

呵护篇

乐活时尚系列
第一季

食尚小米 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

一致推荐

许还幻 迟帅 郭秋桐 月亮姐姐 郭涛 周洲 陈蓓蓓 肖薇 李晓东 王小骞 李斯羽 蒋小涵 王翰涛 董浩 徐峥 李静 李咏

S H I W U Y E

呵护篇

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. 全面呵护篇 / 食尚小米著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12

ISBN 978-7-5100-1406-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228856号

食物也fashion: 食尚小米让你玩转饮食 (全面呵护篇)

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 978-7-5100-1406-2/TS • 0042

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 小姐



我是食尚小米，大家都爱叫我小米，这样显得倍儿亲切。

小姐，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。

小米和小小姐属于见面就掐架，离开些日子又互相惦记的类型。

对于做饭这件人生大事，小米是反对小姐进厨房的，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。可小姐却以为，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，小姐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，然而小姐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！

王小骞

吃，是一种需要，更是一种情趣，尤其对女人。一个女人不会吃、不懂吃，就相当于给自己贴上了不会生活、不懂生活的标签。在我看来，做饭之于女人——你可以不做，但你不可以不会。读完小米的《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》，我想聪明的你应该可以学会，至于做不做，就看你的了。我猜想：跟随这套书的指引，你可以绝对地完全地“入得厨房”，且烹制出的菜肴款款都有说道、有吃头；读完这套书，你还可以部分地“出得厅堂”，书中有很多道菜在告诉我们该如何用食物抗氧化瘦身养颜美体，让厅堂里的你焕发光彩。当然，如果你本来就是那个对自己关爱有加的女人，再有食尚小米的辅佐，那你就是“入得厨房，出得厅堂”的极品女人了。

在我还是个很小的小朋友的时候，看过一部讲宋庆龄的电影。其中一个桥段是

宋庆龄设家宴款待外国友人，最后一道菜是薄饼一张，乃宋庆龄亲自下厨料理，众老外尝后赞不绝口，吃薄饼吃出了吃龙虾的表情。自此，我知道，会做菜是可以给女人加分的，一道精彩的菜是可以赢得尊重的。在食尚小米的这套书中，一共有近200道菜，想想看，如果全学会了，会迎来多少艳羡的目光和赞美的语言？

当然，女人也不必每天都奋战在厨房，蓬头垢面油烟瘴气，这套书里有很多菜品既讨好又讨巧，不必开火不必煎炒烹炸一样可以彰显你的与众不同、你的手艺、你的品位。

曾经，我是个顽固的图书至上论者，认为书是书，菜谱是菜谱。书是有情意有余温的思想表达，而菜谱是葱姜少许盐少许的灶台噼啪，可通读一遍《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》，颠覆了我的偏执想法。这套书里，有菜品制作，有窍门说明，有营养提示，还有对读者嘘寒问暖的关怀。原来，菜谱可以不仅仅是菜谱，它还可以带着对读者的关注；烹调可以不仅仅是烹调，它还可以带着情境去找寻心疼自己的美味；食物可以不仅仅是食物，它还可以是一种对自己的胃和心的双重犒赏。

生活无小事，吃得要精彩。食尚小米的《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》是为有此共识的您而写。

吃出的一头乌黑秀发

美味帮女人保护仅次于脸蛋的那些资本

护发补钙两不误

吃菜还能治头发枯黄?

吃鸡腿可以替代护发素吗?

