热爱厨房，品味美食，享受生活 Only Lady

吃心望想

阿米de美味生活

阿米◎著



美好的容颜养出来，
健康的身体吃出来。

80后
当红女作家
安意如
作序推荐

最精致的女人养生菜
+最浪漫的女人情怀+最贴心的养颜小锦囊

阿米倾心讲述充满爱与美食的幸福生活

辽宁教育出版社

美好的容颜养出来，
健康的身体吃出来

吃心望想 Enjoy Amie's
阿米de美味生活 Delicious Life

我一点都不担忧阿米有一天会变成黄脸婆，因为知道，爱不会使人衰老，不爱才会。一个愿意把对生活的爱通过食物来传达，一个懂得变着花样，精心烹制食物给爱人、亲人的女孩子，就像一颗永不凋零的星星，每一天都会因为爱而焕然一新。

——畅销书《人生若只如初见》作者 安意如

《吃心望想：阿米的美味生活》给了我一个全新的视角，美食并不只是为了满足我们味蕾的短暂欲望，它最重要的使命其实是让我们变得更健康、更美丽！感谢会生活的阿米！

——知名杂志《女友·家园》编辑 红土

一个人做饭不难，一个人常年做饭也不难，难得的是，阿米可以用心思，带着甜蜜的心情去调制每一道美味。她永远乐观的心态，以及偶尔有些小心情的真实流露，都让我不由自主地追随。

——某企业HR 烟花

阿米的菜不仅简单、易学，而且能妥妥帖帖地安抚你的胃，更能从中体会到阿米那份热爱生活的从容、生活中的小幸福，一点点，只要一点点就好，就是每天学做一道阿米的菜。

——教师 麦田

最精致的女人养生菜
+最浪漫的女人情怀+最贴心的养颜小锦囊

上架建议：美容|食谱
ISBN 978-7-5382-8539-0
9 787538 285390 >
定 价：32.80元

吃心望想 阿米de美味生活

Enjoy Amie's Delicious Life

辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃心望想：阿米的美味生活 / 阿米著. —沈阳： 辽宁教育出版社，2009.11
ISBN 978-7-5382-8539-0

Ⅰ.吃… Ⅱ.阿… Ⅲ.女性—保健—菜谱 Ⅳ.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183587 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
河北省三河市汇鑫印务有限公司印刷

开本：787 毫米×1092 毫米 1/16 字数：125 千字 印张：12
2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑：徐 悦 责任校对：刘 璞
封面设计：熊琼工作室 版式设计：刘碧微

ISBN 978-7-5382-8539-0
定价：32.80 元

安意如

美人肴

我一直有一个念头，这个念头在我第一次见到阿米的时候就产生了。

你知道吗？

我在饭桌的一端，我们身边还有男男女女，但当她出现的时候，周围的人，我都视而不见了。周围的声音，我也充耳不闻。

佛说，一花一世界。当时，我眼前的世界就是她。

我眼里只有她的一颦一笑。她眼波流转，我心醉神驰。我听她说话，每一字都如珠玉。

我的第一念就是，如果我是个男人，她今晚肯定就是我的人了。

就是这样的，来势汹汹地一见钟情。

当时她也是素颜，长发。阿米一般都是素颜，极少化妆，但顾盼有情，如榴花照眼。

我喜欢明媚鲜妍、灵慧的女人，眼睛要清亮明洁，这种不容忽视的美，存在就是放，有风情却不卖弄是收，更难掌握。

阿米会做菜，且做得不是一般地好。这是我熟识她之后的惊喜发现。宜室宜家，太贤良淑德、太令我欣赏了。

每次看到阿米下厨我都觉得美得像幅画。她乐在其中，优雅自如，像一个无所不能的魔法师。热爱厨房，视之为生活的乐趣，阿米拥有无限创作的动力。大凡受人爱宠的女子都容易娇矜，古人云“君子远庖厨”。现世女子大概

会针锋相对不甘示弱地提出“美女远庖厨”吧。

觉得油烟污面催人老，一不小心双手粗糙变成黄脸婆。其实这是自矜，未曾有幸领会下厨的乐趣，是对厨事的误读和推卸。

我一点都不担忧阿米有一天会变成黄脸婆，因为知道，爱不会使人衰老，不爱才会。

一个愿意把对生活的爱通过食物来传达，一个懂得变着花样，精心烹制食物给爱人、亲人的女孩子，就像一颗永不凋零的星星，每一天都会因为爱而焕然一新。每一天的出现都令人期待——即使老去的时候，因为爱的滋养，她身边一直会有人围绕，会有好多好多人爱恋着。

我担心的是那些一点也不懂厨事还自以为是的女孩们，她们其实不懂得生活。生活不是张口就来的言情小说，不会有个多情多金公子开着林宝坚尼或者迈巴赫倚着车门载你去住豪宅，也不会在豪宅里配个英式管家，有个世界级的大厨每天为你量身打造绝不重复三次的美食。

醒醒吧！生活需要你自己下厨。将来，还需要你睡眼惺忪地起身给丈夫和孩子准备牛奶煎鸡蛋、煮燕麦粥；要下班奔向超市和菜场买菜杀价，要懂得搭配三餐饮食，菜不能天天重复。因为季节转换，家里每个人的身体状况可能随时发生变化，如果有老人，更需注意老人的饮食习惯和营养需要。

好吧，来日方长，暂且放低为人民服务这么重大的概念，来说说如何爱自己。一个爱美的女孩，如何才能变得更美，不是要你去整容，是教你通过食物来照顾自己，爱护自己。这就是这本书要告诉你的。就算你没兴趣把大好人生投入做饭大业中，也总该知道吃哪些东西会使你的头发乌黑亮泽，免去掉发的困扰；有哪些食物可以使你变得更白皙；有哪些食物可以帮助劳碌熬夜加班的你迅速恢复元气，远离面色萎黄的惨象，谢绝撒痘成兵的危险。

这些，事事要紧却与人无关吧，你首先要爱自己，别人才会爱你。要吸引到骑着白马的王子，你先要变成光彩照

人的公主。

千万别再说，要绑住一个男人的心，先要绑住他的胃，这种陈词滥调误导了多少女孩子的大好人生啊！真正是把妙龄少女指向黄脸婆、煮饭婆的绝望之途的罪魁思想。爱情是无法算计的，退一万步说，即使算计，也得有基础。男人的心，要靠情商去抓牢，而不是靠厨艺。恋爱是个技术活，不是个手艺活。假如他心中无你眼中无你，就算整天为他洗衣做饭兼端洗脚水，他也会嫌你碍眼，只当你是个不花钱还倒贴的保姆。恨不得你招之则来，挥之即去。真降格！

慧心的女子，懂得调试心境。女强人或成功人士都只是披挂上阵前的心理暗示。居家的自己是为女人的自己，适时展示出来会让人更欢喜。放下工作压力，解除防御系统。回到家中，放下身段，重拾柔软之心，将心意倾注于食物，感激上天赐予如此美妙的食材，每一物都因上苍恩赐而存在。感激生活如我所愿，美好如初，没有被峥嵘意外打碎。

因为今天，我还可以，为我身边的人，为我自己，洗手做羹汤。

幸福微小而易碎，如水中月光。

目录
CONTENTS

PART 1 健康头发吃出来

琥珀双仁 / 010
酸奶什锦饭团 / 012
双椒火鸡肉 / 014
啤酒鸭 / 016
西芹鸡块 / 018
芝麻牛肉丁 / 020
萝卜干炒蛋松 / 022
鸡蛋蚝香肉 / 024
银鱼蛋羹 / 026
西芹墨鱼仔 / 028
百年好合 / 030
照烧带鱼 / 032
西兰花炒口蘑 / 034
鸡蛋布丁 / 036
瓜香金枪鱼沙拉 / 038
果香三文鱼 / 040
酸梅花生渍雪梨 / 042
凉拌豇豆 / 044
绿豆紫菜排骨汤 / 046
菠萝鲜虾汤 / 048
阿米的护发小诀窍 / 050

















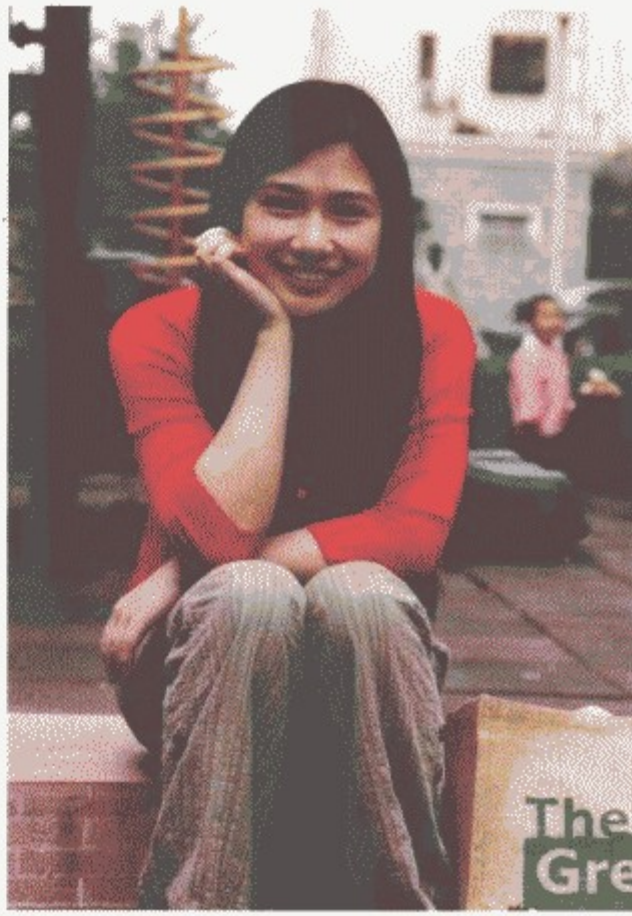


2 明亮眼睛吃出来

芬芳苹果茶 / 054
酸奶蛋黄沙拉 / 056
橙汁冬瓜 / 058
珍菇番茄盅 / 060
熘猪肝 / 062
酒酿蒸南瓜 / 064
干丝水芹 / 066
豌豆烩鲜虾 / 068
清拌萝卜丝 / 070
花生腐乳炖猪手 / 072
枸杞银耳羹 / 074
三色滋补粥 / 076
玉米番茄浓汤 / 078
冬瓜莲子肉汤 / 080
南瓜紫菜汤 / 082
彩蔬鸡腿汤 / 083
山药杏仁粥 / 84
胡萝卜老鸭汤 / 086
萝卜丝鹅腿粥 / 087
阿米的护眼Q&A / 088

PART 3 水嫩肌肤吃出来

番茄豆腐蒸 / 092
美味什锦杯 / 094
豆香肉泥黄瓜盅 / 096
百合芸豆小排粥 / 098
芒果粥 / 100
玫瑰茉莉粥 / 102
肉末焖茄子 / 104
梨香小丸子 / 106
培根炒白菜 / 108
鸡汤肚条 / 110
黄酒焖猪手 / 112
红烧牛蹄筋 / 114
葱香排骨煲 / 116
香橙鸭胸 / 118
迷迭香烤鸡翅 / 120
金枪鱼焖茄子 / 122
回锅豆腐 / 124
五彩豆花 / 126
蛋蜜苦瓜 / 128
西梅番茄 / 130
白果豆腐 / 132
彩丝芥末卷 / 134
炸菇条 / 136
姜蜜枣茶 / 138
黄瓜珍珠小丸子 / 140
桂花红糖香芋羹 / 142
雪梨炖凤爪 / 144
鲫鱼豆腐汤 / 146
山药滋补瘦肉汤 / 148
酱排棒骨汤 / 150
黑豆莲子排骨汤 / 152
绿豆鸭肉粉丝汤 / 153
西芹虾仁 / 154
什锦百合花 / 155
阿米的护肤小诀窍 / 156















PART 4 美好心情吃出来

黄金芦荟羹 / 160
鲜藕酿肉 / 162
奶香蕉羹 / 164
泡菜炒猪肉 / 166
回锅辣子鸡 / 168
咖喱牛肉 / 170
泡椒炒蛏子 / 172
川味番茄炒牛肉 / 174
清炖羊肉汤 / 176
蒜味黄瓜 / 178

附录 常见食物营养烹调说明 / 180
后记 美食爱美丽 / 186

PART 01

健康头发吃出来

容貌与女人，关系很微妙。

拿头发来讲，古时女子但凡要与什么人什么事一刀两断，往往拿剪子剪去一缕青丝再狠狠一甩——而如今，不过剪子换在他人手上而已，想要换个心情，便先换个发型；想要抛去某段回忆，或许第一个念头便是剪去花心思蓄下的长发。脸上表情再过倔强，心也能与发丝一同散落于地。纵然平静表情可以掩饰住所有喜怒哀乐，三千发丝也能轻易透露秘密，否则，为何心乱时，最先乱的，都是头发？

其实，生活原本不用那么折腾，重新再来也并非一定要形式来驾驭，无论曾经多么疲累，都可以随时放下，随时离去。

与其将情绪转嫁于外物，不如从“头”开始，学会关爱自己。



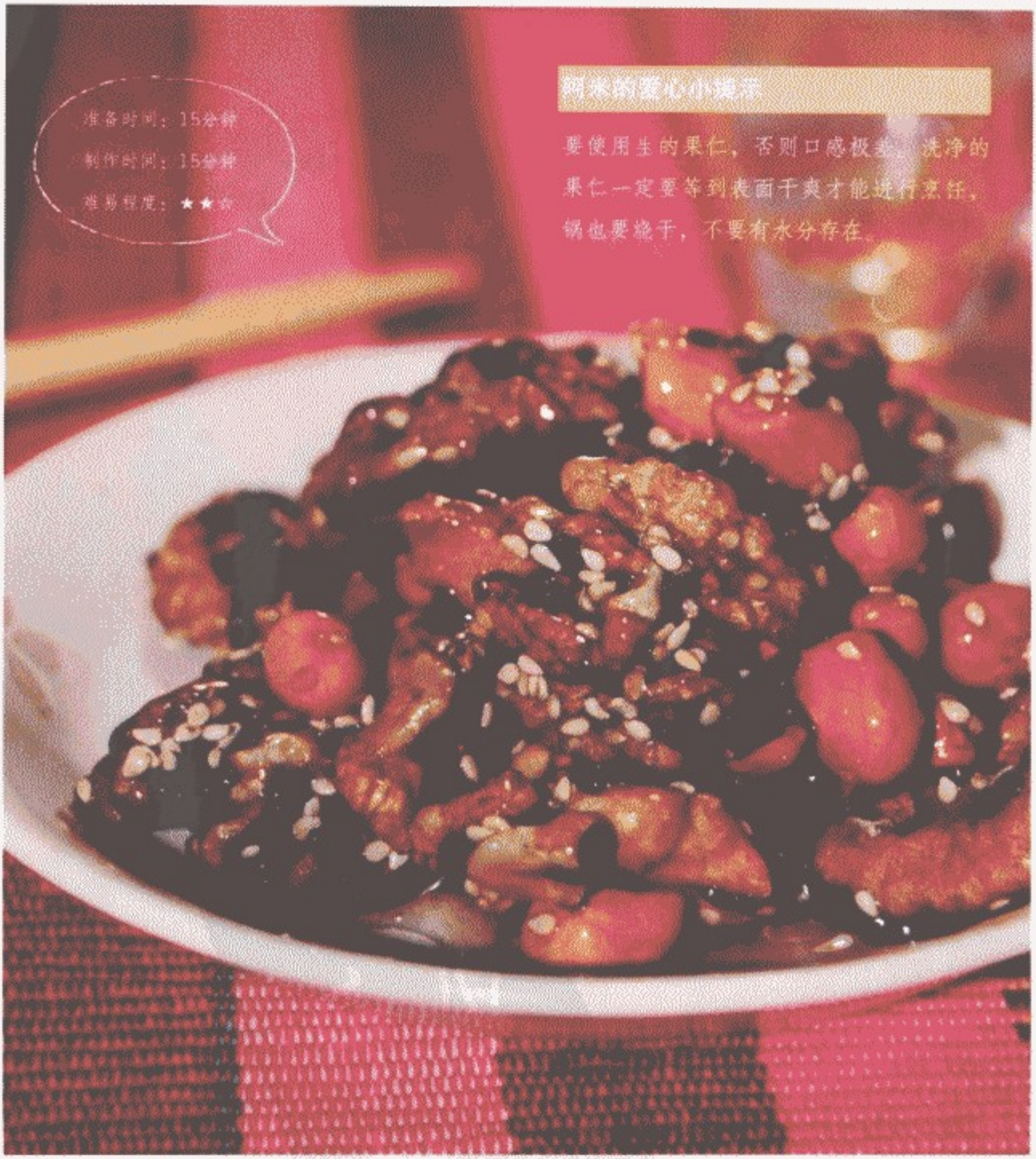








琥珀双仁


准备时间：15分钟
制作时间：15分钟
难易程度：★★☆
厨米的营心小提示
要使用生的果仁，否则口感极差。洗净的果仁一定要等到表面干爽才能进行烹饪，锅也要烧干，不要有水分存在。

功效

补铁补血、润肤黑发，益智补脑。对于肾虚肝弱引起的掉发现象有改善作用，更能滋养发质，促进毛发生长。



原料

新鲜核桃仁……200g　　花生……200g

冰糖……350g　　色拉油……15g

黑芝麻……适量



制作方法

1.洗净花生及核桃，锅烧热，花生及核桃分别放入干锅中用中火慢炒。

2.花生炒至表面干脆、核桃炒至表面微黄，捞起备用。

3.黑芝麻略洒水，小火干炒至有芝麻粒蹦出，捞起备用。

4.冰糖捣碎，色拉油下锅大火烧10秒左右，放入冰糖慢慢熬化至产生黄色泡沫。

5.倒入核桃仁及花生仁，让其均匀裹上糖衣。



刚拿到新房钥匙时，常常忙到深夜，特别累，却觉得心情格外地好。

记得念大学时给朋友写信，会矫情地写："满城灯火，却没有一盏是专为我而亮。"那种漂在陌生城市，不知明日有何变化的感觉，从离家念书时就沉在心底化不开。曾经认为那些奇怪的失落感是身体的缺陷，用尽力气也填不平，现在才晓得生活原本就是水到渠成的事情，逃避不开，也强求不来。又不是上帝的宠儿，哪里会从出生开始就无忧无虑，一帆风顺？

．记得一天关上新房的门后下楼，突然下起大雨。于是说，我家以前夏天的傍晚也会突然下雨。说完自己又发笑，这里就是家啊。不大的地方，却足够存放一直背在背上的行囊，让心终于踏实下来。

直到现在，搬进新房都一年有余，可每次在灶前烧菜，对镜贴面膜，或是坐在客厅练瑜伽时，都会忍不住笑出来。

这真是第一个完全属于自己的地方呢！

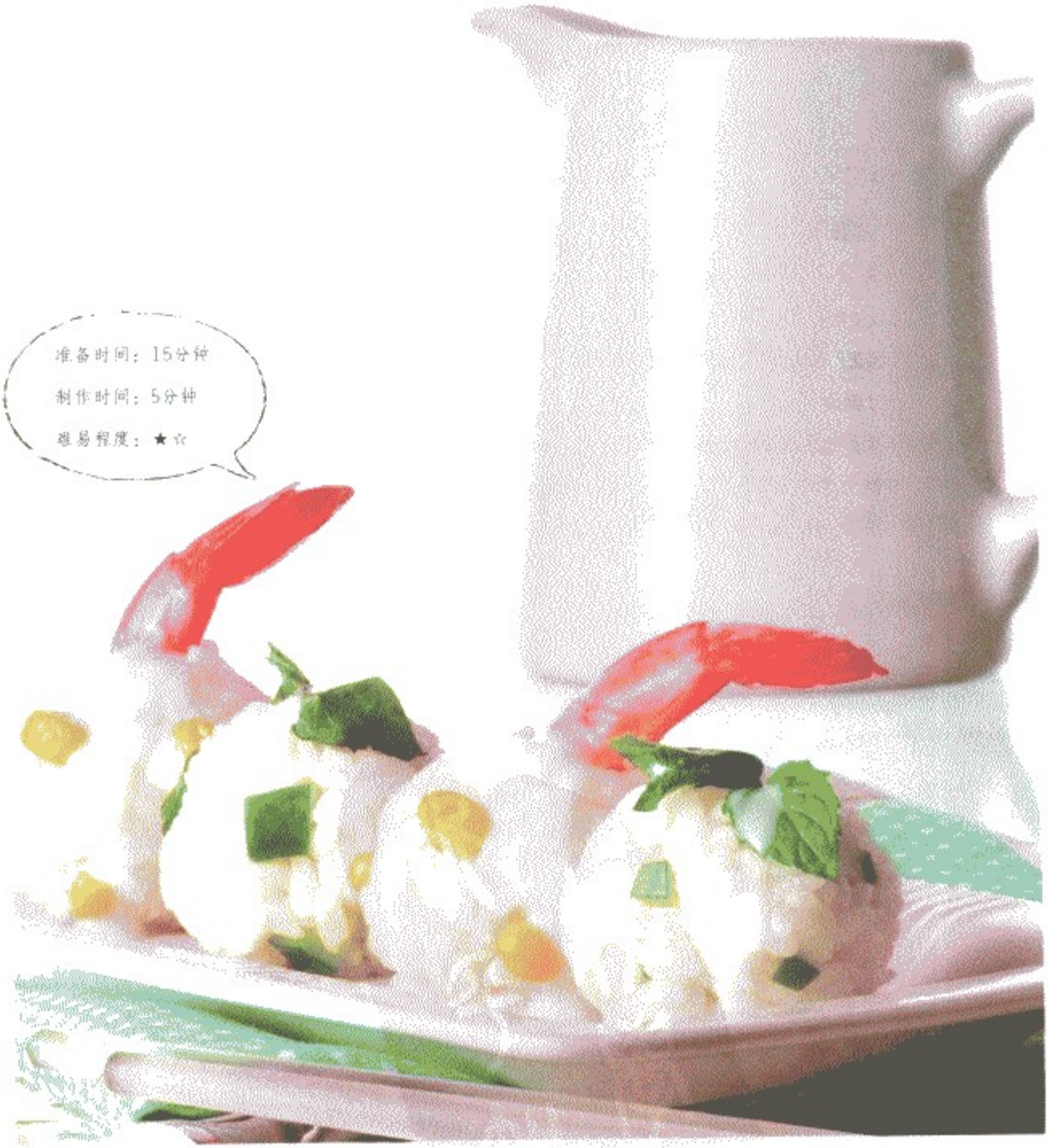
Suan Nai Shi Jin Fan Tuan

酸奶什锦饭团

准备时间：15分钟

制作时间：5分钟

难易程度：★☆



一直喜欢安静而简单的生活——华灯初上时，做好饭，泡壶清茶等待爱人归来，吃饭说话，蜷在沙发上看看电视，困了便美美睡去……

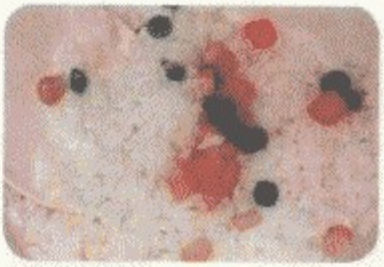
只是每日重复率颇高的生活，多少会有些乏味，时间的磨练下一切光鲜亮丽的华服都终将褪色，何况抓不着道不清的感情？

所以平淡也需要增添点其他的色彩才好，无论是小别胜新婚一把，还是出门假装初恋男女约会一番，总之偶尔变个花样才好。白生生的米饭，吃腻时加点作料，换个做法，便又是一道美味。

小时父亲曾教育道：平淡，不等于平庸。想必就是这个道理。

功效

大米中丰富的维生素B族对掉发、油性发质、头屑过多均有改善作用。







原料

酸奶……100g　　米饭……1碗

胡萝卜……50g　　豌豆……50g

玉米……50g　　新鲜虾仁…5只

制作方法

1.米饭放凉后，混入酸奶和少许盐搅拌均匀。

2.胡萝卜切丁，与玉米及豌豆下锅煮软，拌入饭中。

3.虾仁在滚水中烫至变红弯曲。

4.将虾仁裹入饭中，搓成圆球。

阿米的爱心小提示

米饭情况会决定才能拌入酸奶，否则味道会有点怪异。这个米饭也可以使用新鲜米饭，隔夜饭太硬，也是不能做的。如果加点糖味道会更好哦！

双椒火鸡肉

忘了亦舒在哪篇小说里讲过，做人最紧要是姿态好看，否则赢了也是输了。

我想，大概这辈子我都难让自己的姿态好看吧。开心时总是忍不住就傻笑出来，生气难过了也没办法让嘴角还翘着，喜爱的便低三下四小心翼翼百般爱护，厌恶的就了是了卯是卯，丝毫留不得情面，最好永不相见。

有时也想过，心思藏匿些，不把喜怒哀乐都抹在脸上。只是天资不够聪慧，怎么都学不会如何拿捏时间分寸，关键时刻往往掉链子。

准备时间：30分钟

制作时间：30分钟

难易程度：★★★☆

功效

火鸡肉含有丰富的蛋白质，且益气补身，滋养气血，头发枯黄、无光泽者可多食火鸡。

原料

火鸡腿……1只　　红椒……1只

黄椒……1只　　花椒粉……1勺

蒜……5瓣

制作方法

1.在火鸡腿上深划几刀，抹上盐、花椒粉、料酒腌制15分钟。

2.夹入几片蒜片，用烹饪用纸裹好放入烤箱，200度烤20分钟。

3.火鸡腿撕成细丝，红椒、黄椒切成细丝。

4.锅中放少量油，蒜片略炸香，火腿丝与椒丝一起下锅翻炒半分钟。

5.放适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

花椒性温，易上火者应少食。同时火鸡肉也可以换成一般鸡肉。如没有烤箱，也可以用锡纸裹起来在铁锅中慢慢煎制20分钟。











啤酒鸭



曾经整整一天都控制住自己让烦恼和难过没有表现出来，却因为朋友的一句话而哭得一塌糊涂；大学时的男友发来短信与我抱怨其妻的脾气，本该当做耳边风过，却又发现有些小恶魔般幸灾乐祸的心情；又有一次在安静得要命的胡同里与梦涵讲话，原本轻言细语，却因为说到一点得逞的小聪明就开始乐不可支，笑声大得连墙角打盹的猫咪都被吵醒——在许多人看来，这都是极不矜持、极不好看的吧。

可能还因为怕麻烦，总认为顾全姿态脸面需要太多精力和脑力。对于我这种脑子笨的人来说，与其累死累活摆那姿态，不如敞开了让情绪都泼洒出来舒服。因为无论掩饰什么，都有发泄出来的一天，早早真实些还能节约些时间。

所以，宁愿疯狂地与人讨论护肤养生，也不扭扭捏捏地跟人讲清水出芙蓉。

功效

富含维生素A、维生素B，且去湿利尿、开胃清热。

原料

老鸭……半只
姜……50g
啤酒……1听
青椒、黄椒……各1只
蒜……4瓣

制作方法

1.鸭剁成块，滚水中焯去血水。

2.姜、蒜和花椒少许，用热油爆香。

3.带皮的鸭肉块先下锅，慢慢把皮下的脂肪熬出来，这样吃起来才不会腻。

4.倒掉一部分油，然后放进其他的鸭肉，隔半分钟翻炒一下，直到鸭肉都变色缩小。这个时候鸭肉会出很多水，记得要把水都炒干再进行下一步。

5.啤酒全部倒进去，大火煮滚后，调成小火盖上盖子慢慢焖煮。

6.煮到鸭肉软烂了，转成大火，把辣椒放进去翻炒至软。

7.放上2勺酱油，适量盐，然后就可以起锅。

阿米的爱心小提示

如果怕辣，可以将青椒取消，全部换成带甜味的水果椒。但姜、蒜是绝对不能少的，否则鸭肉会显得有点腥。






准备时间：10分钟
制作时间：10分钟
难易程度：★☆



Xi Qin Ji Kuai

西芹鸡块

美食和欢乐一样，与人分享才更有滋味。

口腹之欲其实并非第一位，过程里的快乐，品尝者所给予的感情回馈才最让人欢喜。所以只给懂得欣赏的人烹制，所以一汤一汁都有感情融入。

说到底，一切所做之事，都非理所当然，全因有情而发，否则和饭馆酒店里花钱吃上的山珍海味有何区别。当然也明白，对方的赞许，可不仅仅来自于自认为的那一手好厨艺。

还是那句老话，手中握着的便是弥足珍贵的，善待食物，珍惜生活才是王道。

功效

利尿消肿、补血养虚，能改善眼光无神、头发无光泽的状况。

原料

西芹……1棵
腰果……100g
姜……2片
鸡胸脯肉…2块
小红椒……2只

制作方法

1.西芹切段，鸡肉切成5毛钱硬币大小，红辣椒切碎备用。

2.鸡肉用少量盐与淀粉腌制。

3.滚水放盐，西芹略焯半分钟，沥干水备用。

4.姜片、辣椒用大火热油爆香后调成中火，油温稍降时放入鸡肉滑熟，鸡肉表面颜色变浅之后放入一勺酱油迅速翻炒均匀。

5.加入西芹和腰果一起翻炒半分钟，加适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

本菜淀粉用量不要超过陶瓷小汤匙一勺半，否则鸡肉口感会太面。

芝麻牛肉丁

Zhi Ma Niu Rou Ding





时间流逝的速度我们永远无法控制，旧事旧物在太阳升起之前就已经在过去定格，然后统统收在一个叫做回忆的抽屉里，不再鲜活。

不过，那也不算失去，至少还记得那一刻的“离线表情”和微笑，或者眼泪……都不会随时间流逝而发生丝毫的改变。

就像递增的年龄永远改变不了执著的童心和对美好生活的向往一样。

所以，我不喜欢听人感叹自己已经经历无数波折坎坷看破一切，更怕有人总说自己已经苍老无力。

生命那么鲜活，呼吸那么有力，快抓紧时间做一道菜填饱肚子，穿件彩衣，梳梳鬓发，再微笑着照照镜子——此时看上去多年轻，那么你就是多年轻！









功效

安神益胃，含铁量较高，维生素C含量丰富，护肝养发。

原料

莲藕……1节　　牛里脊肉……350g

白芝麻……100g

制作方法

1.把牛肉里脊用刀背拍松，逆纹切成小块，藕切丁备用。

2.白芝麻于干锅中小火炒至锅中有芝麻粒蹦出。

3.牛肉块用淀粉腌制10分钟，藕丁用滚水略焯熟。

4.锅中放油，中火半分钟之后将牛肉倒进去慢慢翻炒至变色。

5.加1大勺酱油，放入藕丁大火翻炒半分钟，加1小勺料酒和盐调味。

6.裹上白芝麻即可食用。

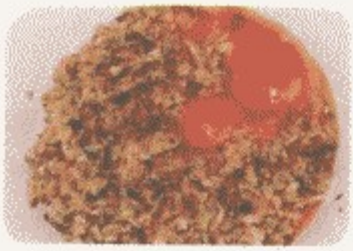
阿米的爱心小提示

藕丁也可放入锅中与牛肉一起翻炒，这样味道会更加入味一些，但这样时间不宜用滚水焯熟。

萝卜干炒蛋松

准备时间：5分钟　　制作时间：5分钟　　难易程度：★★







功效

缺乏铁元素是造成头发掉落的原因之一，铁含量丰富的鸡蛋，是最简单的食疗材料。

原料

鸡蛋……2只　　萝卜干……150g

香菜……2根

制作方法

1.萝卜干用水泡开，切成细丁。香菜切末。

2.将鸡蛋与萝卜干混在一起，搅拌均匀。

3.放3大勺食用油烧至五成热，调成中火，放入步骤2中的半成品，用炒勺边搅和边翻炒。

4.当蛋液变成小颗粒时，放入香菜。

5.加入适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

鸡蛋蚝香肉



就像不好意思在父母面前感动流泪一样，也不好意思在熟人面前拼命煽情。

或许是小小的自卑感和自私心理在作祟，想要自己在他们心中永远是那个幼稚孩子的模样。

没有长大，不会长大，说错话可以被原谅，做错事也可以重新来过。

当然，永无岛并不存在，温迪迟早要离开她的彼得潘。

即便关上所有的门，也掩不住成长的痕迹。

只是无论如何，我都希望这份从流着鼻涕开始的感情，可以永远纯粹，没有限期。

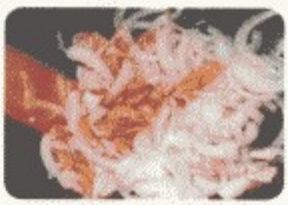
功效

富含铁、维生素B族，对去头屑，增强头发光泽有良性作用。

原料

鸡蛋……2只
猪瘦肉片…250g
蚝油……2大勺
虾皮……25g
洋葱……半只
西兰花……200g
酱油……1大勺



制作方法

1.把肉片用淀粉略腌制。将1小勺淀粉用水化开，放入鸡蛋中打散。西兰花摘成小朵在滚水中焯熟，摆盘备用。
2.将蚝油、酱油和虾皮混合均匀。
3.锅里放油，略有烟冒出时调成中火，把肉片放入锅中翻炒。
4.待肉片变色之后，放入洋葱，慢慢翻炒，让蚝油均匀地跟锅里的食物混合到一起。
5.洋葱变软之后，加入鸡蛋液，调成小火，让蛋液均匀地裹在肉片和洋葱上面。
6.加适量盐，盛入盘中即可食用。

