

博 眼 看 天 下

女子七彩厨坊丛书



吾三吾四的

味觉人生

珊珊5354 | 编著

一个平凡而有追求的女孩，
为你娓娓道来“80后”独生子女不一样的情感世界！

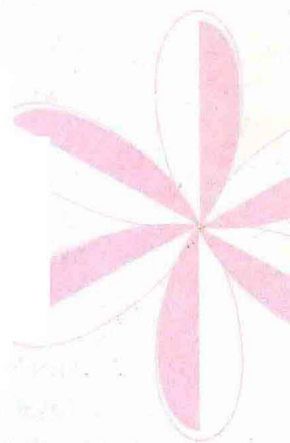


東方出版社

博眼看天下 | 女子七彩厨坊丛书

珊珊5354◎编著

吾三吾四的味觉人生



东方出版社

总策划：萧斌臣 张 琪
主 编：张 琪 何 奎
责任编辑：王亦妮 和 旭
装帧设计：时空意匠
责任校对：杨富丽

图书在版编目（CIP）数据

吾三吾四的味觉人生 / 珊珊 5354 编著. —北京：东方出版社，
2007.10

博眼看天下——女子七彩厨坊丛书

ISBN 978-7-5060-2943-8

I. 吾… II. 珊… III. 饮食—文化—广东省 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 152422 号

吾三吾四的味觉人生

WU SAN WU SI DE WEIJUE RENSHENG

珊珊 5354 编著

东方出版社出版发行

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本：720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：10

字数：190 千字

ISBN 978-7-5060-2943-8 定价：29.80 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

本书如有印装错误，可随时退换 电话：（010）58773530

一种新的生活主张（代总序）

博客是网络时代创造的又一个奇迹。博客是一个全新的生机勃勃的传媒载体，博客是一个独特的视角，它更多地代表了大众对世界、时代、人和事的最鲜活的看法，在一定程度上引领着当代生活的潮流。博客是一个藏龙卧虎之地，这里聚集着各路精英以及寻常百姓中具有真才实学和真知灼见的有识之士。博客的另一个优点是互动。一篇博文，一个博友是否受欢迎，是否有拥戴者，24小时就可见分晓。从博客上选题材出书，相较于传统意义上靠编辑的眼光和经验判断书稿的市场价值，确实不同。

正是基于对博客的诸多认识，我们共同策划了这套《博眼看天下》丛书。

为什么选择“女子七彩厨坊丛书”作为《博眼看天下》丛书的开卷之作？

回答是：我们希望提出一种新的生活主张。

在告别物质匮乏、食不果腹的年代后，向往精美的饮食，强调吃出健康和品位，通过美食传达爱意，融洽亲人友人间的情感，甚至以美食为载体，传递新的健康的生活理念和积极乐观的人生态度已经成为一种时尚。用一位博友的话说：“美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱，美食是充满创意的艺术，美食是传递温情和爱意的方式，美食也是思想的载体。”

这套丛书正是顺应这一潮流，提出了一种新的生活主张。我们的选稿原则是：

美食、美女的完美结合。本套丛书的作者全是活跃在“新浪博客”美食圈的博友，都是美丽、时尚、智慧的知识女性，既符合中国人的“上得厅堂，下得厨房”的传统审美理念，也颠覆了千百年来，人们在追求美食的同时逃避厨坊，轻视厨艺操作者的落后观念。

美食、美文的完美结合。即以美食为载体，表达出作者对社会、人生、生活、爱情、婚姻、家庭、亲情、友情的感悟。七位作者不仅是美食高手，也是具有丰厚文化底蕴和人生阅历的散文写作高手。读者从这套丛书中得到的将是双重甚至多重收获。

美食、美图的完美结合。每本都附有上百幅精美绝伦的菜品图片。这些图片体现了作者独具匠心的构思，传递了中国美食“色香味形”融为一体的文化理念，把做菜提升到了追求美、追求艺术的境界。它不仅给厨艺爱好者提供了可资借鉴的菜谱图（有些还包括制作步骤

