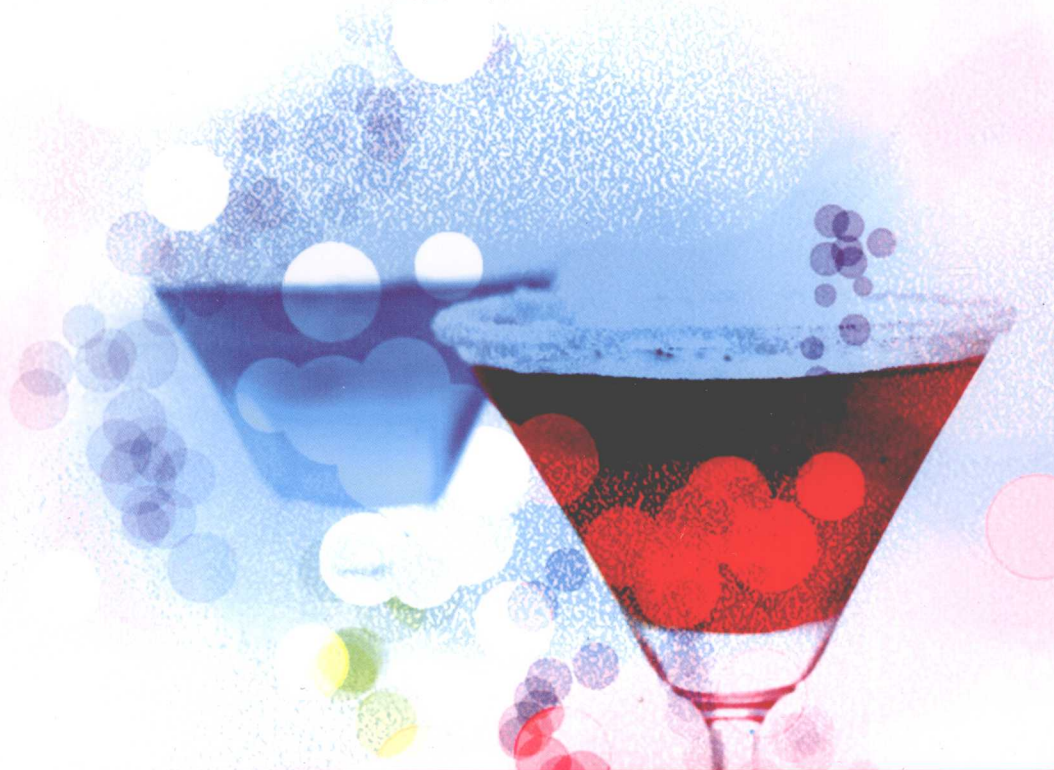


爱是一场 美食秀

【浓情篇】

催人泪下的情感故事 ● 温暖心怀的爱情美食
愿天下有情人拥有健康美满的爱情生活

西西 ■ 著



谨以此书献给——

每一位渴望幸福、品尝或等待爱情的人。

一道美味，贯穿一部爱情折子戏，以干净的文字、优美的情节让读者感动并感悟，重现深藏在某个柔软角落里将要遗失的美好幸福。

湖北长江出版集团
崇文书局

爱是一场 美食秀

【浓情篇】

催人泪下的情感故事 ● 温暖心怀的爱情美食
愿天下有情人拥有健康美满的爱情生活

西西 ■ 著



湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

爱是一场美食秀 / 西西编著. — 武汉: 崇文书局,

2009.4

ISBN 978-7-5403-1456-9

I. 爱… II. 西… III. ①饮食—文化—通俗读物②故事—作品集—世界 IV. TS971-49 I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019106 号

爱是一场美食秀

责任编辑: 许举信

装帧设计: 夏成云

出版发行: 崇文书局 (027-87679710、11、12 传真)