阿米的爱心小提示

掉发者要将本菜中的洋葱去掉，否则会加重掉发的病症哦！如果觉得味道不够丰富，可以将洋葱换成大葱白，一样美味。

银鱼蛋羹

准备时间：10分钟　　制作时间：10分钟　　难易程度：★☆



功效

银鱼含碘，味甘性平，护脾养胃，对脾胃虚弱引起的头发掉落及无光泽有改善作用。

原料

新鲜银鱼……200g　　鸡蛋……2只

姜……4片　　香葱……3根

用鸡蛋做菜的火候很重要，不像熬汤炖肉，慢慢煨制味道自然就能出来。

做鸡蛋，需将蛋液打散发泡，盐味搅匀，然后用小火半热的油，一点点划熟，火若过大，油若过高，鸡蛋就老了，那鲜嫩的味道也就没有了。

越是看着简单的菜，越需要耐心，心气急躁的人做不好这种菜。

只是，能控制好自己情绪的人还真是不多。

许多人，情绪一上来，便急冲冲地发泄出来，继而又后悔不迭。

从后悔到再度失控，像一个恶性循环，翻来覆去地贯穿于每一个细节之中。

最后便成了习惯，失控是习惯，后悔也是习惯。

那么，抱怨鸡蛋老了难吃了又有何用？自找的！

做人还是平和点好，为啥要发那么多脾气？

伤身体还伤人，多可惜！

阿米的爱心小提示

银鱼有点腥，黄酒一定要放，姜末切得越细越好。建议大家去买一个食品处理板，姜蓉可以直接在磨具上擦出来。

制作方法

1.姜、葱切末，与打散的鸡蛋搅拌均匀。

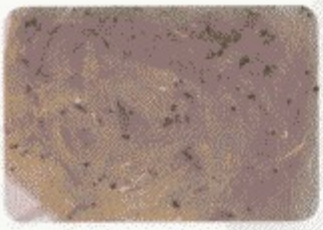
2.将银鱼用1小勺黄酒腌制5分钟。

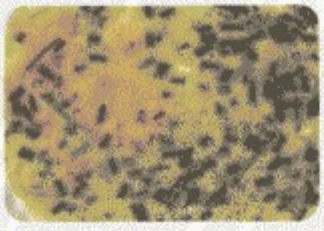
3.把银鱼放入混合好的鸡蛋液中，搅拌均匀。

4.在锅底涂少量的油，将银鱼鸡蛋液倒进去。用小火炒至稍有凝固的时候，开成中火，边搅边煮，直到鸡蛋液全部凝固。

5.加适量盐即可食用。









西芹墨鱼仔

XiQinMoYuZai



有段日子压力很大，挣很少的钱，做很多的事情，考虑很多的问题。

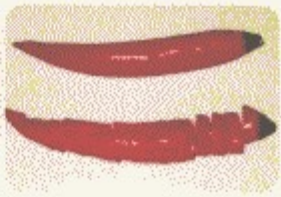
每天每天都特别累……

唯一的放松方式就是去菜市场买点菜，然后在厨房里煲汤或者做点心。闻着食物的香味，便暗暗鼓励自己，不管有多少困难都不用害怕。

心里想我有很好的胃口，有很健康的身体，还能做好吃的饭菜——这已经足够美好了！











功效

含碘量丰富、滋阴养血，适宜身体虚弱、掉发、容易疲倦的人群食用。

原料

莲藕……1节　　牛里脊肉……350g

白芝麻……100g

制作方法

1.墨鱼仔用1小勺料酒腌制10分钟，并将西芹斜切成块，辣椒切成小丁。

2.锅中放油，略有烟起时放入姜片爆香，然后放入墨鱼仔翻炒。

3.放入西芹，大火继续翻炒至墨鱼仔全部卷成小卷。

4.加料酒1勺，翻炒20秒，再放入1勺水调开半小勺淀粉的勾芡。

5.加适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

墨鱼仔炒太长了就老，如果掌握不了火候，可以先将墨鱼仔用水焯熟，先炒西芹再放墨鱼仔迅速翻炒一下便起锅。

百年好合



我不太喜欢做鱼，因为比较麻烦——要洗要刮还要握着那滑腻腻的鱼身抹上作料，接下来还要慢慢烹制。即便如此，还是要做啊，因为鱼肉的鲜香和嫩嫩的口感实在让人难以抗拒。只需用筷子轻轻一夹，沾着汁水一起送入嘴中，都不用咬，鱼肉就化在舌尖，慢慢咽下，胃里便充满热腾腾的鲜香鱼味。

所以，纵然是我这样的懒人，也会一次又一次地站在灶前，洗刷腌制，忙得不亦乐乎。

其实，想想也是，哪有美味不经历血沫油烟的，想要轻松下厨其实是假话，就连烤蛋糕做布丁，也得洗去一手的面粉和

功效

含有丰富的蛋白质和矿物质等营养元素，特别适合体弱虚损、营养不良、头发枯黄之人食用。

原料

鲶鱼……1条
五香粉……半勺
八角……5颗
冰糖……5颗
百利甜酒……2茶杯
姜末、蒜末…各1勺
桂皮……2片
酱油……4大勺






制作方法

1.鲶鱼切块，洗净血水。

2.用百利甜酒、五香粉、2大勺酱油和姜蒜腌半小时。

3.锅里烧油，将鱼炸到表面干酥，且颜色略带金黄，捞出来沥干油备用。

4.将八角、桂皮和香叶放入锅中，加上冰糖、2大勺酱油、水和2杯百利甜酒，熬开。

5.再把鱼放入锅里再煮一两分钟，放盐调味，勾芡收汁，即可食用。

鸡蛋液。

当然，认真去做时，都是乐在其中的。虽然事后想想觉得闹心，但在美好的结果面前，一切困难都不足挂齿。

因为，无论风雨多大，只要彩虹出现，就会是艳阳天。

阿米的爱心小提示

为了保持鱼表面的口感，最后不能煮太长时间，所以在煎炸的时候要多炸一下才能让鱼熟。可以把鱼切小块点，慢慢炸，并不断翻面。

照烧带鱼



窗外的雨依然大如倾盆，这个城市时而喧闹、时而空旷，像一个神奇的造梦工厂，不停地有人来，也不停地有人走。我们无法清楚地记得每一个人的微笑和目光——甚至不知道自己是否也将成为过客，于是那些过于频繁的变化让人感觉浮躁与不真实，目光下路尽头的风景也有些模糊不清。

但此刻，我捧着那杯温温的蜂蜜水，嗅着厨房里传来的缕缕肉香，真的觉得很心安。

我知道，不管怎样，当初的梦想一直都被我牢牢地抓在手心。

所以，现在，才会看见梦想绽放的光。







原料

新鲜带鱼…2条　　酱油……1汤匙

蚝油……1汤匙　　白糖……1汤匙

黑胡椒粉…少许　　姜……4片

大葱……约食指长2段　　生菜……适量

料酒……半汤匙　　淀粉……适量

功效

带鱼表面那一层银色的皮，即带鱼鳞，也称为“银脂”，含有大量促进头发生长的不饱和脂肪酸，以及延缓大脑衰老的卵磷脂和天然抗癌物6—硫代鸟嘌呤物质。

制作方法

1.将酱油、蚝油、白糖、黑胡椒粉混合搅匀，制成照烧酱。

2.带鱼去头切段，姜、葱切丝，生菜撕碎摆盘备用。

3.带鱼用制好的照烧酱加料酒腌制半小时。

4.放少许热油，煎香姜丝，带鱼裹少许淀粉下锅煎制片刻。

5.加适量清水，没过食物一半，将剩下的照烧酱倒入锅中，搅拌均匀，水开后调成小火熬至汤汁粘稠。

6.最后，将葱丝下锅翻炒十几秒钟后，即可将带鱼盛出。

阿米的爱心小提示

很脂在75度的高温中就会熔化。因此除了在洗带鱼时不要拿东西去刮那一层皮外，还要记得吃的时候把汤汁都吃掉。要煎炸的话，最好拍蛋粉再炸，切忌清炸。

Xi Lan Hua Chao Kou Rou








西兰花炒口蘑

小时候看电视，觉得女主人做完饭等待男主人回家，然后两人一起吃饭、聊天的情景，实在温馨。

只是，那时不知甜蜜背后还有许多琐碎。

如果现实点来讲，生活没有太多浪漫可言：咖啡与甜点虽看着美味，需要清洗的咖啡杯、咖啡机还有被溅上咖啡残渣的桌子却有些讨厌；牛奶与太阳煎蛋虽看着可爱，但油腻的煎锅、沾满碎屑的盘子却模样丑陋；女人在夕阳下站在窗前安静洗菜、做饭的背影虽像电影画面般诗情画意，但腾腾升起的油烟却非常刺鼻。因此，双宿双飞的日子虽好，但却要学会包容、体贴、妥协与谅解。

而且，这一切将在生活中不断地重复，或许是一年两年，或许是一辈子。

不过，看似索然无味的生活仍能沉淀出另一种美好，那是永远不怕黑不怕冷的感觉。

这种感觉，名叫家。

原料

西兰花……1颗　　口蘑……100克

红色灯笼椒…1只　　蒜……2只

功效

护发养肾，促进代谢，对油性发质引起的掉发、头屑过多有改善作用。

制作方法

1.蒜切片、西兰花摘成小朵、口蘑切半、红色灯笼椒切成小块。

2.蒜下油锅略煎，放入红色灯笼椒翻炒约半分钟。

3.西兰花与口蘑放入锅中略翻炒，加入半碗开水，焖煮4分钟。

4.加适量盐，勾芡，即可食用。

阿米的爱心小提示

西兰花非常容易就熟了，所以烹制时间不可太长，否则影响口感。如果难以掌握火候，可以将西兰花提前用滚水烫熟，在起锅前加进去，翻炒均匀即可。

鸡蛋布丁



夏日，炽热的空气中有淡淡的栀子花的甜香。
我喜欢不开空调生活，捧着冰品，额头微微冒汗。
倚在椅子上看书写字。
不说话，用最原始的身体语言叙述故事。
就算没有人，笑声竟然也会那么放肆。
尝试不用烤箱做一道布丁，
长相歪歪扭扭，却换来无数小开心，小欢喜，小得意。
我啊，总是一点点就会觉得满足！

功效

鸡蛋和牛奶中含有丰富的维生素B_2、油性发质和头屑较多者可适量多食用。

原料

鸡蛋……2只　　牛奶……180ml

白糖……2勺　　香草精……10g

制作方法

1.将2勺糖、1勺水在煎锅里熬至颜色变黄，再加入1勺水熬成焦黄、粘稠状的焦糖。

2.在模具内部抹上薄薄一层黄油，将焦糖倒入模具中，覆盖住底部。

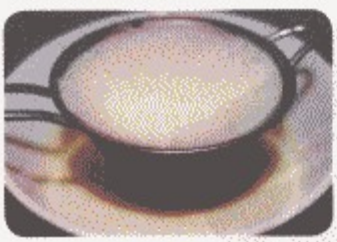
3.把鸡蛋、牛奶与香草精打散，搅拌均匀。

4.用过筛网滤去蛋膜。

5.蒙上保鲜膜放入冰箱直至焦糖冷却凝固。最后，轻轻将布丁扣入盘中。









阿米的爱心小提示



叛逆时，矫情时，极端时，曾把所有对生活最美好的向往都寄托在食物之上，厨房就像避风港或疗养院，做饭烧菜总能无比耐心，无比虔诚。

小小一碟餐食，于我来讲承担了太多重要的意义，每个细节似乎都能引发一长篇议论文。

而现在，想通过食物说的话却愈来愈少，对厨房的迷恋变得轻松而单纯——就像最开始做菜时那样。一个5岁小孩，仅仅是因为单纯的喜欢热爱而站在灶前，玩锅弄铲，不亦乐乎。

这样做出来的菜，更好味。



瓜香金枪鱼沙拉

Gua Xiang Jin Qiang Yu Sha La





功效

强身健脑，强化肝脏功能，丰富的氨基酸，给头发生长提供所需营养。

原料

原味金枪鱼罐头…1听
芒果……150g
鸡蛋……1只
盐……适量
黄瓜……1根
蒜……5瓣
黑胡椒粉……半勺

制作方法

1.把鸡蛋磕破一小口，取出蛋清。蛋黄加芥末搅匀。

2.将蒜压成蒜泥，用橄榄油爆香，和搅好的鸡蛋黄混在一起，撒上胡椒粉和盐，搅拌均匀。

3.黄瓜切片，混合金枪鱼，拌上步骤2中的半成品。

4.放在切片的芒果上即可食用。

阿米的爱心小提示

可加入适量辣椒仔调味

果香三文鱼

功效

含有丰富的不饱和脂肪酸，补脑益智，适用于用脑过度引起的掉发困扰。

原料

三文鱼……200g　　菠萝……半个

番茄……半个　　绿芥末……10g

沙拉酱……50g　　生菜……适量

制作方法

1.将菠萝在淡盐开水中泡10分钟后切成细丁，番茄去皮切成细丁，三文鱼也切成细丁。

2.将切好的三文鱼、番茄和菠萝放入碗中，加入绿芥末和沙拉酱搅拌均匀。

3.再放入两滴葡萄酒搅拌均匀。

4.盛入用生菜剪成的小碗之中，即可食用。

也不是没有偷偷羡慕他人的时候。

在极深的夜里，做完所有的事，累到说不出话。然后一个人捧一杯水，沉默地看着电脑屏幕上那些生动鲜活的图片和话语，也不留言。

困了，便扣上电脑，关灯、闭眼，想象着藏在文字背后的那些不属于我的笑容，沉沉睡去。有时会梦见一些熟悉却从未在真实生活中相遇的面孔，与我说话或是缓缓从身边走过。

醒后，会发一小会儿呆，然后重复同样的轨迹，继续前行……

阿米的爱心小提示

三文鱼要新鲜干净才能生食，否则会造成腹泻甚至食物中毒。最好去大的、干净的超市购买，存放时注意密封和冷藏。



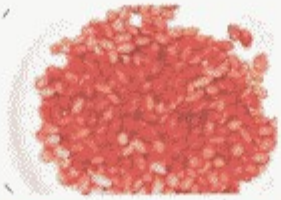
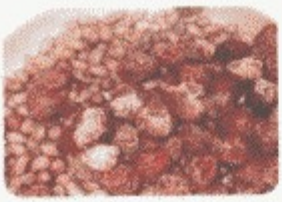




准备时间：10分钟
制作时间：5分钟
难易程度：★★

酸梅花生渍雪梨

Suan Mei Hua Sheng Zi Xue Li




天气终于转暖，不再成日下雨，随着时间的推进，各方面的事情都慢慢走上了正轨。

张先生将阳台打扫出来，把我家贝贝送的大摇椅搬到阳光下。

中午，支一张小桌，泡一壶花茶，抱本书坐在阳台上翻翻，间或与张先生闲聊几句。

最近周末家中都招呼朋友组局做饭，于是等到下午太阳偏西，便收拾收拾等待敲门声响起。烫火锅或者烧大菜，一群人围成一桌吃吃闹闹。

有时也喝点小酒，但更看重的是下酒菜，要清淡却有味，能挑逗味觉且食之不腻，配各种酒品都合适。当然最重要是方便好做不占肚子，动辄能拿出一大碗来，美美地边吃边喝边聊，一个晚上便在热闹中打发掉了。

百试不爽的下酒菜之一，便是这道酸梅花生渍雪梨，花生入口柔绵，微酸且少了梅子单纯的涩味，雪梨爽脆清香，且甜味更浓。若是单独吃或配茶，也不会腻。



功效

益肾健脾，滋阴养发，提供头发光泽所需营养。

原料

红皮花生……200g　　盐渍话梅……200g

雪梨……100g

制作方法

1.花生洗净，在清水中泡约10分钟。

2.连水放入砂锅中煮开，调成小火熬半小时，放入酸梅。

3.再开大火，水开后调成小火再煮半个小时即可停火。

4.将花生泡在汤水中，随吃随取，吃前拌上切成小丁的雪梨即可。

阿米的爱心小提示

花生不可放在铁器中煮，因为它的皮中含单宁，在高温条件下遇铁会成黑色的单宁铁，使花生变黑，有特殊气味，不但影响食欲，味道，而且对人体有害。









功效

豇豆健脾补肾、清热解毒，且健胃开胃，对脾胃虚弱引起的掉发、脱发有改善作用。

原料

豇豆……250g
香葱……2根
白腐乳……1勺
酱油……1勺
蒜……5瓣
豆豉酱……2勺
陈醋……1勺
白糖……半勺



凉拌豇豆

Liang Ban Jiang Dou

我始终相信，认真生活并珍惜梦想的人，都将到达彼岸。唯有用心走过，才会在快乐时觉得理直气壮，毫无畏惧。

我愿意把这些理直气壮的快乐讲给人听，并不在乎听者有多少。只觉得或许凑巧就温暖了某个偶然路过、需要别人给一点勇气与希望的姑娘的心——就像当初的我那样。即便是身边的门都已关上，也可以在那些文字中找到一丝温暖的力量。

这样的姑娘，即使只有一个，也能让我有大大的喜悦与满足。

制作方法

1.豇豆洗净切段，焯熟，然后放凉备用。

2.将蒜制成蒜泥，小葱洗净切碎，与豆豉酱混在一起备用。

3.切少许姜末，油烧热，下姜末炸至有香味。

4.趁热将油浇入步骤2中的半成品，用筷子搅匀。

5.放入腐乳、醋、酱油、盐、白糖，搅匀。

6.淋在豇豆上即可。

阿米的爱心小提示

此种方法同时可以凉拌其他食材。



绿豆紫菜排骨汤





对男人来说，吃饭喝汤在大多数时候只是生理需要，但女人却总希望男人细腻尽心地感受饭与汤之外的东西。

其实何必要求太多，快乐不应只是形式上的索取，只要抓住了爱、抓住了心，胃在哪儿游荡根本无所谓。当然并非是打击女人们的小激情，烹几个拿手小菜，两人对坐，相视而食，也是一件美事。

自此长裙当垆笑，为君洗手做羹汤。看上去很美，只是如何真的笑，还需自己细细体会。

功效

头发的光泽与甲状腺的作用有关，补碘能增强甲状腺的分泌功能，有利于头发健美。可多吃海带、紫菜、牡蛎等食品。

原料

绿豆……50g　　排骨……300g

紫菜……2片　　姜……2片

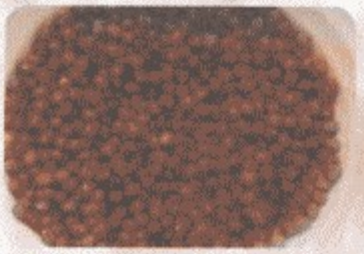
制作方法

1.绿豆洗净，用滚水熬煮至绿豆软烂。

2.排骨切成小块，焯去血水，放入绿豆汤中。加入姜片，大火煮开后调成小火慢炖1个小时。

3.紫菜泡软，沥去泥沙后，放入汤中，大火煮开。

4.加盐调味即可食用。









阿米的爱心小提示

绿豆不能用铁锅来煮，绿豆中的元素单宁在高温条件下遇铁会成黑色单宁铁，不仅汤汁变黑，有特殊气味，而且对人体有害。

菠萝鲜虾汤



准备时间：10分钟
制作时间：20分钟
难易程度：★★★

功效

促进血液循环，补铁宜脾，改善头发枯黄无光现象。

原料

鲜虾……12只　　菠萝……半只

口蘑……5朵　　蒜……4瓣

牛奶……200ml　　开水……100ml

制作方法

1.菠萝切片，在淡盐水中浸泡10分钟。虾去头去脚，挑去泥肠。口蘑切成片，蒜制成蒜泥。

2.锅底涂少许黄油，蒜泥爆香。将口蘑放入锅中略炒半分钟。

3.倒入牛奶和开水，大火煮开后调成小火熬约10分钟。

4.放入虾，虾变红弯曲后倒入少许用水稀释过的淀粉搅拌。

5.放适量盐即可食用。





一年四季中我最爱夏天，有彩色裙子与灿烂阳光，还有新鲜水果和芬芳花朵。

阳台上，种下的薄荷沉溺在“可能自己是棵大树”的幻想里使劲往上疯长。仅仅是过了一晚，嫩芽就纷纷地从细细的枝干上蹦出，脆生生的绿意挡也挡不住。稍凑近一些，冰凉的薄荷味争先恐后钻入鼻腔，挑拨嗅觉，似乎生怕在初夏的花香中被人遗忘。

此时，再端一碗温度适中且爽口的清汤灌下，天哪，心情真是明媚得恨不得大声尖叫！

阿米的爱心小提示

发烧及患有皮疹、痔疮者忌食菠萝和虾一类发物。去泥肠时，可以用刀在虾背后划开一个小口，然后用牙签挑出，这样会比较方便。



长发不易留

小时曾有人问，长大想长什么样子？

我会毫不犹豫地回答：留一头长发，长到腰上，像明星一样漂亮。

人家又逗着说，头发留到一半就会统统掉光，最后变成秃子，那些明星，统统都是光头带假发。

吓得胆小又好臭美的我唯恐自己头发掉光，哇哇大哭，结果大人又是安慰又是解释，哭笑不得。

现在回过头来看，那时的想法是多么单纯，认为漂亮已经是这辈子顶顶重要的事情，完全不知一路需要多少次爬坡上坎、翻山越岭才能实现这一点点小心愿——就是留一头长发，也不容易。

有段时间看腻了清水挂面的长直发，觉得人家零零落落的卷发也可爱妩媚，极有女人味。舍不得将头发拿去烫染却眼馋得很，于是会常去店里让人用电卷棒做出各种造型，再喷上定型水，倒也能以假乱真，臭美些时间；拍摄专栏图片时，又让造型师用梳子将头发刮毛刮乱，做出蓬松的样子；还尝试过顶着假发跟三两个闺蜜一起上街嘻嘻哈哈转悠一天，就像藏进另一个人生中厮混一天，有另一种快乐……

但投机取巧终将付出代价，如此折腾并不比烫染对头发的伤害小——电卷棒用多了，头发水分流失更快，头发发黄且无光泽；头发常反刮，易造成发丝脆弱、打结；假发更会让头皮无法轻松呼吸，从而造成头发油腻、头皮屑较多的状况……到头来，苦不堪言！

在生活压力极大的时候，作息不规律，紧张又疲惫，每次浴后梳头都能见到头发纠缠在木梳上，黑乎乎的一大团，看得人触目惊心。对着镜子，真担心自己有朝一日真的会变成秃头。

打电话与母亲抱怨，母亲却开玩笑说：索性将头发剃掉好了，做尼姑去，什么烦恼都不见。

那怎么行，你的女儿就喜欢长发！我嚷嚷着。

既然放不下，抱怨做什么？

嘟囔着放下电话，却又觉得母亲讲得有理，生活方式和状态全是自己的选择，即便是回头再走上个十次八次，结果依然会如此。长发不易留，却偏偏要稀罕三千发丝的美，梦想不易做，却偏偏又贪念成真一刻的喜。可见困难与烦恼都是自己一手捡起的，说丢下与放弃都是逞一时口快，与其花大把时间跟自己置气，不如继续努力些，解决问题，一点一点朝前走，长发的美与梦想的喜，总会有实现的时候。

饮食补充

经常脱发的人体内常缺铁。

铁质含量丰富的食物有黄豆、黑豆、蛋类、带鱼、虾、熟花生、菠菜、鲤鱼、香蕉、胡萝卜、马铃薯等。

体力和精力过度疲劳，摄取太多纯糖类食物和脂肪，都可能造成血液中产生酸性毒素，从而引起掉发和发色变黄。此时应补充含碱量丰富的新鲜蔬菜和水果，少吃肝类、肉类、洋葱等容易引起血液中酸毒素过多的酸性食物。

维生素E可抵抗毛发衰老，促进细胞分裂，使毛发生长。富含维生素E的食物有鲜莴苣、卷心菜、黑芝麻等。少喝烈性酒，并注意头发的防晒。

避免脂肪含量高的食物，摄入脂肪会使皮脂腺油脂分泌过多，加快头屑产生。动物的内脏、蛋黄、奶制品及部分蔬菜中含有治疗脂溢性皮炎的维生素B_2，油性发质及头屑较多者可适量食用。

护发营养成分

维生素A	胡萝卜、黄绿蔬菜、蛋类、黄色水果、菠菜、豌豆苗、红心甜薯、青椒、鱼肝油、动物肝脏、牛奶、奶制品、奶油。
维生素B_1	谷类、豆类、坚果、酵母、猪肉、动物肝脏。
维生素B_6	酵母菌、动物肝脏、谷粒、肉、鱼、蛋、豆类及花生。
维生素F	植物油、花生、葵花子、胡桃、核桃、鳄梨。
磺	海鱼、海藻类及瘦肉、家禽、乳制品。

PART 02

明亮眼睛吃出来

刚出生的婴儿眼睛最是迷人，眼白干净且细腻，没有一点血丝或杂色，瞳孔明亮，深邃而清澈，像极了绝佳品质的白瓷镶着宝石浸润在泉水之中，有着最分明的色彩和最通透的层次。久久看着，会陷入那一汪单纯的世界中，舍不得走开。

因为，这样的神色在成人的世界中近乎绝迹。

俗世的烟火早已给白瓷蒙上尘埃，经过无数次风雨的洗礼，嵌在其中的宝石光亮渐渐消退，浸润的泉水也不再透明——可眼底那一抹干净其实都还在的，无论泪水怎样流过，但凡心底善良单纯的人，无论年纪大小，眼睛里都会有柔和的光在闪烁。

懂得如何享受生活中点滴快乐的人，即便是在最为灰暗的日子，也能窥见那些藏匿在角落里的希望。这种希望会凝聚成强大的力量，从心底绽放开来，支撑每一束需要支持的目光。

而心中总是烦恼不快的人，往往眼眶发黑，神色黯淡。

灰暗的日子并不值得回味与珍藏，何必揪住那些已成定局或无法改变的东西纠结不放呢？从一个明亮的眼神开始，重新启航，找回那最为迷人的光亮。









芬芳苹果茶



到现在，我还能讲出记忆中第一次吃水果的情景。

因洋娃娃被摔坏，然后哭闹不止，母亲端来一盘樱桃，笑说："吃了就不难过了。"小孩子的注意力就是好转移，眼泪还没干，便被那盘颜色鲜艳的东西吸引了去：表皮光滑细腻，鼓鼓胀胀撑成一个小圆球，隐约透露出点果肉的颜色。用手一碰，柔软温润，娇嫩光滑，仿若泡在清水里的丝绸，又好似盈满露珠的花瓣，着实叫人喜欢。拣一颗放在嘴中，小心翼翼地咬下，汁水刹那间在齿间迸射开来，嘴里全是酸酸甜甜的芬芳。如此美秒的感觉，的确会让人忘记难过。

功效

润肺排毒，增加皮肤水分，明目养颜。

原料

苹果……1只　　柠檬……半只

冰糖……5颗

制作方法

1.苹果去皮去芯，切成小块。

2.将两碗清水煮开，加入苹果块。再次煮开后放入冰糖，调成小火熬制5分钟。

3.榨取半颗柠檬汁加入食用。



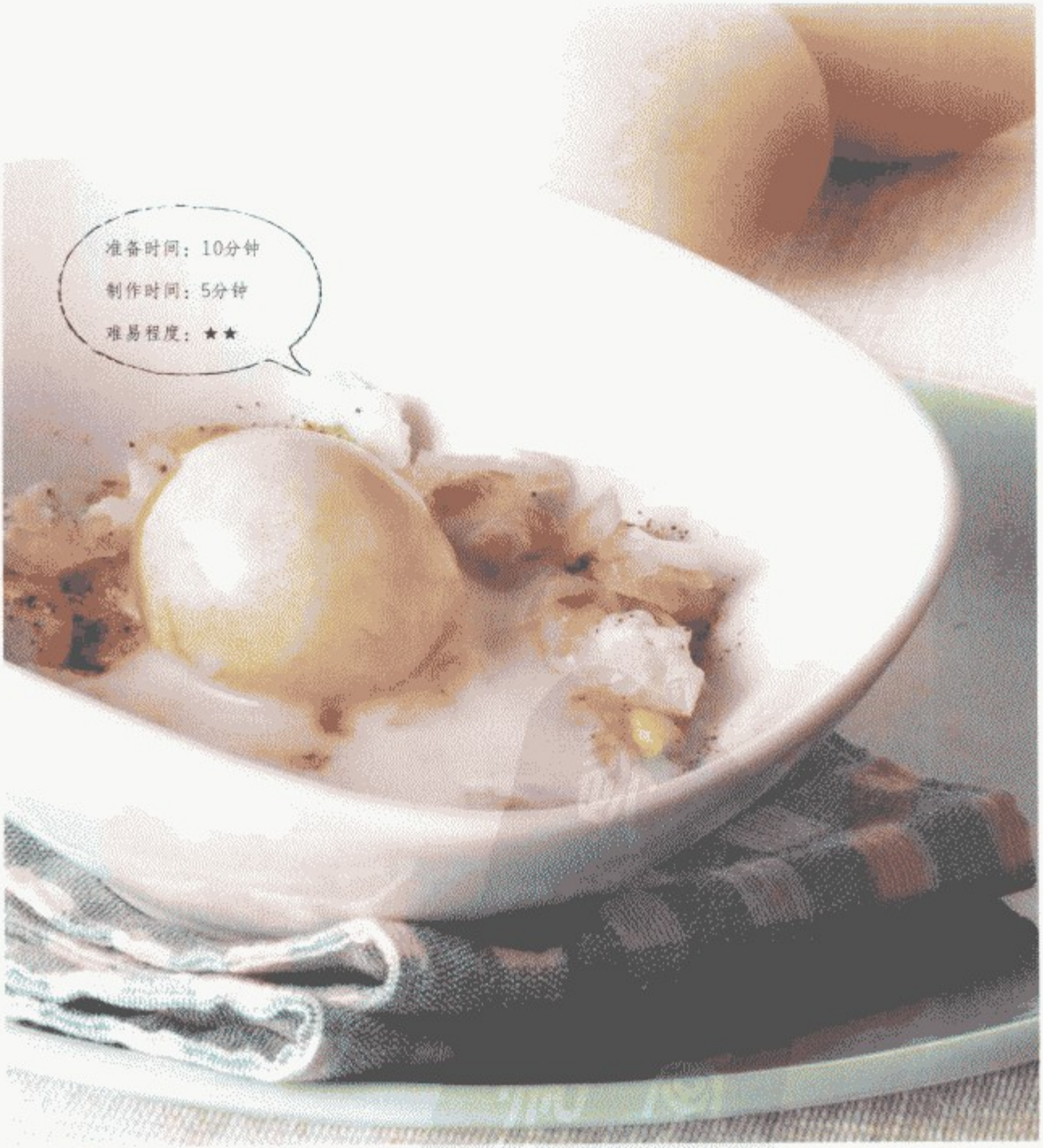


阿米的爱心小提示

苹果不宜与海鲜同食。苹果中含有鞣酸，与海鲜同食不仅会降低海鲜中蛋白质的营养价值，还易出现腹痛、恶心、呕吐等症状。同样道理，其他含鞣酸多的水果，如草莓、杨梅、柿子、石榴、柠檬、葡萄、酸柚等，都不宜与海鲜同食。



酸奶蛋黄沙拉



草莓，初看见时是在小学三年级，从前只在图片上见过这种古怪的水果，突然在路边小摊上出现，怎能不兴奋？掏出怀里仅有的5毛零花钱，非要人家卖我一颗。小贩大概是被我的热情感染，拣了最小的两颗送给我尝鲜。握着那两颗草莓，实在舍不得吃，放在课桌上看了又看。一个下午过去了，草莓有些蔫了，才肯一小口一小口地把它们吃掉。味道虽有些不好，幸福感却延续到了整个夏天结束。

