

<<美女私房菜>>

图书基本信息

书名：<<美女私房菜>>

13位ISBN编号：9787539932774

10位ISBN编号：7539932775

出版时间：2009-8

出版时间：江苏文艺出版社

作者：沈星

页数：156

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>

<<美女私房菜>>

前言

我刚来凤凰没多久，同事们一起吃饭，在公司附近的“王家沙”。

菜还没上，老板突然想起来，问我：“沈星，你真的会做菜么？”

“我很严肃地说：“我当然是会做菜的，老板。”

“是从小就会么，还是后来练的？”

“老板又问。”

我从头开始讲：“在高中的时候，有一天，我想去打暑期工，我爸说……”菜陆陆续续地上，我继续讲，“……所以，后来啊，我就会做饭了。”

“那这些菜还有那些菜，你都会么？”

“有同事指着桌上的菜不依不饶地问。”

“好啦，”老板宽容地笑着说，“她肯定会啦，下次有机会做一桌给大家证明一下，快吃快吃……”

我只好快吃，此刻，我也不能证明自己，来个口述私房菜，把桌上菜式的做法都讲一遍。

其实，对于老板来说，会做节目就好啦，公司又没有打算聘我当食堂大厨，菜做得是不是对每个人的胃口有什么关系？

可是就是直至昨天哦，居然还有人会一路不停问：“你到底会不会，做菜？”

“终于，轮到我忍不住跳起来回答：“老娘，不，是敝人，当然会，一直都会，不会哪来这节目？”

“各位，五年了，还问会不会，笨，就算以前不会，现在也会啦。”

又问：“是不是别人帮你做好……”“没有别人，别人就是在下自己，要是别人会做还要我干吗？”

“也是喔，你别生气，问问而已。”

“我才不气，自己又坐回原处。”

“哎，那个故事，就是为什么会做饭那个啊，讲来听听嘛。”

“有什么好讲。”

讲过很多遍啦，讲小时候的事多没劲。

”

<<美女私房菜>>

内容概要

这世界上有形形色色的美食，每一个厨师都对每一种美食有着不同的诠释。凤凰卫视联手时尚美女主播沈星，倡导新的美食美色主义。打破固有的美女不爱进厨房的落伍观念，教你如何吃得美丽，吃得苗条。

<<美女私房菜>>

作者简介

沈星，星座：天秤座，血型：B，生日：9月25日，身高：1.75米，籍贯：江苏南通，毕业院校：华中师范大学中文系，工作经历：曾任《综艺大观》《魅力前线》《超级模特》主持人，现任凤凰卫视《娱乐大风暴》《美女私房菜》主持人。

<<美女私房菜>>

书籍目录

越吃越漂亮的菜 家常而又有气质的麻辣大豆芽 美味又开胃的玫瑰醋腌樱桃萝卜 很春天的猕猴桃明虾沙拉 口感奇妙的瓜子胡萝卜 鲜美无比的瑶柱蒸冬瓜 美味又好看的海带鲑鱼卷 香香脆脆的鲜菌扒鲑鱼 有一点点禅意的“莲花化生” 煎得香香的豆酱银鳕鱼 芳香蒲公英黑豆汤 软糯香甜的枸杞黑芝麻粥 明目枸杞菊花决明子茶 味道神奇的什果薏米饭 超乎你想象的响螺竹丝鸡吃不胖的菜 熏染博醉梅子苦瓜 可以摆得上台面的麻酱菠菜 麻辣鲜香的三丝牛蒡 东南亚风情的柠檬甜椒肉片 冰凉可口的柠香蜜汁芦荟 清淡有气质的三鲜冬瓜夹 好吃得不得了素烧双冬 营养又健康的柴把竹笙卷 神奇的海米双椒炒魔芋 让你从内美到外的珍珠杏仁豆腐汤 晶宝剔透的水晶冬瓜盅快乐食材 百般滋味“观音斋” 鲜香快乐虾仁炒白果 清雅的菊花鲈鱼羹 让人好心情的木鱼花蒸丝瓜 酥脆香口的桃仁鸡丁 欢乐串烧茄子 蒸蒸日上粉蒸三样 暖洋洋的生姜红糖水 “感性”草菇汤 甜美龙眼杏仁炖雪梨 咸香可口的红米炒饭

<<美女私房菜>>

章节摘录

插图：冬瓜皮的妙用如果说家里面有产妇，冬瓜皮千万不要随便扔掉，因为冬瓜皮上面那层白霜很有药用价值。

而且拿冬瓜皮去熬鲢鱼汤喝真的是很适合有小baby的女性朋友喝。

这样她就可以很好地哺育下一代了。

首先将冬瓜去皮，切片。

这个片不要太薄，如果太薄了，吃到嘴巴里就会没有口感，因为蒸的时候就会融掉，所以稍微地切厚一点。

锅里放入水，烧开。

水烧开之后，把冬瓜放进去氽水，氽一下水可以去掉冬瓜的苦涩味。

氽过水之后，大概有个五六成熟就很容易蒸熟了。

捞起来的冬瓜，立刻给它冲上凉水和上冷水，这样冬瓜就不会变得很软烂，而是既熟也有一点点的咬头，很好吃。

在氽水的过程之中可以把香菇和火腿处理一下，将香菇切成薄片。

把火腿切成跟冬瓜大小相同的片，剩余的火腿也不要扔掉，大概可以炒成扬州炒饭之类的。

香菇片、火腿片以及冬瓜片全部都处理好了之后，就可以准备一个大大的拿来蒸的盘子。

首先要垫一些姜片在盘子底下，这是个非常有趣的过程。

有一些姜的味道在里面会让这道菜非常好吃。

然后垫上一层冬瓜。

<<美女私房菜>>

编辑推荐

海报《美女私房菜》：中国第一美女主持，凤凰卫视当家花旦，沈星变身快乐煮妇，让你更美丽、更苗条的食尚秘籍。

沈星：吃饭是件隆重的事，既是一家人一起沟通感情的时刻，又能在美食里体现家庭温暖。

<<美女私房菜>>

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>