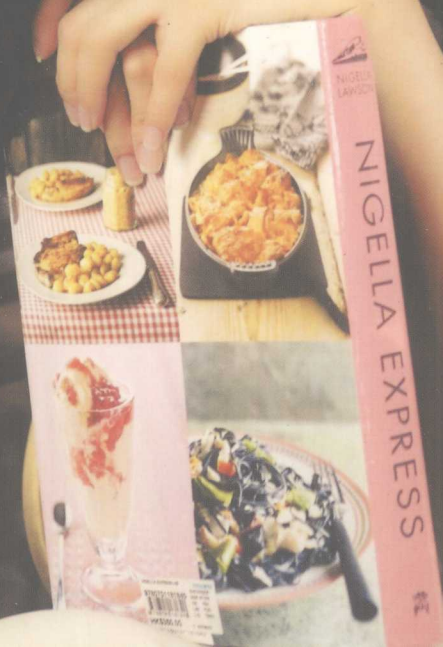


有爱就要做 我要做你的美厨娘

沈星 著



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

我要做你的美厨娘1/沈星著. —南京: 江苏人民出版社,

2009. 4

ISBN 978-7-214-05892-8

I. 我… II. 沈… III. ①食谱—中国 ②菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第099095号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 我要做你的美厨娘1 |
| 著 者 | 沈 星 |
| 责任编辑 | 朱晓莹 |
| 文字编辑 | 冀南溪 |
| 版式设计 | 何 月 |
| 出版发行 | 江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009) |
| 网 址 | http://www.book-wind.com |
| 集团地址 | 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009) |
| 集团网址 | 凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn |
| 经 销 | 江苏省新华发行集团有限公司 |
| 印 刷 | 北京尚唐印刷包装有限公司 |
| 开 本 | 880毫米×1230毫米 1/32 |
| 印 张 | 7.5 |
| 字 数 | 120千字 |
| 版 次 | 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-214-05892-8 |
| 定 价 | 30.00元 |

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



我要做你的**美厨娘**¹
沈星 著

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

目录 Contents

Part 01

你以为你会煮粥呀 /006



如今我会为每一位亲人和朋友煮粥，煮的时候安静而用心，回忆着老爸当年的手势，学他一样不忘记加入各种滋味的祝福。你知道吗，喝粥不是在喝味道，而是在体味一种幸福。你寄托在这漫长熬煮过程中的每一份心情，喝粥的人都能谈得懂，也都会珍惜而享受。

给女人施魔法——薏米山药粥

犹带小荷香——鲜莲藕瘦肉粥

一份刻意的美好——玉米冬瓜粥

我的甜，你尝过吗——罗汉果燕麦粥

有些温柔只能在心里绽放——金银花莲子粥

用你的方式宠自己——首乌红枣椰汁黑糯米粥



Part 02

凉菜是一种艺术，我要使之分外妖娆 /036



冷盘是餐桌上的开场白。它可以很简单，一蔬一菜皆可成；也可以极尽华丽婉约，卤了斑鸠鹅掌炫出上鲜珍味的高调。只是呢，你不可否认，这是于细微处见用心的角色。待客餐桌上必不可少的冷盘，代表了主人至高的灵巧与创意，一筷之间惹全桌惊喜，被苦苦追问制作秘诀的满足感，你想不想尝尝呢？

青嫩美人味——麻酱菠菜

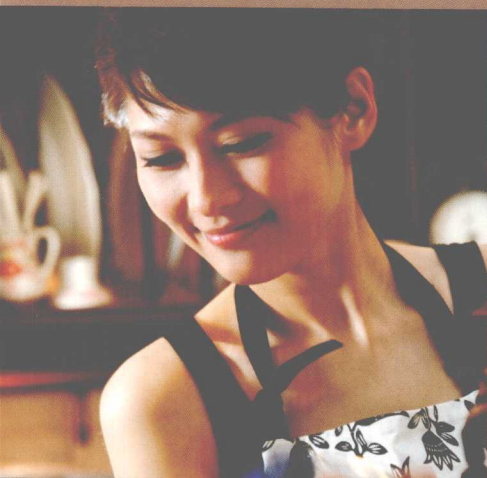
信手拈来的贴心——白菜丝拌豆干

非常醉，非常美——醉虾、醉鸡翼尖

骨子里的诱惑——四川麻辣口水鸡

肆意十指间——皮蛋拌豆腐

最是一抹娇羞的色彩——红酒醋浸樱桃萝卜



Part 03



上帝爱吃家常菜 /066

《做菜给朋友吃》是我很喜欢的一本菜谱，里面的每一道菜简简单单，都是实用派，随意家常中，煮妇看朋友吃得开心，那份无华的骄傲与幸福哗啦一声溢出书本，顿时唤起厨师如我的严重共鸣。