我总认为，水果有神奇的魔力，可以让人快乐。其实快乐并非来自水果本身，而是欣赏某种美好事物时由心底渗出的由衷的喜悦，那也是人的一种直觉。



功效

丰富的维生素B族能为角膜健康提供充分的营养支持。

原料

原味酸奶……200g　　洋葱……100g

鸡蛋……1只　　沙拉酱……半勺

胡椒粉……半勺　　盐……适量

制作方法

1.鸡蛋煮熟，蛋黄和蛋白分开，蛋白切成碎粒。

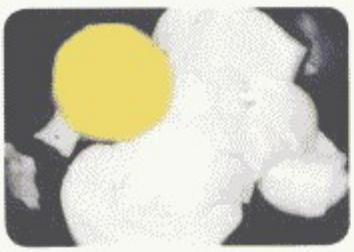
2.洋葱切成碎粒，在滚水中焯过。

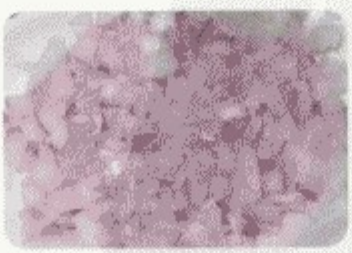
3.与蛋白加入适量胡椒粉、盐、沙拉酱拌在一起。

4.将蛋黄放入步骤3中的半成品，淋上酸奶即可食用。

阿米的爱心小提示

鸡蛋不可煮得太老。蛋煮太久会让蛋白质结构变得更紧密，不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，所以较难消化。另外呢，煮太久的鸡蛋蛋黄外为青黑色，这个东西就是硫化铁，不能被人体吸收。所以茶叶蛋、卤蛋等鸡蛋吃多了也是对人体不好的。








准备时间：10分钟
制作时间：30分钟
难易程度：★



Cheng Zhi Dong Gua

橙汁冬瓜

其实简单的小点，用不了几分钟的时间，可我就是迷恋将无关之物细细搭配的过程。待到一切烹制完毕，再摆盘上桌，用竹筷捡起一份放入嘴中，唇齿间的满足感便顺着食物的汁液迸发开来，颤动着舌尖的每一个味蕾。

嗯，只是并非每一次的尝试都如此完美，总会有失败操作的时候。记得曾经满头大汗做过一份古怪的牛肉，想要细细品来时却被第一口的酸涩所吓到。还有一次，是挂糊失败的虾仁，淀粉黏糊糊地粘在虾仁上，味道十分怪异……这种时候，往往都是将整盘菜倒入马桶，再来一次。

这样的事情常常出现，只是怎么都打击不了我的积极性，从食物中慢慢渗出美好生活的气息让我永远无法对其失望，且在不断的尝试中乐此不疲。

我始终相信，一次又一次，总可以找到我想要的感觉——就像寻找我要的生活那样，喜悦地开始，温顺地接受，失败之后继续向前——直到，到达我的幸福终点站。

用心爱一种生活，它总会给你回应。^_^

功效

利尿排毒，消水肿，去除多余脂肪。

原料

冬瓜……200g　　橙汁……150ml

制作方法

1.冬瓜去皮切成小条。

2.冬瓜在滚水中略煮5分钟，捞起来沥干水。

3.放入橙汁中充分浸泡半小时以上。

阿米的爱心小提示

冬瓜利尿，可以排除身体内部多余的水分，改善水肿引发的眼袋。夏天心烦气躁、闷热不舒服的时候也可以多吃哦。此道菜冰镇之后味道更佳，但肾虚者、胃寒、拉肚子时不宜多吃。

珍菇番茄盅



最近采访一些星级大厨，我都问了同一个问题。

怎样鉴定一份好菜，味要怎样，香要怎样，色要怎样，名又要怎样？

摆上台面来讲，似乎人人都有一套理论与标准，指指点点，各抒己见。

而说到自己最爱的菜，却只顾着描述那口感和心情，其他都忘记了。若非要按照刚才的标准给评个分，便硬生生往标准上套去，管它怎样，统统满分。即便是他人眼中那是难登大雅之堂的玩意儿，在自己心中，也跟顶级大餐似的，美上加美。

功效

补充维生素A和胡萝卜素，护眼明目。

原料

金针菇……150g　　猪肉馅……50g

番茄……2个　　红椒、青椒……适量

制作方法

1.金针菇去尾，汆烫至熟。番茄去皮去蒂，切成两半，掏去果瓤。

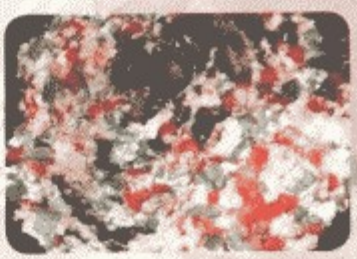
2.肉馅下锅与青椒、红椒炒熟。

3.锅中加入适量水，煮开后调味勾芡。

4.将金针菇插在番茄上，浇入步骤3中的半成品，即可食用。







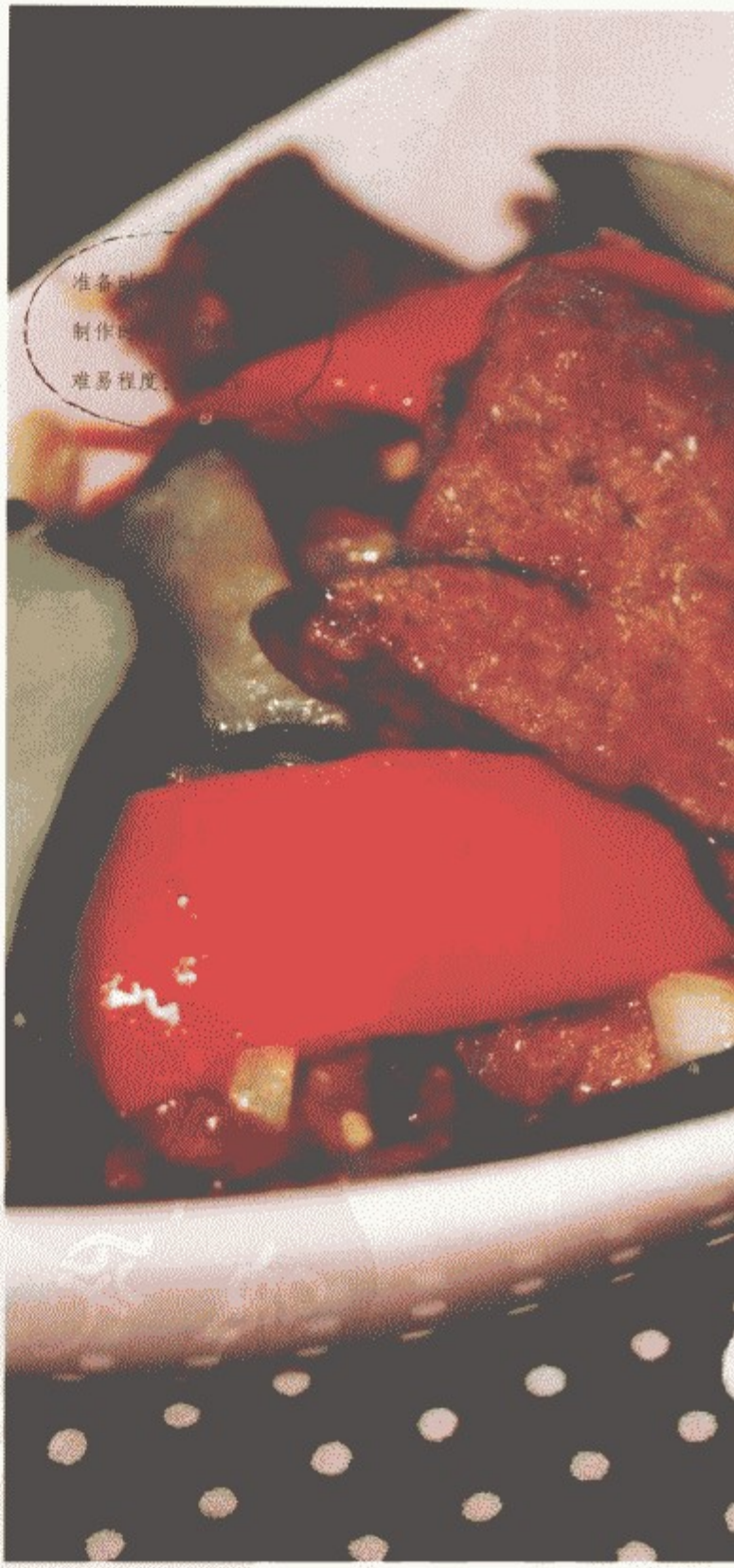
阿米的爱心小提示

番茄放在滚水中汆烫后捞起，略凉后，就可以轻松将番茄皮撕掉了。注意别吃没有成熟的青色番茄，因为里面含有有毒的龙葵碱，容易引发食物中毒。同时番茄不能长时间加热，否则番茄红素就会被光、热和氧分解掉，失去其保健作用。

熘猪肝

Liu Zhu Gan





谈恋爱前，人们总会私下勾勒出一个形象，不管鼻子、眼睛、身高、人品，都以量化计算，不能这个不能那个，禁忌多多。可真遇上那个让自己牵肠挂肚的人了，勾勒的图像便擦得干干净净，然后依着现在这人的样子再画一个放在跟前，再签上“非君莫属”几个字，越看越欢喜。任由他人如何评价，那都是自己心中的宝。

说白了，好吃不好吃，说是说不出来的，关键得看吃着感觉怎样。恋爱的人也一样，喜欢不喜欢，只有自己最明白。所谓萝卜青菜，各有所爱，不管酸甜苦辣，对了胃口就好。不是当事人，又怎知道你眼中的杂粮，不是他心目中的细粮呢？









功效

护肝养眼，补充铁元素，对夜盲症有改善作用。

原料

猪肝……200g　　黄瓜……1根

红椒……1个　　料酒……2勺

姜……3片　　葱白……半根

蒜……4瓣　　淀粉……适量

制作方法

1.猪肝切薄片，用淀粉、1勺料酒、盐腌制10分钟。

2.将黄瓜、红椒切成片，姜、蒜切碎，葱白切成小圆片。

3.油烧至略有烟，调成中火，猪肝下锅熘至表面变色。

4.另起热油，姜蒜、葱下锅爆香，加入黄瓜和红椒大火翻炒半分钟。

5.把猪肝倒入锅中，并放入1勺料酒翻炒半分钟。

阿米的爱心小提示

猪肝是猪体内最大的解毒器官，各种有毒的代谢物和混入食物中的某些有毒物质如农药等，都会聚集在肝脏中，还可能有肝寄生虫等。因此，买回猪肝后要在自来水龙头下冲洗一会儿，然后置于盆内浸泡1-2小时清除残血。吃前也要充分煮透猪肝。若猪肝急食时，则可视其大小切成4-5块，置盆中多换几次水，然后盛入网篮中在自来水下冲洗干净即可。烹饪时也不要为了追求嫩鲜的口感而缩短制作时间，否则既不能去毒也不能杀死病菌和寄生虫。

酒酿蒸南瓜



功效

预防眼角膜干燥，明目活血，滋润养颜。

原料

南瓜……200g　　酒酿……50g

枸杞……100g





制作方法

1.南瓜切片，枸杞洗净，温水略泡5分钟。

2.枸杞放于南瓜片上，盖上盖子，入锅，大火蒸25分钟。

3.将酒酿煮开，淋于南瓜上即可。

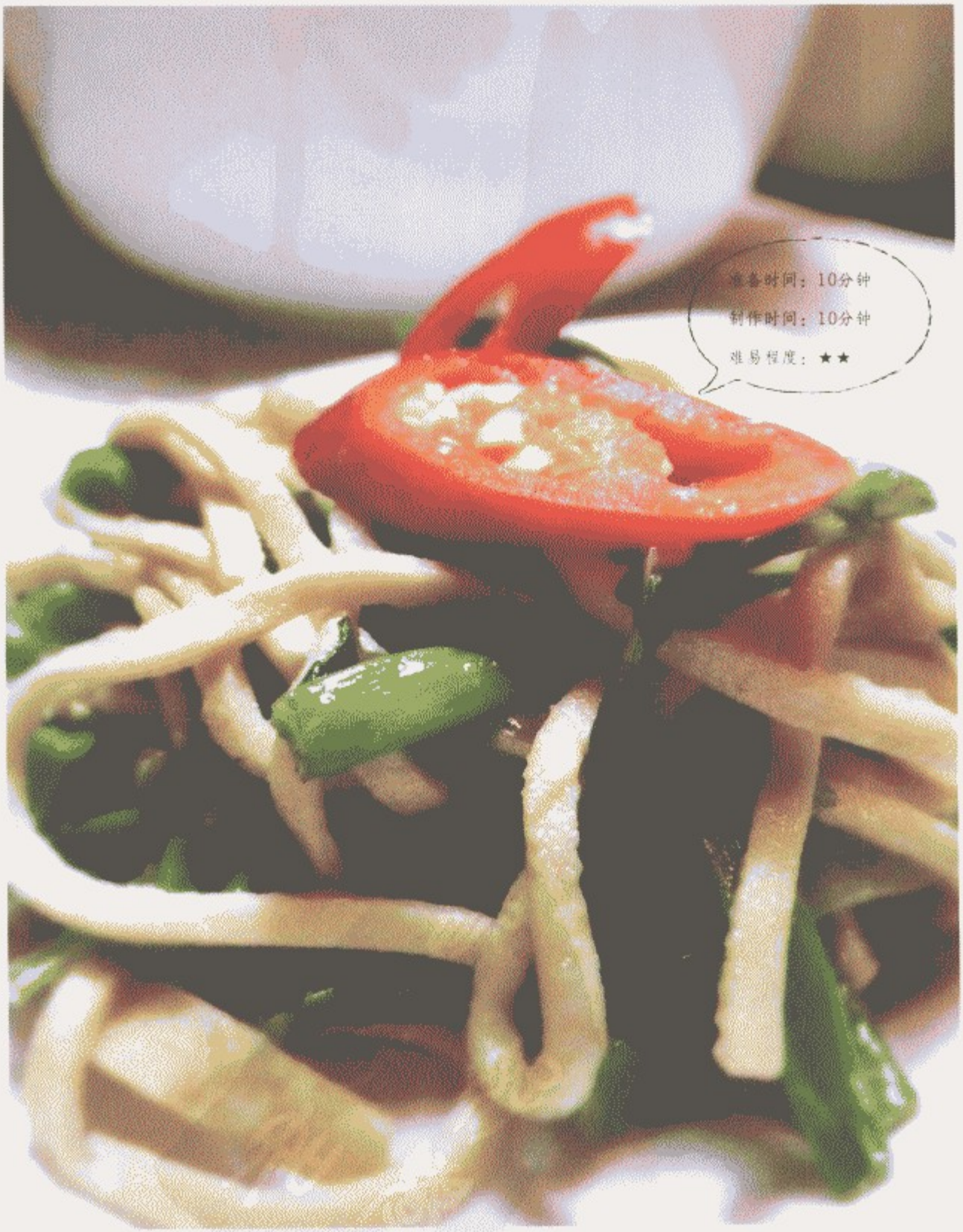
阿米的爱心小提示

南瓜每日食用量不要超过主食的分量，否则其中所含的胡萝卜素会沉积在体表皱褶较多的部位，皮肤容易变黄。

情人节收到的大礼包里有一套化妆品，从睫毛膏到粉底液，应有尽有。拆开来一一看过颜色与用途后便放入化妆包中，到今天也只用了一次。

有闺蜜听说后，笑骂我是个不识货的小笨蛋，好好的化妆品丢在那里不用，浪费了物件也浪费了人家的心意。

其实哪里是浪费，不用，只是因为平日里实在不太爱往脸上涂抹，自小便偏爱清汤挂面的打扮，头发不染不烫任由其披散着，就连衣服也大多是素色的调调，生平第一件红色衣服还是为着本命年而买的。


准备时间：10分钟
制作时间：10分钟
难易程度：★★

正如每个女人都应该有几瓶香水放在梳妆台上做摆设一样，包里怎么都得有些个用来涂脂抹粉的东西。

因为那些珍藏是女人的特权和标志，胭脂香气中流动的，是一人独处时也能自我欣赏的妩媚味道。这样的味道，也许只是对镜描眉的那一瞬间的眼波流转，也许只是香水喷在空气中水汽扑面而来的深深呼吸……但只要有，就够了。

否则，不是浪费了女人那些可以精致到骨子里的轮廓了么？

Gan Si Shui Qin

干丝水芹

功效

补充维生素A，滋润眼角膜。

原料

豆腐皮……100g　　水芹菜……200g

新鲜辣椒……1只

制作方法

1.将豆腐皮切成丝，水芹菜切段，辣椒斜切成小片。

2.锅中放油，豆腐皮下锅翻炒约半分钟。

3.加入水芹菜，继续翻炒半分钟。

4.加入红辣椒调色，放少许盐即可食用。

阿米的爱心小提示

豆腐皮比较吸油，可略微多放油。若是不喜欢豆皮的豆腥味，可以先用开水烫一下豆皮再入菜，这样便能很轻松地去掉豆腥味了。






豌豆烩鲜虾

准备时间：10分钟
制作时间：25分钟
难易程度：★★★



说女人自恋太过分，其实就是对自己细微的关爱——从能窥见的皮肤的细微末节，到用手抓不住的男欢女爱。有的东西就算不用天天拿出来晾晒也得学会拥有并珍藏，这样才能获得偶尔夜深回味时涌上心头的点点窃喜——那样的感觉，真的是妙不可言。

就像偶尔穿一袭色彩斑斓的花裙在阳光下漫步，或突然抹上鲜艳颜色指甲油时的那种莫名的愉快心情，就像听人说起一本好书而自己却能背得其中句子的暗自得意——做出一碗新奇的菜，就算只有几人赞其味道也会觉得乐在其中。

阿米的爱心小提示

鲜虾在制作前可用适量淀粉腌制一下，这样做出来的口感会更加鲜嫩。同时蘑菇这样的菌菇类产品，在发制过程中难免会接触到一些对人体无益的物质，所以建议大家在制作前先用盐水略泡一下。

功效

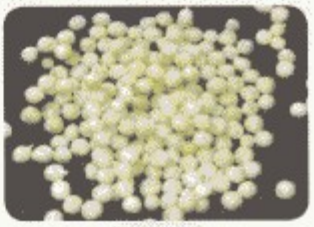
安神助眠，促进排毒。

原料

鲜虾……5只　　口蘑……5颗

豌豆……200g　　蒜……3瓣









制作方法

1.鲜虾去头、去尾，拣去泥肠。口蘑切片。

2.将虾与口蘑放入锅中翻炒至虾肉变红变弯。

3.蒜制成蒜泥，下锅爆香，放入豌豆，加水没过豌豆的一半。水开后调成小火，将豌豆焖软，然后加盐勾芡。



大鱼大肉吃猛了些，就格外想念清粥小菜——其实还是清淡口味吃着更舒服。过日子也是如此，大事儿多了就让人觉得累，平平静静才最舒适。但愿我的日子，可以慢悠悠地细水长流，不用多激动，也不用多震撼，只要有靓屋、甜汤、暖被窝，就已经很好了。有时候觉得，有这样恬淡的心境，真是胜过无数枚昂贵面膜了呢。

清拌萝卜丝

准备时间：10分钟　　制作时间：5分钟　　难易程度：★







功效

含有丰富的维生素A和胡萝卜素，补肝明目，强化视力。

原料

胡萝卜……1根
香葱……2根
白糖……半勺
色拉油……2勺
蒜……4瓣
醋……1勺
白芝麻……1勺
盐……适量

制作方法

1.胡萝卜擦成细丝，与半勺色拉油搅拌均匀，放入微波炉高火转2分钟。

2.蒜制成蒜泥，香葱切成丁，和白芝麻混在一起，浇入烧热的1半油搅拌均匀。

3.将步骤2中的半成品浇在胡萝卜丝上，加入白糖、醋、盐搅拌均匀即可食用。

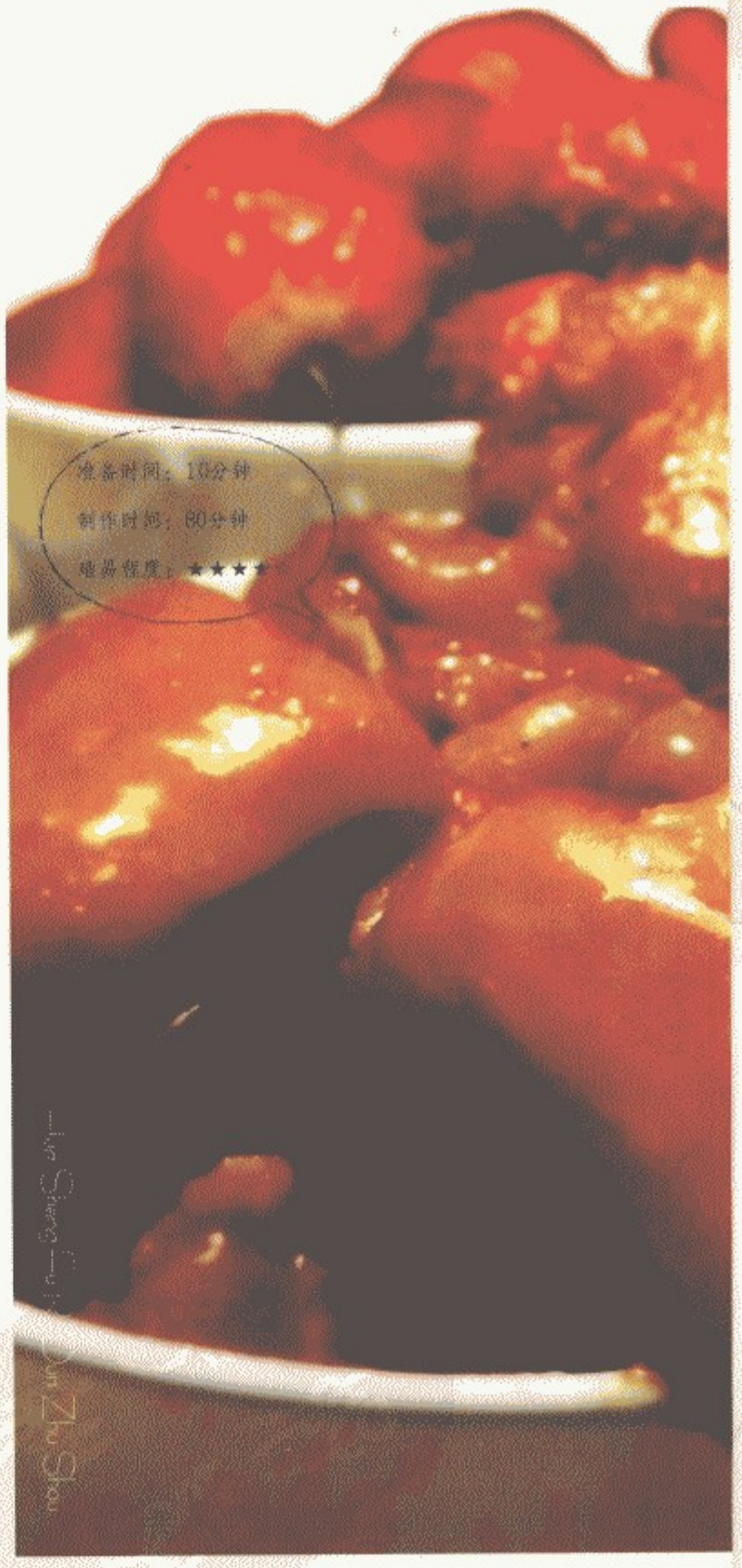
阿米的爱心小提示

胡萝卜与白萝卜最好不要同食。因为白萝卜中维生素C的含量很高，而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶，可破坏白萝卜中的维生素C，二者相遇，会使白萝卜中的维生素C损失惨重，其营养价值自然也就大打折扣。

其实我一直对猪蹄抱有深深的敬意。

老家有个说法，未婚青年男女（包括小朋友）都不能吃猪蹄前段分岔的部分，否则，猪仙人会惩罚你，将来的美好姻缘可能就会被人岔掉。于是每次吃猪蹄都会小心翼翼，简直恨不得将那段分岔单独拿下来，放在案桌上供奉起来，每日上香鞠躬，三拜九叩才好。

只是人一长大，就开始对幼时的某些恐惧渐渐淡忘，特别是在面临那些难以抗拒的诱惑时，很难把持住自己的原则。对我来说，这一生最不能抗拒的，除了张先生那样的帅哥外，就是美食了。



花生腐乳炖猪手











功效

补充胶原蛋白，促进血液循环。

原料

花生……100g
猪蹄……2只
香叶……3片
冰糖……10颗
酱油……2大勺
白腐乳……2块
姜……4片
红枣……5颗
陈皮……2片

制作方法

1.猪蹄剔净毛，切成小块在滚水中焯去血水。

2.用热油煎姜片，然后将猪蹄略煎，去掉部分皮下脂肪，捞起备用。将猪蹄放入炖锅中，腐乳用适量水调匀后倒入，再加适量水没过猪蹄，放上香叶、红枣、冰糖以及陈皮。

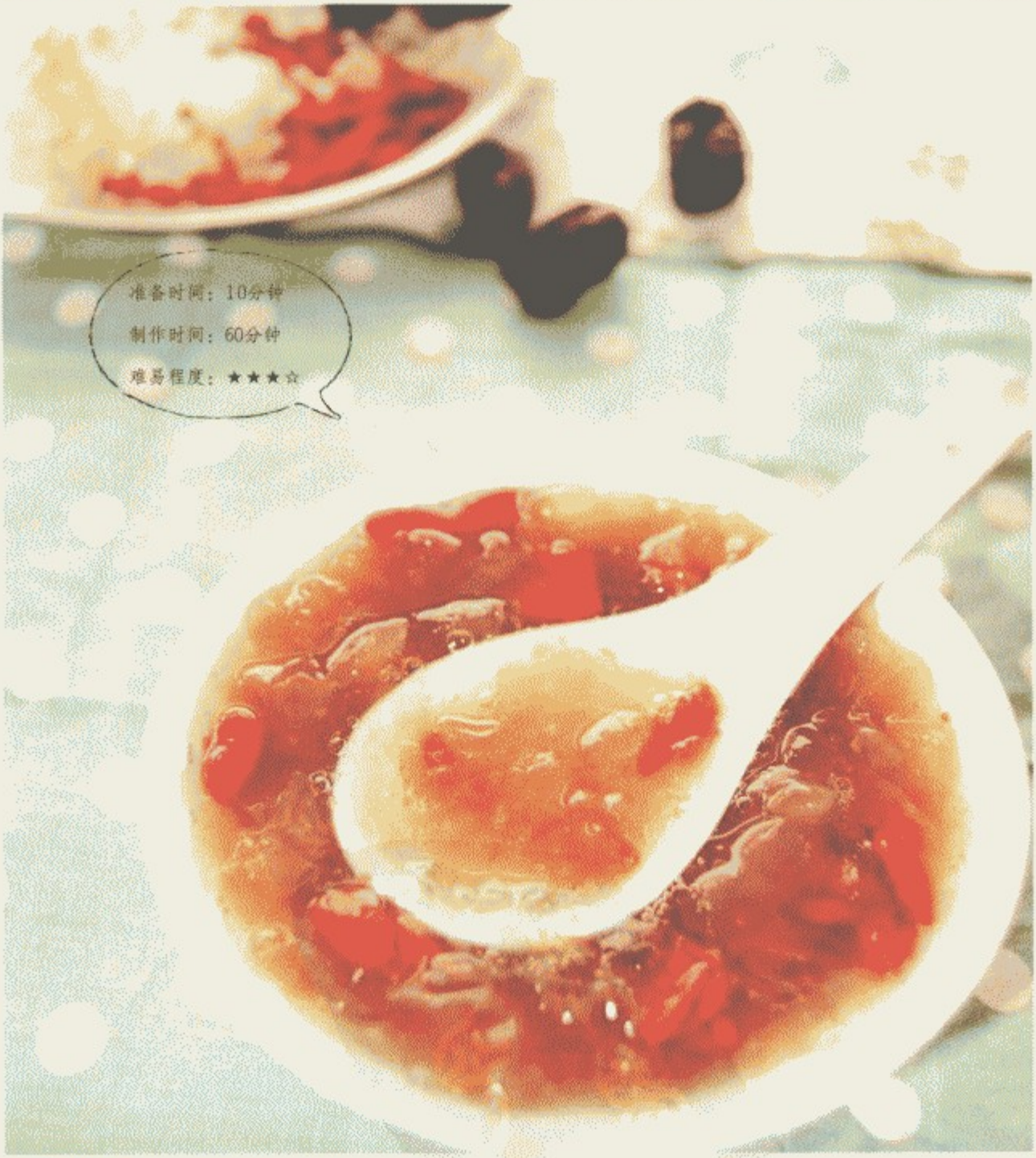
3.水开即可加入花生，再度煮开后调成小火，盖上盖子焖煮。

4.焖至猪蹄软烂，放入酱油翻匀，再加适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

红白腐乳都可以，但红腐乳会让菜色更好看，且口味稍甜，所以在烹饪过程中要注意冰糖的分量。若能不习惯豆腐乳的味道，也可以直接去掉，或者只用腐乳汁来调味。同时，腐乳含盐和嘌呤量普遍较高，高血压、心血管病、痛风、酱油患者及消化道溃疡患者，宜少吃或不吃，以免加重病情。

枸杞银耳羹



念大学到了成都，当地同学带我去一家叫做老妈蹄花的苍蝇馆子，这里的招牌菜就是猪蹄。店主将芸豆和猪蹄一起放在大锅里加上秘制的汤料炖上一整天，最后芸豆软烂，汤色雪白，浓且无油。而那猪蹄在吸足了汤汁之后，丰满而富有弹性，轻轻一碰，猪皮就娇滴滴地在碗中晃来晃去。勺子一舀，带着汤汁的猪蹄就像侍儿扶起娇弱无力的杨贵妃一样顺势瘫倒下来，丝丝热气带着肉香挑逗着人的嗅觉。放入嘴中，舌尖触到的先是一大片的柔软，嫩得让人舍不得咬下去，轻轻一吮，整块混着汤汁的皮便脱落下来，还没来得及反应，就化成浓郁的肉泥，“嗖”的一声顺着食道溜进了胃里。

功效

明目去火，排毒利尿。胶原蛋白含量丰富，可紧致皮肤。

原料

泡开银耳…200g　　枸杞……100g

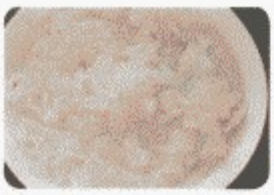
冰糖……50g　　红枣……5颗

制作方法

1.银耳去除未泡开的黄色根部，撕成指甲大小的块状。

2.红枣去核切成小块，枸杞洗净。

3.将银耳、红枣、枸杞、冰糖放入滚水中，煮开后调成小火熬制1个小时即可食用。



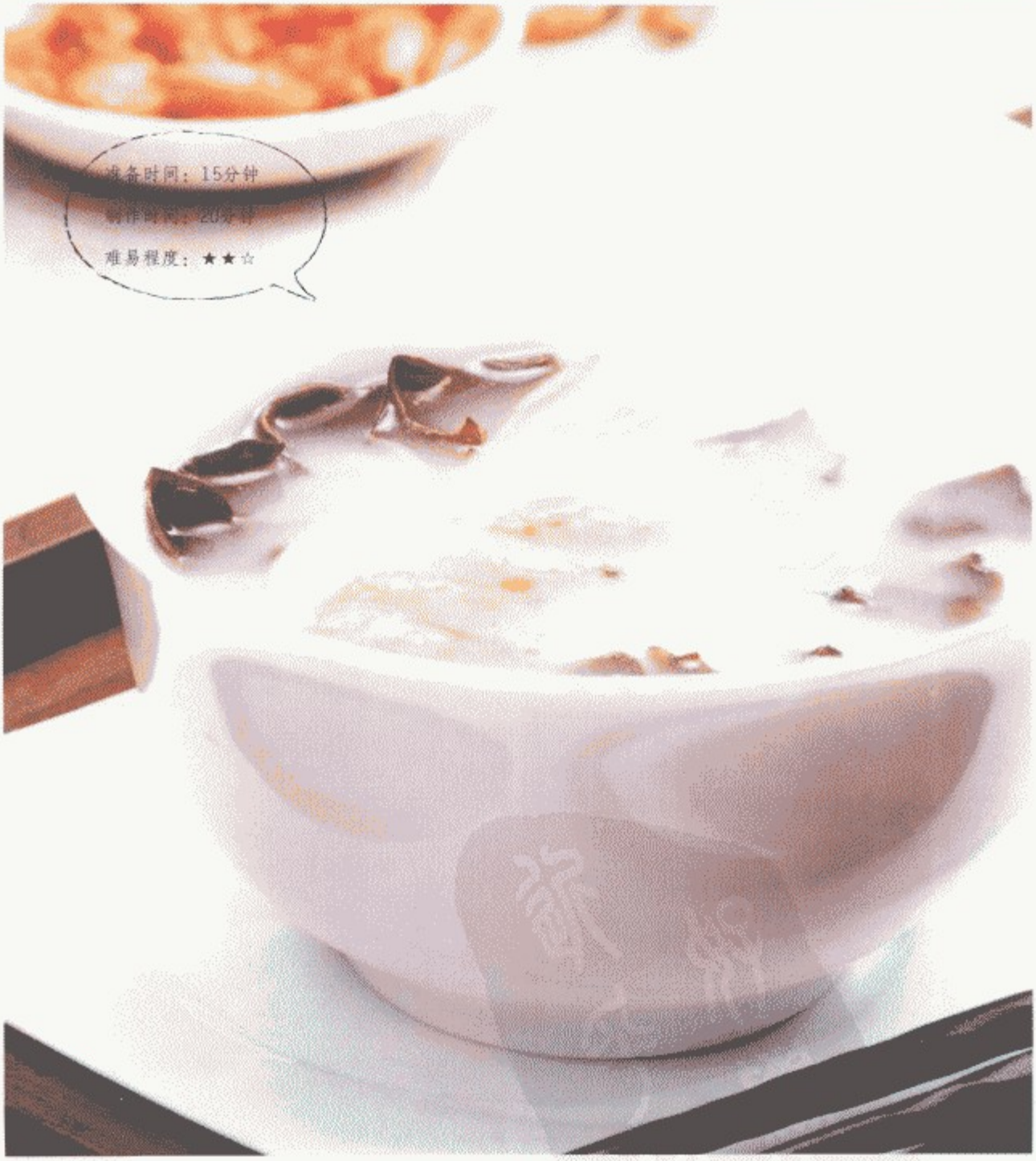




阿米的爱心小提示



三色滋补粥



第一次见识到这样的蹄花，就像体力旺盛无比的小处男遇到风情万种的人间极品，头脑早就滚烫得如同炉中火焰，哪顾得上守了十几年的清规戒律，先扑上去再说吧！

就这样，一阵风卷残云之后，桌子上只剩一大堆猪蹄骨头了，这才醒悟过来：喔豁，糟了，劳资把猪岔岔也吃了。我仿佛看见一只白猪从案桌上冲下来，拱掉摆在面前的香炉神龛，对我竖起中指，大吼一声：朋友，啃了我的手指，你——娃——玩——完——了！

