

情人食谱

Lover's



王桂亮 [编著]



LOVER'S FOOD

# 为他做饭

给那个亲爱的人做饭.....

扎起你的花围裙进厨房吧!

>> 爱他, 就为他做饭吧。

## 图书在版编目(CIP)数据

为他做饭 / 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. 为… II. 王… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151898 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

为他{做饭}



# 前

# 言

P

r

e

厨房是一个什么地方呢？是满是油烟搞得你心情不爽的地狱，还是和老公共同建设爱巢的工厂？我知道的是：厨房是为那个他做饭的地方，在那里有我的快乐。

为一个人做饭，为一个自己爱的人做饭是一件什么样的事情呢？我在结婚以前常常在想这个问题，也常常在幻想以后为一个男人做饭，一个自己爱的男人，那是种什么感觉呢？而终于等到了结婚，终于也就有了答案。总体来说，这是种让人感到心里暖和的甜蜜感觉，是一种拥有了某种权利和义务的感觉，大概这就是幸福吧。

在生活里最缺少不了的就是柴米油盐，生活也就是以这些来组成的。各种的味道要什么有什么，而你在给他做菜的时候，你会很好的体味到这些东西，当然还有辛劳。

但想一想为一个人做饭，看着这个人吃得呼噜呼噜的，香得一塌糊涂，你自己心里也会幸福得不知道东西南北了。那种感觉要比自己吃还要好。看一看自己为这个人做饭而把手划破、把脸弄脏，那样的苦和累都被他脸上满意的样子给化解得无影无踪了。记得有一句名言说“要想抓住一个男人的心，那就要先抓住这个男人的胃”，也有人说这句话已经过时了，我没有想刻意的去抓住阿翔的胃，我只是



觉得给自己爱的那个人做饭，看着那个人吃着自己亲手给他做的饭，而且脸上是那样的满足这就是对我最大的回报了。

记得在刚结婚的时候我也是不会做饭的，我会做的菜仅限于番茄炒鸡蛋，而阿翔却说很好吃，他最喜欢吃。而他会做的菜也只是鸡蛋炒番茄。于是那个时候我们吃了不少的鸡蛋和西红柿。而现在我的手艺变得好多了，可以做很多的菜了，随便就可以做一桌子的菜出来。这不是我的聪明，而是当任何一个女人愿意为她的男人做饭的时候，她都会成为大厨师的！

如果一个女人不能为他做饭的时候，那么我想她肯定会有其他的资本——或者很美丽，或者会很撒娇。但我想了想，好象我除了会想办法做饭喂好阿翔外，也没有别的什么资本了，而阿翔有时候也会认真的对我说：假如你要是想离开我，我是不会答应的，因为我的胃已经不习惯别的口味了，只有你做的菜才是我最合口味的。还有比这句话更能夸赞我的吗？

当你习惯了为那个人做饭的这种生活，你会发现，做饭其实是件很快乐的事情，你会为自己发明一道菜而兴奋半天，会为吃饭的人多吃了一碗感到特别有成就感。而当我围了那件碎花的围裙站在锅

灶前，让手里的刀飞舞，让案板上的鸡鸭鱼肉还有水灵灵的青菜成为锅里的客人。看着锅里的菜溢出香味，等着那个人在背后突然抱住了我，然后给我一个吻，我就会像赶小孩子一样把他赶到饭桌旁，让他乖乖的坐在那里，等着我给他盛饭，真是幸福呵。幸福得像蜜糖一样的甜蜜，甚至会溢出你的心飘在空气中呢，让满屋子都是快乐和甜蜜的味道。

看来我天生就是一个小女人，我不喜欢天天为了工作而把自己累得回到家就要躺下不想再动一下，也不想让我的阿翔回到家就看到冰冷的空气。我要满腔热情的在厨房里挥动菜勺，要让空气里弥漫了菜香的味道。我也不要做女强人，也不要阿翔做男强人（当然希望他做得更好），我只希望每天做的菜有人吃，我只希望我做的菜会让他说一句：好老婆，你做的菜真好吃（即使是说假话我也爱听）。两个人在一个屋子下，互相做饭给对方吃，虽然不是富翁，虽然没有豪宅，但这样的生活我希望永远的过下去，像《大话西游》里至尊宝说的：如果非要我给一个期限的话，我希望是一万年！

如果你爱他，为他做一盘菜吧。当你看到他狼吞虎咽吃完最后一块时，你就知道什么叫做幸福得想崩溃了。所以，姐妹们，还等什么呢？为那个他做饭，享受幸福吧！



# 目录

# CONTENTS



- 6 关怀老公
- 7 几个让男人感动的瞬间
- 8 关怀
- 10 包容你的体贴
- 12 七窍为你开
- 14 咸鱼鸡粒豆腐煲
- 16 爱心水鱼
- 18 呵护阿翔的胃
- 20 清凉你的心
- 22 空心
- 24 爱心感冒汤
- 26 我要学习刘仪伟
- 28 吃肉长肉
- 30 红萝卜煮蘑菇
- 32 家乡的菜
- 34 醒酒汤
- 36 用心做粥
- 38 爱心养眼汤
- 40 花红柳绿健脾菜
- 42 增强阿翔的智力
- 44 幸福的粉蒸羊肉
- 46 润肺粥

