

# 吃心想想



[吃心想想 下载链接1](#)

著者:阿米

出版者:辽宁教育

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787538285390

《吃心想想:阿米de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。

作者介绍:

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事情。

长大之后，阿米发现厨房的乐趣不仅仅在于制作本身，那些渗透在美味中的真实的烟火气息，更能让人踏实到心里去。认真生活，用心体会，将这份美好与更多的人们分享，是人生最美妙的享受。

2006年初，阿米开设博客“吃心望想”，本是用来与熟悉的朋友做交流，哪知却意外得到许多热爱生活、热爱美食的人们的喜爱。送人玫瑰，手有余香，于是做菜写博时更添几分开心。

2008年，阿米开始在时尚杂志上开设美食专栏，并着手筹备自己的食谱系列，这全是热爱与分享之余的意外收获！

## 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&APART3

水嫩肌肤吃出来番茄豆腐蒸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羹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蛏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

· · · · · (收起)

[吃心望想](#) [下载链接1](#)

标签

美食

食谱

阿米

cooking

饮食

美人为你洗手煲羹汤

散文

吃心望想：阿米de美味生活

评论

喜欢阿米和她的菜

-----  
一直很爱阿米的厨艺~至少，像我这种宅人也能学。

-----  
蛮亲切的姑娘

-----  
嗯~不错

-----  
里面阿米的照片太少了

-----  
一本很独特的美食书籍 食尚心经与生活心经的完美结合

-----  
就是喜欢看阿米的博客才去买的这本书

也许食物不算太精致，但生活很精致，什么时候有心思琢磨厨艺了再来研究

帮紫诺买的书，既然送不了给她，那只好自己看吧。  
抱着一种轻松的心情去阅读，收获了另一种心情，我终于释然了。  
好好工作，好好生活，再见艳阳天。

阿米的博客图文并茂 很温暖 读书时  
心情不好时就会上阿米的博客看看那么菜和她写的生活 心里就会平静下来 现在为人妻  
开始学做饭了 阿米的博客是我学习的一大宝库 很但书的确编辑得不好 不吸引人  
连我这种粉丝都看不下去

前言写的极好，菜谱就太一般。

我写的~好看！

文字+美女+美食 perfect

喜欢喜欢喜欢呐！

真的是热爱厨房，品味美食，享受生活。

原来追过阿米的blog，四川人真是会享受生活，美女好像是王晓峰的LP？三表真是幸福死鸟~~~

因为很喜欢阿米，所以买了这本书，但实讲看阿米的博客其实更有趣些，因为书本经过出版社后，没有那么重的米味了

---

[吃心望想](#) [下载链接1](#)

## 书评

091231，睡一觉，醒来就是2010了，写日期的时候也要记得该换个年份了。今晚没有节目，没有聚会，下午乖乖去菜市场买了菜，回来就开始倒腾起来。跨年狂欢多少有做作的嫌疑，我更愿，守在厨房的灶台前，等好菜出锅，陪家人吃顿再平常不过的晚饭。知道阿米，是从她的博客开始的，...

---

这是一本充满爱意的书，厨房已经不仅仅是能制作出美味佳肴的地方了，更是一种热爱生活、享受生活的人生态度。正是因为如此，使阿米能够脱颖而出，成为新时代家庭主妇的模范。让就连安意如也禁不住赞叹：“宜室宜家，太贤良淑德太令我欣赏了。”

阿米告诉我们：“美好的容颜是...

---

很多年后的现在，这本书早就在我无数次搬家中丢失了，可是如果我一定要拥有一个菜谱，我还是想拥有这本，有的人说这本书里的菜式一点都不厉害，好普通啊，太简单了！完全没办法炫技。

可是我爱的就是这个简单，每天都要做饭，又是这么穷忙，如果阿米为了表示我好牛我好厉害，而...

---

其实在阿米的网站上已经把这些菜式都看的烂熟，但还是一定要霸占一本书的位置。看阿米这本书，更多的是看里面的文字图片，看这个美好的女子字里行间里浓浓的甜美生活气。

总会有累了的时候，以前每到这种时候总是自虐狂似的对着问题不撒手，或是找人发脾气，而现在，尝试着做...

---

[吃心望想](#) [下载链接1](#)