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街 268 号 B 座 430070

经 销: 全国新华书店

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开 本: 710 × 1010 1/16

印 张: 13.75

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

编辑邮箱: djedward1978@sina.com

崇文版图书 版权所有 盗版必究

CONTENTS

目录

第一折 爱情牛奶水果羹 / 1

我又喝上了凯洋的牛奶水果羹，香甜美味，满屋飘香，原来牛奶水果羹的味道早已入了心，爱情入了胃。

第二折 菠萝饭火腿菜皮蛋汤的温度 / 4

佳佳和男友的脸上也都开了花，他们是寻着这爱情美味款款而来的。

第三折 姜母汤味的爱情 / 7

给那车里的人发了信息，你给不了我要的爱情。到家，有哲温暖的怀抱，有满屋飘香的姜母汤，我的心再也不会淋湿了。

第四折 与蝶共舞 / 10

你是蝶，我充其量是蜜蜂或者是蝗虫，可是你却与我一起，就像这鲤鱼却和细面一起，它们不登对却也甜蜜幸福。

第五折 咖喱最风情 / 13

我和希希的梦想就是有一天，我们到咖喱的国度，座在异城的窗前，品尝美味的咖喱。

第六折 苦瓜的甜蜜滋味 / 16

摇曳的烛光中，苦瓜肉糜煲的香气四溢，明子又一次求婚了，最最美丽的妮妮，我爱你，嫁给我吧。

第七折 妖娆红颜 / 18

最最该珍惜的恰恰是用心为对方想，用手为对方做的平凡的美味汤羹，因为老公说过，生活和吃饭一样都是一种态度。

第八折 爱桥米线 / 21

那时候她也确实是温暖的，想想眼睛又湿润了，那可以抓到手的实实在在的幸福竟比这一次所谓的强烈的爱情更有回味的余地。

第九折 老屋里的土豆香 / 27

老屋已经很老了，可是我们发现爱情与屋的大小，家俱的陈设，与饭菜的鲜美，与水质的好坏并没有直接关系，是我们的心动了。

第十折 可乐鸡翅的宿命 / 30

天亮了，黎子航还是黎子航，我还是我。相忘于江湖，我能做到吗。我希望黎子航是满足的。

第十一折 不离不弃打卤面 / 35

他们也拥有着这样一份情感吧，相互缠绕，相互包容，不离不弃，即使她已归去天堂。

第十二折 春天里刮来的野味诱惑 / 40

好汤要久煲，好酒要陈酿，幸福要缓行，如此这般慢慢领略微妙且幸福的暧昧时光吧。

第十三折 草莓小点心里的哀伤记忆 / 44

怀念，那些青春里不可名状的纠结，怀念关于他的那段记忆，怀念那些逝去的感伤，怀念那合租的屋。

第十五折 核桃情 / 48

你说，只得你将我的坚硬化做柔软，一起享受我们相依相偎的甜美，我们是一直长不大的孩子，在核桃撞击的琐碎里幸福美满。

第十六折 南瓜粥的爱恋 / 51

她笑，他大概忘记了他们的那碗南瓜粥早已遗失在了时光的隧道中。他的爱恋，并不是以为的那样经得起推敲。

第十七折 一场沙拉的游戏 / 54

一个客人想要金屋藏娇。她拒绝了。因为她知道她不是一个适合游戏的人。可是世间的哪个女子是呢？

第十八折 西米露的盛宴 / 58

为什么前世我只回眸 500 次，我们注定擦肩而过。可是千余，这不是宿命，我等你，西塘，西米露，不见不散。

第十九折 寻一场黄瓜凉拌海蜇皮的艳遇 / 65

其实从那盘黄瓜凉拌海蜇皮上桌后，我们的痛就暴露在了阳光下，我们的不幸福源于身体的硬伤，我和他的爱都因了性的不完美而最终走失。

第二十折 与豆沙酥皮的美丽遇见 / 68

伊拉说，她爱上了一个女孩，对，那是爱情。伊拉悄无声息地走了。

第二十一折 香浓茶，香浓夜 / 71

巧克力每一颗都很迷人，同样的我们的幸福奶茶每一杯都爱意浓浓，味道不尽相同，需要细细去品，生活亦如此。