图),也给所有热爱美食但自己并不操持于厨房的中外读者提供了一次了解中西饮食文化的机会。

在强调整套书的共性时,我们也考虑到了每个单册的不同特色,以及这些特色的相互呼应与补充。

单从美食而言,全套书中既有系统、全面介绍美食知识,菜品层次较高,适合提升读者厨艺水平的《大菜的美食物语》,也有适合于工薪层消费的,简单易学的《潇潇的简约厨房》;既有表达独特创意融汇南北大菜的《食尚煮妇的妙心慧厨》,也有广东地方特色浓郁的《吾三吾四的味觉人生》;既有身处异国他乡,系统传播西餐知识的《菁制美食的幸福西餐》,也有同处国外,但强调美食文化的中西融合、美食与营养和谐搭配的《食时尚的美丽素食》,还有专业传授家庭烘焙技艺,细述育儿心得的《番番和乌味的烘焙坊》。

这套丛书适合于不同的社会层面、不同年龄层次的热爱生活,热爱美食,热爱读书,渴望提升生活品质的男女读者,甚至也可以视作已经或将要步入婚姻殿堂的幸福情侣们开始新生活时的必读教科书。读者可以买回整套书或收藏、自用,或作为礼品送给热爱厨艺的朋友和家人,也可以根据自己的爱好和条件单买其中的一本或数本。

对于那些神往中国文化尤其是饮食文化,希望从餐桌的变化看一个国家的变化与繁荣,希望了解当代中国人生活品质和生活态度的海外读者来说,这套丛书也不失为一个窥斑见豹的窗口。

三

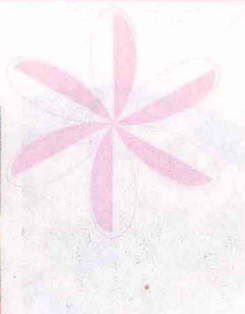
《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿,到九月份出书,正好经历了春、夏、秋三个季节,应了“春播一粒籽,秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然秉笔,向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

作为一套系列丛书,这七本只是一个开端。我们和新浪网博客频道正在策划更多的系列选题征稿活动,希望《博眼看天下》丛书能够成为更多博友成长的平台,成为广大读者愉悦心灵的精神家园。

总策划: 萧斌臣 张 琪

2007年9月3日于北京

CONTENTS | 目录



珊珊5354的话 001

小女人，小事业 002

志愿的选择 004

鱿鱼炒芹菜 005

我是一桶原料奶 006

自制咸鸡蛋 007

天才不成材 008

冬菇云耳蒸鸡 009

人尽其才 010

榨菜蒸大鱼 011

什么人说什么话 012

椰汁咖啡糕 013

管理越简单越好 014

麒麟豆腐 015

参与、协助和奉献 016

川芎白芷炖鱼头 017

夹着尾巴做人 018

木瓜焖猪尾 019

不知足常乐 020

栗子煲鸡 021

细节决定命运 022

香煎黄花鱼 023

乱棍打死牛魔王 024

豆角炒牛肉 025

我们不知道什么时候会死 026

霸王鸡 027

又失眠了 028

莴笋炒牛肉 029

也需降压 030

粉葛鲮鱼汤 031

跳槽之前想清楚 032

西兰花炒鱿鱼 033

做错事的内疚 034

反沙芋头 035

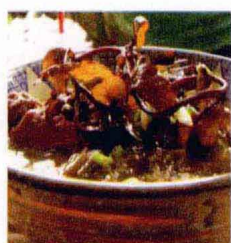
独生子女，两个老人： 富哥&肥妈 036

谁明天下儿女心 038

老少咸宜 039

富哥的背影 040

乌榄根炖瘦肉 041



让她再多睡十分钟	042
玉米鸡汤	043
妈妈的绝妙手艺	044
萝卜花	045
生命中不可缺少的茶煲	046
豉汁炒花甲	047

爱&不爱 048

爱情的ISO	050
酸甜猪扒	051
你爱我吗	052
排骨牛仔筋萝卜煲	053
相信爱情	054
蚝油焖草菇	055
爱情很脆弱	056
琥珀核桃	057
痛并快乐着	058
龟苓膏	059
失恋的第一天	060
番薯饼	061