我想要跪在它面前真诚地忏悔我犯下的所有罪过，想要用一切努力来弥补一时冲动造成的后果。然而，当同学把另一碗猪手推到我面前时，瞬间就遗忘了那只发怒的猪和它的中指以及准备好了的忏悔的语言，又狂吃起来。

功效

滋润养颜，去火解毒，清肝明目。

原料

白米粥……200g
泡发黄花菜…30g
姜……5g
泡发木耳……20g
新鲜小虾仁…35g
香葱末……适量
白胡椒粉…适量

制作方法

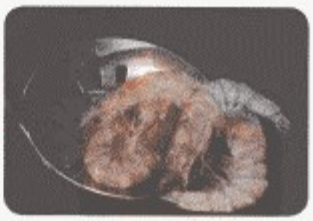
1.姜切成姜片备用。

2.将黄花菜和木耳及姜片先入锅加少量水熬制15分钟。

3.虾仁焯水至变色。

4.将步骤2、3中的半成品倒入白米粥中煮开。放入盐、白胡椒粉和香葱末调味即可。






阿米的爱心小提示

新鲜黄花菜含有毒化学成分秋水仙碱，食用前必须经过处理，可以用凉水浸泡，或开水煮烫。如果不进行高温加热，里面含有的秋水仙碱不能被分解，吃下后在体内会氧化成毒性很大的类秋水仙碱，这种物质能强烈地刺激消化道。如果一次食入20毫克的秋水仙碱，可致人死亡。所以应先将鲜黄花菜用开水焯过，再用清水浸泡两个小时以上，捞出后用水洗净再做菜吃。当然最好食用黄花菜干制品，因为在生产过程中已经消除了有毒成分。


准备时间：10分钟
制作时间：20分钟
难易程度：★★☆

玉米番茄浓汤

人啊，就是这样一步步走向堕落的深渊，然后，不可自拔。

到现在为止，我已经记不清我在那家店里啃了多少只猪蹄。只记得后来谈的所有恋爱最后都因为各种古怪的原因走向了穷途末路。自我反省时，我都坚信那全是猪的报复，所以后来又开始忌讳起来。于是每次做猪蹄，都会像小时候那样小心翼翼地把分岔部分切下来扔掉，然后边扔边说：猪仙人，你看，我可没有啃你的手指头了哦，你不要再岔开我的姻缘啦。然后喜滋滋地想着，从此的感情之路肯定将顺畅无比。

真的就顺畅无比了哎，否则，后来怎么会那么快就嫁出去了呢？






功效

排毒抗氧化、对抗眼部的皮肤衰老。

原料

甜玉米……100g　　番茄……2个

黄油……20g　　蒜……2瓣

制作方法

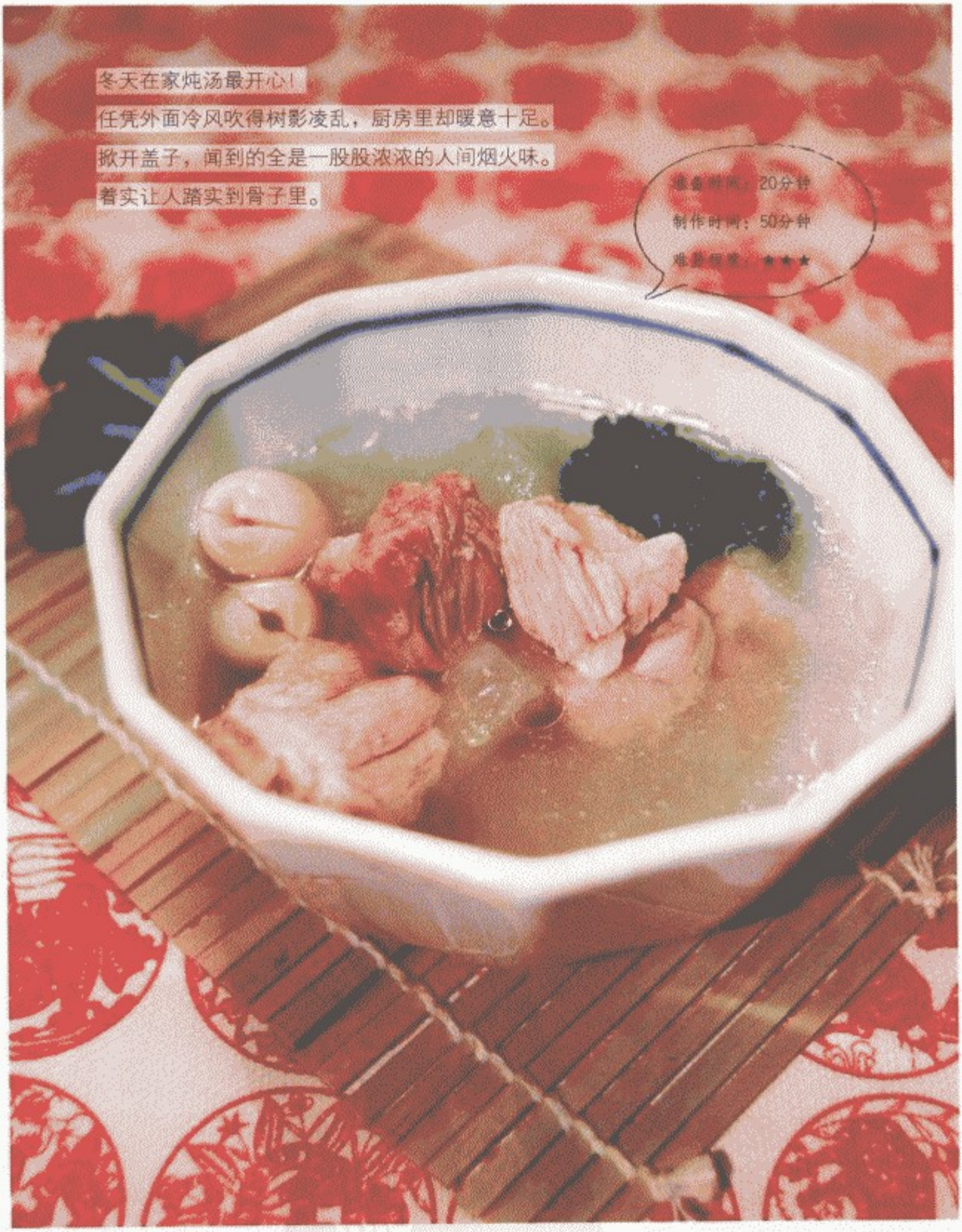
1.蒜制成蒜泥，番茄去皮切成小块。

2.用黄油将蒜泥煎出香味。

3.放入番茄、玉米粒边翻炒边用锅铲将番茄压成泥。

4.加入开水，没过锅中食物，再度烧开后熬制约15分钟。

阿米的爱心小提示


冬天在家炖汤最开心！
任凭外面冷风吹得树影凌乱，厨房里却暖意十足。
掀开盖子，闻到的全是一股股浓浓的人间烟火味。
着实让人踏实到骨子里。
准备时间：20分钟
制作时间：50分钟

冬瓜莲子肉汤

Dong Gua Lian Zi Rou Tang

功效

清热解毒，护肾利尿，安神助眠。

原料

冬瓜……100g　　莲子……100g

西兰花……半颗　　带皮肉……100g

姜……2片

制作方法

1.冬瓜去皮切块，猪肉切块，西兰花摘成小朵，莲子用温水泡约20分钟。

2.用少许油将猪肉略微煎一会儿，去除皮下脂肪，捞起沥干油备用。

3.将冬瓜、莲子、猪肉一起放入砂锅中，加没过食物的开水，烧开后调成小火熬制40分钟。





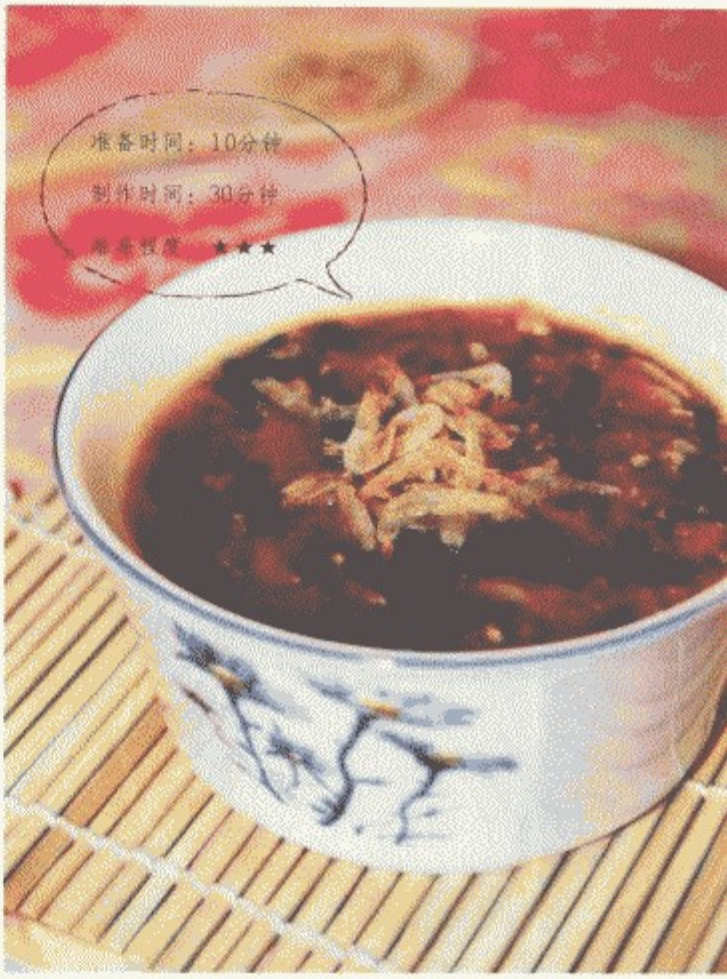




阿米的爱心小提示

西兰花这样的绿色蔬菜都应该在做汤时最后放，而且不能盖盖焖煮，否则颜色会发乌。蔬菜中含有大量的水分，烹调时一部分水分会蒸发，滋味便会进到原料中去。如果盖着盖，原料中的水分挥发不出去，便会留在锅中，使菜肴的汤汁过多，从而淡化菜肴的味道。





南瓜紫菜汤

Nan Gua Zi Cai Tang

功效

清热解毒，健脾益气，护肝明目。

原料

南瓜……150g　　紫菜……50g

虾皮……100g　　鸡蛋……1只

酱油……1勺　　黄酒……2勺

制作方法

1.鸡蛋打散，虾皮用黄酒略泡，南瓜切块，紫菜泡开，拣去泥沙。

2.锅底涂油，用酱油炝锅，加入南瓜翻炒。

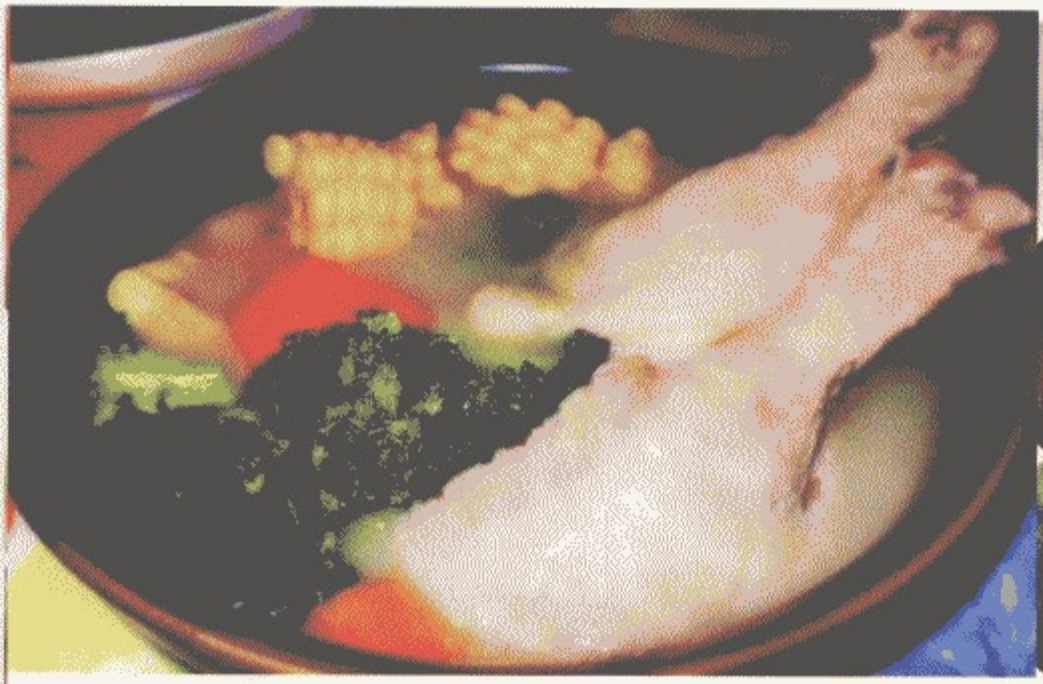
3.将步骤2中的半成品倒入汤锅中，加入没过南瓜的开水，虾皮沥去与黄酒一起放入。水开后调成小火熬25分钟，至南瓜软烂。

4.搅入鸡蛋和紫菜，大火煮开后，加适量盐即可食用。



阿米的爱心小提示

南瓜所含果胶可以保护胃肠道粘膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合，适宜于胃病患者。它所含的甘露醇有通便的作用，促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。但南瓜性温，易上火者要少食。









彩蔬鸡腿汤

Cai Shu Ji Tui Tang

准备时间：10分钟
制作时间：50分钟
难易程度：★★★

功效

增强人体新陈代谢、调节神经功能，淡化皱纹，延缓衰老。

原料

胡萝卜……1根　　甜玉米……1根
鸡腿……2只　　西兰花……半颗
葱白……1颗

阿米的爱心小提示

玉米味甘性平。具有调中开胃，益肺宁心，清湿热，利肝胆，延缓衰老等功能。但不能一次食用过多，否则，容易导致胃胀气，胃部功能较弱者也应少食玉米。

制作方法

1.玉米、西兰花、胡萝卜、葱白均切成小块。鸡腿焯去血水。
2.将鸡腿、玉米、胡萝卜、葱白一起放入汤锅中，加没过食物的开水，大火烧滚后调成小火熬制50分钟。
3.开大火，加入西兰花烫软，放适量盐即可食用。

山药杏仁粥

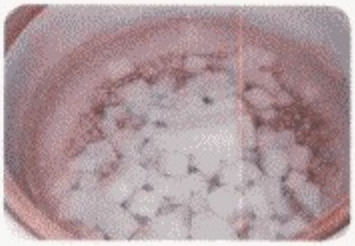
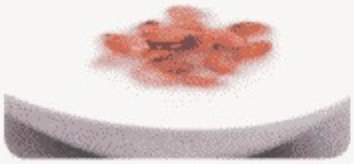
准备时间：10分钟　　制作时间：30分钟　　难易程度：★☆



阿米的温馨小提示

山药皮下的滑液容易造成肌肤过敏，可以戴上一次性手套进行制作，否则很容易引发过敏性皮炎等症状。而削皮时也容易因为山药太滑拿不稳而弄伤手，建议大家用餐巾纸包起来削皮。



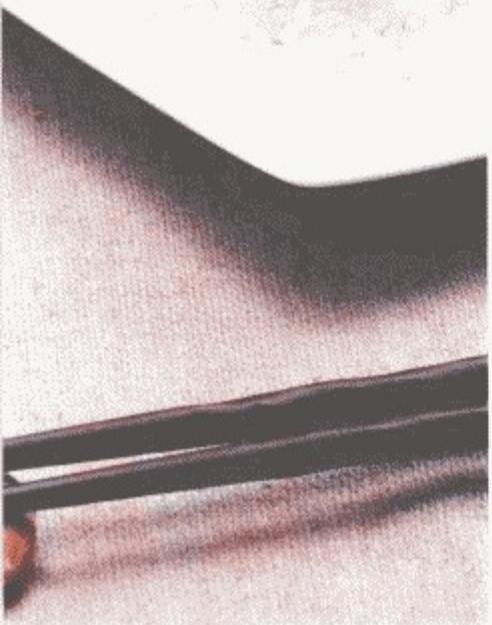
生活中，偶尔会发生小小的巧合，有朋友跟我聊起这些文字，或文中主人时，我却依然保持沉默，生怕被人看出心事。

但会冒出一些如“要是我也如此该多好”，或“如果这是我的人生会怎样”之类的傻念头，或背上背包摊开地图决心从此去流浪的奇思妙想——当然，这些都转瞬即逝，自己又不是两三岁的小孩儿，哪里允许将白日梦做下去？

何况，真要马上放弃一切去换另一种生活，又怎么会甘心？只是依然将憧憬和期望深埋心底，希望幸福花朵立即开在面前，再不用凭空描画或慢慢等候。

功效

促进微循环，安神助眠。



原料

大米……100g　　山药……100g

杏仁……20g　　冰糖……5g

制作方法

1.大米加水熬成粥底。

2.杏仁制成片，山药去皮切成小块。

3.将山药放入粥中熬至软烂。

4.放入杏仁及冰糖，即可食用。



Hu Luo Bo Lao Ya Tang

胡萝卜老鸭汤

功效

清热解毒，疏肝理气，明目解乏。

原料

鸭……1只　　胡萝卜……2根
大葱……1根　　薏仁……2汤匙
蜜枣……3颗　　枸杞……6颗
黄芪……4片　　姜片……4片

制作方法

1.鸭肉切块，在滚水中焯去血水，胡萝卜和大葱切段。
2.将薏仁、蜜枣、枸杞、黄芪和姜片放入砂锅，加水煮开。
3.放入鸭肉中，水滚后调成小火，炖制1个小时。
4.放入胡萝卜，大火烧滚后调成小火，炖制胡萝卜软烂。
5.放适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

鸭肉蛋白质含量比畜肉含量高得多，脂肪含量适中且分布较均匀，所以不用担心吃鸭会长胖。鸭肉可以缓解体虚导致的水肿，补虚的同时清热，所以在适合平补的夏秋季饮用更佳。冬日吃鸭可以加入山椒泡萝卜一起炖制，驱寒防感冒。

功效

清热解毒，明目去燥，益气养颜。

原料

鹅腿……1只　　胡萝卜……50克

白粥……400克　　姜……10克

料酒……1勺　　葱末……适量

盐、胡椒粉…适量

制作方法

1.鹅腿洗干净，焯去血水，剔骨撕成细丝。

2.将鹅肉丝用料酒、姜丝、盐腌制10分钟。

3.将腌制好的鹅肉丝和胡萝卜放入煮开的粥底中，粥滚后关小火熬制10~15分钟。

阿米的爱心小提示

鹅肉营养丰富，脂肪含量低，不饱和脂肪酸含量高，对人体的健康十分有利。根据测定，鹅肉蛋白质含量比鸭肉、鸡肉、牛肉和猪肉都高，并且，赖氨酸含量比肉仔鸡高，有补阴益气、暖胃开津、祛风湿防衰老之效，是中医食疗的上品。但鹅肉不可与柿子、鸭梨同食。而且，与鸡蛋同食易损伤脾胃。

萝卜丝鹅腿粥

LuoBoSiETuiZhou



准备时间：15分钟

制作时间：15分钟

难易程度：★★★



阿米的护眼Q&A

Q 为什么早上起来我的眼睛总是肿肿的呢？

A 眼睛肿肿其实是因为睡觉长时间平卧，身体水分易流向眼部造成的。

阿米结合自身经验，总结出些去眼肿小诀窍，供大家分享：

1.冷热毛巾交替敷眼，浮肿现象很快消失.

2.泡过的茶叶袋冷藏后敷眼几分钟也可消肿，但切忌不可让茶叶直接触碰眼部皮肤，否则眼皮会被染色，且茶中的单宁酸会引起眼睛不适。

3.用无名指由内眼角至外眼角划圈式按摩，并按太阳穴30秒，重复3~5次，能促进眼部血液循环。

4.大量喝温水，常食用利尿食物，多运动，从而增加小便次数，快速排走体内多余水分。

Q 眼部皮肤外敷面膜会产生细纹，有没有快速消除细纹的办法呢？

A 想要快速消除细纹，阿米还真的不知道呢。不过阿米有几个淡化细纹的密招，使阿米眼睛周围的皮肤能够还像20岁时一样的哦！

1.疲劳时轻轻按摩眼眶，眼干时可倒一杯温水，将眼睛凑近在瓶口用水蒸气略蒸下眼球，然后闭眼转动眼球，即可感觉舒适许多。

2.平日多食用含胶原蛋白较多的食物可缓解皱纹产生。

Q：每天都眼袋大大的，黑眼圈重重的，擦了化妆品也没用，是不是一辈子都要这样了？

A：当然不会了。眼圈为青色，眼袋比较大时，多是血液循环不佳、作息不够规律，失眠或缺乏足够锻炼与阳光造成的。

此时应该多运动，保持良好睡眠。还要食用温性食物，例如枸杞、红枣等，以防止手脚冰冷导致的血液流动不畅。

护眼饮食补充

维生素A，能维持眼角膜正常，使角膜不干燥和退化，增强在黑暗中视物的能力。含维生素A丰富的食物有牛肝、羊肝、猪肝、鸡肝、鸡蛋黄、黄油、牛乳、羊乳等。

胡萝卜素在人体里能转变成维生素A，但要煮熟了吃或凉拌时加点熟油吃。含胡萝卜素较多的食物有胡萝卜、南瓜、青豆、番茄等。

牛奶、干酪、瘦肉、鸡蛋、酵母、扁豆等是含核黄素（维生素B_2）较多的食物，能保证眼睛的视网膜和角膜的正常代谢。

肉皮、鸡、鸭、鹅掌、猪蹄等骨胶原含量丰富的食物能对防止眼部细纹、皮肤松弛有一定的帮助。

PART 03

水嫩肌肤吃出来

画皮中的女妖，夜夜用画笔对着皮囊精心勾勒，渴望绘出最完美的容颜——虽是书中情景，夸张神奇了些，但自古以来这身皮囊都是女子们最为宝贝的东西。“女为悦己者容”其实是假话，否则一个人看着镜中自己的模样时，心里怎会也掂量欣赏一番呢？

有人笑说那是自恋。

可是，自己不恋自己，怎么让人家来恋你？又怎么去恋他人他物——对于女人而言，有没有人欣赏都是其次，找个方式对自己好些才是最真。

曾经有大段的日子日夜颠倒，常凌晨三四点才上床睡觉。可即便是累到快成烂泥我都要坚持将脸洗净，按程序涂上护肤品再睡。不是说容貌大过天，而是觉得几乎所有精力都用来与工作、感情、生活纠缠，只剩下那么一点点时间是真正完全属于自己，若再不宝贝一下，岂不是太委屈？

也有人说清水芙蓉，天然修饰便可。

但即便是自自然然生出的一朵鲜花，也需要不断清水浇灌，阳光照耀才行，否则土打风吹，恐怕早就成为一地残叶了。千万别说呵护美丽太过肤浅或浅薄，相比于内心的维护，外表只是轻轻松松的零头小菜而已。连小菜都不愿多花心思的人，怎能要求她上出大餐呢？

说到底，无论内心或外表，女人不仅要美，还要真的美得起！









番茄豆腐蒸

准备时间：10分钟

制作时间：20分钟

难易程度：★★★



功效

增强身体抗氧化能力，增加雌性激素，养颜美白。

原料

小番茄……4只　　嫩豆腐……100g

豌豆……100g　　酱油……1勺

蒜……3瓣

制作方法

1.嫩豆腐切成与番茄大小相当的小块。

2.小番茄从中剖开，蒜制成蒜泥。

3.番茄放置于豆腐上，隔水大火蒸10分钟。

4.用少量油爆香蒜泥，放入豌豆。翻炒后，倒入没过豌豆的清水。水开后熬制15分钟，勾芡。

5.将步骤4中的半成品淋在步骤3中的半成品上，浇上酱油即可食用。







总有一些话，是看了会忍不住眼眶湿润的。

嗯，这里说的是眼眶湿润，不是掉眼泪。

我始终觉得，眼眶潮潮和掉眼泪是有本质区别的。

只有小小的温暖才能让眼睛潮而不湿。

那种分寸感很重要哦！

无论是悲伤还是喜悦，太过，便只有一次性的释放。

任由你感动到无以复加，第二次咀嚼时，就觉得无味了。

只有温暖的感觉才可以绵延流长，

能翻来覆去地拿捏品味，永远不会感到无趣。

阿米的爱心小提示

这里是用嫩豆腐，也就是俗称的南豆腐，颜色白表面光滑，在超市里卖的一盒一盒的豆腐就是这种嫩豆腐，用来蒸或做汤都很好。但豆腐含嘌呤较多，所以对嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者，忌食豆腐。脾胃虚寒，经常腹泻便溏者也要忌食豆腐。

突然看见电视里在放《我的名字叫金三顺》，就突然生出点感触。

喜欢剧中的三顺，胜过那些精美的食物。

生活就该这样啊，认真地吃饭、睡觉、护肤，认真地恋爱、幸福、美丽，认真地悲伤、释然、前行……

每一天都是生命的赠予，也许说热爱它会显得有些空泛，但过了就不会再来，怎么能不珍惜呢？

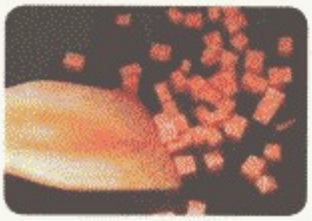
我喜欢在回味过去时有浅浅微笑的感觉，因为这样，始终能看见一个认真生活的自己。

这让我很骄傲呢！



美味什锦杯

Mei Wei Shi Jin Bei






功效

维生素含量丰富，清热解毒，滋阴去燥。

原料

小番茄……5只
火腿……50g
芡粉……1勺
甜豌豆……50g
玉米……50g
盐……适量



制作方法

1.小番茄从中切开，摆入盘中备用。

2.火腿切丁，与甜豌豆、玉米一起放入锅内，加没过食物一半的清水，煮至豌豆变软。

3.加盐、勾芡后，淋在番茄上即可食用。

阿米的爱心小提示

人多时，可将小番茄换成大番茄。但是大番茄需要去皮口感才更好。另外，从卫生角度考虑，大小番茄在制作前最好都在滚水中烫一下，这样可以起到消毒杀菌的作用。当然小番茄最好也能去皮，因为皮上可能会有农药残留，光用滚水烫难以全部去掉。

Dou Xiang Rou Ni Huang Gua Zhong

豆香肉泥黄瓜盅



我觉得我是特别臭屁的那种人。

每次做完饭、炖完汤后，总会情不自禁地来一句："嗯，好香啊！"

或者说："哎呀呀，真好吃！"

甚至有时做完面膜，也会对着镜子狂叫一声："呀，真美！"

说完之后又觉得，好像自己这样挺不要那啥的，常常还会被人笑话。

可是，我真的是觉得很好啊！

我自己都不喜欢自己，怎么能让人家喜欢呢？

哈哈！

功效

清热利尿，消炎解毒，养肺润燥。

原料

老黄瓜……1根　　猪肉馅……200g

豆腐……100g　　枸杞……10颗

蒜……4瓣

制作方法

1.豆腐压成泥，与猪肉馅混合均匀，拌入适量盐。

2.黄瓜从中剖开，切成小段，挖去中间的瓜肉。

3.蒜制成蒜泥，和步骤1中的半成品一起放入锅中，用少量油炒至肉熟。

4.将步骤3中的半成品盛入步骤2中的半成品中，撒上温水泡过的枸杞，淋适量酱油食用。









阿米的爱心小提示

黄瓜性凉，例假期应少吃。同时也最好不要与番茄等富含维生素的蔬菜一起吃，因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C，根本达不到补充营养的效果。且食物中维生素C含量越多，被黄瓜中的分解酶破坏的程度就越严重。



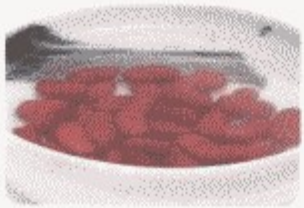
百合芸豆小排粥

准备时间：10分钟　　制作时间：60分钟　　难易程度：★★★☆



阿米的爱心小提示

百合以洁白瓣厚、无异味为佳。有不法商贩为使干百合贮藏的时间延长，用硫磺等工业原料来防腐，煮出的百合带酸味，故购买时要注意，应先尝一下。





功效

补血滋阴，暖体美肤。

原料

肋排……100g
百合……10g
姜丝……适量
红芸豆……30g
白米粥……200g



制作方法

1.红色芸豆提前泡水，放置一夜。
2.大米加适量清水熬成清粥，百合剥好洗净。
3.排骨切成小块，焯去血水，生姜切片备用。
4.将排骨、红芸豆、百合放入粥中，熬至芸豆软烂。
5.加入盐调味。

小时候在一个亲戚家住过一段时间，他们几乎每天晚上都吃面。那时胃不好，吃饭吃得慢，常常等到面被汤水泡成一碗面糊了还没有吃掉几根面条。可是在人家家里住着，多少有些拘谨，更不能由着性子来。只得硬着头皮一口口吞下去，每每都吃得想吐。

后来离开亲戚家，便对面产生了强烈的抵触情绪。过后的十几年，几乎没有吃过那玩意儿。

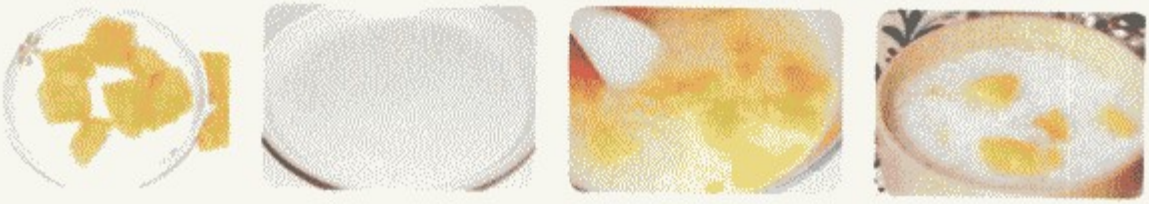
自己做饭时，也从来不做面。

到了高中，由于晚饭都在学校吃，所以数次被同学拉着去吃校门口的牛肉面，同学不断描述其美味的程度，并热情洋溢地表示要请客。拒绝几次之后，便不好意思再推托，只好无可奈何地叫了一碗面，心想着扒拉几口应付了事。