第二十二折 鱼儿也会痛 / 73

如果这是个童话故事，王子终会冲破重重障碍，公主终会轻启心门，然后幸福地在一起。可是现世里童话故事已经很少有人去缔造了。

第二十三折 遗失的提拉米苏 / 76

临了，她隔着很长的酒吧楼梯说，那一年，为你跑坏一双鞋才找到一家舒适又便宜的长包旅店，你却不告而别。

第二十五折 荷包蛋面的微笑 / 78

她又租下了那间铁皮小屋，清晨他们一起跑步取回报纸，她为她熬香甜的白米粥，中午他们闻着对面小饭馆爆肉丝的清香吃掉一大碗荷包蛋面。

第二十六折 红娘午餐肉 / 82

最近，智说想和我结婚了，我暗自幸福却又想，智够不够爱我呢，可是，有哪个男人不爱你，又愿意娶回去养着你呢？

第二十七折 酸酸甜甜红酒烩排骨 / 85

这个世界本就没有永恒，当生命逝去，爱情逝去，而我们依旧呼吸着的时候，能做的大多是怀念，期盼，再继续。生活如此而已。

第二十八折 悲情香辣虾 / 87

爱情很矫情，它生长不出寄生的槲，攀附的藤。爱情很脆弱，它不习惯黑暗的隧道，久了便枯萎掉。

第二十九折 有一种偶然叫锅巴肉片 / 92

在相爱的人眼里，在珍惜每一寸光阴的爱侣那里，零也是一种距离。它有种别样温馨的美。

第三十折 茄子，开在青春岁月的花 / 95

大家都太辛苦。爱情很容易忽略了那个陪伴在身边太久的人，总以为爱情很神秘，很遥远，像一对美丽的翅膀，期待着远走高飞。

第三十一折 奢侈着，暧昧着的鱼翅捞饭 / 99

可是小小的暧昧会拯救你，走出泥沼，迈开步去，去等待那个还没有奔到你眼前的真正属于你的爱人。

第三十二折 那夜，饺香袅袅 / 102

捕风捉影的爱呀，痛呀，大包大地地抽烟，大罐大罐地喝酒。现在想想：还不是白白浪费了那么多美好的时光。

第三十三折 田螺公主 / 105

带着恩华的爱远行，剩下的日子我会好好的，还会有爱，还会有失去。恩华扑上来的那一刻，我知道他说：好好活下去。

第三十四折 花魂 / 108

我又回到了花儿的身边，和它们相依相守，因为它一直记录着我的那段涩涩的青春，一直告诉我人生的际遇有多种。

第三十五折 一天一枚老婆饼 / 111

今天是第九十九枚，合掌不再说想你，我说：再见。小破孩说过：尊重生命，不可以不快乐。

第三十六折 浓香鸭肝粥的姿势 / 114

看着字黑黑的眼圈，突然间心底拥起浓烈的幸福。生活的汤是淡了些，但是加进了爱的调料，将持久弥香。

第三十七折 天使的菊花饭 / 117

每个早晨，做好早餐，摆放到桌上，唤丈夫起床，然后上班。晚归的丈夫每晚都吃蒙蒙煲的菊花饭，浓郁，清香。

第三十八折 蝴蝶海参的貌合神离 / 121

正如蝴蝶海参的貌合神离，上得桌来就像蝴蝶浮在水上，红红绿绿，观之可亲，筷头一动便溃败不堪了。

第三十九折 浓情雪梨 / 124

爱是要说，爱是要做，开心的，不开心的，你要的，不要的，说给他听，嚷着也行，换取他眼底浓浓的得意。不再错过。

第四十折 丁丁当当爱情蟹 / 126

明天该去找个工作，不久后会走进一场爱恋。会对他说：希望和他牵着手慢慢变老。浪漫不那么重要了。

第四十一折 水晶虾仁水晶心 / 129

当爱上一个人，就会陷进他的眸子，希望在他的眸子里看到简单的眷恋，在这样的眼神里，悠悠老去。

第四十二折 翡翠凉面翡翠心 / 131

因为我们没有被物质的欲望压倒，没有改变我们的初衷……锦衣玉食却精神寂寞是我们想要的吗。

第四十三折 暖胃暖心猴头菇 / 134

结婚后我变的斤斤计较，算计着得失，做多了，做少了，极力地维护男女平等。孰不知，生活中有太多的事是不可以拿到天平上去称的，包括爱情。

第四十四折 阳春白雪 / 137

那时候的心是纯洁，明朗的，因为没有经历过爱情。她是个调皮好动的女孩，大大咧咧，同事们都说她像个男孩，那年她 21 岁，像阳春白雪。

第四十五折 爱情不是荷叶鸡 / 142

