

<<吃心望想>>

图书基本信息

书名：<<吃心望想>>

13位ISBN编号：9787538285390

10位ISBN编号：7538285393

出版时间：2009-11

出版时间：辽宁教育

作者：阿米

页数：186

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>

<<吃心望想>>

前言

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。

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”。

<<吃心望想>>

内容概要

《吃心望想：阿米的美味生活》内容简介：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。

<<吃心望想>>

作者简介

阿米，四川人，现居上海。

5岁那年，阿米背着父母偷偷踩着小板凳站在灶前熬出了一锅绿豆粥后，对厨房的喜爱就一发而不可收。

于是，在其他孩子乐不可支地看着动画片时，她却对烹饪节目上的舞勺弄铲痴迷不已，总觉得将生硬而简单的材料做成喷香热腾的食物是全世界最有趣的

<<吃心望想>>

书籍目录

PART1 健康头发吃出来

琥珀双仁
酸奶什锦饭团
双椒火鸡肉
啤酒鸭
西芹鸡块
芝麻牛肉丁
萝卜干炒蛋松
鸡蛋蚝香肉
银鱼蛋羹
西芹墨鱼仔
百年好合
照烧带鱼
西兰花炒口蘑
鸡蛋布丁
瓜香金枪鱼沙拉
果香三文鱼
酸梅花生渍雪梨
凉拌豇豆
绿豆紫菜排骨汤

菠萝鲜虾汤

阿米的护发小诀窍

PART2 明亮眼睛吃出来

芬芳苹果茶
酸奶蛋黄沙拉
橙汁冬瓜
珍菇番茄盅
熘猪肝
酒酿蒸南瓜
干丝水芹
豌豆烩鲜虾
清拌萝卜丝
花生腐乳炖猪手
枸杞银耳羹
三色滋补粥
玉米番茄浓汤
冬瓜莲子肉汤
南瓜紫菜汤
彩蔬鸡腿汤
山药杏仁粥
胡萝卜老鸭汤
萝卜丝鹅腿粥

阿米的护眼Q & A

PART3 水嫩肌肤吃出来

番茄豆腐蒸

<<吃心望想>>

美味什锦杯
豆香肉泥黄瓜盅
百合芸豆小排粥
芒果粥
玫瑰茉莉粥
肉末焖茄子
梨香小丸子
培根炒白菜
鸡汤肚条
黄酒焖猪手
红烧牛蹄筋
葱香排骨煲
香橙鸭胸
迷迭香烤鸡翅
金枪鱼焖茄子
回锅豆腐
五彩豆花
蛋蜜苦瓜
西梅番茄
白果豆腐
彩丝芥末卷
炸菇条
姜蜜枣茶
黄瓜珍珠小丸子
桂花红糖香芋羹
雪梨炖凤爪
鲫鱼豆腐汤
山药滋补瘦肉汤
酱排棒骨汤
黑豆莲子排骨汤
绿豆鸭肉粉丝汤
西芹虾仁
什锦百合花
阿米的护肤小诀窍
PART4 美好心情吃出来
黄金芦荟羹
鲜藕酿肉
奶香蕉羹
泡菜炒猪肉
回锅辣子鸡
咖喱牛肉
泡椒炒蛭子
川味番茄炒牛肉
清炖羊肉汤
蒜味黄瓜
附录 常见食物营养烹调说明
后记 美食爱美丽

<<吃心望想>>

章节摘录

插图：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。

<<吃心望想>>

后记

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。

此时真真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潜，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？

<<吃心望想>>

媒体关注与评论

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

<<吃心望想>>

编辑推荐

《吃心望想:阿米de美味生活》：热爱厨房，品味美食，享受生活。

美好的容颜养出来，健康的身体吃出来。

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。

80后当红女作家安意如作序推荐

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>