

情人食谱

Lover's



王桂亮【编著】



双双把菜做

LOVER'S FOOD >>

[两个喜欢做饭的家伙]一起在厨房做饭.....

空气里都是香香的幸福味道。

图书在版编目(CIP)数据

夫妻双双把饭做 / 王桂亮编著, 一广州: 广东经济出版社, 2006.
12
(情人食谱)
ISBN 7-80728-480-3

I. 夫… II. 王… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151896 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号) 广东新华发行集团 广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2007 年 1 月第 1 版
印次	2007 年 1 月第 1 次
印数	1~10000 册
书号	ISBN 7-80728-480-3/TS·116
定价	全套(1~4 册)定价: 80.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市永荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



情人食谱
Lover's

夫妻双双{把菜做}

王桂亮 [编著]

前

言

P

r

e

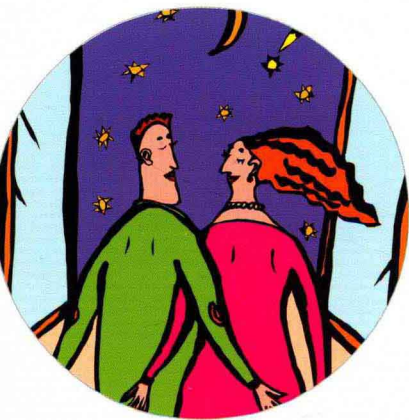
曾经有人问：你们在家谁做饭啊？谁做饭呢？其实谁做饭并不重要，重要的是在一起快乐开心地生活着。谁有了时间谁便做，谁有了兴趣谁便做，如果都不想做，出去吃也是可以的。只要两个人都能够很快快乐，谁做饭并不那么重要。

有时候我和芷珊一起去买菜，我拿了袋子在后面跟着，芷珊在前面挑拣各种菜，和小贩砍价，有时候我也凑上去理直气壮地为了几毛钱和卖菜的小贩争两句，小贩们无奈地说：你们夫妻啊，还真是一对。呵呵，夫妻本来就是一对。然后两个人一起提着菜说着话回家，路上通常由我来提菜，但如果是很多的菜，芷珊就会主动地拿过去一些，和我分担。

其实我和芷珊都是会做饭的，能单独操作的菜也不少，但是两个人一起做饭有着不同的快乐，那种默契的感觉，会心的动作可以让两个人的交流更加频繁，而心也会贴得更近。每隔一段时间或者在节日里我总要 and 芷珊合作做几个菜。

买菜回来，我洗菜，芷珊就在那里切菜，偶尔就会回过头来对我一笑。芷珊做菜的样子很让我感动，我常常在她做菜的时候在后面抱住她的腰，给她捣乱，心里感觉很好。厨房里其乐融融，真是好感动的场景。而遇到难度比较大的活，比如杀鸡杀鱼，就是我动手，芷珊在一旁一边胆战心惊地助威，口里不断地指点，一边满脸的紧张，等真的杀死了，她就会一脸的悲痛神色，而这道菜也就成了我来做，她打下手了。

做完菜，两个人轮流把菜端上桌子，在朋友们夸奖声中虚伪地说：做得不好，做得不好。而脸上是一脸的得意神色。吃完饭一般是我去洗碗，芷珊斜躺在那里，打开了电视看，身子一动也不动，仿佛是吃撑了，呵呵，真是幸福的事情。



f

a

c

e

夫妻做菜需要注意的 个要点

-  一定要事先考虑好时间以及可行性，不要到时候出现问题，那样不如不做。
-  菜式和做法并不重要，重要的是两个人商量的过程和结果，千万不要因为想做什么菜或者不做什么菜而争辩。
-  买菜的时候，最好是两个人一起去买，老婆挑菜，老公拿菜和付钱，当然老公也可以上前去帮助老婆砍价，以表现妇唱夫随。
-  厨房应该收拾干净，千万不可因为这种小事而影响了情绪。
-  在厨房做菜时候对于不懂的地方要多问，特别是男同胞，不要不懂装懂。
-  在老婆专心做菜时候千万不要因想吃豆腐而搞大动作的突然袭击，以免伤着身体，大家都扫了兴。
-  重活老公要多做些，以体现疼爱老婆。老婆应该为老公擦汗，并脸有心疼状。
-  尝菜的时候，一定要对方为自己夹起，不可自己去夹。
-  端菜的时候，老公当奋勇争前，老婆应做出无限满意状。
-  如果有酒，则喝一点酒也可，但不可喝醉，以免没人洗碗，造成第二天早上洗碗困难，互相埋怨。