## 祝贺

48

- |    |         |    |            |
|----|---------|----|------------|
| 49 | 会做饭的女人  | 66 | 缠绵到永久 66   |
| 50 | 步步高升    | 68 | 劳动牌海鲈鱼 68  |
| 52 | 香人的天天向上 | 70 | 白玉脆珍珠 70   |
| 54 | 清蒸福寿鱼   | 72 | 可乐排骨 72    |
| 56 | 年年有“金”日 | 74 | 儿童节的野菜 74  |
| 58 | 岁岁有“金”朝 | 76 | 教师节的菜 76   |
| 60 | 年年有鱼    | 78 | 番茄炒蛋的秘密 78 |
| 62 | 初恋味道    | 80 | 尖椒爆卤肠 80   |
| 64 | 酸酸甜甜就是它 |    |            |

## 感谢

82

- |    |            |
|----|------------|
| 83 | 好玩的 24 点游戏 |
| 84 | 好吃的东坡肉     |
| 86 | 金黄的干煸土豆丝   |
| 88 | 一片柔肠       |
| 90 | 婚姻就像回锅肉    |
| 92 | 让你喷馋的鸭下巴   |
| 94 | 依靠你的肩膀     |





# 关怀老公

## Guan Huai Lao Gong

男人是什么？大多时候，男人是你的依靠，他让你有安全感，让你觉得和他在一起即使去讨饭心里也是塌实的，我觉得我的阿翔就是这样的。但有些时候，男人是小孩子，需要关爱和呵护，阿翔也是这样。

要知道男人并不是铁人，他也希望能够得到关爱，只是不少男人碍于面子不肯说出来罢了，阿翔也是这样。但我知道对男人的关爱是抓住男人的心的一个办

法，我看到阿翔有时候眼圈会红，虽然他极力掩饰，我也看得出他的感动和对我的感激。

你还要知道：家不仅仅是男人们下了班要回来睡觉的地方，它同时还是男人心灵休憩的港湾。白天他在公司里不停的忙碌，身心都得不到一丝的放松。而当他回到家的时候，你只需要给他一些你的爱，你的关怀，即使不用语言，他也能感受得到。他也能再次



把腰挺直，再次走上前进的路程。家，是男人的加油站！

怎样的关怀才算真正的关怀呢？我知道有这样的一个家庭，女主人很希望自己的老公出人头地，很希望自己的老公能做出一番不凡的事业，让自己在外面也能扬眉吐气，也能很有“面子”，于是她在家里常常对老公说那些成功人士的事迹，讲那些成功人士在外面的作为，这样半年后，她的老公没有什么起色，反而是他们的婚姻亮起了红灯。真正的关怀，是希望自己爱的人能够活得很好、活得开心，能够爱自己，能够和自己一起快乐的生活，而不是一味的让他去给自

己挣面子，让自己的男人感受到来自家庭的温馨和来自女人的关怀。

其实现在真正懂得关怀男人的女性还是太少了，好多人都在抱怨自己的男人不能够给自己什么，没有豪宅，没有金钱，而忘记了一个男人的成功首先是要有一个女人在支持。那种支持不是抱怨、不是逼迫，而是关怀、鼓励。这样，男人在外面才能够有足够的勇气和精力来对付更多的风浪，这样的男人也是最容易成功的男人！男人的成功是离不开背后那个女人的！

## 几个关怀男人的瞬间：

- 1 在他下班回家的时候给他取下外衣挂在墙上，接过皮包放在一边。
- 2 在吃饭的时候把一块他喜欢的鸡肉放进他的碗里。
- 3 在他累得没有脱衣服就睡着的时候，轻轻帮他把衣服脱下。
- 4 在他喝醉的时候轻轻拍他的背，像一个母亲在哄自己的宝宝。
- 5 在临出门的时候对他说：老公，早点回家。
- 6 在他的内衣烂了一个洞的时候告诉他不要动，我帮你缝一下。
- 7 在他累得坐在那里不想动的时候，轻轻给他按摩一下。
- 8 在他失败了苦恼的时候在他耳边告诉他：老公，不论怎么样，我一直会在你身边。
- 9 在他得意的时候告诉他：老公，悠着点哟。
- 10 在他向你的关怀表示感谢时，告诉他：老公，有我就有你，有你就有我，我们是一体的。







