

情人食谱

Lover's



王桂亮 [编著]



Love's Food **胃**
讨好老婆的

》当一个男人为老婆做饭的时候
锅碗瓢盆都会被感动

男人讨好老婆的秘籍/男人照顾女人的圣经

图书在版编目(CIP)数据

讨好老婆的胃 / 王桂亮编著. —广州: 广东经济出版社,
2006.12
(情人食谱)
ISBN 7-80728-480-3

I. 讨… II. 王… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151897号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11~12号)
经销	广东新华发行集团
印刷	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	2006年12月第1版
印次	2006年12月第1次
印数	1~10 000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
讨好老婆的{胃}

王桂亮 [编著]

一个好男人的宣言

本篇开首所要指出的是 这并不是一本因为怕老婆或者教大家怕老婆而学习做饭的书,而是疼老婆的书,其实就算怕老婆也没关系,又不是怕别人。如今好男人的标准之一就是给老婆做饭!

一个好男人的行为准则不仅仅是天天按时上班下班,每到月底按时交税(工资),也不仅是表现在口头上的甜言蜜语,而是要真正地拿出疼爱老婆的行动。这个行动就是亲自下厨,为老婆做菜,让亲爱的老婆吃在嘴里,甜到心上。

做菜对于挺多男人来说是不是一件很为难的事情?是不是现在还是大多数男人都不会做菜?是不是每次吃饭时,男人像大爷一样把腿架在桌子上,看着像仆人一样的老婆把菜给端上来?如果还是这样认为的,那么你还停留在上个世纪,已经远远地落后于时代了。

现在的好男人最起码要懂得怎么做好一桌菜,要懂得老婆是用来哄的,要懂得会做饭的男人才是更优秀和出色的男人,要懂得会做菜是家庭团结稳定、向前发展必不可少的关键因素之一。如果你现在还不会做菜,那赶紧吧,还等什么啊,这本书就是为你量身打造的,让你从一个不认识厨房的人变成一个高级厨子,让你由一个天天被老婆骂的人变成一个被老婆到处夸的男人!

这其实不是一个简单的做菜的事情,夫妻间的感情完全可以用给心爱的人做饭来表达,用我们做的各种饭菜来向自己心爱的人表达自己的爱意吧!



男人 + 大纪律

- 一 不许私设小金库，对于每个月花费据实上报，不得有隐瞒、虚报及报花帐的做法。
- 二 有MM请吃饭，必先向老婆打报告，并在老婆大度地同意后才能去。
- 三 对于老婆做的菜一律说好，不得有偏食挑菜之行为，即使不符合你的口味，也只能怪自己口味怪异。
- 四 对于陪老婆逛街这件事，应该表现得踊跃非常，并带好钱包，随时准备埋单，切勿口出怨言。
- 五 学习当前公务员的口号：对老婆说话不得包含：你怎么减也是那么胖；人家小X就不像你这样；你已经买了不少衣服了；你穿什么都无所谓；怎么衣服穿你身上就变了样；随便……等不礼貌用语。
- 六 陪老婆逛街时，应目不斜视，对过路MM不屑一顾，除了老婆外，眼睛里不许有别的女人。
- 七 当老婆邀请她的姐妹们来家里玩时，明白自己的身份，必须做到及时上茶上水，任凭老婆呼唤，不得有丝毫怨言，要给足老婆面子。
- 八 当老婆与异性朋友在一起时要大度一些，但应该有必要的吃醋表现。
- 九 与老婆下棋时，要按照老婆的规则而不是依据棋的规则来下。
- 十 当老婆心情好时要满脸笑容，老婆心情不好时要满脸悲戚，不许有暗中偷笑的举动。



目录 | CONTENTS

2 前言

老婆娶回来是让你疼的

6

- | | |
|----|--------|
| 8 | 温暖粥 |
| 10 | 怀抱 |
| 12 | 心肝汤 |
| 14 | 无微不至 |
| 16 | 羊肉粥 |
| 18 | 深深的爱 |
| 20 | 滑滑宝贝 |
| 22 | 为你辛苦 |
| 24 | 掌心 |
| 26 | 辣心 |
| 28 | 温暖早餐 |
| 30 | 青青饼 |
| 32 | 小鸡快跑 |
| 34 | 飞翔 |
| 36 | 对不起 |
| 38 | 错、错、错 |
| 40 | 化干戈为玉帛 |
| 42 | 相煎不意 |