目录 | CONTENTS

2 前言

夫妻做菜日记之剁椒鱼头

6

8	夫妻齐心，豆腐变金	34	感动了的咕唠肉
10	风尘三侠	36	孩子生日是妈妈的苦日
12	周末雨天的香煎土豆肉卷	38	举国欢庆糖醋带鱼
14	茶焖大虾	40	异域的孜然羊肉
16	剁椒鱼头	42	煎猪肉扒
18	酱烧茄条	44	猪肉炖粉条
20	初恋味道	46	红焖小土豆
22	酒不醉鸡鸡自醉	48	干煸肉丝
24	木须肉	50	蘑菇与油菜
26	不一样的白菜	52	比翼双飞
28	八月十五的大团圆	54	牙签肉
30	雪花小丸子	56	重庆辣子鸡
32	纪念日里的清爽五味牛肉		

夫妻做菜之比翼双飞

58

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 60 | 凤尾腰花 | 78 | 芦笋百合 |
| 62 | 葱油鸡蛋薄饼 | 80 | 好吃的包子 |
| 64 | 苦香肉 | 82 | 金黄南瓜饼 |
| 66 | 农家鸡汤 | 84 | 茄汁鸡肉 |
| 68 | 美丽的青红椒肉丝 | 86 | 西红柿炒鸡蛋 |
| 70 | 宫爆豆腐丁 | 88 | 一举数得的黄瓜 |
| 72 | 香辣椒酱 | 90 | 火辣辣的毛血旺 |
| 74 | 香辣虾 | 92 | 红青配 |
| 76 | 龙凤汤 | | |

夫妻关系测试

94



FU QI ZUO CAI RI JI ZHI DUO JIAO YU TOU

夫妻做菜日记

之

剁椒鱼头

每当我发奖金的时候，我就知道我们又找到了一个庆祝的理由，芷珊常说的一句话就是：我们干嘛不高高兴兴的？所以我们就经常找些能够让两个人都高兴的事情来做，而我们两个合作做一道菜也是她认为的值得高兴的事情。

今天的奖金在我没来得及扣除私房钱的时候就被芷珊没收了。她经常告诉我说：老婆下手快是福气。时间长了我也这么认为了，我本来就不想操心这些事情，想一想都要头疼，想那些钱怎么去花，怎么去存。交给她保管，还省了我费脑子呢，反正平常我用钱她又不会不给我。

前天傍晚我和芷珊去散步，当看到我们楼下那家湖南菜馆的时候，我们两个共同做了一个决定，做一道“剁椒鱼头”！我们两个一致认为这个菜有做头、有吃头。只看那红艳艳的一层，是那么的漂亮，就足够吸引我们啦。

第二天一下班，我没回家就去了家门口的超市，没想到刚刚好遇到芷珊，她已经买了一个鱼头，很大的鱼头，足够我们俩吃两顿的了。然后又买了辣椒，全部是红辣椒，芷珊又买了点别的。我提东西在前，芷珊付钱在后，夫唱妇随嘛。

路上芷珊一脸同情地看着我，不时拿纸巾给我擦擦汗，引得路边的人都在看，我说：好了，别在大街上……

“要不这样吧”，芷珊想了个好主意，“我来提……”。

“真的？”

“然后你背着我，这样我们两个就不累啦！”

这是什么逻辑啊，我可不想在大街上出洋相。我说：挺轻的，没关系，我还行。芷珊说这可是你自己乐意的，给你出的主意你自己不用。

到了家开始张罗起来，我弄鱼头，芷珊忙着剁辣椒，剁得板子响个不停，我想起小时候过年包饺子，我娘就是这样剁的。

最后我来掌厨，芷珊打下手，不时跑过来在我的脸上抹一把水，或者抹些灰，等我做完了，脸变成包公的脸了。

等最后做好端出来的时候真的被自己的手艺惊呆了，连芷珊也一个劲的说漂亮，搞得我信心一下子膨胀起来。虽然等到吃饭的时候发现盐放多了，我还是宣布：这次做菜是一次胜利的做菜，是一次成功的做菜！

