虾仁放到炸好的馄饨皮上，一片馄饨皮放一粒虾仁。将小半碗高汤（或者鸡精加水）用高火烧开，加葱花，用稀淀粉水勾芡，待汁收稠后关火。然后将汁均匀地浇在虾仁上（只要一点点汤）。

注意：这道菜不要久置，一定要趁热吃。

这道菜中的馄饨皮香脆、虾仁鲜嫩，还有少量的汤汁，非常可口。



# 食草与食肉

食肉或  
食草乃  
人之  
秉性。

动物分食肉动物和食草动物。食肉动物凶猛，易进攻，食草动物温顺、懦弱。

人按生存方式也分为食肉者和食草者。食肉者入世，喜竞争，食草者避世，常退让。食肉者在进取和奋斗中获得功名财富，食草者在自给自足中寻求内心的安宁。

食肉或食草乃人之秉性。食草者食肉消化不良，食肉者食草营养不足。因此，食肉、食草者共生共存，保持着社会生态平衡。

不论何种生活方式，人都是食肉族。一起做一道美味的肉食乳香排骨。

“  
食肉者在进取和奋斗  
中获得功名财富，食  
草者在自给自足中寻  
求内心的安宁。  
”





# 乳香排骨

## 材料

猪小排 6 两，红腐乳 3 块，酱油，糖，淀粉。

## 做法

1. 猪排切成小块，用热水烫过。
2. 将红腐乳捣烂，与少许酱油、一勺糖、少许淀粉一起搅拌均匀，然后把猪排放入调好的酱料里腌 30 分钟以上。
3. 待锅里的油烧到七成热，放入腌好的猪排，用中火炸 10 分钟。因为酱料里有糖，容易烧焦，炸的时候一定要记得翻面几次。

这道菜制作简单，口味独特，是嗜肉族的佳肴。