写给老婆的一封信

44

- | | | | |
|----|------|----|------|
| 46 | 春秋鼎盛 | 54 | 四喜丸子 |
| 48 | 长寿面 | 56 | 金榜题名 |
| 50 | 生日汤 | 58 | 八宝菠菜 |
| 52 | 金玉满堂 | | |

祝贺

60

- | | | | |
|----|--------|----|-----------|
| 62 | 甜口甜心 | 80 | 爱情 |
| 64 | 黄金馒头 | 82 | 甜睿排骨 |
| 66 | 双贵 | 84 | 鲜莲鸡丁 |
| 68 | 缠綿 | 86 | 乳腐肉 |
| 70 | 老干妈蒸鱼 | 88 | 水中鱼 |
| 72 | 红焖肉 | 90 | 滋补的银耳莲子汤 |
| 74 | 红烧日本豆腐 | 92 | 十全菜 |
| 76 | 椒油扁豆 | 94 | 团圆的日子团圆的菜 |
| 78 | 年年有余 | | |





AO PO QU HUI LAI SHI RANG NI TENG DE

老婆娶回来是让你疼的



的





有一句话很受女孩子们的推崇，她们觉得这是说出了她们的心声，这句话是：“老婆娶回来是给你疼的”。无数的老婆们在知道了这句话后都或明或暗地向老公说了这句话，甚至掷地有声地告诉他们：我是被用来疼的！男人也不是不知道这个道理，但男人总有些粗心大意，甚至有一些大男子主义，他们对老婆不是不爱，不是不疼，而是在表达上有些欠缺罢了。对于这种男人，老婆们的最好办法是巧妙地虚化一下他们，千万不可简单地骂这只呆头鹅一顿，这时候他会认为你伤了他的自尊，就会很生气呢！所以聪明的老婆会让老公懂得如何去疼老婆的！

但是另一方面，对于男人来说，如果知道了如何去疼老婆，如何让老婆感受到自己的爱，就会让自己的家更好，让自己的老婆天天想着自己，使家像坚固的城堡一样，内战外战都不会有。

老婆是娶回来让你疼的，这么一个孤单的女子来到你的家，像天上掉下的田螺姑娘一样，会为你做饭，会替你添衣，难道不应该疼吗？

老婆是用来疼的，这样美丽的女孩子在你面前撒娇，让你好好对她，睁大她的眼睛很无辜地看着你，难道这样的要求你能拒绝得了吗？

老婆是用来疼的，她会为你生一个宝宝，让你的家里又添了一个人，让你的心里乐开了花，难道不值得去疼吗？

老婆是用来疼的，她是那么的柔弱，以至于你的几句责怪对她来说就是暴风骤雨，这样的女孩你能忍心不去疼吗？

老婆是用来疼的，因为老婆就是那个陪你在人生路上一直走下去的人，在风雨征程上，她给你一把带着小花的雨伞。

老婆是用来疼的，在你遭遇坎坷的时候是老婆一直在鼓励着你，一直在你耳边告诉你：无论怎么样她永远会在你的身边。这样的老婆你不去疼，又要怎么回报呢？

老婆是用来疼的，她会关心你的健康，她会牵挂你的晚归，她会点一盏灯，默默在门口守着你的到来。这样的老婆你要用感激去疼她。

老婆是用来疼的，你不管回家多晚，都有人在等候你，在你到家的时候会给你拿出依然温暖的饭，在你疲惫的时候给你捶肩揉背。

好好疼老婆吧，让这个女孩子一辈子都觉得生活在一个温暖的家里，让她一辈子都认为：她这一生找了您——她的选择是正确的！



Lover's

温暖粥

给老婆体贴的第一道菜是什么？当然是温暖，让老婆感觉到切实的温暖不光表现在口头上，还要落实到行动上！毛主席早就说过：忠不忠，看行动。对老婆也是如此！看到老婆工作回到家已经累得腰酸背疼了，把温暖的饭菜端到她的面前，还有比这更温暖的吗？玫瑰花粥，不光让老婆吃到美味的粥，粥中送花也恐怕是前无古人后无来者了。何况这粥还有这么一个美丽的名字呢！这款粥可以让老婆大人补身子，常常喝据说还可以养颜呢！