如果可以隐形的话	062
芥菜豆腐渣	063
爱情纪念日	064
梧州炸豆腐炒木耳	065
廉价的爱	066
柚子皮煮鱼肠	067
女人为了小事吵架	
是因为想得到重视	068
番茄煮牛肉	069
情人的旧情人	070
酸笋豆腐果	071
其实你一点都没变	072
蛇鸡煲	073

女人，靠自己 074

女人也要有傲骨	076
牛骨煲萝卜汤	077
坚强的女人更值得去爱	078
脆皮番薯粒	079



美丽蜕变	080
脆糯小丸子	081
有野心的女人	082
油炸鬼炒牛肉	083
女人之间的友谊	084
皮酥骨松生炒骨	085
幸福是什么	086
排骨饭	087
人要靠自己	088
猪腰骨腩粥	089
不做样林嫂	090
盐水濑尿虾	091
Your Best lover	092
花生核桃奶	093
肥皂味男人	094
香煎咸鸡翼	095
人矮志高	096
东莞腊肠炒西兰花	097
男人要补，女人要饿	098
金瓜焖排骨	099

不需负责的承诺	100
温公焖藕	101
虚荣的背包	102
锡纸包鲈鱼	103
男人的光荣拒绝史	104
香辣排骨	105

放弃的智慧 106

结束不属于自己的恋情	108
牛肉窝蛋饭	109
原来分手和表白一样	
难以启齿	110
陈醋花生	111
为有需要的人让座	112
猪脚姜	113
救生圈不能抱一辈子	114
莲藕煲猪手	115
死心与心死	116
芹菜爆猪心	117





听说爱情回来过	118
反沙白果	119
最大的报复	120
乡下妹炒银牙	121
勿乱剪头发	122
绿豆酿莲藕	123
得不到的才是最好的	124
柴鱼煲莲藕	125
失恋的必修课 5S	126
昆布海草汤	127
不能回头	128
虾眼水浸剥皮牛	129
恨比爱难忘	130
上汤水饺	131
没有母女关系的母女	132
陈醋茄瓜	133

单身女人，单身想法 134

我单身，我快乐	136
黑豆焖鱼干	137
心有千千结	138
窝蛋菠菜	139
成长的心酸	140
酸笋蒸鱼头	141
酸涩兄妹情	142
咸酸菜	143
缘分是可遇不可求的	144
韭黄炒蛋	145
合不来就是合不来	146
红烧米豆腐	147
孤单的人最怕生病	148
青榄煲猪肺	149
参考书目	150



珊珊5354的话

大家好，我是珊珊5354，1980年后的独生子女，一个平凡的广东女孩。父母为了生活而忙于工作，而我，从小就是孤孤单单一个人，生活平平淡淡，没有什么特别的，每天过着上学一回家一看电视这样三点一线的生活，过得特别的封闭，害怕新事物。口头禅是：我拿两斤就晕了。

在一位前辈David Wang 的鼓励下，我开始写我的吾三吾四博客。很多网友很好奇，为什么我的博客叫“吾三吾四”。“吾三吾四”是粤语，与“5354”同音，珊珊和“5354”有着特别的缘分，因为珊珊的电话号码都是以“5354”为尾数的，广义上“吾三吾四”的意思大致是“不三不四”、“不伦不类”之义，但这是个贬义词，它有另外一层意思，就是包罗万象，什么都有一点。

很多事情，不是我刻意要去做，而是习惯了去做。为了写博客，我习惯每天带着相机，看到不一样的东西就拍照，习惯了在上下班的时候思考，习惯了在每天晚上临睡前花那么半个小时的时间写文章。坚持了一年多后，我写了500多篇关于美食的文章，拥有一个过百万点击率的美食博客。现在在网上查找“5354”或者“吾三吾四”，都能看到珊珊的博客。

坦白说，我不是一个厨师，也不是一个文人，更不是一个摄影师，我没有巧夺天工的手艺，也没有绚烂多姿的文字，也没有专门去学过摄影，只是找公司的摄影爱好者教一些基本的技巧，但是，我却很用心地去热爱美食，去感受美食，用我的味蕾去拍摄图片……