爱在心里纠缠绕绕纷繁复杂，我又将其层层包裹，包裹，埋藏，然后装上坚硬的壳。在密不透风的感情世界里，发酵着酸涩。

第四十六折 藕已断,丝未连 / 144

希望能看到对方寸断肝肠,总是问:就这样放下了?就这么完了?没有下文了吗?原来爱得再深也不过如此。

第四十七折 洛丽塔蛋糕屋 / 146

我愿意是一个风尘的女子,他可以来去自由,无须道义,无须责任,只想换回他如阳光般灿烂的笑容,甩一甩头的美丽风景。

第四十八折 别了,玫瑰闷肉 / 152

我知道了当时的他只是普通的炎症,却被误诊为难以启齿的病,想要我,所以装了它在兜里,又怕我追问解释不清,左右为难。却被我当了证物断了爱情。

第四十九折 水果抱饭记得吗,宝贝 / 155

宝贝,你知道吗,其实我很厌恶这些花花绿绿水果的口味,可是你缺维生素,总是手脚脱皮。

第五十折 酸酸甜甜的素鸡过往 / 158

她感谢那些在某个时间出现的人,陪着她走了一程,虽然错过了,但填补了她过往生命的空白。

第五十一折 淮杞桂圆炖牛肉 / 161

有些人是一辈子都陪着你风风雨雨走过的,多一些宽容,少一些索取,多一些耐性,就像这淮杞桂圆炖牛肉,要煲很久才会鲜香爽口,情如是。

第五十二折 戒掉烟爱上小点心 / 163

希望有个人爱我,更胜于爱他自己,捧我在手心,包容我的任性,小脾气。可是要坚决拿下我指间的烟,狠狠的熄灭,递给我小点心。

第五十三折 来生我做莲花,你做子 / 167

莲花回信,说村里的小河,说打麦场的麦剝,说麦粒嚼成的泡泡糖,说今天你的妈妈打我的妈妈了,拽下好多头发,头皮都流血了。

第五十四折 远去的羊肉煲 / 173

爱着的心是如此的脆弱,不要忘记在爱的幽蓝湖泊里投下一颗石子,不要让它在这年的孤寂中空息,那激起的层层涟漪才是它生存的氧气。

第五十五折 布丁的明天 / 176

记着一起走过大大小小的节日,记着晚归给你电话和缠绵的吻,记着放一缸香喷喷的热水。我爱明天,爱他的琐碎。

第五十六折 素心素食 / 180

背起行囊回家而且要告诉他,没有那么可怕,勇敢地牵起那个男子的手,去面对世俗的繁杂。

第五十七折 酿爱情的酒 / 184

不如放手,酿一杯爱情的酒,成了,盛在杯盏里,点一截红烛,杯壁亲吻的叮当声里品尝幸福。

第五十八折 经年的生菜辣菇卷 / 188

目光瞥向他，心里默想，爱我你会来救我，目光对接那一刻，他匆匆低头。她心里自在了，何尝有爱啊，爱是会让人勇敢而不是懦弱的。

第五十九折 祈福圆子 / 190

还能说什么呢，渺走之前让我在文章里写：不要让贫穷成为罪恶的借口。放下笔，为不幸、挣扎、堕落的人祈求光明。

第六十折 七分牛排的完满 / 196

即使加上了想象的翅膀，打动灵魂的情节依旧是人间烟火，只有载付着梦想的烟火气才让人荡气回肠。

第六十一折 柠檬香气 / 200

或者够在那条古老的石板街上有一小块属于她们的房间吧，阮宁暖应了。但谁也不会知道即使没有那 30 万，阮宁暖不一定不应。

第六十二折 爱情便当 / 205

我没有抽出，他握着它，仔细地揣摩，拿到唇边亲吻，我的手锉一般硬，许是锯伤了他，他的眼里有泪在打转。怎么能让你受那么多的苦？

我又喝上了凯洋的牛奶水果羹，香甜美味，满屋飘香，原来牛奶水果羹的味道早已入了心，爱情入了胃。

第一折

爱情牛奶水果羹



1 每一段文字都触动心灵 ● 每一场爱情都五味俱全

一个人的时候，总是不停地吃东西，大概只有吃的时候才会忘记孤独，爱情过后连胃也荒凉了，直到遇到凯洋。

他的细心照料波及到了我的胃，每个礼拜六的晚上，他都会穿过一个繁华的城市停泊到我的小屋，为我熬制一碗牛奶水果羹，牛奶味甘性微寒，可以生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾，凯洋的牛奶水果羹，香滑爽口、清甜不腻，是无上的美味，可我总是惦记着上一段爱情，汤味入了胃却难以入心。