想拥有一头乌黑的亮发, 必吃的独门养发菜

穿过你的黑发我的手

护发菜让你一展如云秀发

小米推荐

薄荷橄榄炸香蕉

2

金钩腐竹

6

蓝莓山药

9

猪柳炸奶酪

12

苏子烤鸡腿配玉米奶酪番茄

15

果仁香玉米

18

彩椒鲜虾碗

21

芦笋核桃甘笋

23



Part 2

吃走鱼尾纹

目录



一种美食给眼睛喝足水	青柠软煎鸭肝	26
吃玉米就可以不做眼保健操	四色香甜玉米汁	29
给电脑美女做道亮眼菜	银杏蜜豆炒鲜蔬	32
葡萄忽然成了当今最流行的亮眼菜	葡萄圣女果鸡丝沙拉	35
刘嘉玲结婚吃的一道菜?	鸭肝茶饭团	38
揭秘港台女星比大陆女星年轻的秘密	薯蓉芝士烤培根	41
朱大厨与美厨娘的那点事	胡萝卜金针奶酪卷	44
央视割爱, 李咏变脸, 都是美食惹的祸?	紫龙脱袍	47
女人让男人看不透真实年龄必吃的护眼菜	麻辣鲜鱿鱼	50
美食也能让你立竿见影祛除黑眼圈	泰式咖喱牛腩煲	53
护眼菜让明眸不再出卖你的真实年龄	海参木耳烧豆腐	56
可以预防近视眼的一道随手可得的美食	红烧黄鱼	59
一道亮眼菜能吃出火眼金睛	茄汁豆苗虾球	62
不动刀, 黑眼圈就不走?	泰式酸辣虾	65
预防都市新眼疾的护眼菜	爆炒韭菜北极虾	68



瘦身不瘦胸的美食

一不小心就会发育过度的丰胸秘方

最惊艳的食材让美女减肥不减胸

“三围”决定智商，切莫乱减肥

春天让美女复苏曲线玲珑的身材

夏日里的丰胸小甜品

秋季丰胸瘦身正在进行时

冬季是女人丰胸、美容的好季节

小芝麻做大事，让女人凹凸有致的一道菜

丰胸菜有助章子怡更具国际巨星范儿

非诚勿扰，揭秘舒淇丰胸诀窍

男人最愿意为女人做的丰胸菜

丰胸的关键是选对食材

经济危机时可以带来安全感的丰胸大菜

竹竿女必吃的丰胸菜

小米推荐

木瓜山药酸奶 72

木瓜炆带鱼 75

鲜草莓浓汁焗加拿大龙虾 78

玉米黑芝麻炒北极贝 82

香脆牛肉卷果 84

醪糟木瓜红枣牛奶羹 87

山药栗子猪肚煲 90

木瓜海鲜盅 93

芦笋黑芝麻北极虾 95

奶酪鲜虾派 98

木瓜叉烧八爪鱼 101

人参猪蹄冻 104

花生猪蹄 106

竹笋鲜虾肉扒 109

芝麻肉丝炒牛蒡 111

Part 4 燃情浪漫

目录

	小米推荐	
浪漫情人节大菜告诉你中国人也会浪漫	—— 轻舞飞扬比萨	116
三八节给女人最好的礼物就是尊重	—— 香甜鸡柳年糕	119
“七夕”躲着老婆做的燃情菜	—— 火焰鸡翅	122
能想到最浪漫的事	—— 爱心豆腐	125
享受男欢女爱必须远离油腻	—— 海鲜蝴蝶面沙拉	128
女人吸引男人的最高境界	—— 金钩香芹	131
海产品帮老公早日做爸爸	—— 文蛤豆腐汤	134
女人点菜如选老公	—— 热带杂果酸奶沙拉	137
女人要嫁多大的男人才合适——史上最玄妙的规律	—— 香水牛肉	139
提升“费洛蒙”让你魅力无限的香体菜	—— 菠菜芥末三文鱼	144





小米推荐

Office美女如何抵抗办公室侵害?	—— 海苔鸡胸芝士卷	148
一道补充蛋白质裂痕菜	—— 铁板黑椒大虾	151
选对食物颜色, 身体更健康	—— 韩式石锅拌饭	154
美食帮女人调节荷尔蒙抵抗衰老	—— 南瓜玉米煲猪骨	157
与辐射抗争的美食	—— 橘子胡萝卜水果沙拉	160
宅男宅女上网必吃的抗辐射菜	—— 双椒茶香鱼头	163
办公室一族必吃的防电脑辐射菜	—— 干锅腊味蛭子	166
教你一招祛除电脑“辐射斑”	—— 凉瓜酿鸡茸	169
网虫不得不吃的防辐射护眼菜	—— 胡萝卜玉米笋炒火腿	174

Part 1



>>> 吃什么决定头发好坏 >



吃出的一头乌黑秀发 薄荷橄榄炸香蕉

最近小姐不知道听了谁的教唆、怂恿，非得跟她这一脑袋头发较劲，生说自己留长头发留腻了，死活要把这一脑袋的墩布变成一短柄扫帚。好嘛，这得多大的反差啊。我坚决地表示了反对。一，您不是王菲，没人家那高瘦条儿，外加一脸的酷劲儿，一脸的烟视媚行。二，您这脸圆得跟皮球似的，头发弄短了脸显得更大了，白胖白胖的，跟刚生完孩子似的。这晚上睡觉一摸你脑袋我以为我跟一小伙子同居呢，一点感觉都没有了。