夫妻如何交流：

夫妻间交流是要讲究窍门的，我们最好能认识并借鉴这样的诀窍，努力做到很好的交流，达到夫妻有效沟通的效果，让夫妻的感情更上一层楼！

专家们总结出以下最为基本的几条：

1. 轮流发言，让对方说完而不要打断他；
2. 倾听，先停下手边正在做的事，认真听对方说话，千万不可一边做事，一边不经心地听；
3. 尊重对方，你希望对方怎样对待你，你就怎样对待他（她），不要让对方对你像服侍老爷太太一样的，你要想想，你是怎么对待他（她）的呢？
4. 把焦点集中在问题上，尽可能把问题简化，不要让不相关的问题也夹杂进来，不要说着这件事情，又把以前的一些陈芝麻烂谷子的事也说起来，翻陈年旧帐现在可不是时候；
5. 承认你们在看待问题的观点上有差异。记住在所有事情上完全一致是不现实的；
6. 如果争论过于热烈，那么在它超出掌握范围之前暂停，休息一下，不要老想着要对方先做表率，总之有一个先停一下，不妨做个规定，这次你停，下次就轮到我好不好？
7. 定期与对方交流以确认你们之间沟通的效果如何，双方是否都听进去了？你们达成的协议是否仍然有效？是否需要修改？不要以为夫妻间没什么好交流的，如果有了这样的想法，那就离出问题不远啦！
8. 抽空进行交流，设法排除干扰，或者专门安排一个时间使你们能不受干扰地交流，通常不要安排在临睡前，因为带强烈感情的话题会影响你们的睡眠，最好在早上出门上班前提意见，这样可以给对方一整天的时间来消化你说过的话，而且想和你吵嘴也找不到人，等找到你的时候气早就消了。
9. 对方所做的事要积极地鼓励，即使是自己不想让对方做的。当对方所做的事出现问题的时候，要积极地找出对应的办法，千万不要冷嘲热讽。
10. 多找机会一起做饭，动作里的默契会让你们把不快忘记。



Lover's

夫妻齐心，豆腐变金

这次做菜庆贺的是阿翔的升职，在我做了一个菜后，他又跑来要和我合作做一个。阿翔看起来很是兴高采烈，一边做一边唱歌。我也蛮替他高兴的。经过明确分工以及我的正确指挥，我们很好地合作并完成了这道菜，嘿嘿，并且发现这个菜很好吃，发现阿翔没有白陪那些客户去吃饭，阿翔，我支持你！



〔原料〕

豆腐两块，鱼肉 200 克，猪肉 200 克。

〔调料〕

生粉、花生油、盐适量。



〔做法〕

阿翔：我把鱼肉和猪肉剁碎，呵呵，还真有点累，让芷珊剁，她早累哭了。

芷珊：阿翔剁肉我也没闲着，把豆腐从中间挖一个小洞，挖完了都放到一个器皿里，让风稍稍吹一下，把里面吹干。然后把里面抹上一儿点生粉，这样一会儿炸的时候肉就不会掉出来了。

阿翔：往抹了生粉的豆腐里填肉。

芷珊：热油，热到六分热的时候把填好肉的豆腐放进锅里开始炸。

把豆腐炸得金黄色、全都浮得起就可以啦。



Lover's

风尘三侠

这道菜是上周去同事阿娟那里学来的，阿娟是一个人在做，我去帮她，她感慨万千地说：要是我也是两个人的话就好了。我就劝她说：赶紧找个老公吧，要不我给你介绍一个吧，我手里有一大把好的男孩子。哈哈，记得钱钟书在《围城》里说：做母亲和做媒人是女人天生的两大愿望，我可以先实现做媒人这一个愿望啊。呵呵，就是在那里我特意留心了这道菜，等到回到家和阿翔一起做，呵呵，我发现我其实是个有心人呢。