网络真的很神奇，通过网络，我认识了很多志同道合的美食爱好者，像女子七彩厨坊组合的其余六人，和她们的认识，都是从陌生到认识了解到相知，到现在一起出书。

如今，我出书了，这是我的第一本书，一切来得那么自然，那么幸运，那么戏剧化，我的口头禅从“我拿两斤就晕了”变成了“生命的意义在于尝试，只要人活着，一切都有可能发生”。但这一切的机遇，关键都来自于用心！

004 > 035



小女人，小事业

小女人，小事业

现在回想起来，
一切都很**戏剧化**。

也许在别人眼中我是一个
很固执的人，其实，我只想
做**自己喜欢的事情**。



无论选择的
对与错，都
有**开心**和难过。

志愿的选择

回想起来，
一切都很
戏剧化。



人的一生中会有很多选择。选择对了就会回的得多，选择错了要付出很多！无论选择的对与错，都有开心和难过！重要的是你如何看待你的选择，如何面对自己的得失！

珊珊从小就没有什么雄图大志，也没有什么理想可言，只是喜欢吃面包，经常想开一家面包店。在高考填写志愿的时候发现有“食品科学与工程”这个专业，然后问老师，老师就很笼统地说：“这个专业就是研究吃的”。于是珊珊便第一时间填了这个志愿。

然后，就顺利地考上了自己理想的华南理工大学食品系。

经过大学四年的学习，我发现很多东西并不是我想象中的那样。虽然学了很多的理论和专业的知识，但却一直没有机会学做面包；找工作的时候，因为正好遇上广州爆发非典型肺炎，就业大气候非常低霾，为了生活，我只好放弃了我的面包，选择了牛奶！

开始的头两年，工作真的很辛苦，每天在车间忙上忙下的，就这样一步一步地干下去，直到看到自己第一个新产品贴在公司奶车的宣传纸上，我开心得直掉眼泪。我对自己说，以前的辛苦都是值得的！

现在回想起来，一切都很戏剧化。也许在别人眼中我是一个很固执的人，其实，我只想做自己喜欢的事情。

人生的道路里有很多的选择，每一个选择会带出不一样的人生，没有人会告诉你走哪一条路是对的，因为你只能一直往前走，却不能够比较的。既然未来不可知，选择自己在那一刻最想走的那条路，就可以了，因为选择了这条路，将来就不会有遗憾！

味觉人生：这道鲑鱼炒芹菜是给考生的好菜。做家长的当然希望子女勤奋好学，将来有出息。但每当家长们帮子女安排他们觉得好的道路时，有没有想过，到底这条路是否适合自己的子女呢？有没有想过，到底子女心里想走一条什么路呢？

鱿鱼炒芹菜

＝材料＝

鱿鱼，芹菜，荷兰豆。

＝调料＝

姜汁，盐，油。

＝做法＝

1. 首先用姜汁、盐、油等腌好鱿鱼，在油锅里炒，炒至鱿鱼略略有点卷就可以捞起了。
2. 用蒜头猛火爆香芹菜和荷兰豆，火一定要够猛，炒得要快，这样蔬菜才不会变黄；炒时用少许盐调味。
3. 加入先前炒过的鱿鱼，盖酒，兜匀就能吃了。



＝吾三吾四小贴士＝

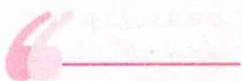
鱿鱼除富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还含有大量牛磺酸，是一种低热量食品。它可抑制血中的胆固醇含量，预防成人病，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。而且，鱿鱼脂肪里还含有大量的不饱和脂肪酸。

DHA（二十二碳六烯酸），俗称脑黄金，是一种多元不饱和脂肪酸。DHA主要是从鱼类尤其是海洋鱼类中摄取，是人体自身不能合成而必须从食物中获得的一种多元不饱和脂肪酸。它是大脑、神经、视觉细胞中重要的脂肪酸成分，所以老人家总是说爱吃鱼的孩子会聪明。