# L 关怀 Lover's

阿翔一点也不“翔”了，最近他们公司才做了一个大项目，阿翔为主，于是他就天天加班，回到家就累得只想睡觉，偶尔才看看球赛，偶是看在眼里疼在心里，又帮不上忙，只好做点好吃的慰劳他，这道菜很有营养呢，他吃了后果然感动得差点稀里哗啦的乱哭。

## 【材料】

鸡蛋3个，发好的鱼翅100克，玫瑰花5朵，黄瓜1根，西红柿3个，盐8克，花生油20克，白胡椒粉5克，葱花10克。



## 【做法】

鸡蛋打入碗中搅好，玫瑰花洗净，放入鸡蛋中，加入盐、白胡椒粉。鱼翅用手撕开，放入鸡蛋中用筷子搅匀。炒锅上火加油，烧至八成熟加入鸡蛋炒熟即可。

最后用黄瓜、西红柿围边即可。

## 【小贴士】

鱼翅是比较难发的，所以做之前应该提前就把鱼翅泡起来。





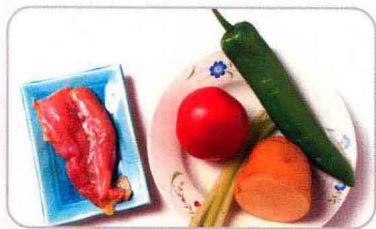
# Lover's

## 包容你的体贴

在我无微不至的关怀下，阿翔的精神看起来好了不少，已经有力气和我夺遥控器了，只是还是很贪睡。每天都是我大喊他：太阳晒屁股啦！赶快起来了。他还赖在床上，我就大喊：你们主任要骂你了，要你扣工资了！他一下子跳起来。看来领导比老婆厉害，郁闷。

### 【材料】

鸡肉 300 克，芹菜 100 克，番茄 100 克，土豆 100 克，青椒、葱、姜少许，基本调味料备齐。



### 【做法】

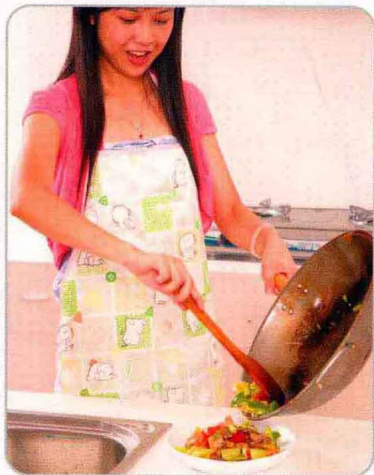
将鸡切块，抹上盐、胡椒粉腌制片刻。

番茄、土豆、青椒洗净切块，芹菜洗净切末备用。

锅入油，油温 6 成热时，煸香葱姜，再放入鸡块一起炒，然后加入番茄、芹菜炒透，倒入适量清水，用文火焖至 8 成熟时，放入土豆、青椒、拌匀，再用小火焖熟，加入盐、胡椒粉、醋，即可食用。

### 【小贴士】

这款菜充分证明了我的正确性，阿翔身体迅速好转。







# Lover's

## 七窍为你开

今天晚上，阿翔看着电视突然说想他妈妈做的脆炒藕片了，说那个真好吃，还很恶心的吸了一下口水——真脏。凉拌藕片谁不会啊，太简单啦，不过我偷偷地学了另一种做法，先不告诉他。第二天中午他下班时才看到，立刻手也不洗就抓了吃，连说好吃，好吃，哈哈。

### 【材料】

莲藕 500 克，花生油 30 克，香油、料酒各 5 克，白糖 35 克，米醋 10 克，精盐适量。



### 【做法】

将莲藕去节、削皮，粗节一剖两半，切成薄片，用清水漂洗干净。炒锅置火上，放入花生油，烧至七成热，投入花椒，炸香后捞出，再下葱花略煸，倒入藕片翻炒，加入料酒、精盐、白糖、米醋，继续翻炒，待藕片成熟，淋入香油即成。

### 【小贴士】

莲藕一定要新鲜的哟。





# Lover's

## 咸鱼鸡粒豆腐煲

今天上街遇到中学同学，哇，她都有小孩子了，胖乎乎的真是可爱，让人羡慕。时间真是快啊，仿佛我们昨天才毕业呢，现在大家都已经成家立业了。和她聊了以前班里的同学，大家现在做什么的都有，真是变化大啊。又随便聊了几句我就回来了，回来后想了半天：我们什么时候有小孩子呢？等挣了大钱以后吧。

发现阿翔加班了，这段时间他们一直在加班，阿翔可不是一头吃草的牛，先给他做饭。

### 【材料】

豆腐1盒、鸡腿肉25克、咸鱼15克、绍酒、味精、盐、生粉、老抽、胡椒粉各适量。



### 【做法】

将豆腐和咸鱼切成小方粒，滑油锅，捞出。

锅内加少许油，放入鸡粒、咸鱼粒，加绍酒、豆腐，加盐、味精、胡椒粉调料。用小火烧至豆腐入味。勾芡，随即盛入热煲中即可。

