

京城第一巧主妇

韩姐的健康快乐生活宝典

韩萍 著

美食生活博客百万点击

被网友称为中国的家政女皇

韩姐教您近500道健康美食和拥有快乐心情的方法

东方出版社

京城第一巧主妇

韩姐的健康快乐生活宝典

韩萍 著

美食生活博客百万点击

被网友称为中国的家政女皇

韩姐教您近500道健康美食和拥有快乐心情的方法

东方出版社

责任编辑:辛春来
特约编辑:郭菁晶
封面设计:刘 通
内文设计:盛世华光

图书在版编目(CIP)数据

京城第一巧主妇:韩姐的健康快乐生活宝典/韩萍 著.

—北京:东方出版社,2010.11

ISBN 978-7-5060-3962-8

I. ①京… II. ①韩… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 151129 号

京城第一巧主妇:韩姐的健康快乐生活宝典

JINGCHENG DIYI QIAOZHUFU: HANJIE DE JIANKANG KUAILE SHENGHUO BAODIAN

韩 萍 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:15.5

字数:220 千字 印数:0,001—8,000 册

ISBN 978-7-5060-3962-8 定价:36.00 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

出版前言

韩萍被誉为民间美食家，观众们经常可以在电视上看到她那亲切的脸庞，她的粉丝们都叫她韩姐。那这位韩姐究竟是如何成为荧屏红人的呢？原来，韩萍当初上电视也是一场机缘巧合。

2004年的一天，韩萍在工作之余给《快乐生活一点通》打了个电话，提供了一个洗校服的小窍门。半个多月后，一个编导打电话说要找她拍这个窍门的节目，韩姐忙说：“这可不行。但你们就用这个窍门准没错。”她是担心自己胖会影响到拍出的画面效果，可这个编导非常执著，一定要拍。于是问韩姐：“您女儿在家吗？”韩姐说：“在啊。”也就是说韩姐要不愿意上镜可以让女儿代替，但是当韩姐站在镜头前时，没感觉有那么胖，反倒显出几分雍容，节目顺利录制成功了。

这就是韩姐第一次上镜，那天节目录得相当快，来录节目的编导摄像们在尝过韩姐烹饪的美食后，都纷纷竖起了大拇指！

韩姐就这么歪打正着地进了电视圈。没想到从那时起一出镜，就一发不可收拾，先后参与录制了中央电视台、北京电视台和北京广播电台的众多栏目。那时候她年近五十，在电视圈里算是个新人，可是录起节目来，却一点不紧张，与专业主持人不相上下，有一次，她就跟写台词的编导产生了些分歧。

韩姐说：“年轻人缺乏生活经验，写的台词听着有点别扭，举个例子吧，我教给大家一个生活小窍门，去土豆皮，还有藕皮，一般的都是用刮皮器，那样很浪费，我介绍给大家的是用钢丝球，就这么一擦就下去了。写的台词是要拿钢丝球使劲地

摩。摩土豆皮？我们都是拿钢丝球擦土豆皮，这么说听着很流畅、舒服，这就是生活，能不能不按你这个台词讲？”编导说：“您自己说得挺好，就按照您说的拍。”

韩姐为什么受到老百姓的欢迎？她自己总结了几点：“一、我是老北京人，做的又是老北京家常饭菜，北京人喜欢，外地在京的朋友也喜欢，因为他们也想了解北京人是怎么生活的。二、我的饭菜不光做着省力、省时，还好学、好吃。三、我在做的过程中提供一些生活小窍门，用的语言就是老北京拉家常的方式，一听就明白，有亲切感。四、我做节目不用编导写的台词，而是用我自己的思路，自己的语言，所以听起来舒服顺畅。”

她说的都是原汁原味的京腔京韵，她做的也都是地地道道、平平常常的老北京家常菜，没有山珍海味，也不是名家名厨，但是每道菜却是那么美味！让人感受到家的温暖和真实生活的味道！

拍节目固然有趣，但是韩姐还有自己的工作，当她因为工作忙要离开荧屏时，却发现已有一批喜爱她的粉丝对她念念不忘了。

后来听编导说，只要韩姐一出镜收视率就会提高，她才懂得什么叫收视率，那就代表老百姓认可吧。喜欢她的人，有七八十岁的，见着她仍然叫韩姐，小的四五十岁的也叫韩姐，公共汽车上等红绿灯的司机都跟她招手。年轻的小伙子就说：“我要能找这么一个好丈母娘，我可有口福了。”老太太说：“我要找这么个好儿媳，可是修来的福。”韩姐就像街坊邻居一样的亲切。