【原料】

玫瑰花 2朵，粳米 60克。



【做法】

1. 先将玫瑰花瓣放入砂锅，加适量清水煮沸，3-5分钟后将花瓣取出。
2. 将淘洗干净的粳米与花汁同煮成粥。



【小贴士】

常食玫瑰花粥，可悦人容颜，使皮肤更加细腻有致，还可治疗肝气郁结引起的胃痛。



Lover's

怀抱

粥是算不得正餐的，要想让老婆真正感觉到有依靠感，还要你有宽广的胸怀，能包容的心，这才是女人最欣赏男人的地方。比陆地宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空还要宽阔的那就是老公的胸怀了！这还不能让她感动吗？还不能让她在这样的胸怀里安心休憩吗？

为了表示自己宽阔胸怀，这款老公亲自烹饪的大餐，用“怀抱”这个名字就再合适不过了。强烈建议所有看书男士必学此菜，以向老婆表明自己宽广的胸怀，包容一切的肚量。



【原料】

虫草10克，老雄鸭一只，酒15克，生姜5克，葱白10克，胡椒粉3克，盐3克。



【做法】

1. 鸭子剥去脚爪，剖腹去脏，再用清水冲洗干净，在开水锅内焯一下，再捞出用凉水洗净。虫草用温水洗净。姜、葱洗净切片待用。
2. 将鸭头顺颈劈开，取3-4枚虫草纳入鸭头内，再用棉线缠紧。将余下的虫草同姜、葱一起装入鸭腹内，放入容器中。再注入清汤，加食盐、胡椒粉、放酒调好味，用湿棉纸封严容器口，蒸约1.5小时。
3. 出笼后揭去棉纸，拣去姜、葱。这样就大功告成了。





Lover's

心肝汤

女孩子的身体相对来说是比较弱一些，所以平时无微不至的呵护是必须的。关心女人，从老公开始，这是让女人最感动的事情了。芷珊说她这两天又不舒服了，我知道这两天是她的“好朋友”（据芷珊说有的女孩子称呼为大姨妈，不了解是为什么）来了，这确实要好好关心一下的，谁让她是我老婆呢？我发现我在给芷珊做饭的时候，她看我的眼神都很温顺，仿佛满是泪水的样子。我知道她又被感动了，哈，这是给我最好的回报！这道菜的名字可真够肉麻的，哈哈，不多说了，做菜！



【原料】

新鲜连根菠菜200~300克，猪肝150克，生姜、盐适量。



【做法】

1. 将菠菜洗净、切成段，猪肝切片。
2. 烧水，待锅内水烧开后，加入生姜丝和少量盐，再放入猪肝和菠菜，水沸肝熟即可。



【小贴士】

菠菜、猪肝两味同用能补血，用于缺铁性贫血的补养和治疗。这道菜可以直接饮汤，食肝和菜，也可佐餐食用。



Lover's

无微不至

这段时间只喝汤是不够的，要加强营养，为此我到网上查了不少资料，终于有所收获，演示如右：



【原料】

鲜益母草3克，鲜芥菜30克，菜油适量。



【做法】

将鲜益母草、鲜芥菜洗净切断。

把铁锅放在旺火上，倒入菜油烧热，放入鲜益母草、鲜芥菜炒熟、调味即可食用。



【小贴士】

益母草有活血、调经的作用。芥菜含芥菜酸，能缩短出血、凝血时间，从而达到止血的目的，对血淤型月经过多特别有效。此菜可一天两次，服至血止。