哪知吃完第一口后，就惊异地发现这面和想象中的味道完全不一样。

原来，面是很好吃的食物。而我想逃避的，不过是那段回忆罢了。





Mang Guo Zhou

芒果粥

小时候父亲问我："幸福是什么？"我傻傻地看着他摇头。他说："幸福是比较来的。"那时我还听不懂这句话的意思，现在回过头来想，才明白其中的道理。

无论是谁，都逃脱不了内心欲望的控制，可以说自己心无旁骛，也可以说自己淡然笃定。但心里总会有一些愿望想要达成，总会有一些事物想要得到。

这不丢人。

只是处理不好现实与梦想的差距时，幸福便被寄托在了梦幻之中。懂得比较之后，才不会感觉失落。

你看，得到的与未知的，哪一样更能让我们拥有真正的快乐呢？与其把希望寄托在肥皂泡中，不如给自己吹一个大气球，至少，好好爱护它，就不会破掉。与其渴望想象中的炽热火焰带来温暖，不如做点好吃的给自己和家人，美味永远会带来巨大的幸福感来填补心灵的空洞。

何况，身边还有一个温暖的怀抱可以随时投入，还奢求什么呢？

把微笑留给真实生活，做梦这种东西，都赠给闭眼之后的黑暗好了！

功效

护肾暖身，清洁血液，特别适合经期食用。

原料

芒果……1只　　白米粥……200g

冰糖……4颗

制作方法

1.芒果去皮，切成小丁。

2.白米粥煮开，放入芒果丁煮开。

3.加入冰糖即可食用。

阿米的爱心小提示

芒果性暖，平日吃一定要适量，否则容易上火生疮。

玫瑰茉莉粥

Mei Gui Mo LI Zhou



为什么好多人照着食谱做菜，却总是达不到预想中的味道呢？

其实他们忘了一个很重要的步骤，调味时，一定要先尝尝再说。

不同的人，自然有不同的口味，无论人家说得多么天花乱坠，也不一定适合自己。

做菜如此，生活也如此。

快乐生活的定义有成千上万种，究竟需要怎样的类型，只有尝试过才能知道。从尝试到肯定的过程也许不会那么美妙。但不用着急，耐心点往前走，总有一天会找到属于自己的味道，再回过头来看时，此时的苦辣酸咸，也是一种值得珍藏的美好。

不用羡慕他人脸上的微笑。真的，相信我，好好生活，好好吃饭，好好爱自己，准没错！



阿米的爱心小提示

蜂蜜和玫瑰及白砂糖的分量可根据个人喜好和实际情况稍作调整。未使用完的玫瑰蜜汁或玫瑰精油盛入干净的深色玻璃瓶在阴凉处进行保存。

功效

护肾暖身，清洁血液，特别适合经期食用。

原料

新鲜玫瑰花…4朵　　白砂糖……80g

蜂蜜……2勺　　薏仁……10g

大米……40g　　茉莉干花……10朵

制作方法

1.摘下玫瑰花瓣，去除花萼及花蕊，放入清水中用淡盐水浸泡片刻，泡去花瓣上的农药残留及小虫。另取滚水泡开一杯茉莉干花备用。

2.用干净纸巾吸去玫瑰花瓣表面的水分，将适量玫瑰花瓣在碗中铺平，洒上一层白砂糖，再覆上另一层花瓣，继续撒糖，如此反复，让白砂糖和玫瑰花瓣均匀混合。

3.用木杵将玫瑰花慢慢捣烂，直至花瓣渗出汁水。再加入蜂蜜，制成玫瑰花蜜。

4.将薏仁和白米淘净，加入适量水煮成薏仁白米粥。

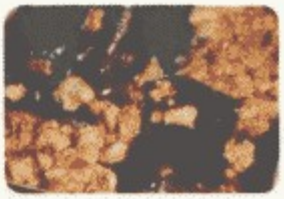
5.将玫瑰花蜜用勺子按压，用滤网滤去花瓣残渣，只保留其汁水，得到玫瑰蜜汁。

6.将蜜汁缓缓倒入薏仁白米粥，略微加热熬煮片刻。

7.盛粥前放入适量茉莉花茶，混合均匀即可食用。





Rou Mo Men Qie Zi

肉末焖茄子

要留住爱情？谁都明白，爱情只是化学反应，真要变化，就算留得住人也留不住心。

所以，当那个没车没房、研究生还没毕业的楞头小子宣称将我愿意嫁给他作为目标追我时，我只是嬉皮笑脸地在msn上丢过去两个字：加油。

他说，我跟他们不一样，我们的恋爱也会不一样。

起初并没当回事，慢慢却发现，真的“不一样”——没有紧张，没有焦虑。在他面前可以卸下背负已久的面具，真诚地哭与笑，就像毫无掩饰的小孩，不怕自己的缺点或丑陋的模样暴露，就算胡乱说话也不担心被责备，轻松且自在。

这样的恋爱，还真正的是第一次。

功效

清热解毒，延缓人体衰老。

原料

茄子……2根　　肉馅……3两

蒜……1瓣　　豆瓣酱…1勺

酱油……适量

制作方法

1.蒜制成蒜泥，茄子切段。

2.用少许油将蒜泥爆香，放入豆瓣酱及肉馅翻炒半分钟。

3.放入茄子，加没过锅内食物一半的开水，水滚后调成小火，煮至茄子软烂。

4.放适量酱油上色调味，勾芡后即可食用。

阿米的爱心小提示

用适量的色拉油放在肉馅里搅拌一下再下锅，炒出来的肉馅就能颗粒分明。市场购买的肉馅有时候是用放置时间已久的肉块打制的，所以要在购买时闻闻是否有异味。最好自己买肉后再加工，至少在原料选取上能放心。



准备时间：15分钟

制作时间：15分钟

难易程度：★★★

梨香小丸子

正式开始做菜时，喜欢把身边的人赶出去，然后关上厨房门，一个人在灶前忙碌。

你们能了解这种心态吗？很专心地做一件事情，享受创造的过程，不问结果，开心而惬意。

就像小时候等妈妈下班，就像安静时听歌看碟，就像心血来潮时一个人逛街购物，就像独自对镜描眉化唇，不亦乐乎。

我始终认为，无论是谁，都需要用独处的时光来享受暂时忘记现实的愉悦。既要有能被紧握的双手，和相拥而眠的温暖，也要有暂时的自由，和无需言语的自我交流。

这样的人生，才足够美好。

原料

雪梨……1个
什锦蔬菜…100g
淀粉……30g
肉馅……200g
蒜……2瓣
盐……5g

功效

帮助消化、利尿润便，退热消炎。

制作方法

1.雪梨去芯，剁成梨蓉。

2.肉馅与梨混合搅匀，混入20g淀粉和3g盐。

3.搓成肉丸，入水煮熟，肉丸捞起备用。

4.盛少量水，放入什锦丁与蒜略煮，加2g盐与10g淀粉勾芡。

5.将步骤4中的半成品浇在肉丸上食用。

阿米的爱心小提示

生梨性寒凉，非上火者一次不要吃得过多。脾胃虚弱的人不宜吃生梨，所以这道菜并不适合想要借梨保养皮肤但体虚的女孩子。同时，梨利尿，所以夜间尿频者，睡前也要少吃梨。






培根白菜是在烧烤店里看来的菜式。

我一直认为厨师除了那些简单的操作之外，还有其他的招数。

于是，为了看出那些绝密的招数，每次在铁板烧烤店里，都会点这个菜。

后来，实在忍不住，问一个熟识的师傅，是否往这菜里加了别的秘汁。

师傅摇摇头说，没有那么多特别的东西。

见我还是不信。

师傅笑着说："这样简单的东西，哪里的都一样，顶多原料不同。"只是得不到答案的猜测让我的想象力变得丰富而诡异了。








Pei Gen Chao Bai Cai

培根炒白菜



功效

利尿通便，滋润保湿。

原料

培根……200g　　大白菜……200g

红椒……1颗　　青椒……1颗

蒜……2瓣　　黄油……20g

制作方法

1.蒜切片，红椒、青椒切片，白菜撕成块，用盐水略泡。

2.将黄油在平底锅内化开，放入蒜、培根略煎半分钟。

3.放入白菜、红椒、青椒，浇2勺水，然后盖上盖子焖约半分钟。

4.放入红葡萄酒和适量的盐及胡椒粉调味即可。

阿米的爱心小提示

做熟的白菜不能久放，否则会产生大量的硝酸盐类，使血液中的红蛋白氧化而失去抗氧能力，导致机体缺氧，出现皮肤和黏膜发绀、青紫等状况。

我十分喜欢屋里有食物的香味，华丽的香水只适用于觥筹交错的酒家，温暖的食物气息才是家的感觉。

记得小时候念书时，每天放学上楼梯是最快乐的时光——嗅着各家烹调食物的香味，一步一步往上走，然后打开门，就是家。

那时的我，便下定决心，倘若有一日为人妻、为人母，一定尽量赶在他们回家前，就做好饭菜，打开门，便有香喷喷的温暖将他们包裹。

也许，这样的想法太过老土，谁会想到一个小女孩便有着做好老婆的梦想呢？



鸡汤肚条

Ji Tang Du Tiao







功效

益气补气，生血养胃。

原料

猪肚……200g　　姜……50g

菜头（茎用芥菜）……200g

蒜……5瓣　　小葱……4根

制作方法

1.猪肚洗净，用清鸡汤炖熟，切成小条。

2.菜头切条，姜切丝，蒜切片，葱切段。

3.用适量油爆香葱段、姜、蒜，放入猪肚和菜头炒匀。

4.加入没过食物一半的鸡汤，烧滚后调成小火，盖上锅盖焖煮30分钟。

5.加料酒、盐，勾芡即可食用。

阿米的爱心小提示

要去除猪肚上的污秽和臊味，可先用面粉把猪肚擦一遍，放在清水里洗去污秽黏液。然后放进开水锅中煮至白脐结皮取出，再放在冷水中，用刀刮去白脐上的秽物。外部洗净后，从肚头（肉厚部分）切开，去掉内壁的油污，再取少量的醋和食盐，擦搓肚子，以去除臊味。最后，用清水冲洗至无滑腻感时，即可下锅煮至熟烂，随意烹制。本道菜如没有鸡汤也可直接用清水烹制。

黄酒焖猪手

Huang Jiu Men Zhu Shou

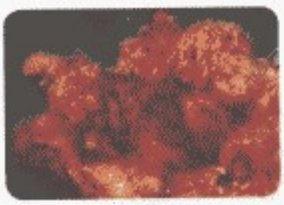


我本来就不是那种有文艺气息或者有独特气质的女子，长久以来，孤独地守着沈从文的文字翻读，从未看过言情小说；不会写长且意境脱俗的句子，只会写有些老土的散文。而夜晚时，更不会如小说里的那些女主角那样，光着脚踩在地板上去倒一杯冷水喝——这样的举动，在我看来多少有些矫情或不自在。

夜已够凉，干嘛还要继续冰冷自己。

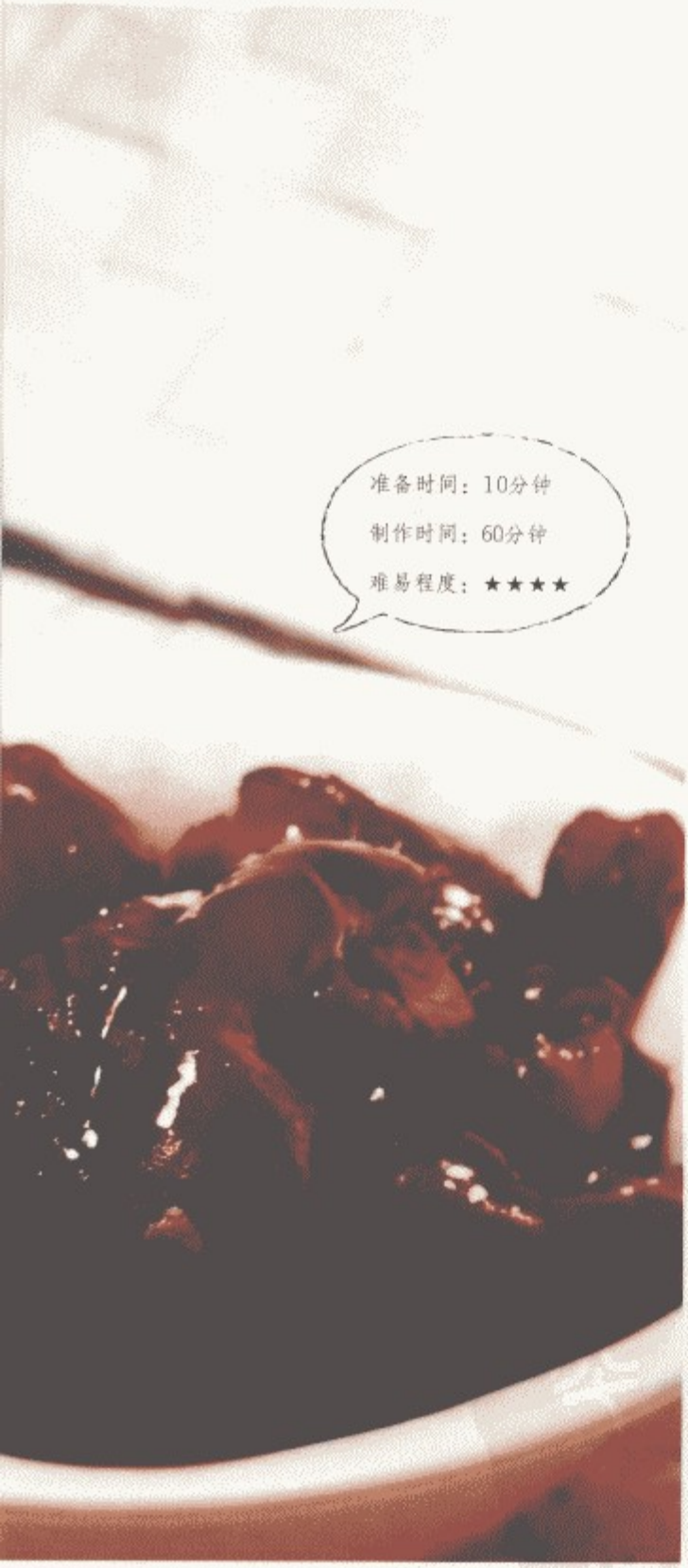
我只会，在深夜十点钟被雷声吵得心烦意乱时，踏着在地摊上用两块五毛钱买来的塑料拖鞋“吧嗒吧嗒”地跑到厨房。

拿出佐料，烧起热油，开始烧菜做饭。









准备时间：10分钟

制作时间：60分钟

难易程度：★★★★

功效

富含大量胶原蛋白，紧致皮肤，通乳丰胸。

原料

猪手……2只　　黄酒……5勺

酱油……5勺　　冰糖……15颗

制作方法

1.猪手剔去残毛，在滚水中焯去血水。

2.将猪手、黄酒、冰糖一起放入锅中，加入没过猪蹄的清水，煮开后调成小火蒸制1个小时，直至猪蹄软烂。

3.放酱油调味，即可食用。

阿米的爱心小提示

晚餐吃得太晚，或睡眠前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。由于猪蹄含脂肪量高，有胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。

红烧牛蹄筋

Hong Shao Niu Ti Jin



我不喜欢与人倾诉，众人皆忙碌，不是谁都有空来关注自己偶尔的满腹牢骚。也不太有耐心听朋友讲述自己的困惑，因为那些纠结的心思勒得我也难以呼吸。最害怕的其实是从别人的故事里窥见自己的失落和不甘，发现那个隐藏得极深的影子。

其实，任凭当时是怎样的惊心动魄，过后也不过轻如羽毛，慢悠悠地飘落在地——我们习惯了把自己放在最重要的位置，一点点皮外伤就上升到绝症的高度，恨不得脱胎换骨过另一个人生，以至于一滴眼泪就足以迷蒙整个世界看不见光亮。

这个世界，谁比谁更重要啊，无论是蝼蚁还是孔雀都是吃喝拉撒循环着的小小生物。









功效

抗皱养颜，益气补虚。

原料

新鲜牛蹄筋…200g　　葱白……2根

冰糖……6颗　　肉汤……300g

酱油……2勺　　料酒……1勺

制作方法

1.牛蹄筋切成指甲大小的块状，在滚水中略焯，捞起沥干水备用。

2.冰糖用少许油炼化，放入蹄筋翻炒，均匀地裹上糖。

3.将肉汤倒入牛蹄筋中，烧滚后调成小火，盖上盖子焖制40分钟左右。

4.加入料酒、酱油翻炒收汁。

5.放入切碎的葱白翻炒均匀，即可食用。

阿米的爱心小提示

没有肉汤也可直接用清水代替，牛蹄筋比较难熟软，可以多加水煮一下。如果有高压锅，可以先用高压锅压软，再进行烹制。

葱香排骨煲



准备时间：10分钟

制作时间：50分钟

难易程度：★★☆







朋友跟我说起在公交车上看到的广告，一位老人在故宫的红墙边踢着毽子，阳光明媚得如同他脸上的微笑。他又问，幸福是什么？我说，这样踢着毽子就是幸福。

知足常乐，如此简单的道理，我们天天都在说，却不懂得真心去体会。过眼的无数繁花，哪有手中握着的芳草更清香；满街的山珍海味，哪有深夜里端上的一碗家常面更美味。

功效

滋阴壮阳，益精补血，顺气通便。

原料

肋排……200g　　大葱……2根

豆瓣酱……1勺　　红糖……1勺

制作方法

1.排骨切段，加姜、葱，焯去血水，然后换水烧开，用中火慢慢煮熟。

2.捞起排骨沥干，留汤备用。

3.锅里烧少许热油，用豆瓣酱将排骨翻炒入味。

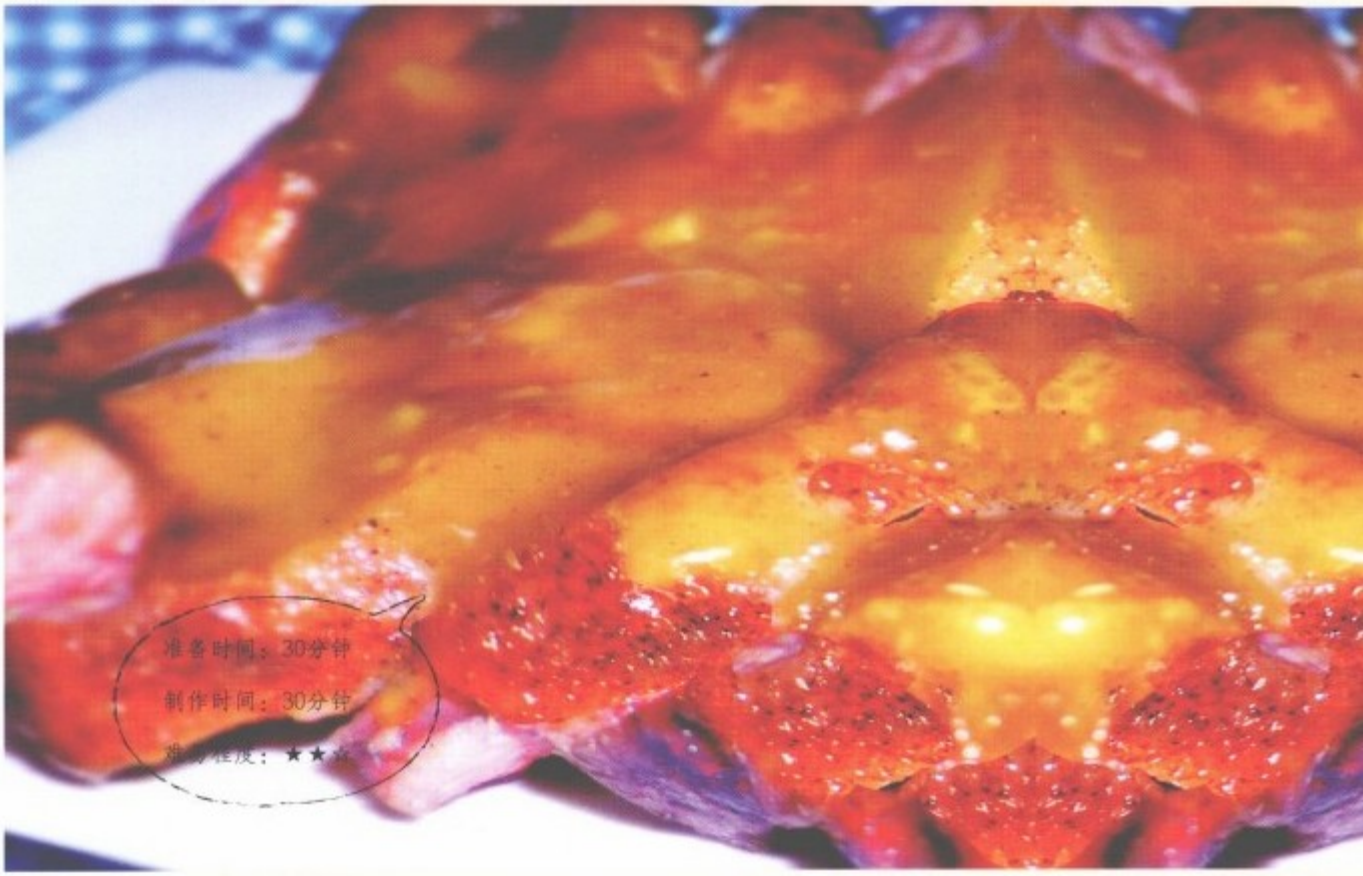
4.将步骤2和3中的半成品一起放入炖锅中，加新鲜的大葱段和红糖，烧开后调成小火慢炖。

5.烧40分钟左右后，砂锅里的汤汁只剩一半了，加适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

红糖可换做冰糖，但冰糖补血暖体、驱寒健身的功能就不如红糖了。而且红糖中的“糖蜜”具有强力的解毒功效，能将黑色素从真皮层中导出，从源头阻止黑色素的生成。另外，红糖中蕴含的胡萝卜素、核黄素、烟酸、氨基酸、葡萄糖等成分对细胞具有强效抗氧化及修护作用，做到美白从细胞开始。但红糖的甜度也更高，所以在制作时要注意分量，以免过甜。













功效

清热利尿，消水肿，补气益肾。

原料

鸭胸肉……2块
橙汁……4勺
面粉……1勺
黄油……10g
葡萄酒……2勺
香橙果酱…2勺
胡椒粉……半勺
盐……适量



香橙鸭胸

Xiang Cheng Ya Xiong

我一直怀疑小时候我妈为了骗我吃肥肉说了很多谎话。

例如：吃肥肉可以长得很高；或者：吃肥肉可以长漂亮；还有：吃肥肉可以变得力气很大；甚至：吃肥肉可以让你变得很聪明哦！只有利用了我年幼无知的白痴状态和强烈的虚荣心，才可以把我培养成今天这样的肥肉强人。

真不是开玩笑，面对一大坨美味的肥肉，比如扣肉、红烧肉等，我会眼睛都不眨地就吞下，然后吧叽着油汪汪的嘴继续衔起下一坨肥肉。

制作方法

1.鸭胸用胡椒粉、盐，还有红酒腌制半个小时。然后煎锅涂油，烧热后调成中火慢慢煎约10分钟，直到皮金黄，肉缩紧。

2.用竹签在鸭胸上戳出小洞。用锡纸包鸭胸放进烤箱，200度全功率烤20分钟。

3.同时可制作香橙酱：1勺面粉和2勺橙汁混合搅匀，黄油化开，放入2勺橙汁和果酱进去，让果酱融化在橙汁里。

4.将橙汁面粉混合物倒进去，烧成酱汁。

5.把烤好的鸭胸切成片，再将酱汁浇在上面即可食用。

阿米的爱心小提示

煎鸭胸先煎鸭皮的那一面，这样会煎掉多余的皮下脂肪。若是觉得做酱汁太麻烦，也可直接购买超市的泰式酸辣酱或者甜面酱，配鸭胸肉都很好吃。




准备时间：15分钟
制作过程：25分钟
难易指数：★★★






迷迭香烤鸡翅

念书时我还想过戒掉吃肉这个爱好，因为一嘴肥油的样子实在太不淑女，但采取各种方式都没有达到目的，后来就只好放任自流，破罐子破摔。

曾与一印象不错的男生一起吃饭，点了个听上去只会有瘦肉的榨菜肉丁，结果菜一端上来我就蒙了，颗颗白色的小肥肉混杂其中，散发着浓重的油香。正当我提着筷子踟蹰时，男生体贴地说，你们这些女生都不喜欢吃肥肉，给我好了。然后自顾自地把所有肥肉都扒拉到了他的碗中。看我不说话，他又殷勤地说，你跟我在一起嘛，以后所有肥肉都我吃，免得你长胖咯，女的长胖了不好看的。

看着他大口大口地吃着小肥肉，我咬着牙，苦笑着咽下口水，嚼着又老又不入味的瘦肉，将视线挪到了远方。心里回荡着一个声音：“小子，我们没有缘份——份——份——哪！”

功效

具有收敛毛孔的作用，调理油腻不洁的肌肤，促进血液循环。

原料

翅中……5只
迷迭香……20g
酱油……5勺
蚝油……1勺
红酒……1勺

制作方法

1.鸡翅洗净，在中间划一刀，迷迭香碾成粉或撕成小片。
2.放入酱油、蚝油及红酒，混合均匀，腌制15分钟。
3.烤盘用锡纸或烹饪用纸垫底，放入鸡翅，撒上迷迭香，再覆上一层锡纸或烹饪用纸。
4.放入烤箱用200度左右的温度烤25分钟即可食用。

阿米的爱心小提示

迷迭香在超市的干货区或调料区都能找到，有耐心的话，可以自己去花市买一小盆迷迭香种植，大约10块一盆，平日泡水或是作为配料都极为方便。

认识张先生时，第一次吃饭便点了一小盘上海红烧肉。张先生想都没想就夹了一块放在我碗中，真诚地说："吃吧，别怕长胖，这个好吃。"刚从飞机上下来的我顾不得形象，低着头哗啦啦狂嚼一气。一个饱嗝之后，一滴金色的油就顺着嘴角流了下来。还没来得及反应，张先生的餐巾纸就递到了嘴边，他轻轻地将油慢慢擦去，温柔地说："饿坏了吧，慢慢吃，别噎着，不够咱们再点一盘。"

刹那间，又一个饱嗝被硬生生憋了回去，眼泪都给我憋出来啦。泪眼蒙眬中（张先生肯定认为我被感动了，算了不要揭穿他，就让他活在自己的世界中吧），他的小脸蛋儿格外帅气。

就这样，我被张先生打动了。

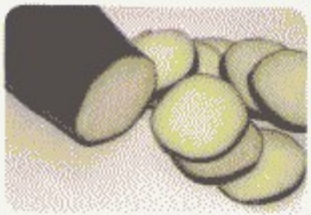
现在每每聊到刚谈恋爱的事，张先生都会捂着小脸，无比幽怨地说，我就知道，你是看上了我的肉体。

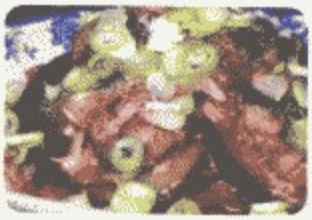
而我，也总是舔着嘴唇，偷偷地奸笑："其实，我是看上了你的肉肉。"



金枪鱼焖茄子

Jin Qiang Yu Men Qie Zi





功效

清热止血，促进人体新陈代谢，排毒养颜。

原料

茄子……1根　金枪鱼肉…100g
生姜……2片　酱油……1勺
葱白……1棵

制作方法

1.茄子切成圆片备用，葱白切成圆粒。

2.用1勺油将生姜爆香后拣去生姜，放入金枪鱼翻炒10秒。

3.茄子放入锅中翻炒半分钟，加没过锅内食物一半的开水，烧滚后调成小火焖5分钟。

4.撒上葱花，放适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

炒茄子时，适当多放油，加些花椒炸香，放入茄子后不断翻动，在快熟时再放盐和蒜调味，再加入少量的醋或番茄丁。这样炒出的茄子不变黑，味道也浓香可口。因为油多时，茄子一下锅就被油包裹住，隔绝了空气，传热又快，温度很快升高。再加上番茄中的维生素C和醋里的酸，酶就很难活动了。同时茄子必须煮熟才能食用，因为茄子性寒，生吃必会腹痛泻肚，而且茄子带碱性，生吃更会有涩感。

回锅豆腐



豆腐白白嫩嫩，像少女皮肤般柔软，摸着看着，都是享受。

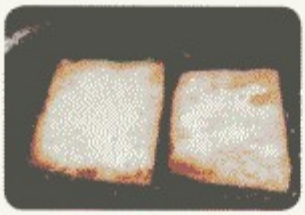
只是做起来麻烦，得先汆去豆腥味，再切成薄片，用油慢煎，最后才能下锅烹制。

中间任何环节出了问题，都会影响最终口感。

可见耐心是关键。

可能是做菜耗尽了我所有耐心，生活中偶尔会急躁一些。

不过还好，干辣椒总有清淡菜来配，生活中选对了伴儿，坏脾气自然也会消失得无踪迹。



功效

美白润肤，促进肠胃循环，改善便秘症状。

原料

豆腐……200g　　青蒜……150g

香葱……2根　　蒜……3瓣

豆瓣酱……2勺

制作方法

1.豆腐切成薄片，加姜在水里汆去豆腥味。

2.青蒜切成段。

3.豆腐用少量油在平底锅里煎成两面黄的状态。

4.烧热油，将豆瓣酱、葱、蒜爆香，放入煎好的豆腐翻炒入味。

5.加入蒜苗炒熟，用适量酱油调味即可食用。

阿米的爱心小提示

焯豆腐的方法是放在锅中加冷水，开成中火慢慢煮至豆腐浮到水面即可，不可煮太久，也不可让水开，否则豆腐容易老掉。同时此道菜用的豆腐都为老豆腐，即北豆腐，这种豆腐用来炒或者煎比较不易碎。



五彩豆花

准备时间：5分钟　　制作时间：10分钟　　难易程度：★★



我喜欢餐桌上的食物是五颜六色的，
觉得把色彩吃下去，
心里的小花儿也会绽放开来。

功效

清热润燥，帮助消化，促进生长。

原料

嫩豆腐……200g　　什锦蔬菜丁……150g

姜……2片



制作方法

1.热油爆香姜片，放入什锦蔬菜大火翻炒半分钟。

2.将豆腐放入锅中，边翻炒边压碎。

3.半分钟后停火放适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

什锦蔬菜丁可以在超市购买，速冻的一包什锦蔬菜可以做三到四顿菜，非常方便。当然自己也可以将切丁的胡萝卜、豌豆、玉米一起混合，制成新鲜的什锦蔬菜，也可以根据自己的喜好加入松子等坚果。