观众都喜欢看韩姐出镜，透着那么喜庆，精心打理的发型再加上韩姐那特有的清脆嗓音，让人感受到足足的精气神，狂扫一天工作的阴霾，“看着韩姐做菜，就觉得心情特好”，观众如是说，这也是韩姐走红的原因吧！

有时候走在街上有热心观众拦着韩姐就说：“您做的就是咱百姓家的精品，其实平时我们家里做饭的时候就是煎、炒、炖几种，除此就不会了。您有那么多种吃法，您是不是特爱做饭？”韩姐说：“我要有辙，我也不做饭，这不是没辙吗？怎么也得吃这口饭，我把它做得有滋有味的也是要做，你就那么熬了也是吃了，为什么不吃得有滋有味呢？”

有滋有味的生活还在继续，韩姐做菜的手艺不仅名满京城，还漂洋过海到了大洋彼岸，让在那里留学的中国年轻人吃上了可口的老北京家常菜。韩姐开了博客

后就更忙了,每天不管多晚,都要上传照片,解答网友问题!有很多朋友包括在国外的华侨、留学生通过网络和韩姐交流厨艺、心情。韩姐不光教美食,什么感情问题、婆媳相处、怀孕生子、职场困扰,都成了 fans 与韩姐交流的内容,她更像一位和蔼可亲的知心大姐。

有的粉丝称韩姐是“京城第一巧主妇”;也有的粉丝说韩姐是中国的“玛莎·斯图尔特”,韩姐都谦虚地说自己离这些称号还差的远,至多算个“百姓明星”,没错,谁说在家里干家务做饭就不是本事呢?无论是做饭还是过日子,最朴实、最平常的,就是生活的精粹与真谛!



目录 CONTENTS

出版前言	1
第一章 时令 养生 饮食健康	3
第一节 时令与饮食	4
(一)春	4
(二)夏	13
(三)秋	31
(四)冬	40
第二节 女性健康养颜饮食	56
第三节 菇类做法	70
第四节 其他健康饮食	74
第五节 粗粮专题	78
第二章 厨房里的那些事儿	85
第一节 面食专题	86



第二节 厨房问答	96
第三节 美食秘诀	119
第四节 韩姐私房菜	127

第三章 居家小窍门

181

第四章 家庭 生活 心情

191

第一节 如何处理好亲子关系	192
第二节 婚姻家庭关系的奥秘	195
第三节 如何处理婆媳关系这个千古难题	199
第四节 亲朋 心态	201
第五节 职场高手速成班	205
第六节 女性重要阶段	210

第五章 乳婴保健

213

第一节 孕期饮食及注意事项	214
第二节 月子饮食及注意事项	216
第三节 婴儿饮食起居	219
第四节 改做婴儿衣服	222

第六章 粉丝花絮

225

后记

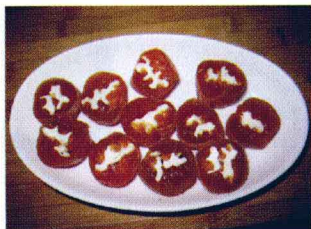
232







第一章 时令 养生 饮食健康



——
姐姐的健康快乐生活宝典
京城第一厨娘

第一节 时令与饮食



(一) 春

春节一过就快立春了！北京人讲究在这天吃春饼，又称咬春。寓意吃了春饼在新的一年里会有好的开始，烙春饼，做酱肘子，炒合菜（把绿豆芽、菠菜、韭菜、粉丝炒一起叫合菜），用春饼卷着肘子肉和炒合菜一起吃，特别美味！大家到了立春时别忘了咬春。

应季菜肴

春饼的做法：用开水烫面揉成面团，做成大小一样的剂子，一个剂子按扁，另一个剂子沾油后与第一个剂子合在一起，开始均匀擀成圆饼，放在热的饼铛里烙至两面焦黄，趁热抖开就可以卷菜吃了，记住要想烙出的饼好吃，就要盖盖。