总是在礼拜一到礼拜五的晚上一个人熬汤，细细想上一次哀伤的过往，那时候生了病，他为我细熬慢炖的老鸭汤，喝一口暖彻心扉，还有夏日里的清粥小菜，记得有一次胃痛，什么都食之无味，大半夜一定要吃皮蛋瘦肉粥，他毫无怨言起床穿衣跑了大半个城市买了来，当时就热泪盈眶，只是后来，爱情慢慢淡了，他已心静如水，而我一直欲罢不能。

在凯洋的面前是可以肆无忌惮的，他不嫌弃我的胖，欣赏我的狼吞虎咽，只是轻轻慢慢地叮嘱，慢些慢些，渐渐地和凯洋拍起了肩膀，偶尔也称呼哥们，凯洋均不理睬，细心照料，穿过一个城市来熬他的牛奶水果羹，果真，我的胃渐渐舒服了。

其实凯洋是很不讲究的，有一次我心血来潮去看他，他正在一个小饭馆里吃油泼炸酱面，满脸细细的汗珠，热火朝天的样子，我也要，他却不肯，他说一定得让我到像模像样的地方吃饭，环境好，卫生好，营养丰富，他说力所能及给我最好。

渐渐的，礼拜六就成了我的节日，有些惦念了，他一如既往地来，一如既往的牛奶水果羹，青青白白，甜蜜的赏心悦目正好和他体贴的目光，连小屋的空气也氤氲起来，只是始终没有说破。只说牛奶水果羹的甘甜可口，鲜美清香，说牛奶与水果的结合是多么的天衣无缝，说它们的味道正如爱情。

终于还是错过了，有了一个烈火一样的男人绕在了身边，天天见面的那种，有车10分钟就到，不需要花费几个小时，穿越整座城市，爱情加速了，他爱我的方式很热烈，吃也很舍得，鲍翅海鲜任挑任选，可我的胃又不适了，我总是想起凯洋的牛奶水

果羹,青青白白,润肺润胃,鲜香爽口,原来我也是惦记他的。新的男友很体贴,看我的脸色行事,买三千一件的水色衣裙,吃上千块的二人套餐,可是我的心和胃却总也热不起来,吃着螃蟹的时候,我会想凯洋正在做什么,他会为别的女孩熬制牛奶水果羹吗?想着竟泪眼蒙眬了,原来我不止是惦记凯洋。

妈妈打来电话说,胃还疼吗?要按时吃药。眼泪不争气簌簌地落下来。挂掉电话,我想为自己熬一碗牛奶水果羹,准备了鲜牛奶、玉米粒、麦片、西瓜、葡萄、猕猴桃、橙子,学着凯洋的样子细细摆弄,熬好的牛奶水果羹味道不及凯洋的醇厚,似乎飘着淡淡的落寞,大概是浓度没有掌握好,喝一口有些食不知味。

终于是忍不住了,给凯洋打电话,说凯洋我想吃你做的牛奶水果羹,凯洋说,是想念牛奶水果羹的甘甜可口,鲜美清香,还是想念它爱情的味道?我闭着眼睛闻到了牛奶水果羹甜蜜的味道,顺嘴就说了句:我想念你的味道。

凯洋在那头沉默了,然后说了声谢谢挂断了电话。

我又喝上了凯洋的牛奶水果羹,香甜美味,满屋飘香,凯洋说,刚才他拿着电话哭了,他是全世界最幸福的男人,我也流泪了,我又何尝不是,可是差一点儿就错过了,原来牛奶水果羹的味道早已入了心,爱情入了胃。

爱情食谱

牛奶水果羹

主料:鲜牛奶、玉米粒

辅料:麦片、西瓜、葡萄、猕猴桃、橙子

调料:绵白糖、水淀粉、蜂蜜

做法:

- 1.将猕猴桃、葡萄、西瓜、橙子分别切成小块待用。
- 2.把牛奶倒入锅中,加绵白糖搅拌让糖化开,然后开火,放入玉米粒,再边搅动边勾芡,调至黏稠度合适就好。
- 3.出锅后将切好的水果丁摆在上面,周围放少许麦片,滴几滴蜂蜜即可食用。

特点:营养丰富,口味甜香,奶香浓郁,老少皆宜。

提示:

1.锅中先加水再加牛奶,防止糊锅。

2.糖要少放,能吃出淡淡的甜味即可,糖要少放才能突出奶香,糖少能降低热量。

功效:牛奶性甘微寒,具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效。与水果或其他食物一起进行调配,可制成各种“食疗牛奶”。



西西的碎碎念

爱情,盛开繁华也滋生荒芜,有人撷取你繁华盛开时的蜜露,有人打扫你落败荒芜后的尘土,但如果有一人懂得打点你全部的绝地逢生亦或繁华落尽,那么请接下他递过来的所有,哪怕一碗牛奶水果羹。他有一个好听的名字:爱人。

佳佳和男友的脸上也都开了花，他们是寻着这爱情美味款款而来的。

第二折

菠萝饭火腿菜皮蛋汤的温度

接到佳佳的电话，她已泣不成声。担心的事情还是发生了，她男友的视力永远失去了，这个世界再没有五彩缤纷。整理了行囊，又踏上了那座城，很久以前我曾说：这个丢掉爱情颓败的城不会再去。

见到佳佳，她已瘦得不成样子，和男友住着父亲留下来的大房子，更显单薄无助。

佳佳说，亲爱的，我不能哭。

佳佳坐在窗前，放着她喜欢的音乐啪嗒啪嗒敲着键盘，指间流淌的是一幕幕动人的爱情剧，那是佳佳经营的关于爱情的梦。剧中的主角永远是个干净且忧郁着的男孩，他们的爱情忧伤甜美。佳佳说，现在由我来做他的眼睛。

4

渐渐，佳佳男友的情绪稳定下来，她一直握着他的手走过这座城市里大大小小的街道，告诉他公园里多了好些花，他们每天清晨去散步，定期给花儿、树儿们松松土。有一天男友问：亲爱的，玫瑰开了吗？开了，很是娇艳呢。

来，这边，她握着男友的手，你摸，红玫瑰、粉玫瑰，小心刺，再摸，还有好多花树呢，白兰花、紫阳花、夜合欢。男友欣喜地笑，真好，真香。

我眼见着所有的花树恣意地盛开，佳佳的脸庞日渐如婴儿般细嫩滑美。

那是我和佳佳的秘密，佳佳说他喜欢抚摸她的脸，他喜欢那细腻温暖的感觉，从此餐桌上便更勤地出现了一道美味的组合，可以让佳佳的脸更加细腻润泽光滑。

这是一个菠萝饭火腿菜皮蛋汤的爱情秘密。

饭菜简单，但我甘心细致地为他们洗手做羹汤，成全一段世间最美丽的爱情是我所愿，虽然自己仍孑然一身。

细细将大米淘洗干净，取出一罐菠萝罐头，我喜欢对着阳光看菠萝在玻璃罐里漂浮的样子，那是一种幸福在涌动。小心启开，将菠萝块切成小丁，看着青青白白混合着金子般的阳光一起关进电饭煲，就像从此锁定了幸福。我会心笑着，等待饭熟的间隙，取一根火腿，淘洗蔬菜，一并切开，有的时候是条，有的时候是块，随心而定。然后放油，油热的时候，将调料放入翻炒加少许盐出锅。

接着就要煮汤了，取青菜，番茄，皮蛋，想着这些普通却可爱的食材会在我手里演变成美丽爱情的美味，心里便开出了花。首先将番茄放入锅内加油炒出红汁，盛出，再将皮蛋拌碎，放如少许油煎炸，时间不可长，半分钟即可，加水，听着音乐等水烧开，然后就可以放番茄和青菜了。最后一道程序就是添加作料，洒上一些葱花，色香味俱全。