蛋蜜苦瓜



有一次，在机场看到一块冰箱贴，上面印着一个坐在酒里的小猫，旁边用英文写着这样一行字：我不是喜欢喝酒，而是为了让你们开心。

感动得要死，赶紧买下，仔细收藏起来。

好像说出了我的心里话——嬉戏玩闹都是形式，分享才是最终目的。

不爱跟人诉苦，也不爱听人埋怨，不开心时便躲起来谁也不理。因为明白无论什么样的人生，都会经历痛苦与伤悲，这是成长的代价，无法逃避！

功效

清热解毒，润肠通便，开胃顺气。

原料

苦瓜……1根　　蜂蜜……1勺

芥末……2厘米长段　　橄榄油……2勺

鸡蛋黄……2个　　白醋……1勺



制作方法

1.苦瓜切片，放滚水里略焯20秒，沥干水，撒上适量盐腌制备用。

2.分两次放橄榄油于蛋黄中，朝同一个方向搅散。

3.加入蜂蜜、芥末和白醋，继续按同一方向搅散。

4.将调好的酱汁浇于苦瓜上即可。



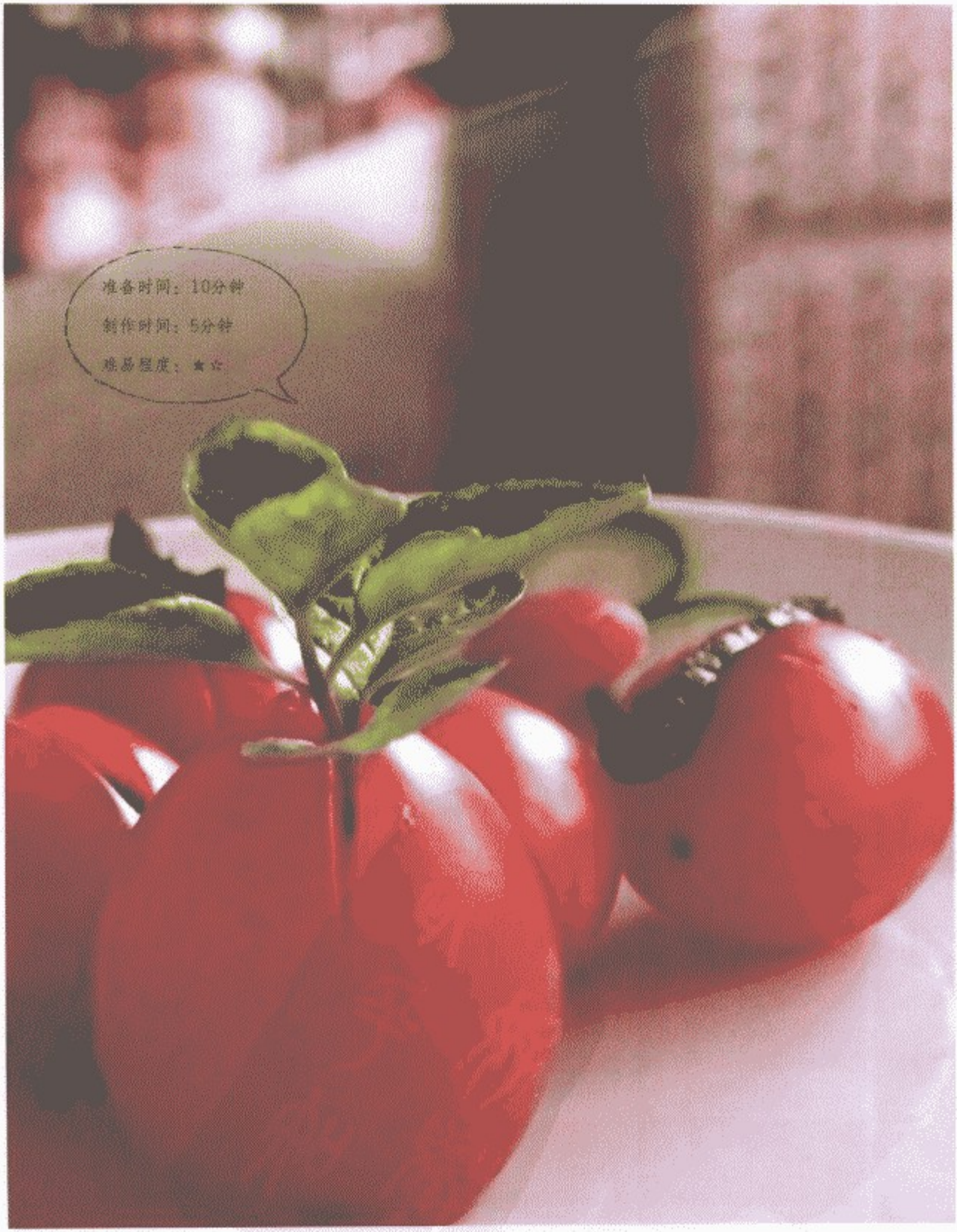






阿米的爱心小提示

一根苦瓜里含有0.4%贵如黄金的减肥特效成分——高能清脂素。因此，一天吃几根苦瓜，不管怎么吃、怎么睡都不会发胖。但苦瓜减肥是要生着吃才能达到瘦身的效果，而且一天要生吃两到三条。怕苦又想减肥的朋友不妨做这道菜来试试。


准备时间：10分钟
制作时间：5分钟
难易程度：★☆





XiMeiFanQie

西梅番茄

面对成长的代价，挣扎是理所当然，悲伤是理所当然，脆弱是理所当然，坚强是理所当然，幸福更是理所当然。而那些残缺的过往早就没有了值得讲述的意义，过程中复杂而纠结的情绪也始终是太过私人的事情，没有任何人应该同自己一起承担与背负。走过便不回忆，醉过便再无感叹唏嘘。何况，这一秒觉得过不去的事情，回过头来看，只不过是瞬间呼吸的改变而已。

只爱与人分享，只爱看他人脸上笑容灿烂，只爱温暖，渐渐裹住期待美丽风景的心。

所以，才想把快乐和美味都写下来，与你共享。

功效

开胃生津，抗氧化，美白滋润。

原料

小番茄……10个　　西梅……100g

制作方法

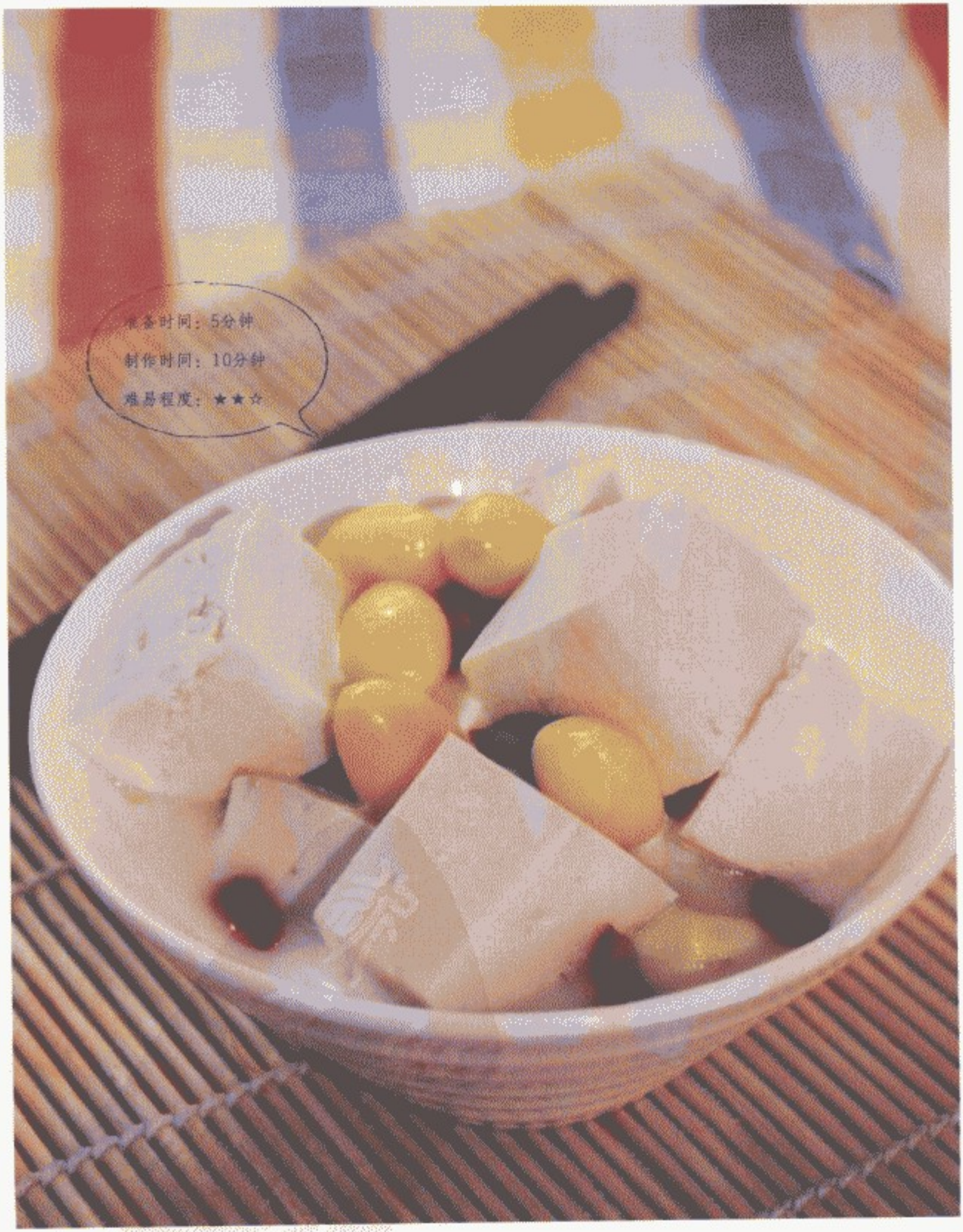
1.番茄从中切一小口。

2.西梅去核切成细条。

3.将西梅嵌入番茄中即可。

阿米的爱心小提示

这道菜很适合作为下午茶或者晚上睡前肚饿时加餐，既能解决空腹感又能避免食用大高热量的食物引起的肥胖。特别适合那些想吃却又怕长胖的女孩子。若配上一杯绿茶就更好啦。不过例假期不宜生吃番茄。


准备时间：5分钟
制作时间：10分钟
难易程度：★★☆

白果豆腐

豆腐再老，也是脆弱又柔软的，稍一用力就断成小块。

最方便就是捣成豆花或切成块扔进水里做汤。

要烧或者煮来吃，都需细细切，或细细煎，再细细烹。

没有耐心巧力，往往半途而废，前功尽弃。

平凡小食，想要变点花样，总是要花更多心思才好。

有人嫌麻烦，有人乐此不疲——我便是后者。

其实，我是生性懒惰的家伙，不爱给自己找太多事情来做。

但就是喜欢将时间浪费在吃喝玩乐等庸俗的美好之中。

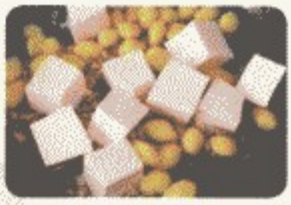
一碗白米饭一盘菜，一个拥抱一个亲吻，一趟出游一张明信片。

让人觉得实在心安。









功效

益肾滋阴，促进肌体生长、补气养颜。

原料

老豆腐……1块　　白果……10颗

姜……2片

制作方法

1.豆腐切块，在水中焯去豆腥味。

2.姜切成姜末，与豆腐一起放入锅中翻炒半分钟。

3.加入白果和没过食物一半的开水，水滚后调成小火熬煮至水分渐干。

4.加适量盐，勾芡即可食用。

阿米的爱心小提示

白果中含少量银杏酸、银杏酚和银杏醇等有毒物质，小孩一般连吃生白果二十颗，就会有中毒的危险。煮熟的白果，毒素也未完全受到破坏，也不宜吃得太多，一般大人一次不超过20颗，少儿一次不超过10颗。已发芽的白果也不能食用，还切忌与鱼同食。

彩丝芥末卷



第一次吃芥末时还是小孩，看着颜色鲜艳便往盘子挤了许多，三文鱼使劲蘸一大片马上就送入嘴里。一秒钟不到，又是咳嗽又是喷泪还被口水呛着，狼狈极了，恨不得钻到桌子下面不要再出来。

当场就说，永远不要再吃这破玩意儿。

只是抗拒不了三文鱼的诱惑，看着新鲜细嫩如同厚重花瓣一般摆在那里，馋得要死。这时旁边就有大人说，芥末不要那么多，一点点就好，就一点点，试试看。

终究是小孩子胆子大，眼泪鼻涕一擦又能鼓起勇气尝试：先将芥末在酱油里搅散，再夹起鱼片小心翼翼蘸了些，送入嘴里，先是一股辣劲直冲脑门，感觉口鼻都被强烈气流穿过，通畅无比，舌头变得比平常任何时候都灵敏，三文鱼肉中淡淡的甜味和奶香变得格外浓郁。

后来研究佐料，才发现芥末除了杀毒之外，的确有刺激唾液和胃液、增强食欲的功效。于是试着炒肉时也放点，做蔬菜时也放点，效果果然有所不同，只是吃多了也觉得没意思。还曾用火腿肠和炒好的绿叶蔬菜包在春卷皮里，再抹点芥末，竟吃出些麦当劳汉堡包的味道。

功效

开胃生津，促进消化排毒，嫩肤补水。

原料

娃娃菜……1颗　　莴笋……1根

胡萝卜……半根　　葱白……1根

盐、香油、胡椒粉、醋适量

制作方法

1.莴笋、胡萝卜、葱白洗净切丝，在滚水中略焯。

2.娃娃菜洗净烫软，在内壁抹上适量芥末。

3.将步骤1中的半成品用佐料拌匀，包入娃娃菜中即可食用。

阿米的爱心小提示

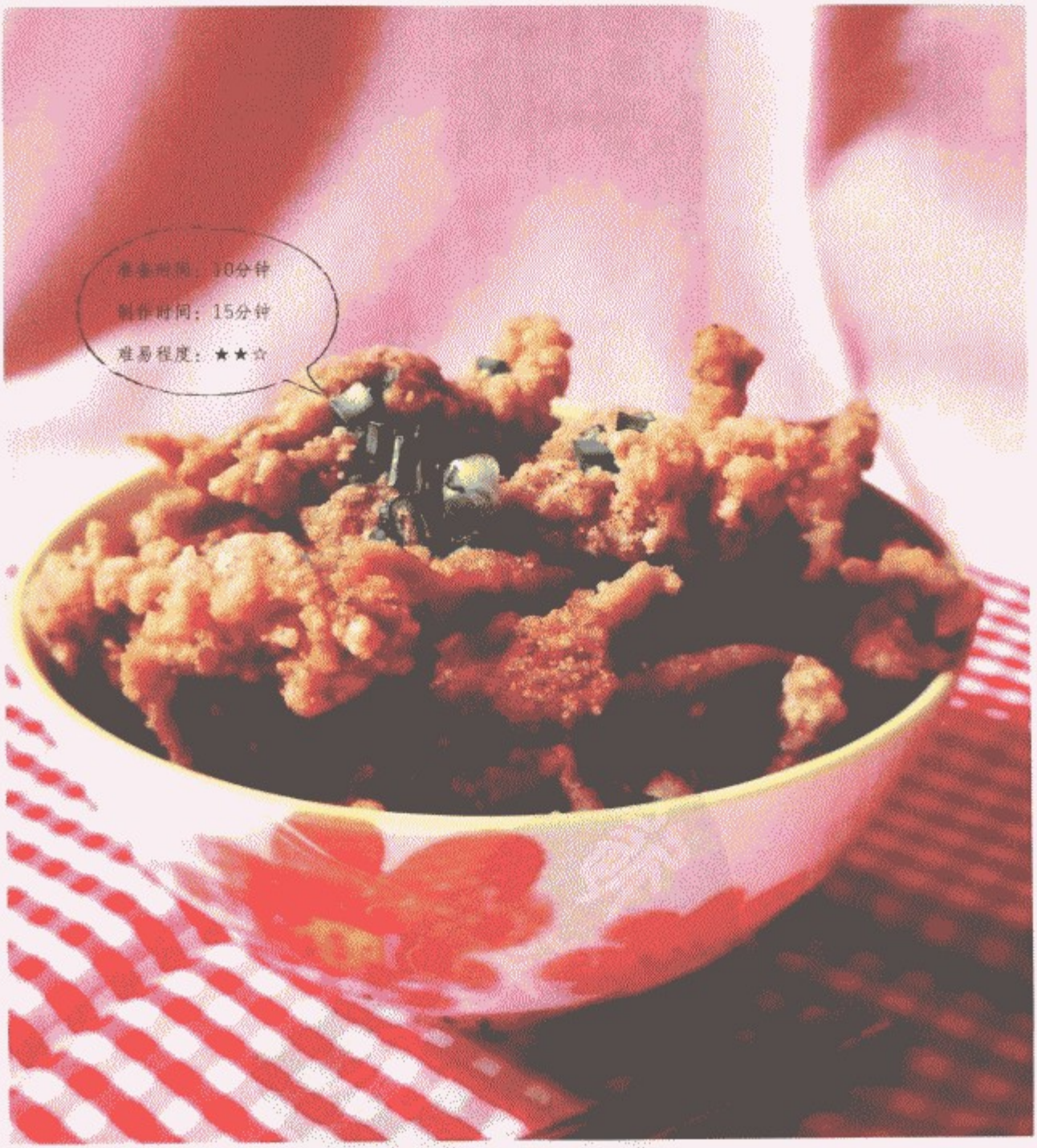
也可以将干净的娃娃菜烫软，直接包裹蔬菜，蘸酱油或者椒盐食用。其中的蔬菜丝也可以根据个人口味增添删减。同时记得熟的娃娃菜过夜之后不能再食用，否则容易引起食物中毒。







炸菇条



四川也有跟芥末差不多的东西，读音叫做“冲（四声）”，其实就是芥末油，比吃生鱼片的芥末要温和一些。四川人喜欢将这种调料涂在春卷皮上，包上加了辣油和花椒油的凉拌三丝或者粉条，一起吃下去，两种不同的辣味和麻香叠加在一起，口感丰富且有层次感，是过年请客吃饭时桌上的常菜。

换个好听点的名字，如“伤心芥末”之类的，还能成为四川遂宁的一道有名小吃，慕名前去被“冲”一下的食客络绎不绝。

其实这年头，素而有味且不腻的东西都大受欢迎，这和北京“芥末墩儿”受欢迎是同一个道理。想一想，吃多了大鱼大肉，味觉早已疲乏，被芥末刺激一下自然清爽许多。

功效

改善新陈代谢、调节食物神经。

原料

平菇……300g　　鸡蛋……1只

淀粉……4勺　　胡椒粉……半勺

盐……适量

制作方法

1.平菇，洗净撕成小条。放入盐和胡椒粉腌制。

2.鸡蛋打入，和平菇搅拌在一起。

3.将裹上蛋液的平菇条裹上些淀粉，油烧至刚有烟时，调成中火，然后把平菇条放入，炸至浮起油面，捞起沥干油。

4.锅中另换油，烧至有烟时将所有炸好的平菇放入，用大火炸约20秒。

5.捞起沥干油，即可食用。

阿米的爱心小提示

平菇腌制十分钟左右就可以了，若腌制太久，水分丢失太多味道也不好。同时平菇也可以换做鸡腿菇、鲍菇等。本道菜非常适合素食者或者怕长胖又舍不得肉味的朋友，因为炸好的平菇与肉的味道很像。







姜蜜枣茶

准备时间：5分钟　　制作时间：10分钟　　难易程度：★★



当然芥末也得放得适可而止，像我当初那样胡乱堆到嘴里也没人会喜欢，何况芥末吃多了也伤胃。

说白了，就如当初教我吃芥末的那位大人所说的："不要那么多，一点点就好"。——其实换到生活中也一样，任何感情都不要太过汹涌，细水长流最是惬意。也不想再举什么例子去说明其相同之处，说了也是白说，没被呛过的人永远不会明白其中的奥妙。



功效

暖体生血，补气安神。

原料

生姜……100g　　红枣……10颗

红糖……4勺

制作方法

1.姜切丝，红枣洗净，放入汤盅。

2.放入红糖。

3.加水搅拌均匀，然后上蒸锅隔水蒸。

4.蒸40分钟即可食用。

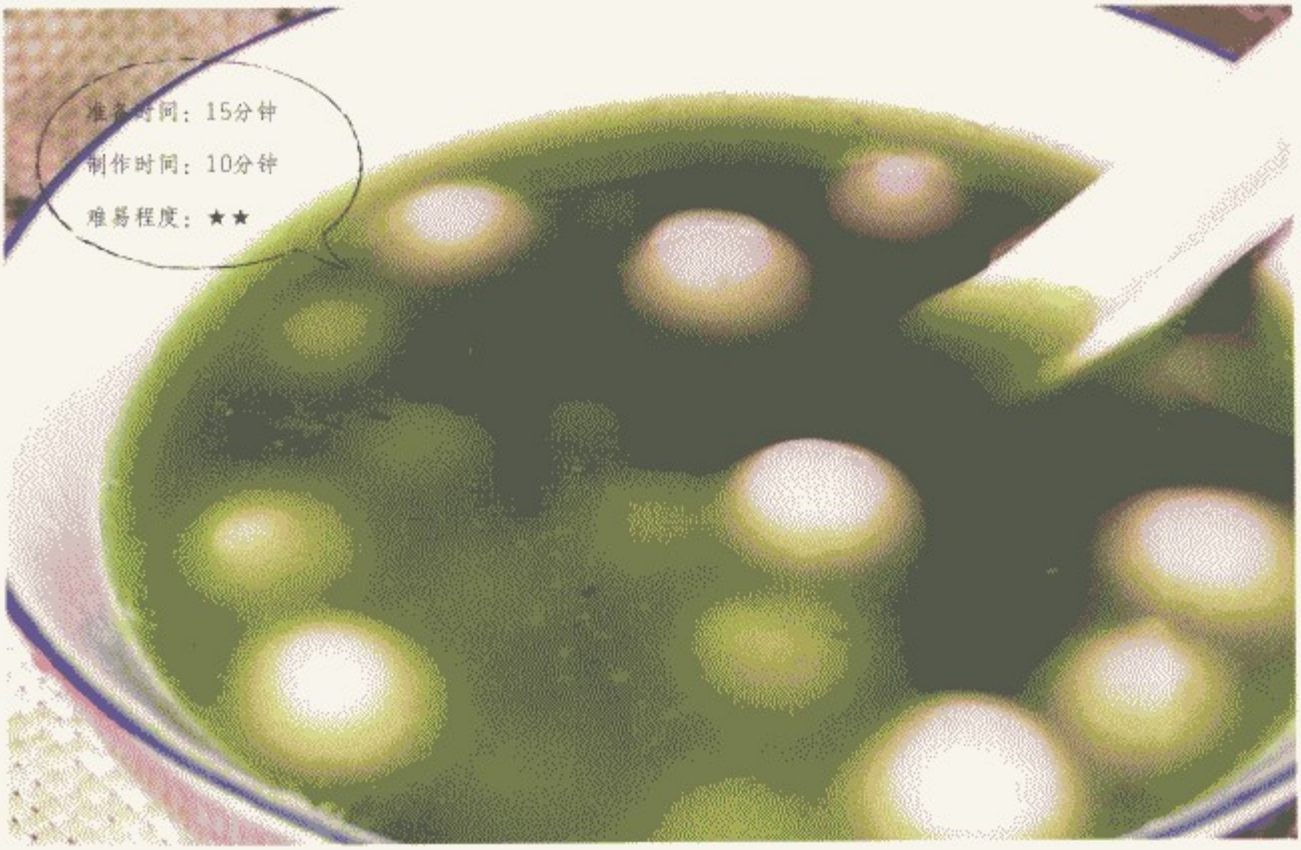


阿米的爱心小提示

本茶可以驱寒暖体，脚手脚冰冷、体寒者可以多饮用，建议秋冬季食用大闸蟹后饮用。同时姜茶还能缓解胃部不适引起的呕吐等症状，例假期饮用此茶，可让身体温暖，增加能量，活络气血，加快血液循环，月经也会排得较为顺畅。

Huang Gua Zhen Zhu Xiao Wan Zi

黄瓜珍珠小丸子



小时候，回家的路上，通常都是半跑半走。

每走一步，大书包就在背后晃来晃去，手也跟着使劲地摆。

有人问，你走那么快干嘛啊？

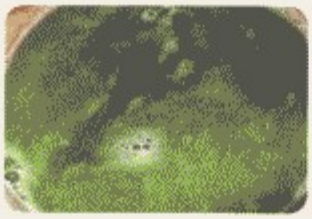
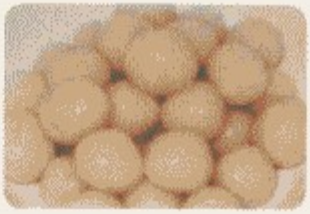
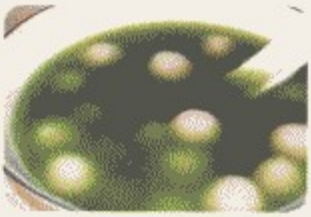
回家呢。我想早点到家，因为想吃妈妈做的菜。

虽然，都是很简单的食物。

那些点心也无非就是面粉、糯米、白糖一类。

没什么特别的材料，但味道就是特别香。

那没有手机、没有网络、没有超市、没有肯德基麦当劳的年代，在妈妈身边边聊天边吃些形状及味道不够精致的小饼或者汤团，是童年最美妙的时光。

功效

美白补水，通便润肠。



原料

黄瓜……1根　　元宵粉……100g

冰糖……5颗　　冰水……适量

制作方法

1.黄瓜榨汁，去除残渣备用。

2.元宵粉与水按3∶1的比例和匀，制成小汤圆。

3.加适量水烧开，小汤圆煮至浮出水面，捞出放入冰水中备用。

4.黄瓜汁与冰糖煮开后，将小汤圆放入其中即可食用。

阿米的爱心小提示

汤圆煮熟后放在冰水中浸过口感会更Q，若是没有冰水，也可以用凉水代替，但口感可能会稍有偏差。另外，元宵粉是用糯米制作的，糯米性黏滞，病人及小儿忌吃太多。否则容易引起腹胀腹泻、嗳气打嗝、胃痛吸酸、大便秘结等症状，甚至影响食欲。所以食用时要谨慎些。

桂花红糖香芋羹



甜品是一种很神奇的东西，那么多甜蜜融在里面，做的时候会很开心，吃的时候也会觉得甜蜜蜜的。

人的心情会受味觉影响，这就是美食的神奇之处。

其实一直想做一件事情，就是开一个“好心情”甜品店，专门接待心情不好的家伙。

看着哭脸变笑脸，其实是件很快乐的事情，因为喜悦在一点点增加，负担在一点点卸下。

分享心情变好的过程，正如观看一朵花从紧闭到盛开，是一种奇妙的美好。





阿米的爱心小提示

市面上的糖桂花中多含有蜂蜜，因此应待汤汁略凉后再放入，以免破坏蜂蜜的营养成分。只是蜂蜜中或多或少含有寄生虫或者细菌，不是高温很难杀掉，一般体质的人食用没有关系，但孕妇最好少喝或慎喝。

功效

补血补气，暖体生津，润肠通便，排毒美肤。

原料

香芋……100g　　糖桂花……2勺

无糖藕粉…100g　　红糖……1勺



制作方法

1.芋头切成小丁，与红糖一起放入锅中炖至软烂。

2.用汤汁将藕粉调匀，再将芋头盛入。

3.浇上糖桂花即可食用。



雪梨炖凤爪

过日子就像自家煲汤，原料再好，不经过细心搭配和熬煮也难免让人食之无味。

食材下锅时,还得掌握好火候：一直用大火,熟得早,但味道无法完全渗透；一直用小火,却容易消耗掉营养和鲜味。火力得先旺后平，使恰到好处的成熟和足够温和的耐心相辅相成。

汤平会有浮沫,但轻轻撇去就好,不会影响最终的味道，要加调料,否则太淡，有营养却没有品尝的快感。但不能太多,因为汤汁的原味更加重要。

要不街上的老锅靓汤怎么会比比皆是,却始终不如家里的喝着爽口——味精刻意的浓郁,始终抵不过自然的醇香。






功效

解毒清热，去皱平肤，补水利尿。

原料

雪梨……1只　　鸡爪……10只

枸杞……50g　　盐……适量

制作方法

1.雪梨去芯，切成小块。

2.鸡爪剪去趾甲，焯去血水。

3.将鸡爪与雪梨及枸杞一起放入锅中，加水没过食物，大火烧开后炖制30分钟。

4.加适量盐即可食用。

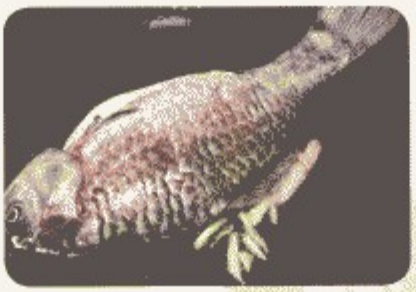
阿米的爱心小提示

鸡爪含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容的功效。梨含果酸较多，胃酸过多者可以把梨换做萝卜或者冬瓜。



准备时间：10分钟
制作时间：20分钟
难易程度：★★★









功效

美白滋润，祛淤血，调节血液循环。

原料

新鲜鳟鱼…1条
姜……4片
蒜……4瓣
枸杞……1勺
淀粉……适量
豆腐……一块
香葱……4颗
料酒……1勺
红枣……5颗
盐……适量



鲫鱼豆腐汤

Ji Yu Dou Fu Tang

很早我就听人说，鲫鱼汤有“机遇汤”的意思，所以人生有重大改变时都该喝喝，求个好兆头。

其实我倒觉得，能否有机遇真无所谓，愿意过怎样的人生全由自己决定，每一天都是改变的机会。

一切顺其自然就好，太过用心反倒适得其反了。

煮一锅汤，炒一盘菜，盛一碗饭，与爱人平静共享，日子细水长流地过着，才是最好。不管是否用料精确，不管是否步骤得当，不管器具是否正宗高档，闲谈中的微笑就是最好的回报。

制作方法

1.鲫鱼用盐、料酒腌制几分钟。

2.用姜擦下锅底，放少许油，切姜丝放入爆香。

3.调成小火，鲫鱼略拍淀粉，下锅煎至两面变黄。

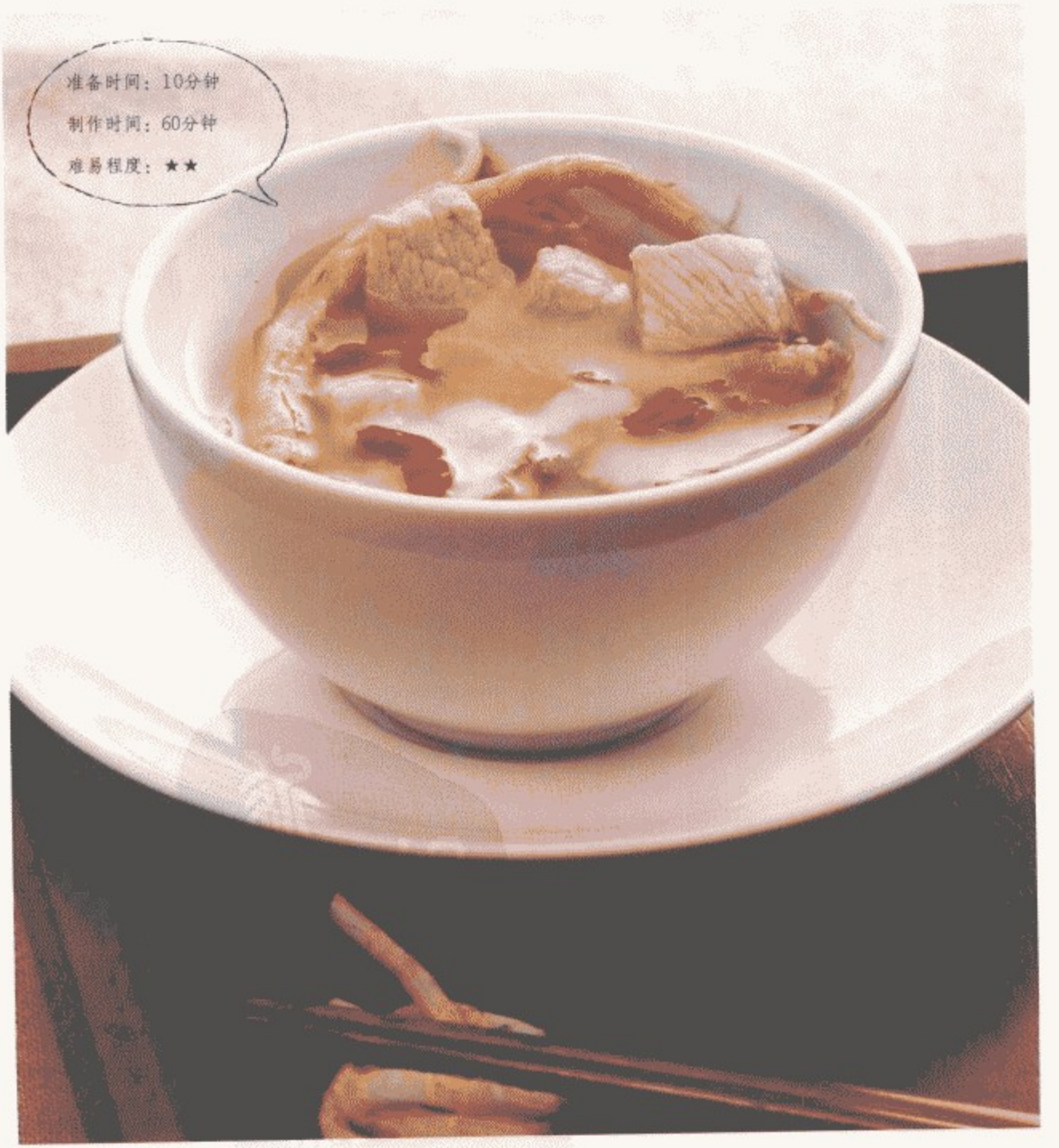
4.加清水，没过鲫鱼，放入枸杞、红枣、豆腐等，煮开后调成小火熬至汤色雪白。

5.葱切成葱花放入汤中，加适量盐饮用。

阿米的爱心小提示

鲫鱼可以散淤血、消水肿，例假期女性应多喝鲫鱼汤。若不爱食肉，光喝汤也是可以的，因为鲫鱼汤比鲫鱼更有营养。但鲫鱼不宜和大蒜、砂糖、芥菜、沙参、蜂蜜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉，以及中药麦冬、厚朴一同食用。吃鱼前后也忌喝茶。

山药滋补瘦肉汤



这个世界每一天都有不同的戏码在上演，有人追求趾高气扬，有人渴求锦衣华服，有人希望一呼百应，有人想要挥金如土，五光十色热闹非凡。而我只要能站在这个安静角落守护自己拥有的一切，为一张桌、两只碗的日子而充实地忙碌，为心爱之人调羹弄汤，就觉得很满足了。