正月十五与立春是前后脚，中国的风俗是在元宵节吃元宵或汤圆。

元宵的做法：先把糯米粉和成面团，面要和得稍微硬一些放一旁醒一会儿，开始做汤圆馅，用芝麻酱、红糖、熟腰果、熟芝麻、熟花生、熟核桃、熟瓜子仁，和成五仁馅，用一小块醒好的面放在手心里压成圆饼，把馅放在面中央，把馅包住，用两手的手心揉圆后放在盘里，元宵就做好了。

桂花白糖馅的元宵：桂花、白糖、金糕条切碎丁，喜欢吃果料也可以切碎一些加入，然后把馅和均匀，面要和得干一点好包。严格地说，汤圆馅应该放一些猪油才黏糊并且口感香，为了健康我一般不放，大家可以根据自己喜好添加。

元宵节的汤圆、元宵可以煮、蒸、炸着吃，煮元宵时要等锅开后再把元宵下锅，还要不停推锅，免得扒底，元宵飘起时开始点凉水，开两开后接着点凉水，反复几次直到馅彻底软后关火；蒸元宵时在盘底抹少许油，开锅蒸15分钟左右就熟了；炸元宵要用四成热的油，事先要在元宵或汤圆上用牙签扎几个孔，为的是元宵受热后排水汽，避免崩裂烫到身上。炸至元宵飘起来并且变成均匀金黄色时捞起。

元宵的保存方法：买来的元宵如果一次吃不完，一定要放在冷冻室里冻起来，吃不完的要速冻保存，糯米粉易变酸、变硬，要吃的时候不用解冻直接下开水锅煮，只是煮的时候要多点几次水，直到馅煮得软透就可以了，冻过的元宵口感稍差一点，吃不完的



元宵如果不冻，面会变成硬心。元宵不易过长时间存放，但也不要吃不完汤圆、元宵浪费掉，它们有多种吃法：一，可以当年糕蒸着吃，在深盘里擦上一点油，码上汤圆或元宵，开锅隔水蒸15分钟关火就可以

吃了。二，可以把面皮取下跟南瓜和在一起放自己喜欢的馅，蒸、煎都可以，馅可以用来蒸窝头、糖包、糖三角，做早餐也不错。

过去老北京人讲究吃鲜，春天开始吃草莓、樱桃、桑葚、杏、李子、桃、苹果、梨、葡萄、香瓜、核桃、栗子等，按照这个顺序吃保准味儿好，有的 fans 说春天吃哈密瓜和桃子，这两种水果都还不到季，哈密瓜生长在新疆，那里气温低春季还不会熟，桃最早上市的应该是五月鲜，指的是农历五月。反季的比不了应季的，违背大自然怎么会好吃呢，蔬菜也一样，不过我说的不包括南调北运的食物。

立春说明大地开始反热，天气渐渐变暖，有些菜也渐渐变得不好吃了，像大白菜这个季节的就不好了，立春后冬储大白菜会长筋味变苦了，要再想吃白菜就选玉田菜，或是外地产的反季菜，萝卜购买时别买长芽的，胡萝卜尤其不要买长叶处圈儿大的，那样的萝卜心是硬的口感不好，挑时折一下尾巴，确定萝卜是否糠心，这时天津产的味青萝卜口感好，去胃火很不错。这时的大葱不要选，因为新葱味道不浓，老葱也因为脱水变得干扁，最好买火葱（是葱的一种，一般在春季市场上可以买到，这种葱葱皮发红外形比大葱短而且粗，是由洋葱芯生长而成），烧出的菜味好。

俗话说二月的紫根韭菜香，韭菜润肠，接着就是吃荠菜（野菜）都有益健康，荠菜是粗纤维，帮助大肠运动又去火。冬天为了抗寒吃了很多热量大的食物，所以胃热，春季就需要调理，春天正是吃南运的青笋的季节，脆甜去火，吃鲜不是什么菜都好吃，像新土豆，现在市场上卖的都是南方运来的，在运输过程中，温度高土豆会生芽，所以会冷运，这样的土豆脆而不面，口感相对不好，像辣椒等都一样，要等本地的上市才好吃。还要多吃一些应季的蔬菜，像菠菜、韭菜、小萝卜、芦笋、百合等都十分有益健康。