佳佳和男友的脸上也都开了花，他们是寻着这爱情美味款款而来的。他穿一件白色的纯棉T恤，高高的个子，短发，细细的眉眼，有孩童的纯真气息，干净而随意。佳佳像童话里的公主，穿着蓬蓬裙，可爱而甜美。

饭后，他们在环城公园散步。佳佳搀扶着他，小心翼翼，紧张地提醒，小心石头，小心水坑。

他随意地坐在石椅上，两条腿伸得长长的，晚风徐徐，佳佳粉色的长裙摇曳曳，夕阳的余晖镀上他们的脸，他的手在佳佳的脸上轻轻抚摸，那么小心翼翼。

这样的风景真美，我流了眼泪。我羡慕他们这样的神仙眷侣。



爱情食谱

特色菠萝饭

做法：

1. 先将糯米提前浸泡一两个小时，煮熟晾凉。
2. 选外形漂亮的菠萝刷洗干净，从上部 1/4 处切开，挖空。
3. 晾凉的糯米饭放在大碗中，按个人口味放入几种水果碎丁，如苹果、梨以及菠萝肉等，选择果肉质地的稍硬的更好。
4. 在糯米饭中倒入适量蜂蜜调匀，装入掏空的菠萝内，上锅蒸 20 分钟，香喷喷的菠萝饭就做好了。

菠萝的功效：

减肥：菠萝几乎含有所有人体所需的维生素，16 种天然矿物质，并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁，能有效地酸解脂肪，因而在夏季，可

以每天有效地在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁,但是切忌过量或食用未经处理的生菠萝。第一,容易降低味觉,刺激口腔黏膜;第二,容易导致产生菠萝蛋白酶,对这种蛋白酶过敏的人,会出现皮肤发痒等症状。避免这种情况发生的方法很简单:菠萝去皮后,切成片或块状,放置淡盐水中浸泡半小时,然后用凉开水冲洗去咸味,即可放心大胆地享受菠萝的新鲜美味。

消除感冒:发烧、咳嗽、嗓子疼都是感冒最明显的症状,除了躺在床上安静地休息,不妨饮用一杯新鲜的菠萝汁,它有降温的作用,并能有效地缓解支气管炎的症状。经医学研究,自古以来,人类就常常凭借菠萝中含有的菠萝蛋白酶来舒缓嗓子疼和咳嗽的症状。

清理肠胃:菠萝可以帮助你解决消化吸收。菠萝蛋白酶能有效分解食物中的蛋白质,增加肠胃蠕动。常常有便秘困扰的朋友,可以试个偏方:每天早晨时,食用一片新鲜的菠萝。

美容:菠萝是超级除垢佳方。其果肉有祛毒美白的功效。可以消除肌肤上老化的角质。在斯里兰卡,女士们都习惯用菠萝片来洗去脸上的污垢。

火腿青菜的功效:

提供人体必需的纤维质、维生素以及蛋白质等,可润肺养颜,滋肤展皱。

松花蛋功效:

松花蛋较鸭蛋含更多矿物质,脂肪和总热量却稍有下降。它能刺激消化器官,增进食欲,促进营养的消化吸收,中和胃酸,清凉、降压。具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压之功效。此外,松花蛋还有保护血管、提高智商、保护大脑的功能。



西西的碎碎念

童话故事里的爱情很美,很多时候我们以为永远不会触碰那种绝美,甚至连指尖也望尘莫及,但就在我们内心挣扎着一片薄凉的时候,手边的玫瑰划过一抹旖旎的艳红,那是爱情盛开的声音,那是童话之外更美的声音,爱情,铁证如山。所以,放轻松,要保证爱情来临时你的心还在跳动。

给那车里的人发了信息，你给不了我要的爱情。到家，有哲温暖的怀抱，有满屋飘香的姜母汤，我的心再也不会淋湿了。

第三折

姜母汤味的爱情

和哲吵了架，他被我推出卧室，一个人坐在椅子上发呆，突然看到镜子里的自己眼睛肿肿的，眼神呆滞，皮肤松弛，我什么时候竟变得如此丑陋了，青春年华就这样在他的身上蹉跎殆尽，心底竟生出了丝丝寒意。