芹菜含酸性的降压成分，有明显的降压作用；血管灌流，可使血管扩张。而且芹菜是高纤维食物，经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质。这类物质是一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质，还可以加快粪便在肠内的运转时间，减少致癌物与结肠黏膜的接触，达到预防结肠癌的目的。

我是一桶原料奶

人的一生
也许就是
在一件件
当时看来
不起眼的
事情中
改变了。



味觉人生：电视里有一段对白，人跟蛋是一样，本质大多数是一样的，但后天对它的影响很关键，放在不一样的环境里，就变得不一样了，放到茶叶里，就变“茶叶蛋”；放在盐里，就变“咸蛋”；放在石灰里，就变“皮蛋”；放到变坏，就变成“坏蛋”……不同的环境，造出不一样的味道，不同的环境，造就出不一样的人生。



每个人毕业以后，起点都是一样的。工作的过程，其实就是学习的过程。通过不断地工作、学习来改造自己、提高自己。

“我是一桶原料奶，公司就像一个设备齐全的生产车间，只有在这样的环境里，才能把我这桶原料奶制成品质优良、档次高的乳制品。”这是我每次写报告时结尾必写的一句话。

人的一生也许就是在一件件当时看来不起眼的事情中改变了。现在想起来，一切都像做梦一样。

“红眼睛的牛魔王——学拍照”。

刚进公司不久，就跟几个领导去牧场接待，因为要拍照记录，领导们就把这个重任交给了我。从来没有碰过相机的我，第一次拿起相机，手一直在发抖，照出来的照片能看的不多，照出来的照片不是蒙查查（模模糊糊），就是把领导们都照成了红眼睛的牛魔王，当时很着急，只好现场跟乘云大哥拜师，然后乘云大哥就耐心地教珊珊怎么拿相机，怎么对镜头、如何对焦……

从此以后，珊珊就开始对照相起了很浓厚的兴趣，开始了机不离身的习惯。

“飞机上的佛光——学会观察”。

以前的自己，每天都在忙，从来都没有试过去留心观察身边的一切，因为觉得每天都是一样的。

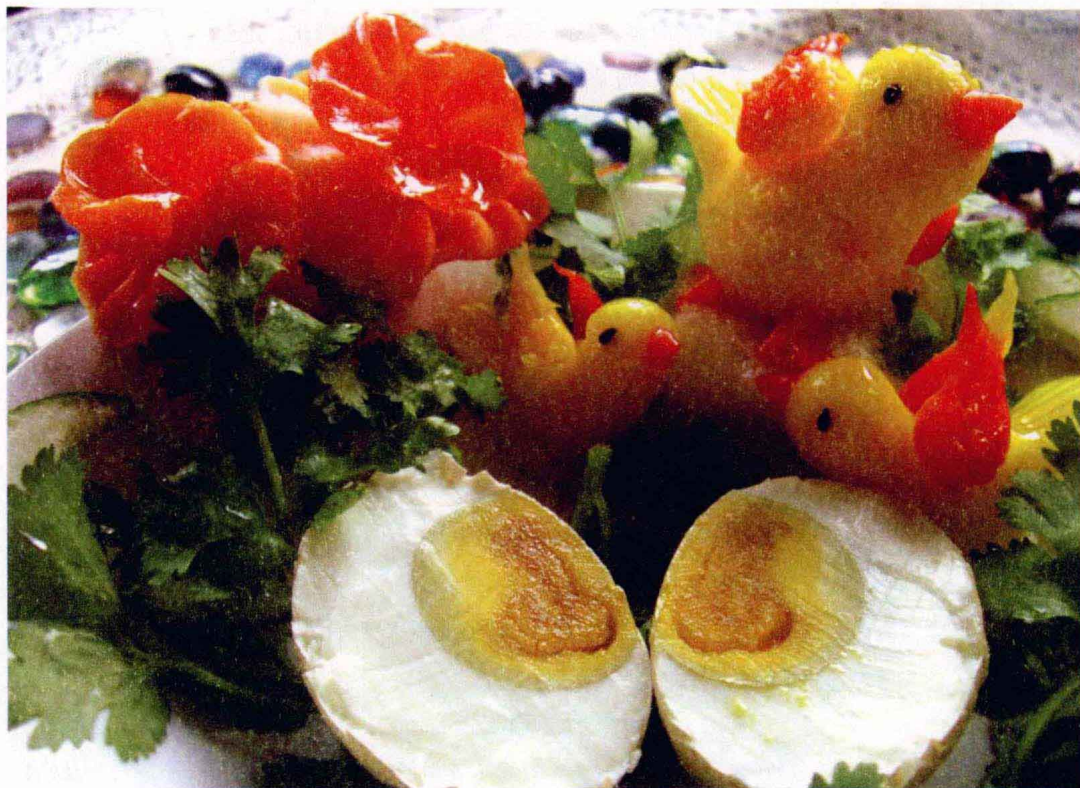
但自从第一次去上海，那是我第一次坐飞机，和车间主任华姐一起坐，细心的她竟然发现在窗户边的奇景，那是一道不一样的彩虹，是我们在飞机上看到自己飞机的倒影。

