

<<爱是一场美食秀>>

图书基本信息

书名：<<爱是一场美食秀>>

13位ISBN编号：9787540314569

10位ISBN编号：7540314567

出版时间：2009-5

出版时间：湖北辞书出版社

作者：西西

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<爱是一场美食秀>>

### 内容概要

每一位热爱生活，渴望或拥有幸福，品尝或者等待着启动身体甜蜜之旅的人。

以或轻松、或幽默、或温馨、或唯美、或曲折、或凄美的缠绵爱情故事为切入点，以健康美食为佐料，捕获幸福的精彩瞬间，开启身体欢愉的按钮，呈现水晶一样的生活情态，激发爱的力量，调动人们的情感积累，给那些都市里主张个性、人性、推崇生活新观念、新主张、新人格并为幸福不懈努力的自由灵魂打造温暖、婉约、但不乏激情的健康新生活。

<<爱是一场美食秀>>

作者简介

西西，80后的普通女子，喜欢独自行走，吃着形形色色的饭，看着行行色色的花，见着形形色色的人。  
摆过地摊，当过服务员，卖过电器，开过书店，做过编辑，现在经营着一家小小的酒吧，喜欢在明朗在阳光里做可乐的事，快乐是人生第一信条！

## &lt;&lt;爱是一场美食秀&gt;&gt;

## 书籍目录

第一折 爱情牛奶水果羹第二折 菠萝饭火腿菜皮蛋汤的温度第三折 姜母汤味的爱情第四折 与蝶共舞  
第五折 咖喱最风情第六折 苦瓜的甜蜜滋味第七折 妖娆红颜第八折 爱桥米线第九折 老屋里的土豆香  
第十折 可乐鸡翅的宿命第十一折 不离不弃打卤面第十二折 春天里刮来的野味诱惑第十三折 草莓小  
点心里的哀伤记忆第十五折 核桃情第十六折 南瓜粥的爱恋第十七折 一场沙拉的游戏第十八折 西米  
露的盛宴第十九折 寻一场黄瓜凉拌海蛰皮的艳遇第二十折 与豆沙酥皮的美丽遇见第二十一折 香浓茶  
，香浓夜第二十二折 鱼儿也会痛第二十三折 遗失的提拉米苏第二十五折 荷包蛋面的微笑第二十六折  
红娘午餐肉第二十七折 酸酸甜甜红酒烩排骨第二十八折 悲情香辣虾第二十九折 有一种偶然叫锅巴  
肉片第三十折 茄子，开在青春岁月的花第三十一折 奢侈着，暧昧着的鱼翅捞饭第三十二折 那夜，饺  
香袅袅第三十三折 田螺公主第三十四折 花魂第三十五折 一天一枚老婆饼第三十六折 浓香鸭肝粥的  
姿势第三十七折 天使的菊花饭第三十八折 蝴蝶海参的貌合神离第三十九折 浓情雪梨第四十折 丁丁  
当当爱情蟹第四十一折 水晶虾仁水晶心第四十二折 翡翠凉面翡翠心第四十三折 暖胃暖心猴头菇第四  
十四折 阳春白雪第四十五折 爱情不是荷叶鸡第四十六折 藕已断，丝未连第四十七折 洛丽塔蛋糕屋  
第四十八折 别了，玫瑰闷肉第四十九折 水果抱饭记得吗，宝贝第五十折 酸酸甜甜的素鸡过往第五十一  
折 淮杞桂圆炖牛肉第五十二折 戒掉烟爱上小点心第五十三折 来生我做莲花，你做子第五十四折  
远去的羊肉煲第五十五折 布丁的明天第五十六折 素心素食第五十七折 酿爱情的酒第五十八折 经年  
的生菜辣菇卷第五十九折 祈福圆子第六十折 七分牛排的完满第六十一折 柠檬香气第六十二折 爱情  
便当

## &lt;&lt;爱是一场美食秀&gt;&gt;

## 章节摘录

第一折爱情牛奶水果羹一个人的时候，总是不停地吃东西，大概只有吃的时候才会忘记孤寂，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着他体贴的目光，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。

## <<爱是一场美食秀>>

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。

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。

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，佳佳的脸庞目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。

<<爱是一场美食秀>>

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，蒸熟晾凉。

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

。

## <<爱是一场美食秀>>

### 媒体关注与评论

爱情，盛开繁华也滋生荒芜，有人掬取你繁华盛开时的蜜露，有人打扫你落败荒芜后的尘土，但如果有一个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。

——爱情牛奶水果羹童话故事里的爱情很美，很多时候我们以为永远不会触碰到那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。

——菠萝饭火腿菜皮蛋汤的温度爱情不神秘，就像马尔代夫的水清沙白属于马尔代夫，中国婀娜蜿蜒的长城永远不倒在中国，爱情也自然有自己的地盘，只有年少无知的人才以为青春无敌爱情所向披靡，孰不知你有你的美貌如花，我有我的相濡以沫，没有谁因为时光活成一具孤独的老鬼，他们依旧有人陪有人爱。

如果偶尔迷失在那海市蜃楼，一定记得适时的蓦然回首。

——姜母汤味的爱情爱情盛开的时候不尽是满眼繁华争奇斗艳，也有在黝黑的泥土上茁壮成长却不亮眼的俗红烂绿，正如那餐桌上有天生一对的葡萄美酒夜光杯也有很难登对的鲤鱼焙面，但他们同样入口奇香，爱情很挑味，而你要什么？

——与蝶共舞



## <<爱是一场美食秀>>

### 编辑推荐

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。

谨以《爱是一场美食秀(浓情篇)》献给——每一位渴望幸福、品尝或等待爱情的人。

有烟火的地方就有爱情，有爱情的地方就会滋生欢愉。

童话故事里的爱情很美，很多时候我们以为永远不会触碰到那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。

一道健康美味，贯穿一部欢爱折子戏，以柔媚的文字、优美的情节让读者自身领会并感悟，重现深藏在某个柔软角落里，将要遗失的美好，幸福与激情一一呈现……

<<爱是一场美食秀>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>