外面的雨滴滴答答个不停，搅得人更是心烦。

打开电脑上网，烟波浩渺还在，素未谋面可是今天我不想再和他吟诗作对，我只想倾诉我的辛苦，如何挤公车，如何看脸色，如何省钱，周而复始，茫无尽头。然后是流泪的符号，其实电脑对面的我真的是流泪了，这一次，我给了他我的电话号码。

听着哲在厨房丁丁当地忙，过了很久，他敲门端来一碗桂圆姜母汤，又被我赶去了客厅。这个男人很好，对我也好，我的体质弱，又不乖，下雨总不爱带伞，淋了雨又总感冒，不知他从哪儿听说了这样的姜母汤，总是在下雨的时候熬好，让我趁热喝下，在一起的几年中，我习惯了雨后从他手中接过姜母汤，全身的血液便热了，渐渐地不再感冒了，只是这已不新鲜了，太贫乏了，我心生倦意。

早上，在咖啡机旁，那个魅力小女生碰翻了我的咖啡杯，却是一位男士忙不迭地代她道歉，她飘着一头五颜六色的发晃过我的眼前，那妆也魅惑，到底是年轻啊，心生嫉妒。工作期间那小女生接了一个电话，很嗲的口吻说在哪个商场看上一条裙子，才2600块。我的头有些晕，外面的雨还没有停，他又该担心了吧。

果真的电话就打来了，没带伞吧，我今天有个任务不能去接你，下班直接打的回来，千万不要淋雨知道吗，我应着，挂掉了电话。

烟波浩渺又在网上，和他的聊天从昨天开始才有了些烟火气息，他是个迷，浪漫却又务实，生活似乎也殷实。烟波浩渺发来信息，今天，请你吃饭。我有些心神不宁，几番推辞之后，我还是接受了。刚下班，他的电话就打来了，我在你们单位门口。他开一辆三菱，不错的款式，看来是有些家底的，心里突然冒出个想法，什么时候我和哲也能有一辆，我幸福地坐在他的右手旁。

雨很大，他没有撑伞过来，我冲进雨中上了他的车。

饭间我们有一搭没一搭地聊着，倒也愉快，他是个能活跃气氛的人，中间去洗手间的时候，镜子中的脸居然又飞上了红霞，莹润了许多，没有昨夜的颓败了，看来还没有老，我暗笑。

饭后，他执意送我到门口，我冲进雨中，紧走了几步到了楼下，我突然很想念哲。

一进屋，就听他吱吱嗷嗷地叫，坏丫头去了哪里，这么晚才回来，电话也打不通。我笑，去吃了个饭。我的心暖暖的，满屋子飘荡着姜母汤的味道，他满满盛一碗过来，趁热吃了吧，又淋雨了，老是不听话，说着用毛巾过来擦我的头发。姜母汤里浮着几颗圆润的汤圆，一口下去，甜蜜满溢，其实这样的生活就是我要的，这汤的味道比刚才的鲍鱼饭好吃多了。

哲就像我的贴心小棉袄。

第二天，雨还在下，烟波浩渺没有事先通告又来接我了，我又穿过雨帘上了他的车，然后在华丽的旋转餐厅吃饭，然后他就说起了缘分，甚至匆匆就有了求婚的言语，我惊诧莫名，却又有些兴奋，是的，他的条件真的比哲好太多，那么如果点头的话，是不是也可以像那个小女生一样魅惑着脸，要 2600 块一件的裙子。

直到家门口，我还没有理清思路。

哲依旧熬了姜母茶，这次放的是红豆。哲说，趁热喝，我爱你。

8

雨季来了，没有停的意思，下班后，烟波浩渺打过来电话说，我在你公司马路的对面，这边没有停车位，你快下来。我下了楼，雨很大，车流湍急，我站了很久都没有到达马路对面，我看到了烟波浩渺坐在车里冲我挥手。突然，我的眼睛酸酸的，想要流泪，喉咙生疼，我举起手挡了一辆车，向家的方向奔去。

给那车里的人发了信息，你给不了我要的爱情。

到家，有哲温暖的怀抱，有满屋飘香的姜母汤，我的心再也不会淋湿了。

爱情食谱

红枣姜母汤

材料：红枣 30 克、生姜 30 克、花椒 10 克