没有更多的向往，没有额外的羡慕，我有我的小小幸福。

功效

安神助眠，补气益心，强体生血，美白滋润。

原料

山药……100g
西洋参片…6片
黄芪……20g
精瘦肉……150g
红枣……6颗
党参……20g
枸杞……20g

制作方法

1.山药去皮切成小块。
2.瘦肉焯去血水。
3.将所有原料放入汤盅，隔水炖约1个小时。
4.加适量盐饮用。





阿米的爱心小提示

山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑。山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。上火气胀者亦不可食用本汤。



酱排棒骨汤



小时候冬天做腊肉香肠时总会保存一些，留到夏天和秋天再吃。
虽然过年时常常会吃到腻，但是其他时间尝到时依然会有惊喜。
就像冬天吃到雪糕或是反季的水果蔬菜一样，
虽然现在夏天的腊味和冬天的雪糕渐渐变得轻而易举，
可吃到时还是觉得有特别的满足感。
于是从四川带回的腊味总舍不得一口气吃完，
每次都是慢慢做，慢慢吃，
只需要一点点，就能让我欢喜上大半天。





功效

强肾补钙，增强体力，促进新陈代谢。

原料

棒骨……两根　　腊排骨……100g
百叶结……10个　　红枣……6颗
枸杞……20粒　　姜……4片
娃娃菜……1棵

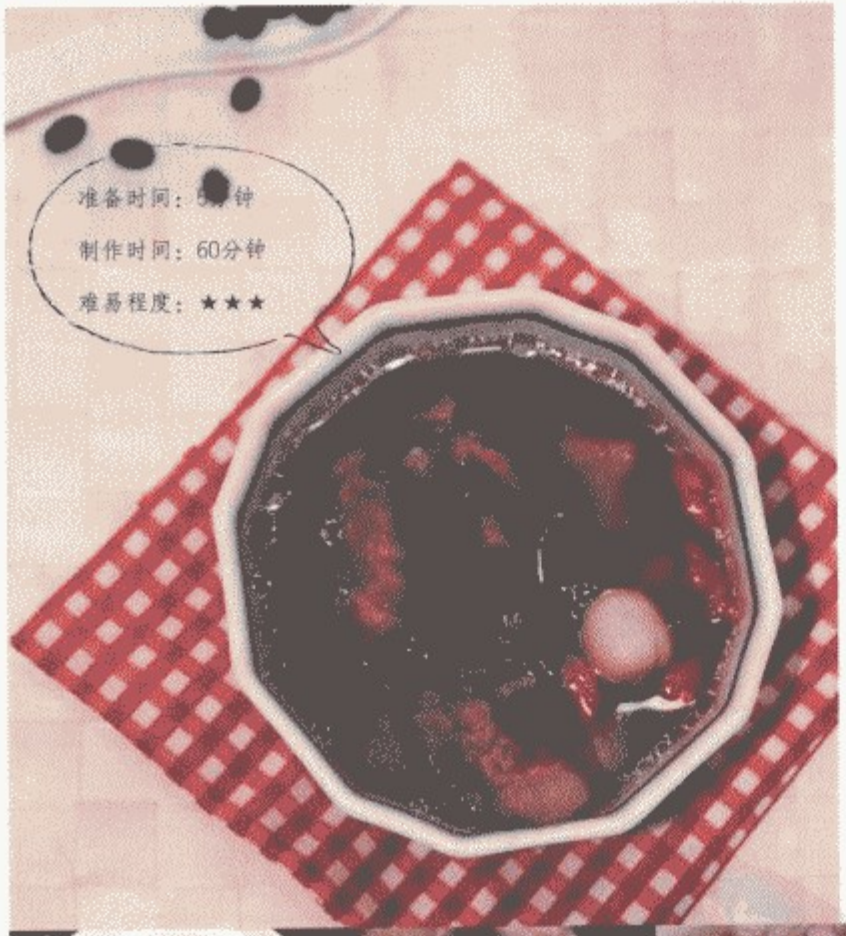
制作方法

1.棒骨在滚水中焯去血水，腊排洗去表面盐霜切成小块。
2.将腊排、棒骨一起放入锅中，加没过食物的清水，烧开后打去浮沫。
3.加入红枣、枸杞、百叶结，水滚后调成小火蒸制60分钟。
4.出锅前将娃娃菜洗净，放入锅中烫熟，加适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

腊排骨的盐味都各不相同，所以在制作时需要注意盐的分量。若是没有腊排骨，也可以换成酱排骨，味道会更像上海菜“伊笃鲜”。

黑豆莲子排骨汤





功效

富含植物雌性激素，调节内分泌，补肾益精，养神安眠。

原料

肋排……200g　　黑豆……50g

莲子……50g

制作方法

1.肋排切成小块，焯去血水。

2.黑豆与莲子提前泡制一碗。

3.将肋排与莲子黑豆一起放入锅中，加没过食物的清水。水滚后调成小火熬制1小时。

4.加适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

黑豆是天然的黄体酮，月经不调、子宫内膜较薄的女孩子可以多食用黑豆，一般以每天15颗左右为宜。多食也不好，肠胃不好的人多食后会出现胀气现象。同时作为配菜的莲子变黄发霉则不可食用，便秘者也禁食莲子。

绿豆鸭肉粉丝汤

功效

清热解毒，安神助眠。

原料

绿豆……100g　　粉丝……50g

老鸭……半只　　姜……3片

阿米的爱心小提示

绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效。绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多吃。服药、特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。

制作方法

1.鸭剁成小块，焯去血水。

2.将鸭肉与姜放入滚水中，水滚后调成小火熬制约60分钟。

3.放入绿豆，煮烂后加入粉丝煮软。

4.加适量盐即可食用。





准备时间：10分钟

制作时间：80分钟

难易程度：★★☆

西芹虾仁





功效

矿物质含量丰富，通乳丰胸。

原料

虾仁……200g　西芹……200g
红灯笼辣椒…少许　姜……2片
蒸鱼豉油……2勺　淀粉……1勺

制作方法

1.虾用少量盐略抓，沥去多余水分，加入1勺淀粉腌制两分钟。
2.热油爆香姜片，放入西芹炒约半分钟。
3.放入虾，翻炒至虾肉卷成一团。
4.加入蒸鱼豉油与红灯笼辣椒粒翻炒均匀。
5.加入料酒与盐，勾芡即可食用。

阿米的爱心小提示

虾不可炒太久，会影响口感。可以在炒前用适量淀粉抓一下，炒出来的虾便又嫩又滑。若是掌握不好火候，建议大家将虾与配菜分开炒，虾炒到变红就捞出，最后混合一下便可。

什锦百合花

功效

清火、润肺、安神助眠。

原料

新鲜百合花…2朵　　什锦蔬菜丁…60g
蒜泥……10g　　鸡蛋……1只
盐……适量　　淀粉……适量
食用油……适量　　高汤……1杯

阿米的爱心小提示

对百合花粉过敏者请勿食用，非素食者可在什锦内加入适量火腿或虾肉，味道更佳。炸百合时油温不要太高，否则容易炸老或炸焦，影响口感。

制作方法

1.新鲜百合花除去花蕊，用淡盐水泡去表面农药残留及小虫。

2.花瓣沥干，用纸巾吸去表面水分，用剪刀剪成手指粗细的小条备用。

3.鸡蛋只留蛋白，打入百合花瓣中，放上适量盐，搅拌均匀。表面均匀沾上淀粉，放入7分热的油中煎炸至表面发泡且颜色浅黄，然后沥去油分，放入盘中。

4.另取一锅，放入少许食用油，蒜泥爆香，放入什锦蔬菜丁翻炒半分钟，加入高汤熬煮至蔬菜软烂，放盐，勾芡收汁。

5.将什锦均匀浇在炸好的百合花上，即可食用。



护肤内部调理

说到底，护肤产品对皮肤的影响并没有想象中的那么大，昂贵的护肤品与一般护肤品的价格区别最大的原因在于广告所用花费和品牌经营。使用适合自己的，采用正确手法就已足够，最关键的是要从内部调理皮肤状态。要想拥有好的皮肤状态，出现以下几种状况一定要尽量调整。

1.便秘

易便秘者，平日应多吃纤维含量丰富和带有润肠功能的蔬菜水果，如丝瓜、陈皮、红薯、香蕉、苹果等，忌烟、酒等刺激性物品。睡前可以肚脐为圆心，顺时针按摩腹部肌肉三到五分钟，早上起床时空腹喝一杯蜂蜜水，可改善便秘体质。

但长期持续这种状态一定要及时就医进行调理，否则会对身体造成极大伤害。

2.手脚冰冷

手脚易冰冷的女性大多气色不佳、体虚，容易感冒，这是由于血液新陈代谢缓慢、血液回流能力差造成的，严重者更会影响睡眠和身体各部分机能运转。因此要避免在夏天之外的季节光脚接触地面，脚底穴位很多，寒气很容易吸入，影响身体。同时睡前泡脚，泡到全身发热，头部有微汗最好，既能促进血液循环，又能安神助眠。适量多吃温性食物，如红枣、枸杞、羊肉等。

总之，一定要保持我们的身体温暖，特别注意不要为了一时漂亮，在冬天依然不畏寒冷地让美腿暴露在寒风之中。长此以往，寒气进了体内很难散开，会造成痛经、腰膝酸软、甚至是风湿性关节炎等大问题。

另外最好不要吃太多冷饮，其实无论身

体机能怎样的女性，都不应该吃太多冰激凌或冰凉的饮料。吃多了容易形成湿热体质，不仅让例假不调，还容易患上妇科疾病。

3.作息不规律

按中医的理论来讲，夜晚阴气较重，需要在家休息，用睡眠调节身体；白天阳气足，应在外劳动吸收阳气，昼出夜伏的作息规律相当重要。长期熬夜、打破生物钟的作息会带来黑眼圈、皮肤状态下降、肝火旺的症状，对于女性本身阴气较重的体质来说，熬夜的危害更加恶劣，会造成内分泌紊乱的状况，而内分泌一紊乱，自然整体状态就会出问题。

提供一个助眠的偏方给大家：每日用野生五味子一小把、枸杞一小把，像泡茶一样泡水喝，因为五味子较酸，水凉时可加蜂蜜饮用，泡过的五味子口嚼服下，坚持一月，睡眠会得到大力改善。

护肤饮食补充

1.番茄、葡萄、坚果、花菜、蓝莓、大蒜、蜂蜜等抗氧化食物能对抗自由基对身体的破坏，延缓衰老，抵抗紫外线对皮肤的伤害。

2.肉皮、鸡、鸭、鹅掌、猪蹄等骨胶原含量丰富的食物能对防止眼部细纹、皮肤松弛有一定帮助。

3.杏仁、牛奶、豌豆、萝卜、黄瓜、豆芽等含维生素C丰富的食物能增进美白效果。

4.黄芪、枸杞、红枣、红糖、银耳、花生、乌鸡等食物补血养颜，特别能在女性例假期调节气血，让脸色红润有光泽。

5.莲子、小米、百合、山药、燕麦等食物能安神助眠，睡得好自然皮肤也会好。

6.黄豆和黑豆中含有植物雌激素，是天然的黄体酮且能在体内快速代谢，对人体不会有副作用产生。若是月经周期紊乱、经量少易发痘的女孩子，可以坚持每天喝一杯豆浆，长期坚持，对调理内分泌相当有帮助。

PART 04

美好心情吃出来







阿喀琉斯再过强大，也有不堪一击的脚跟。所以说，无论多么坚强，总有一个地方敏感且脆弱。虽然我们早已学会用平静的外表去掩饰内心的细腻，可真被触碰到那个精心藏匿的角落时，心怎么都会痛。

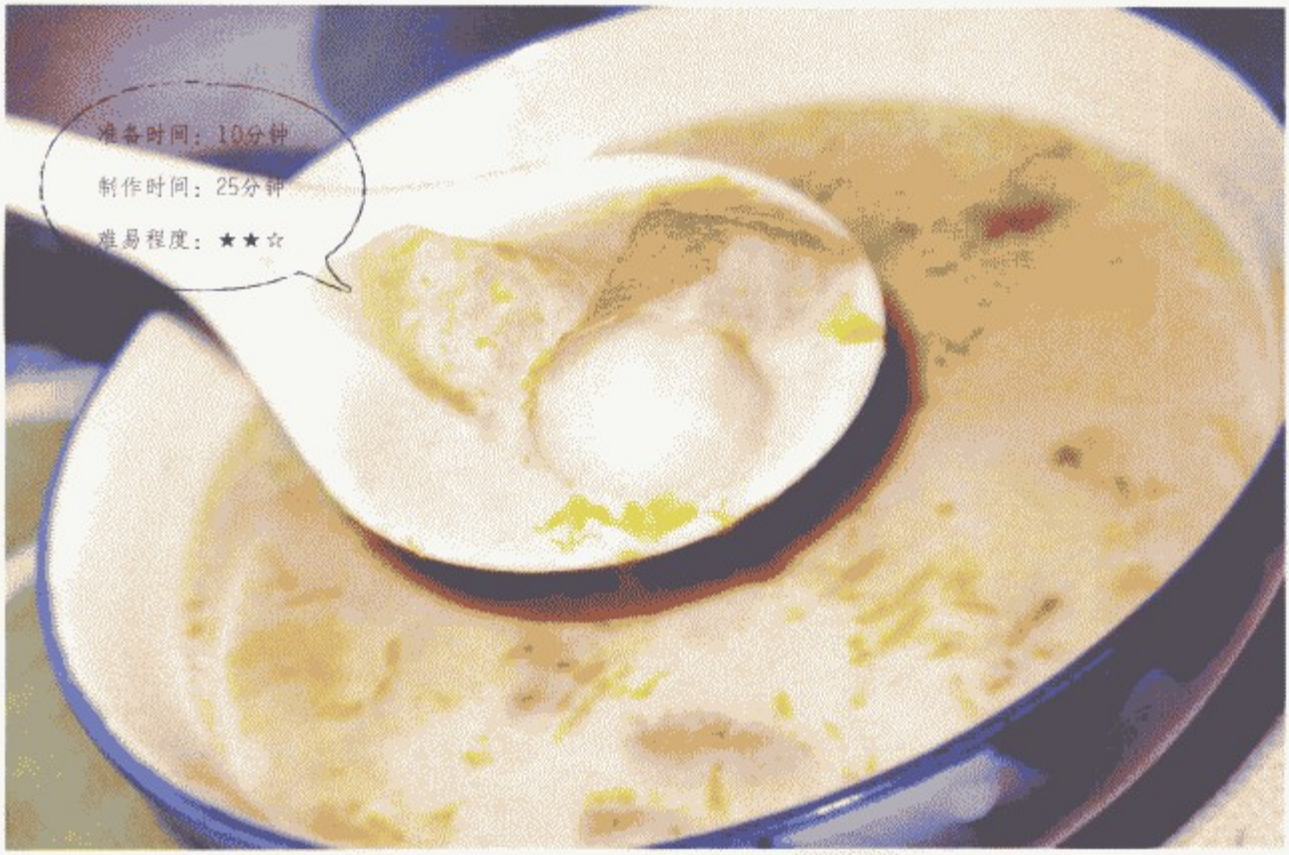
每个女孩子都有这样的时候吧：一个人关上门，扣住电脑，扔掉手机电池，把电视声音开到最大，让眼泪肆意流出。只是哭过后生活还得继续，世界不会因为谁的悲伤而停下脚步，走出门，依然得在嘴角挂出倔强的微笑。

这便是生活，痛苦始终是孤独的事，只有快乐才能不被抛弃与遗忘。

所以亲爱的，别哭了，你得相信懂得坚持之人必然会走出明朗的人生，不管被如何打击伤害，付出总会得到尊敬与善待。快擦干眼泪，赶紧向前奔跑，越快出发，梦想实现得就越早——只是记得出发前，照照镜子，别让红肿的眼角泄露了心底那个小秘密——丢掉悲伤留下的印记，如同洒脱地丢掉那些回忆。从美食之旅开始，给自己一片新的天地去找寻美好。



黄金芦荟羹



80年代，在我生活的小城，蛋糕还是很稀罕的物品，奶油更是难得一见的东西。记得楼下有一个糕点铺，从某年冬天开始，每天下午都卖一种叫奶油面包的糕点，其实就是面包上划一道口子，然后挤一条白色的奶油进去，现在看来简陋无比，可是那时却是这个小城市的人们身份的象征。

下班时，骑着自行车排着队站在糕点铺的窗口前，如有遇见的熟人走过，便会大声地说一句："我是来买奶油面包的。"然后脸上泛起自豪的神情，红光满面的样子。似乎买得起奶油面包就达到了小康家庭所具备的一切条件了，如果手上再拿一个玻璃瓶装的可口可乐，简直就是提前实现四个现代化了。

可见人的幸福感，总归是与食物相关的。

功效

南瓜富含维生素B_6和铁，这两种营养素都能帮助身体将血糖转变成脑部唯一的燃料葡萄糖。

原料

南瓜……100g　　芦荟……100g

珍珠汤圆…100g　　椰浆……200g

蜜枣……3颗



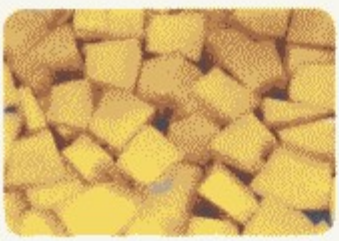
制作方法

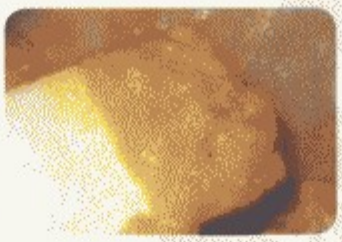
1.南瓜切成小块，放入平底锅，加水没过南瓜，水开后调成小火焖煮约10分钟左右。

2.南瓜呈软烂状态后，用锅铲边捣烂边继续熬制，直到南瓜变成南瓜泥为止。

3.将南瓜泥加入椰浆和同样分量的开水搅拌均匀，放入砂锅中大火煮开。

4.放入蜜枣和小汤圆及芦荟，煮至汤圆浮到水面即可。



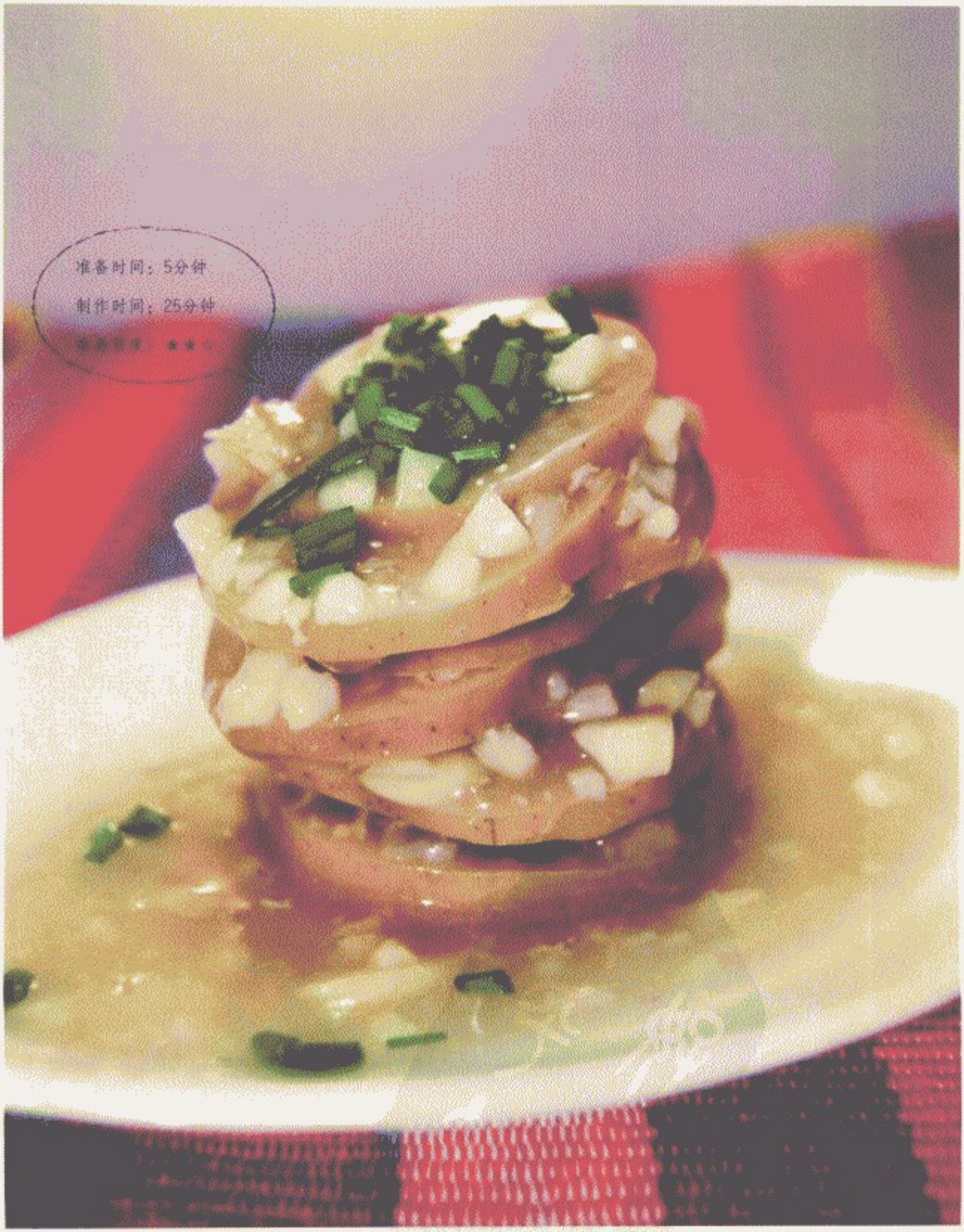


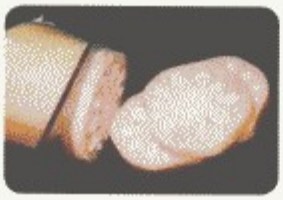




阿米的爱心小提示

南瓜块切得越小越容易煮软，椰浆可用牛奶替代。南瓜本身含有较多的糖分，再加上汤圆等物，所以不宜多食，以免腹胀。


准备时间：5分钟
制作时间：25分钟



Xian Ou Niang Rou

鲜藕酿肉

不喜欢怀疑人生，也希望身边的朋友能一直对生活充满信心。唯美的肥皂泡本来就会有破灭的时候，请找到真正属于自己的快乐方式，然后鼓起勇气向前走。

希望，可能就在下个路口。

别让外物干扰心底的感觉，主宰道路方向的只能是自己，其中的甘苦，只有自己清楚。

感觉不会骗人，就像在品尝食物时，酸和甜，苦与辣，会在唇齿舌尖实实在在地跳跃，然后直达味蕾。

喜欢哪一种味道，只有我们自己知道。

功效

安神助眠，凉血散瘀，除烦止咳，平缓焦虑。

原料

藕……1节　　肉馅……150g

鸡蛋……1只　　蒜……2瓣

香葱……2根　　盐……适量

制作方法

1.肉馅与鸡蛋混合搅匀，放入适量盐。

2.藕洗净表皮，切成拇指长大段，将肉馅灌入藕眼中。

3.用滚水大火蒸约20分钟后，切成片。

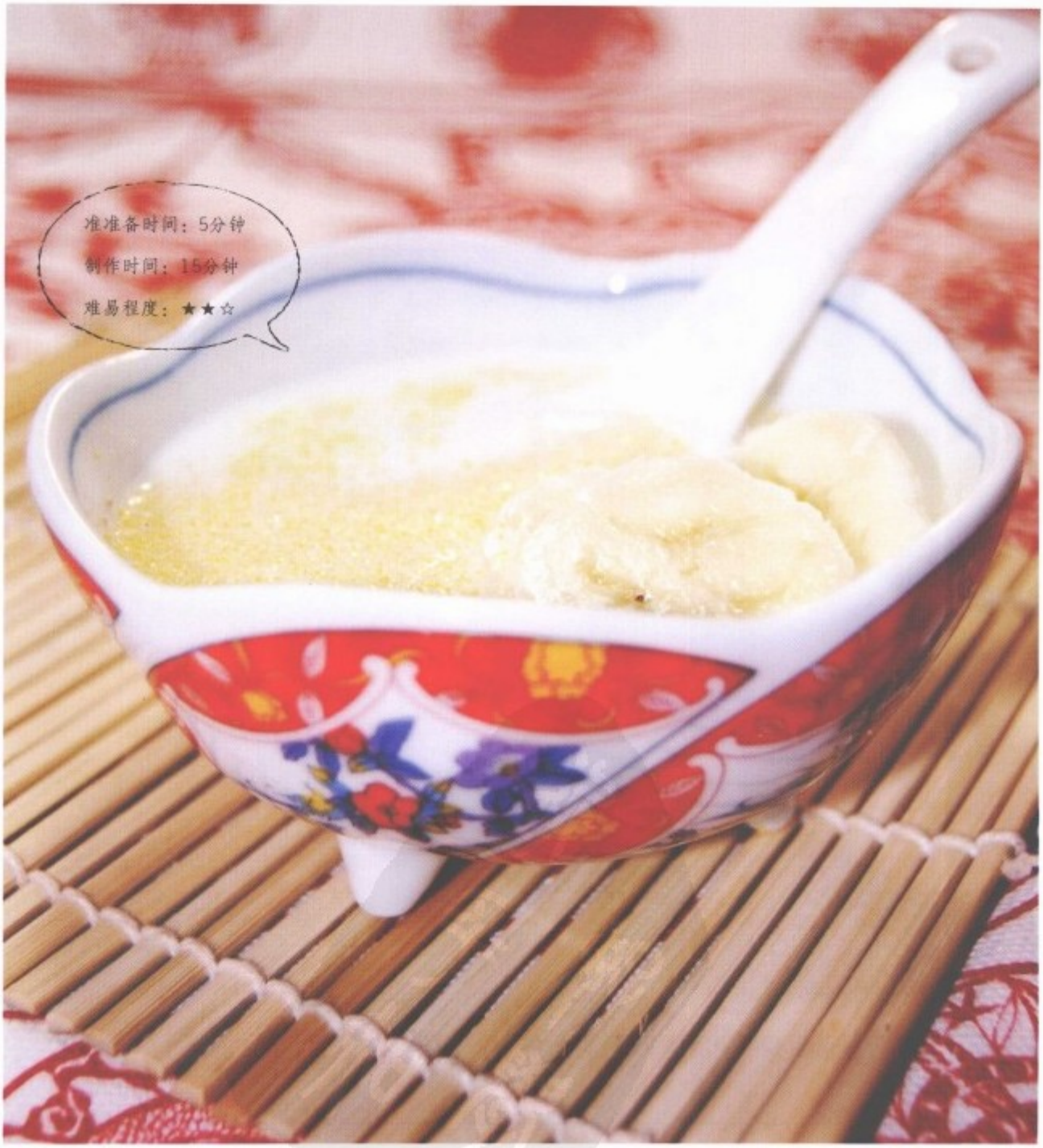
4.蒜制成蒜泥，加入刚刚没过蒜泥的水煮开，放盐、勾芡、葱切花。

5.将步骤4中的半成品淋于步骤3中的半成品上，撒上葱花即可食用。

阿米的爱心小提示

新鲜藕段外皮呈黄褐色、肉肥厚且白。如有发黑、异味则不宜食用。现在超市还有种密封包装的盐水藕段，看上去白嫩可口，其实味道不佳，大家购买时应该注意。

奶香蕉羹








每天早上起床后，吃一颗嫩嘟嘟的白煮蛋，是从小就养成的习惯。

记得念书时，早上赖床，直到快到上学的时间才爬起来，然后火速洗漱之后就朝学校狂奔。临走前，妈妈一定会往我手里塞上一个白煮蛋。十几分钟后在教室坐稳，手中的鸡蛋还热乎着，就着学校小卖部的牛奶一口口吞下，胃和心便一起踏实起来。

后来离开家念大学，早饭时间常常被用来窝在床上，少了热乎乎的白煮蛋，常常坐在教室里边听课边听肚子咕咕叫。那时假期在家，是我最放松的时候，可以毫无顾忌地睡到自然醒，不用担心会起床后会空着肚子看书做事。无论多晚，厨房里总会放着一颗白煮蛋，用滚水烫一下，就热乎乎香喷喷的。

功效

香蕉中的生物碱可以振奋精神和提高信心，色胺酸和维生素B_6的可以帮助大脑制造血清素。

原料

香蕉……4根　　牛奶……150ml

玉米面粉…1勺　　冰糖……2颗

制作方法

1.香蕉去皮切成小段。

2.放入保鲜袋中，压成蕉泥，盛出备用。

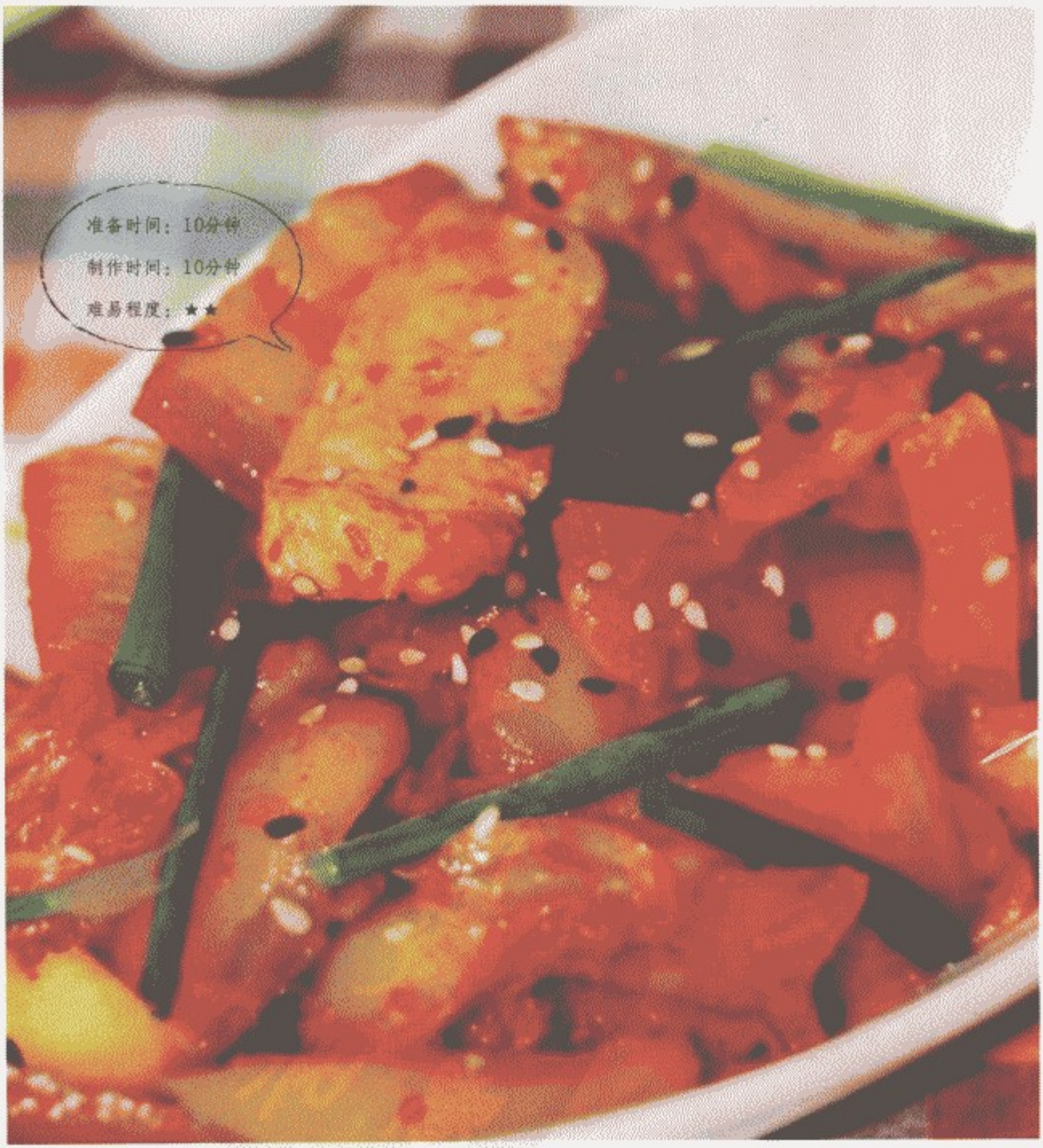
3.牛奶倒入锅中，煮至温热，放入玉米面粉和冰糖搅拌均匀。

4.将步骤3中的半成品浇于步骤2中的半成品上，即可食用。

阿米的爱心小提示

急、慢性肾炎及肾功能不全者忌食。同时最好别吃生香蕉，多吃了生的香蕉不仅不能通便，反而会加重便秘。因为，没有熟透的香蕉含较多鞣酸，对消化道有收敛作用，会抑制胃肠液分泌并抑制胃肠蠕动。