从此以后，我便爱上了观察，观察身边的一切，哪怕是很细微，很细微的东西。

其实，这些只是日常生活中毫不起眼的小事，却改变了我们的人生，与其说很多东西是命中注定的，倒不如说命运是掌握在自己手里，关键是要看你是否在意别人的看法，是否及时发现自身问题和是否及时把握住机遇罢了……



自制咸鸡蛋



＝材料＝

鸡蛋。

＝调料＝

盐。

＝做法＝

1. 把鸡蛋洗干净。
2. 把两斤盐放入水中煮开，然后把鸡蛋放入放凉的盐水中。记得，水要放凉，不然鸡蛋就煮熟。
3. 腌一个月，试摇一下鸡蛋，如果能够听到响声就能吃啦，非常天然、健康美味。



天才不成材

只要肯
努力,白痴
可成材;
如果不努
力,天才也
难成材。

很小的时候,富哥就经常说:“学好数理化,走遍天下都不怕。”珊珊从小就是一个严重偏科的人,文科的成绩平平无奇,但数理化三科每次都是排在全年级前三名,对理科的钻研简直是到了如痴如醉的地步,特别喜欢做难题,简单的填空题经常出错,但到了后面的难题,尤其是附加题,基本上次次都是满分的,曾被学校多次推荐参加奥林匹克数学竞赛,数学拿过全区的三等奖,物理拿过二等奖,而化学拿过全市二等奖、全国三等奖。因为这些荣誉,学校把珊珊的大照片贴在校门口差不多一年,学校附近的小卖部、卖牛杂的都认识珊珊。也因为这些特殊奖项,珊珊连高考都得到了优先录取。



所以,珊珊经常都觉得,我是一个天才,是一个经常因为粗心,被浅水淹死的天才。

但考上了大学以后,珊珊就开始放松了,“60分万岁”的心态让我没有好好学习,而华工却偏偏是个人才济济的学府,结果就是——经常不及格!还说是化学天才——只要有化学两个字的科目,都不及格,到后来,连补考都不过。重修的时候,珊珊对旁边那个每次补考都能看见的师兄很感慨地说:“唉,想当年,我是化学奥林匹克竞赛全国三等奖获得者,没想到来到华工,变得那么窝囊,只要有化学两个字的科目都要补考。”谁知那个师兄说:“切,想当年,我是化学竞赛全国一等奖获得者,不也一样在这里重修,还重修了两年都还没有过。你拽什么拽啊?”

珊珊汗流了一地,说,“果然是真人不露相哦……”

经过那一次以后,珊珊就开始学会了低调,学会了谦虚,踏踏实实地去学习,无论如何都要及格,天才?想都没有想过了。

“
味觉人生:很多朋友都说珊珊做的菜好吃,搭配得当,营养健康,但大家肯定想不到,几年前的珊珊对做饭一窍不通,根本就是厨房白痴。以前曾做过这道冬菇蒸鸡给好朋友吃,那时连冬菇都不知道要泡开,拿着干冬菇去蒸鸡,至今还被人常常提出来笑一通。其实,只要肯努力,白痴可成材;如果不努力,天才也难成材。”