韭菜馅饺子的做法：用姜、香油、酱油、味精将肉馅喂入味，韭菜控干水分切碎放在腌好的肉馅里，面醒好了开始做剂子，剂子做好后馅里



放盐拌均匀开始包，在馅里再放些大虾和鸡蛋就是三鲜饺子了。味精可以不放，根据自己喜好。

荠菜馅饺子的做法：用葱、姜、香油、酱油、味精把肉馅喂上，和面醒着，荠菜焯水剁碎攥出多余水分，放在喂好的肉馅里放盐拌均匀，做面剂擀皮开始包。

小贴士：荠菜是春天里最好的野菜，粗纤维清肠胃，利尿可排毒，荠菜可包饺子、馄饨、做汤。是很好的绿色健康食品。荠菜馅饺子做的时候一般先焯一下水，焯水后还要用凉水过一下，能去掉荠菜的涩味。荠菜不易常吃，秋季吃也好。



荠菜馄饨的做法：先和面醒着，用葱、姜、香油、酱油、味精腌上肉馅，荠菜用开水烫变色后捞出，在凉水里放一会儿，把荠菜剁碎攥出多余水分放在喂好的肉馅里，放盐拌均匀就可以包了。

小贴士：馄饨皮比饺子皮要小，汤料有：冬菜、紫菜、虾米皮、香菜、香油、酱油、醋、胡椒粉，最好用鸡汤、大骨汤，没有用清汤也可以。



春天容易上火，可以适当吃点清火的凉菜，例如杏仁，润肺去火，去除冬天多吃肉类而积攒的燥热。

杏仁拌什锦的做法:杏仁用凉水泡发，去皮用开水焯一下，配胡萝卜、黄瓜、熟玉米粒，放盐、少量味精、香油拌均匀可以盛盘上桌了，也可以放一些彩椒、萝卜樱、香椿苗，总之自己喜欢的、可以生吃的拌在一起。



拌苦菊的做法:把苦菊清洗干净控干水，新蒜剁碎放在碗里，做锅，油烧至六、七成热关火，把热油浇在蒜末儿上，油淋到苦菊上，放盐味精拌均匀装盘上桌，春季吃一些略带点苦味的凉拌菜，有助于消火。



腌糖蒜的做法:取春天的新蒜，去外皮，留下里面的一层嫩皮，洗净后用淡盐水泡上半天到一天，把泡在盐水里的蒜捞出来，控干水，放入坛子或瓶里，再加白糖和白醋，一般来说，一斤蒜一斤半白糖，醋就根据自己的口味放。加白开水没过蒜瓣，最后将容器盖上盖子密封，两个礼拜到一个月左右就可以吃了。



风味樱桃萝卜的做法:春天是樱桃萝卜上市的季节，萝卜切连刀片，撮盐（使萝卜脱去一些水分），滗出汤放糖、白醋或柠檬汁，米醋也可以，拌均匀放入冰箱冷藏20分钟左右，取



出用嫩萝卜缨铺盘底，腌好的萝卜码盘上桌。此菜甜、酸、脆，十分可口。

凉拌萝卜皮的做法：萝卜皮切好后撒盐脱去一些水分，把刹出的汤倒掉，放入白糖、味精、米醋拌均匀，炸辣椒、花椒油，捞出花椒和辣椒壳，把油倒在腌好的萝卜皮里拌均匀，盛盘上桌。



小贴士：别小看这盘拌萝卜皮，要在一般的饭店里点这道菜最少要六元钱，六元钱我们在家可吃萝卜宴了，不同的萝卜有不同的吃法，萝卜又称蔬菜中的人参，是冬季的美味！俗话说：冬吃萝卜夏吃姜，不求医生开药方！萝卜分很多种，水萝卜又被老北京人称为心里美萝卜，拌着吃炒着吃都可以。卞萝卜（个头像水萝卜但外皮都是红色的）适合做汤，炒着吃或者做馅都不错！胡萝卜吃馅与牛肉搭配绝佳！小红萝卜生吃可做面码或者沾酱，红烧着吃味道也好！

拍小萝卜的做法：拍小萝卜是老北京的传统吃食，做法：小萝卜拍后斜切块，撒盐滗出多余的水分，拍点蒜末儿再放香油和醋，也可以放点味精拌均匀，盛盘上桌。这个季节正是吃小红萝卜的时候，开胃又去