【原料】

新鲜香菇和新鲜草菇各100克，豆腐两块。

【调料】

油、盐、酱油、白糖、蒜末适量。



【做法】

阿翔：把草菇和香菇切片，放在器皿里。

芷珊：我在热油，中等偏多一点的油。等油稍热，就把阿翔切的草菇和香菇下锅。

阿翔：赶紧往里面撒一勺盐，搅拌一下。

芷珊：然后放整块豆腐，也在上面放上盐，翻炒稍热，倒入酱油，接着放一大勺白糖，如果不喜欢太甜的东西，也可不放。然后放蒜苗，如果没有蒜苗的话也可用蒜末代替。

OK，草菇香菇红烧豆腐做成了，真是好吃！

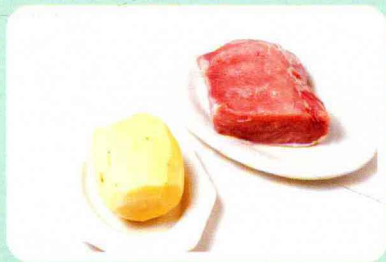


Lover's

周末雨天的 香煎土豆肉卷

周末下雨,逛街的计划就泡汤了。都上午十点了,阿翔还躺在床上不起来,我睡不着,早早地起来了,看着窗外的雨打在芭蕉叶上,然后聚集,再滑落下来,我一阵伤感:这样的天气,总是让人心情不好的。阿翔不知道什么时候起来了,悄悄地来到我身后:老婆,今天天气好难得,我们做点什么好吃的吧。阿翔又把电视打开,满屋子都是快乐的歌声,我不由也被感染了,来了兴致,做就做!这道菜是我和阿翔在外面吃饭的时候偷学来的,当时说好了他偷学哪一步我偷学哪一步,都学得不错。

我先去淘了米做饭,阿翔就在那里洗菜,准备材料,等待我的亲自动手。



【原料】

里脊肉 300 克, 土豆 1 个。

【调料】

花生油, 酱油, 水淀粉, 盐, 鸡精, 米酒, 高汤。



【做法】

芷珊: 把所有东西准备好, 我把里脊肉切成薄片, 然后加盐、酱油、鸡精、米酒稍稍腌一腌。

阿翔: 把土豆去皮后切成比肉片宽一点的条, 然后用水煮一分钟后捞起。

我们两个一起将肉片摊开, 将水淀粉均匀抹到肉片上, 把两至三条土豆条放到肉片上卷成筒状。

芷珊: 将两勺油烧热, 把肉卷放到油里煎, 煎至变色, 起锅即可。我端走肉卷先。

阿翔: 留一个人(这次留的是我)将在锅中留的油, 按个人的喜好用高汤、酱油、盐、鸡精做成浓汁, 倒到煎好的肉卷上, 完成!

虽然看起来两个人一起做饭有点碍手碍脚的, 可是却能从这小小的厨房里飘出温暖的东西来。



Lover's

茶 焖 大 虾

为了庆贺阿翔发奖金，我们又有了做好东西吃的理由，呵呵，好象我们天天在找理由吃好东西解馋。阿翔的奖金不是很多，但足够我买那条心仪已久的红裙子了，为此在我做了一道菜后，特意拉了他一起再做一道菜，我对他说：这叫“男女搭配，干活不累”，并且可以促进男女双方感情。其实我是为了让他更高兴一些，以便我买裙子的计划成功，但结果是：我们倒是一起做了菜，但是那奖金被他劝得存了起来，准备以后有了小孩子做小孩子的教育基金了。我也是糊涂，什么时候才有小孩子啊？什么时候小孩子才会受教育啊？想一想，很遥远。



【原 料】

大虾 300 克，乌龙茶、葱、姜少许，花生碎、枸杞、炒芝麻各 50 克。

【调 料】

盐，鸡精，白糖，料酒，胡椒粉，番茄沙司。



【做法】

阿翔： 将大虾去掉沙袋、沙线，洗净，葱姜切碎。

芷珊： 茶叶用温水泡开，坐锅点火倒入油，油热后，将茶叶控干水分，放入锅中炸酥，捞出放入花生碎、枸杞、芝麻，拌匀放入盘中。

芷珊： 在锅中留底油，放入葱姜煸炒，再放入大虾煎红，然后加入料酒、番茄沙司、胡椒粉、白糖、盐、鸡精调味，再加入茶水焖几分钟，出锅后将虾摆在茶叶周围即可。

这道菜好看又好吃，忍不住要流口水了。