泡菜炒猪肉








毕业后开始工作，然后换工作，又换工作，开始恋爱，分手，又恋爱……日子渐渐忙碌，有时会熬夜到凌晨三四点，除非整宿不睡，否则不会看见太阳刚刚升起的模样……虽然晚上会做丰富的菜肴，也会慢慢熬一锅浓粥，但早上吃一颗白煮蛋的习惯随着生活的改变而改变了，最后淡化成老照片中一束凝固的光影，成为了年少时的那一抹生活印记。

我忘了妈妈曾经说，白水煮蛋一定要早上吃才最好，忘了她说，好的一天，要从早饭开始。直到刚入社会的满心欢喜被真实的风吹到逐渐稀薄时，心里才有些许失落。

功效

大白菜富含维生素E，能活跃脑细胞，微辣的味道能刺激肾上腺素，带给人快乐的感觉。

原料

五花肉……250g
黄色灯笼椒…1只
蒜……2瓣
辣白菜……200g
香葱……2根
熟芝麻……半勺

制作方法

1.锅里放油，蒜片和五花肉先下锅翻炒半分钟。
2.肉色变淡后，泡菜连汁儿一起放下去翻炒，汁儿多的话可以调成中火稍熬。
3.泡菜汁水被肉充分吸收后，放入黄椒丝和葱段翻炒半分钟。
4.加适量盐和熟芝麻即可食用。

阿米的爱心小提示

辣白菜在一般的超市或者市场都能买到，但许多小商贩为贪图便宜便选用烂掉或品相已不好的白菜来腌制。出于健康考虑，建议大家购买品牌较好、包装完整干净的辣白菜，别贪图小便宜。

回锅辣子鸡

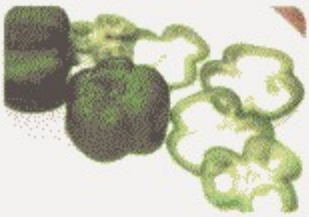
Hui Guo La Zi Ji

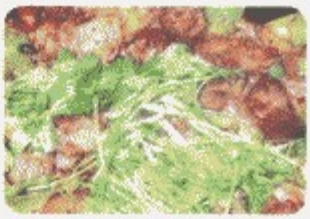
后来有一天，突然想要重新开始。于是换地方，换工作，戒掉所有的坏习惯，12点前一定上床睡觉，早饭一定好好吃。不过，赖床的毛病仍然戒不掉，几乎没有在上午10点前起床过，而且，常常会忘记吃一颗白煮蛋。没办法的事啊，所谓习惯，就是这样，丢掉了就丢掉了，努力捡也捡不起来。妈妈在电话里说，那你再努力养成这样的好习惯啊。我笑着答应，心里想，要是你在身边，我每天早上一定能吃上一颗白煮蛋，不会忘掉。



功效

鸡肉中的色氨酸被人体吸收后，能合成神经介质5-羟色胺，有效发挥稳定情绪、安神的作用，使心情变得平静、愉快。








原料

鸡……200g　　香菜……50g

干辣椒……50g　　蒜……4瓣

青椒……2只　　料酒……1勺

豆瓣酱……2勺



制作方法

1.鸡剁成小块，焯去血水后放入滚水中煮大约10分钟捞起，沥水备用。

2.另取一锅，放适量油，将蒜和辣椒爆香。

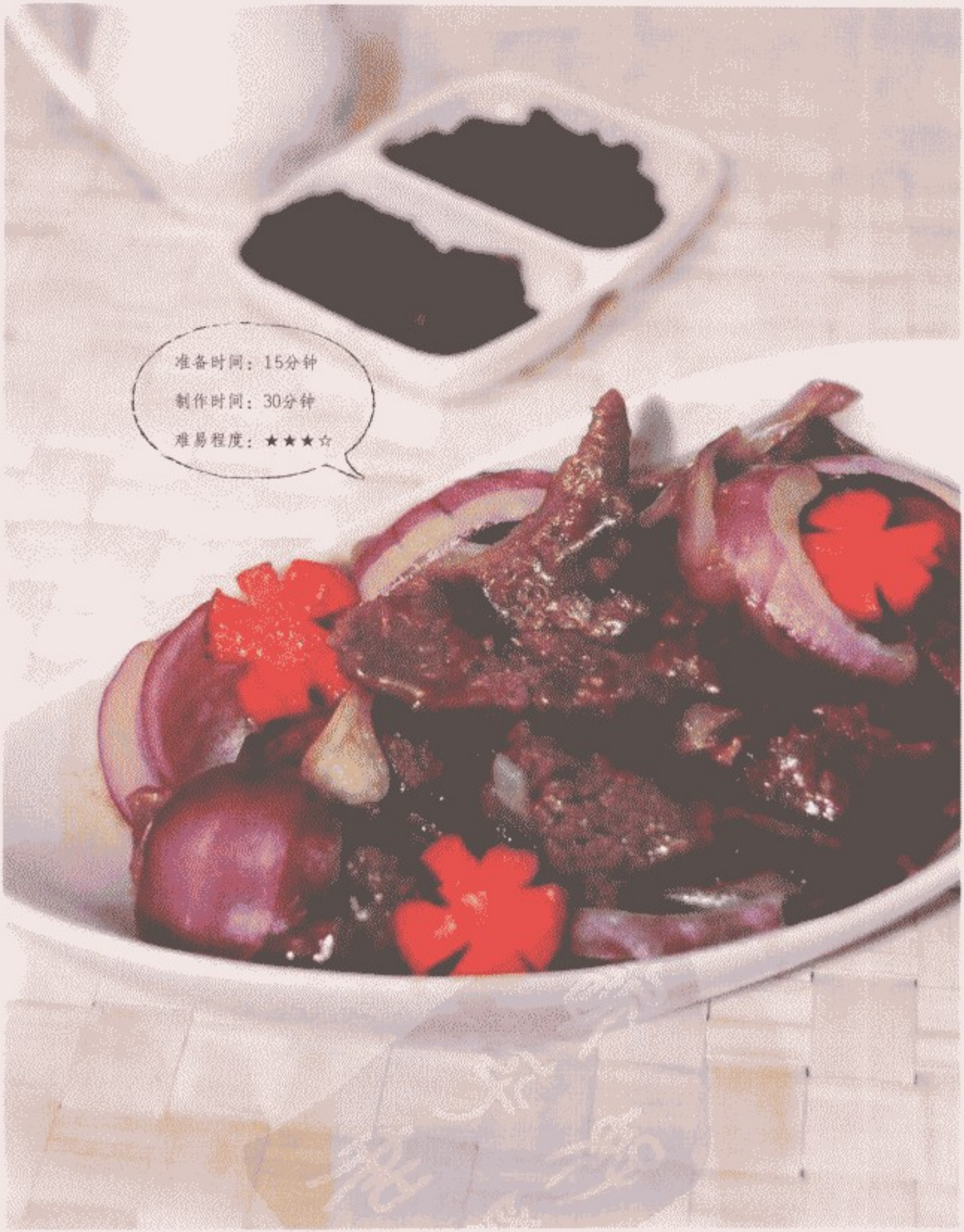
3.鸡块下锅，大火翻炒至鸡块表面收缩变成焦黄色。

4.放入豆瓣酱翻炒均匀后，加入切成片的青椒翻炒约半分钟。

5.加入香菜继续翻炒半分钟，加料酒，适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

母鸡肉质嫩滑、油脂含量丰富，适合炖汤或者清蒸，公鸡肉较结实，肉质久烧不散，所以宜炒或红烧。但内分泌不太规律的女孩子尽量少吃公鸡，特别要避免吃鸡头鸡冠和鸡肾，里面雄性激素含量丰富，会更加扰乱内分泌。


准备时间：15分钟
制作时间：30分钟
难易程度：★★★☆






Ga Li Niu Rou

咖喱牛肉

有一日起床，照例是迷糊着发了早安短信然后起床准备做事。还在洗漱时，就接到回信：刚刚到公司，别忘了吃那颗蛋。于是奔到厨房，看见黄色的煮蛋器上，一颗干净的白煮蛋乖巧地立在那里，还带着些许热气。

突然眼睛有点湿湿的，很想打电话告诉他，20多年，除了我爸我妈，你是第一个给我煮好鸡蛋提醒我起床之后吃掉的人。

可是又担心被笑话。

我知道，我说的事情很琐碎。

可是，对我来说，能早起吃颗白煮蛋，睡前听个小笑话，闲暇时做顿小点心，敷个水嘟嘟的面膜，都是大得不得了的事。

功效

咖喱和洋葱的味道刺激味蕾，可扩张血管，让人兴奋。

原料

牛里脊……250g
洋葱……1只
椰浆……100ml
淀粉……2勺
咖喱粉……3勺
蜂蜜……2勺

制作方法

1.牛肉切薄片，用刀背拍松后，用淀粉腌制10分钟。
2.洋葱切成片备用。
3.锅中放少许油，加入咖喱粉炒香，放入椰浆煮开。
4.加入牛肉片翻炒至牛肉变色，且裹上咖喱汁。
5.加入洋葱继续翻炒至洋葱变软。
6.混入蜂蜜，放适量盐即可食用。

阿米的爱心小提示

咖喱富含维生素B_6，可以预防皮肤病，尤其是脂溢性皮炎。但咖喱又属于刺激味性的食品，味道浓重，容易加重便秘，所以正在上火的人，尤其是便秘的人应少食，而胃炎、溃疡病患者也要少食。同时咖喱为发物，所以患病服药期间不宜食用咖喱。

泡椒炒蛏子





小时候如果感冒发烧，我妈就会从泡菜坛子里捞出来泡辣椒、酸萝卜，加水熬成一锅酸酸辣辣的汤，再添上几根面条，煮软端到面前时，酸味和辣味还有面条的香味会一股脑儿窜进鼻孔。

就算多么没有胃口，也会被这浓烈的味道所吸引。滋溜滋溜吃下去，把汤也喝得干干净净。

肚子饱饱的，便开始犯困，额头上也冒出汗来。

蒙上被子呼呼睡一觉，醒来时浑身舒畅，鼻子不堵，头不疼，额头也不烫了——一切都好了！

功效

增强体力，滋阴益肾，平缓心情。

原料

蛏子……200g
泡椒……100g
蒜……3瓣
葱白……2根
姜……4片
料酒……1勺

制作方法

1.蛏子用刷子刷去贝壳表面泥沙。

2.用油爆香蒜片、姜后，放入泡椒炒出香味。

3.放入蛏子，大火炒至贝壳全部张开。

4.放入切段的葱白翻炒约半分钟。

5.放料酒，翻炒片刻，加适量盐即可出锅。

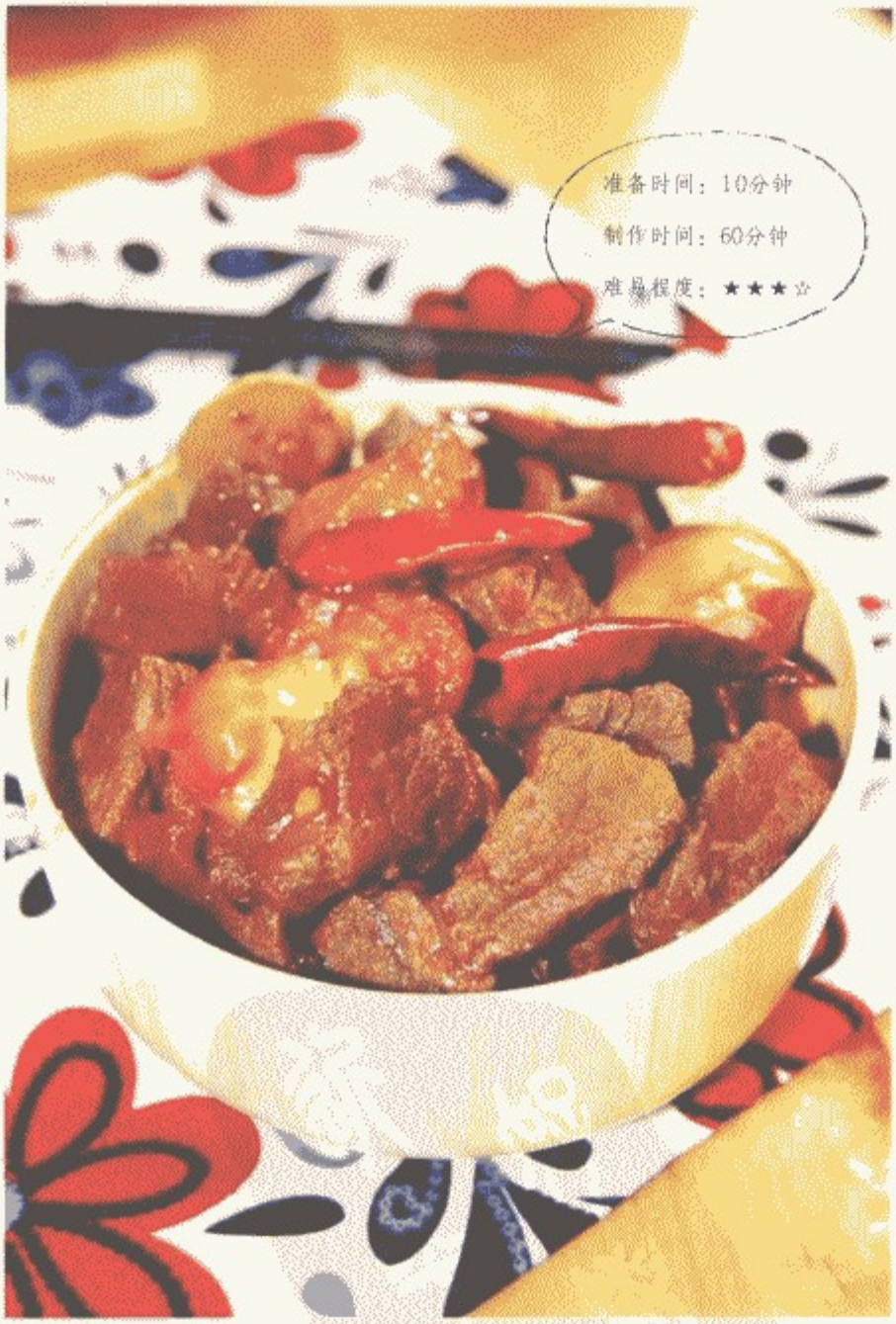





阿米的爱心小提示

蛏子不像别的贝壳类会吸食泥沙，所以不用怎么放在水里泡。另外选购蛏子时不是越大越好，许多蛏子体内纯粹都是水分，用手轻轻一按便会喷水。所以蛏子以新鲜为主，不用太在乎大小。

川味番茄炒牛肉



阿米的爱心小提示

柠檬汁能让牛肉更快炖烂，也可使用山楂干和茶叶包代替。牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。西方现代医学研究证明，牛肉属于红肉，含有一种恶臭乙醛，过多摄入不利健康。患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。

去饭馆吃牛肉，一般都只点红烧的。有次朋友请我去一家专门做牛肉的餐厅，竭力推荐我尝尝其他的做法，服务员最后上了咖喱和香炸，这两样味道的确不错，吃过之后大加赞赏。见我喜欢，朋友第二次又邀我同去，可这次我却还是一来便点了红烧，让朋友大为不解。

没办法，我从来就这样，认准了便只觉得就此一样最好，其他的不管有多么花哨引人注意，都会自动被排在其次。

饭菜如此，生活也如此——我总是固执地认为，我的家人，一定是世界上最可爱的家人，我的朋友，一定是世界上最真诚的朋友，而我的爱情，一定是世界上最甜蜜的爱情——没有人，会比我拥有的更好。











功效

肉食中的蛋白质可增加多巴胺和肾上腺素，提高大脑敏感度。

原料

牛腩……300g
干辣椒……10只
八角……2只
姜……3片
柠檬……1只
酱油……2勺
番茄……2只
香叶……5片
蒜……3瓣
冰糖……5颗
大葱……1根
料酒……1勺

制作方法

1.牛腩肉，切成块，番茄去皮，柠檬榨汁。

2.辣椒下锅爆香后放入牛腩不断翻炒至锅里汁水收干。

3.加入酱油、蒜、姜、香叶、八角、柠檬汁，放入没过食物的开水，烧滚后调成小火慢炖50分钟。

4.等到牛肉差不多焖软后，将去皮的番茄切块，和大葱段一起放入锅中，翻炒均匀后调成小火继续焖煮10分钟。

5.加适量盐即可食用。

西芹鸡块



制作时间：120分钟

难易程度：★★★

阿米的爱心小提示

暑热天或发热病人要慎食羊肉。水肿、黄疸、痢疾、牙痛及一切热性病症者禁食，情绪过于光奋者也要忌食羊肉。






Qing Dun Yang Rou Tang

清炖羊肉汤

不得不承认，即便是暖冬，一个人走着也会觉得冷。风总是大得出奇，但凡单薄一点的身子，就容易被吹得走不动道。

这时，真希望有人可以腾出一个肩膀来让自己靠靠呀。不过，没有也没关系。

还是一个人的宝贝儿们千万别觉得孤独无助，别说羡慕谁谁的幸福。看看身后的脚印，谁都是一步一步走过来的。

也别总是跟我说怕冷，却让自己在寒风中颤抖，在屋子里穿上毛茸茸的大拖鞋，裹上厚重的毛毯，自己也能好好疼爱自己。

至少，帮那个即将到来的人先把自己照顾好。

还是觉得冷，就做点羊肉来吃，可以驱寒，不会做的话，我教你。

学费是你的微笑，记得要让它一直洋溢在嘴角。

功效

增补阳气养肾滋阴，增进食欲，健脑活血，防止抑郁症，提高性欲。

原料

羊腿肉……200g
白萝卜……100g
香菜……50g
姜……4片
干辣椒……4只
花椒……10g

制作方法

1.羊肉切成小块，焯去血水。
2.白萝卜切块。
3.将羊肉放入汤锅中，烧开后加入姜及干辣椒、花椒，水滚后调成小火慢炖1个小时。
4.白萝卜用油略炒半分钟后放入汤中，烧开后继续用小火慢炖1个小时。
5.撒上香菜，放适量盐和胡椒粉调味即可食用。

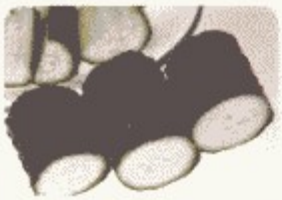
蒜味黃瓜



我妈总说自己不会做菜，她不放味精，说味精会败口味，菜肴的味道都很淡；她炒菜放很少的油，说油多不健康，所以食物有时会不够火候；她习惯先在油里放点盐，然后做油炸甜品的时候味道有点怪；她做蔬菜汤就是只用白水，很多人喝不惯。

可是，她做出的每一道菜，我都很爱吃，那种特殊的香味，能让我时刻想念。不开心时总会想念那些缺盐少油的饭菜，还有那碗泡椒。

只要吃完，一切就都会好起来！









原料

黄瓜……2根　　蒜……8瓣

盐……适量



功效

食用大蒜能让人感觉体力恢复、不宜焦虑与发怒。

制作方法

1.黄瓜切成丁，在滚水里略焯。

2.焯好的黄瓜用盐腌制备用。

3.大蒜制成蒜泥。

4.锅中放一勺油，将蒜泥翻炒约半分钟。

5.将步骤4中的半成品拌入步骤2中的半成品，即可食用。

阿米的爱心小提示

胃溃疡、慢性胃炎者要忌食蒜。食用生蒜不宜过多，阴虚火旺如面红、午后低热，口干便秘、烦热等患者要忌食，且不可与蜂蜜同食。

常见食物
营养烹调说明

红枣



性温，补血、软化血管，防治高血压、抗过敏、除腥臭怪味、宁心安神、益智健脑、增强食欲。

禁忌：便秘、外感风热而引起的感冒、发烧者及腹胀气滞者、消化不良者、咳嗽和糖尿病人都属于忌吃生鲜红枣的人群。

黑木耳



性平，具有益智健脑、滋养强壮、补血治血、滋阴润燥、养胃通便、清肺益气、镇静止痛等功效。

禁忌：出血性疾病、腹泻、孕妇不宜多吃。与田螺同食不利于消化，与野鸡同食易诱发痔疮出血，与野鸭同食易消化不良。

辣椒



性温，解热、镇痛，预防癌症，增强食欲、帮助消化，降脂减肥。

禁忌：眼疾患者、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者应少吃或忌食。有火热病症或阴虚火旺、高血压、肺结核病的人慎食。

西红柿



性平，有凉血平肝、清热解毒、降低血压等功效，更是绝佳的抗氧化食物。

禁忌：未成熟的番茄不可生吃。生吃番茄最好去皮，以免病菌或农药危害健康。

大白菜



性寒，养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒。

禁忌：食用过夜白菜易引发食物中毒。

虾



性温，蛋白质含量丰富，具有补肾壮阳、理气开胃之功效。

禁忌：上火、过敏性鼻炎、支气管炎、过敏性皮炎者。老年人也不宜吃虾。

花生



性平，促进食欲，帮助消化，维持神经健康，促进生长，具有增强记忆力、健脑和抗衰老功效。

禁忌：有高黏血症、高凝血症的患者不宜吃花生，有胆类疾病者亦宜少食，不用油炸。

白豆腐



性凉，益中气，和脾胃，健脾利湿，清肺健肤，清热解毒，下气消痰，用于脾胃虚弱之腹胀、吐血以及水土不服。

禁忌：豆腐消化慢，小儿消化不良者不宜多食；豆腐含嘌呤较多，痛风病人及血尿酸浓度增高的患者慎食。

土豆



性平、微凉，和胃调中，健脾利湿，有解毒消炎、宽肠通便、降糖降脂、活血消肿、益气强身、美容、抗衰老之功效。

禁忌：生芽较多的土豆极易引起中毒，同时宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。

红薯



性平，补中和血、暖胃护脏，改善例假、调节内分泌。

禁忌：红薯不可生食，一次吃太多会出现烧心、返酸或腹胀等腹部不适症状。

平菇



性温，具有追风散寒、舒筋活络的功效、增强新陈代谢，可改善腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通，缓解更年期症状。

禁忌：脾胃寒者、湿热气滞者或皮肤过敏、瘙痒者忌食。

香菇



性平，有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容养颜、化痰理气的作用。

禁忌：与平菇同。

苦瓜



性寒，清热祛心火，止渴祛暑，补气益精，明目解毒，利尿凉血，解劳清心，益气壮阳。

禁忌：生食性寒，脾胃虚寒者不宜生食，孕妇不宜吃苦瓜。

冬瓜



性凉、润肺生津，化痰止渴，利尿消肿，清热祛暑，解毒排脓，利尿化痰，健脾养颜。

禁忌：脾胃虚弱、肾脏虚寒、阳虚、手脚冰冷者少食。

丝瓜



性平，清暑凉血，解毒通便，祛风化痰，润肌美容，通经络，行血下乳。月经不调者、身体疲乏者适宜多吃丝瓜。

禁忌：丝瓜不宜生吃。

南瓜



性温，补中益气，消炎止痛，解毒杀虫，降糖止渴。

禁忌：患有脚气、黄疸、气滞湿阻病者忌食。

黄瓜



性寒，清热解毒，美白养颜，补水滋润，健脑安神，祛除体内多余油脂。

禁忌：胃寒患者、肺寒咳嗽者应少吃。

莴笋



性凉，利五脏，通经脉，清热利尿，润肠通便、消胀气，通乳。

禁忌：视力弱者不宜多食，有眼疾特别是夜盲症的人也应少食。

芹菜



性凉，平肝清热，祛风利湿，除烦消肿，凉血止血，解毒宣肺，健胃利血，清肠利便，润肺止咳，降低血压，健脑镇静。

禁忌：脾胃虚寒、大便过稀者不宜多食。芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。另有研究显示芹菜降低男子精子质量。

卷心菜



性平，补髓润脏，益心壮筋，清热止痛，安神助眠，消体内胀气，抗衰老、抗氧。

禁忌：皮肤瘙痒者、眼部充血患者忌食。故脾胃虚寒、泄泻以及小儿脾弱者不宜多食。另外，对于腹腔和胸外科手术后，胃肠溃疡及其出血特别严重时，腹泻及肝病者禁食。

韭菜



性温，温中开胃，行气活血，补肾助阳，润肠通便，散瘀血。

禁忌：多食会上火且不易消化，阴虚火旺、有眼病和胃肠虚弱的人不宜多食。

小白菜



性平，清热除烦，行气祛瘀，消肿散结，通利胃肠，润泽皮肤，延缓衰老。

禁忌：脾胃虚寒、大便稀者，不宜多食小白菜。

黄花菜



性平，清热利尿，解毒消肿，止血除烦，宽胸膈，养血平肝，利水通乳，利咽宽胸，清利湿热。

禁忌：肠胃病患者慎食。

豇豆



性平，理中益气，健胃补肾，和五脏，调颜养身，生精髓，止消渴。

禁忌：气滞便结者应慎食豇豆。长豇豆不宜烹调时间过长，以免造成营养损失。

四季豆



性微温，化湿健脾，调和脏腑，安养精神，有消暑化湿和利水消肿的功效。

禁忌：腹胀者禁用，四季豆未熟透会导致食物中毒。

葱



性温，通阳活血，驱虫解毒，发汗解表。

禁忌：患有胃肠道疾病，特别是溃疡病的人不宜多食，表虚、多汗者也应忌食。

姜



性微温，发汗解表，温中止呕，温肺止咳，解毒。

禁忌：阴虚内热及邪热亢盛者忌食。

蒜



性温，消炎杀菌，降血脂，抗动脉硬化。

禁忌：阴虚火旺及慢性胃炎溃疡病患者慎食。

洋葱



性温，理气和胃，健脾进食，发散风寒，温中通阳，消食化肉，提神健体，散瘀解毒。

禁忌：一次不宜食用过多，热病患者应慎食。

胡萝卜



性平，健脾消食，润肠通便，杀虫，行气化滞，明目。

禁忌：加热胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素损失。

白萝卜

性凉，清热生津，凉血止血，下气宽中，消食化滞，开胃健脾，顺气化痰。

禁忌：脾虚泄泻者慎食或少食，胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者忌吃。

芋头



性平，益胃宽肠，通便解毒，补中益肝肾，消肿止痛，益胃健脾，散结，调节中气，化痰，添精益髓。

禁忌：过敏性体质慎食，糖尿病患者应少食，食滞胃痛、肠胃湿热者忌食。

韭黄



性温，健胃提神，促进排便，护眼开胃。

禁忌：阴虚火旺、有眼疾和胃肠虚弱的人不宜多食。

蒜苔



性温，温中下气，补虚，调和脏腑。

禁忌：消化不良者，肝病患者应少吃。

西兰花



性凉，补肾填精，健脑壮骨，补脾和胃。

禁忌：多嚼有利于营养吸收。

豌豆



性平，益气补脾，养胃止吐，止泻止痛。

禁忌：不易消化，多食可引起消化不良、腹胀。

茼蒿



性平，调和脾胃，利小便，化痰止咳，养心安神，清血润肺。稳定情绪，降压补脑，防止记忆力减退，平补肝肾，宽中理气。

禁忌：胃虚腹泻者不宜多食。

猪肉



性微寒，滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气，补肾养血。

禁忌：猪肉不可与菠菜同食，不可生食。

鸡肉



性微温，能温中补脾，益气养血，补肾益精。

禁忌：现在环境污染严重，毒素多沉积在动物脑部，鸡头最好不要食用。鸡臀也不宜食用。

鸭肉



性寒，补虚滋阴，清热补血，行水养胃，生津止咳，消惊去肿，强健体魄。

禁忌：胃寒痛、体寒性痛经、动脉硬化、慢性肠炎、感冒者不宜食用。

鹅肉



性平，具有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰、解铅毒等作用，适宜身体虚弱、气血不足、营养不良之人食用。特别适合在冬季进补。

禁忌：温热内蕴者、皮肤疮毒及瘙痒症者、痼疾者忌食，高血压病、高血脂、动脉硬化之人忌食。

羊肉



性温，补虚祛寒，温补气血，益肾开胃，通乳助阳，益精血。

禁忌：夏天或发热病人慎食，水肿、疟疾、外感、牙痛等热性病症者禁食，另红酒和羊肉不可一起食用。

牛肉



性平，安中益气、养脾胃，补虚壮健、强筋骨，消水肿、除湿气。加红枣炖服可加速伤口愈合。

禁忌：不宜与栗子、红糖、鲶鱼、田螺、土豆、白酒同食。

鸡蛋



性平，养身安眠，补血滋阴，润燥去乏。

禁忌：一日食用鸡蛋不要超过一只。

苹果



性凉，生津润肺，除烦解暑，开胃止泻，宜脾健胃。

禁忌：与水产品同时食用会导致便秘。

梨



性微凉，清热解毒，润肺止咳，排毒养颜。

禁忌：体质虚寒者不宜多吃，冷感冒引发的咳嗽需将梨蒸过或炖过才能食用。

草莓



性凉，润肺生津，健脾消暑，清热解毒，利尿排毒，抗氧化功能极佳。

禁忌：例假期少食草莓。

橙



性凉，生津止渴，开胃下气，去胀消食。抗氧化功能强。

禁忌：糖尿病患者禁食，饭前或空腹不宜食用。

樱桃



性温，补血养颜，补中益气，生津止渴，滋润美肤。

禁忌：溃疡患者、糖尿病患者、上火者禁食。

菠萝



性平，止咳健脾，解烦消肿，祛湿消食。

禁忌：患有溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍的人应禁食菠萝，发烧及患有湿疹、疥疮的人也不宜多吃。

葡萄



性平，益肝养肾，止咳除烦，通便生津，抗氧化作用强。

禁忌：糖尿病患者、便秘者、脾胃虚寒者不宜多吃。

黄豆、黑豆



含有植物雌性激素，是天然黄体酮，对调节内分泌有显著的改善作用，同时促进脑细胞的发育，增强记忆力，并增加骨密度，促进骨骼健康。还能明显改善和降低血脂、胆固醇。

禁忌：一般黄豆和黑豆都打制成豆浆饮用，豆浆中不能加红糖，否则会破坏营养成分和增加吸收的难度。豆浆不能生服，未煮熟的豆浆含有皂素、胰蛋白酶抑制物，喝后会发生恶心、吐泻等中毒症状。喝豆浆时不能空腹，否则豆浆中的蛋白质会过早转化为热量而被消耗掉。吃药时也不要同时服用豆浆，否则营养成分会被药物破坏掉或起到副作用。

美食爱美丽

看过许多女子，哭过闹过后，信誓旦旦地说要爱自己、对自己好，却又依旧熬着夜地黑着眼圈、空着肚子、继续纠结。此时真有想上去拉她们到镜子前的冲动，让她们看看头发有多乱，皮肤又有多粗糙。头发与面容，都是上天赠予的宝贝，是与他人区别最显著的特点，若是连这最外在的东西自己都不珍惜，何谈爱？

我总是觉得，美是女人的权利，也是义务。

否则赠你温柔女儿身有何用？

不过，谁都有过那些折腾自己的日子。故事早已没兴趣再提，情绪与状态却还清楚地记得，有时撑到凌晨天快亮也不愿睡去，觉得闭眼便有无限忧虑。那时也极少下厨，只想躲在角落里不动弹，只愿如冬眠动物般可以从此昏沉过去，不问世事。

只是无论多么形而上的思想状态，生活都必然要凸显其现实性。吃喝拉撒，人之常理，就算天仙姐姐也得如此循规蹈矩地走完每天的旅程。这刻正纠结郁闷、怀疑人生严肃着，空空的肚子却发出怪响。奈何已是半夜，窗外的人们早已入眠，24小时随叫随到的外卖全是油炸快餐——想着都恶心。

还好，会恶心，还有救。

于是，跑到厨房，打火烧水，拿出冰箱里仅剩的白萝卜，削皮切块，用油爆过，与香菜一起熬煮。片刻后，厨房中便有真真切切的烟火气息，让人踏实。几口喝下肚，打一个嗝，困意涌上心头。爬到床上，居然倒下便开始做起了美梦。

第二天醒来，想起这个半夜下厨的奇妙时刻，居然觉得心情好得出奇。

现在想来，应该是美食对人类最原始的吸引战胜了摸不着画不清的愁绪，有时候这种实实在在的需要可以把人从半空中拉下来，踏踏实实地站在地上，不做作，不矫情。

从烹调中得到的成就与乐趣，也是任何旁观者所感受不了的。

由此说来，美食与美容，真是最可以结合在一起的踏实行为。从简单的一碗汤、一盘菜开始，对自己好一点，让美丽更持久些，何乐而不为？

阿米

2009年8月于上海



[General Information]
书名=吃心望想　　阿米DE美味生活
作者=阿米著
页数=187
出版社=辽宁教育出版社
出版日期=2009
SS号=12418837
DX号=
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=20401835 0E153ABB9B73FEBC82B56715