我说：“这又是你哪个二百五的闺密想出来的招啊，你能不能长点心眼儿，别老让她们往没救方向折腾你啊。你要是敢弄那么一头，千万别跟我一起走大马路上，忒丢人现眼，知道的咱俩是一对儿，不知道的还以为我又弄一弟弟呢，回头你一跟我腻着，他们又该传我是

同性恋了。”我往死了打击小妞，让她这倒霉主意沤在肚子里。

“对了！”我假装劝慰她，真心跟她打听，说，“那天我看见你们家楼下一女孩，长发飘飘的，倍儿瘦，还挺高的，对了就是上回咱俩看见的那个，你瞅人家，长那么漂亮，都留长头发。”小妞似笑非笑地看着我说：“就是拐弯了还冲你回眸一笑那个。”“对，对，哎！那是谁家小妞啊？”我别有用心地跟她说，“回头给李斌介绍介绍，李斌就喜欢那种看着倍儿纯的。”

我压根不是吃窝边草的那种人，知道兔子为什么不吃窝边草吗？因为吃了窝边草，窝就露出来了，那样对于兔子来说，就生活得太被动了。再说了我又不是兔子，那连兔子都懂的理儿，我不能不懂，我好歹比兔子进化得完全点吧？呵呵。

小妞斜眼看我说：“你也喜欢吧？”“我不喜欢，就是看着纯，但一般看着纯的其实都不纯，真的。”我一看这丫头含笑带恨地看着我，说，“你又误解我，我真是替李斌张罗

的。”小妞瞪了我一眼说：“大哥，您什么眼神啊，那姑娘上大二时候跟一男的谈恋爱，谈成神经病了，跟家待了好几年了，高兴的时候她就冲人家笑，不高兴的时候就见天地想跳楼。这事都在我们家这片闹腾好几年了。那姑娘笑都是傻笑，你看不出来啊！”

嘿！我还真没看出来，我觉着我看姑娘的眼神挺犀利的啊。傻笑跟纯我都分不清了，看来我是有点问题了。得！我不跟你掰饬了。反正头不许剃！我心里说。

小妞含笑地问我：“你不给李斌介绍对象了？”我回嘴道：“你怎么哪壶不开提哪壶啊，都神经病了我还给李斌介绍，不找抽呢我？对了，那姑娘怎么就疯了呢？这要是当年遇到我，我肯定能给她化解开，好好一姑娘给毁了。长得还挺好看的呢！”

小妞鄙夷地看着我说：“遇见你病得更厉害。”“胡说，你神经病了吗？你这纯粹是骂你自己，说你傻吧，你还真就来劲儿。关于傻姑娘的事咱不讨论了。刚才咱说什么来着，甬老跑题。”我赶紧回到正轨上，要不这丫头又

得跟我较劲，“我的意思你听懂了吗，别老跟你那头发过不去。以后岁数大了，你想留长头发都留不了。”

小妞看着我说：“头几年把头发毁得都差不多了，最近老掉头发，一团团的，到处都是，其实就是想把头发好好养养。”“你想养头发不要紧，但也不能太不顾及自个儿的形象啊，你怎么老走极端啊。”我开始教训了。

“头发，你别见天瞅谁的好看就学谁，一会儿烫，一会儿拉，一会儿一颜色，稍微养养，洗头的时候用点护发素，我也给你瞅瞅你这老掉头发吃点什么补补，不过你这头发怎么那么多啊，见天掉也不见少啊！好像有句话说的是，灵人发稀，可见你属于笨的。”终于小妞忍不住了，大吼一声：“滚！”外带踹了我一脚，我就坡下驴赶紧走了，省得她想起来又跟我掰饬那姑娘的事！嘲笑我！

美女没头好头发那简直就不称之为美女。想要好头发那没跑，肯定得是吃出来的。至少得有一半功效，要不你试试！

想让头发健美不能光靠平时梳、洗、烫、

染，也应该从食物中摄取合理的营养。大米、玉米、高粱、小麦、豆类中有丰富的B族维生素，是保护头发不可少的营养品；各种植物油、动物脂肪、蛋类、豆制品、水产品能增强弹性，使之柔润；而常吃蔬菜、水果、花生米、红枣、核仁、瓜子、葵花子等食物可增强色泽，使头发更加黑亮。因此，讲究饮食之道，也是防治脱发综合措施中不可缺少的一环。

头发的主要成分是蛋白质，除含有碳、氢、氧、氮4种主要元素外，还含有一些其他的微量元素。若缺铁和蛋白质头发就会变黄及分叉；缺植物油、维生素A、蛋白质和碘时，头发会发干、无光泽及容易折断；缺B族维生素时会出现脂漏性皮炎及头发脱落现象。

小米美味定制——薄荷橄榄炸香蕉

原料：香蕉、鸡蛋、面包糠、小番茄、黑橄榄、狼牙生菜

调料：盐、白醋、白糖、淀粉、番茄沙司

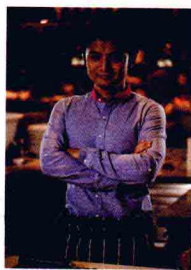


做法 I RECIPE

1. 香蕉去皮切小段，黑橄榄切圈，小番茄一切为二，狼牙生菜撕成小块；
2. 香蕉拍上淀粉拖入鸡蛋液放入面包糠裹匀，放入5成热的油锅中迅速炸脆捞出；
3. 番茄沙司炒出香味后加盐、白糖、白醋调成蘸酱；
4. 狼牙生菜、小番茄、橄榄配炸好的香蕉段装碗，蘸酱汁即可食用。

小米贴士站

对头发有益的食物：



1. 宜多吃含硫蛋白质：鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆类、鱼贝、酵母等；
2. 宜多食蔬菜、水果：内含有许多构成发质所必需的微量元素；
3. 宜多食维生素B₆、维生素E：有预防白发和促进头发生长的作用，例如麦片、花生、豆类、香蕉、酵母、蜂蜜、蛋类及猪肝等。

美味帮女人保护仅次于脸蛋的那些资本 金钩腐竹

据许多不着四六可我们却爱看的调查显示 80%以上的男人都喜欢长发美女（我觉得是废话，80%的漂亮女人都留长发，谁不喜欢漂亮的）。

记得有阵子小姐酷爱看安妮宝贝写的书，动不动就把自个儿整得特伤感、特郁闷、特忧郁，买一大堆布衣布裙、白球鞋死活学人家书里的女主角装纯情，没等我扛不住呢，她自个儿没像模像样学一星期就自觉自愿打回原形了。首先是布衣布裙子都特别爱起褶子（除非你是电线杆子老戳着）；其次就是洗完了不熨基本上看着就跟烂抹布似的，这妞又极其懒；最后就是光脚穿球鞋，这也是安妮美女的一大特点，小姐说这样简直就是自己找罪受。结果看来衣着上是跟人家没法靠了。

另外一大特点就是，死活跟我说人家书里面的女主角都留一头海藻一样的长发，非得问我她的头发是不是像海藻？我死活想象不出海藻的模样（迅速回忆了《动物世界》，满脑子

赵忠祥的声音，就是还没找到海藻的图像），做深思状又想了一下，问她说：“那海藻是不是就跟墩布似的。”她立马儿给我屁股来了一脚。“要不就是海带一样的？再不就是发菜一样的？”我又问（发菜就是特像头发丝的一种菜，我有次给我老妈做了一锅发菜汤，做好了，我接电话去了，再回来我妈把一锅汤全给我倒了，说里面一堆头发碴子，没法喝了，弄得我捶胸顿足上蹿下跳的）。我就是想不出来海藻一样的长发是啥样（当然了这可能跟我贫乏的想象力有关）。

关于海藻样的长发的问题，暂且搁置。我让在海边居住的筒子们给我发张海藻的照片，让我对照一下，省得我老跟墩布联系到一起。

现在的高科技手段忒多了，于是就像俺家小姐似的，她的头发拉直了又给弄弯了，然后再拉直，染黄了再漂了，看着不顺眼再染回来，总之是离子烫完陶瓷烫，陶瓷烫完水离子烫，还有什么能量烫，把一脑袋头发生生给糟