请客于我也是家常便饭。

“今天去哪里打牙祭？”

“就……沈星家里吧。”

这是朋友们之间最常听到的对白。

我会笑着抗议：“喂，又来吃白餐？

你们要洗碗才行噢！”

但其实，最满足的就是此刻了。

你喜爱的每一样，我都最擅长——金银

蒜蒸丝瓜+咸蛋黄炒西葫芦+肉末四季豆+

家常煎酿尖椒

天生是尤物——官爆虾球+酱油爆虾+蒜

蓉虾+荔枝炸虾丸

怎么爱你都不够——红烧肉+卤肉饭

舌尖的撒欢——麻辣豆腐

花点小心思，生活更美妙——素炸燕窝

Part 04



为你洗手做汤羹 /104

每一个男人在外面操劳了一天之后，回到家里，都希望能在餐桌上看到一碗专门为他准备的热气氤氲的汤。这让他们有归家的感觉，是弦线紧绷后终于可以一瞬放松的幸福和温馨。所以，好女人在抓住男人胃的同时，自然也拢住了他们的心。爱一个人，就为他煲上一锅汤吧。

恰到好处的暧昧——酸辣汤

喝一口是幸福，再喝一口是很幸福

——青豆菌菇鲜虾汤

只想和你一起慢慢变老——鲜人参乌

鸡汤

温柔也可以乱箭穿心——奶油南瓜汤

看似简单，实则奢华——鸡蓉蘑菇汤



Part 05



做一个充满异域风味的美厨娘 /126

环游世界尝遍美食，这当然是年少时的至高理想，打一个随身的小小行囊，带味蕾去带回忆归，徘徊行走在异域暴蓝的天空下，唇齿吻过伦敦的松露巴黎的鹅肝佛罗伦萨的大盆田园沙拉……整个小世界都因了这富足而潇洒的构思而飞扬起来。

玻璃盘中的风景画——凯撒沙拉+柚子沙拉

唇齿间的佛国之旅——甜酸酱蘸炸鸡块+泰式银鱼仔

弗拉明戈舞盛宴——西班牙海鲜饭

从亚平宁天空俯瞰你——罗勒香草意大利面

米拉波桥下的沉醉——蒜子百里香浸羊架

我最美好的回忆——黑胡椒煎牛排+牛扒三文治



Part 06

甜点：休闲时光一点心 /168

是谁说，女孩子就算不会做菜也没关系，但是一定要懂得使用烤箱？在亲密的朋友来家做客之前，你跑到厨房里，亲手制作一打蛋挞或者曲奇，那么当他们敲门而入时，不用开口，眼中一定已经带上了沉醉的惊喜。

甜点的香气是有颜色的，它像是午后3点钟融化的阳光一般，纠缠在鼻息中，暖洋洋的，叫人舒缓地放松开来，连心情都被抹上了蜜糖。

迷失在浪漫中的滴答分秒——白葡萄酒提子蛋糕

午后三点，阳光慵懒——曲奇+蛋挞

曾有一种味道留恋于心——桂花酒酿小丸子+豆沙锅饼

心意，是一种需细细品味的态度——

韩式四色小团子

乳香推敲味蕾——杏仁豆腐



Part 07



主食也可很灿烂 /194

男人的至高品位，在于他选择的女人；而女人的至高品味，在于她将生活料理成的滋味。

主食，点心，一日三餐朝夕相处。在我的哲学中，睿智女人享受生活，完全可以玩转柴米油盐，且每个女人在厨房里，都应有一款独属于自己的味道。

玲珑女儿心——虾饺

生活本身的味道——牛肉饼

口袋里的季节——四色烧麦

那天晚上遇见你——煲仔饭

爱你，是我做过最好的事——鲍鱼面

Part 08



经典大菜：餐桌上的豪华派对——有一种贵重艳冠群芳 /218

厨娘要有小心思，也一定要有大手笔。朋友小聚时信手拈来四菜一汤是一般情状，轻红浅绿都是随性家常，人家夸你得来全不费功夫；而逢到家宴聚餐、隆重场合，或是某个被时令赋予了特殊意义的日子，你洗手挽袖入厨房，一样一样端出满桌繁华富贵纸醉金迷的重磅佳肴……那时的满堂彩，才叫有分量。

秋色连食指——香辣蟹

你是我最在意的宠儿——葱烧海参

慢慢微笑——清蒸斑斑鱼

千山万水，和你去相会——雪山焗扇贝

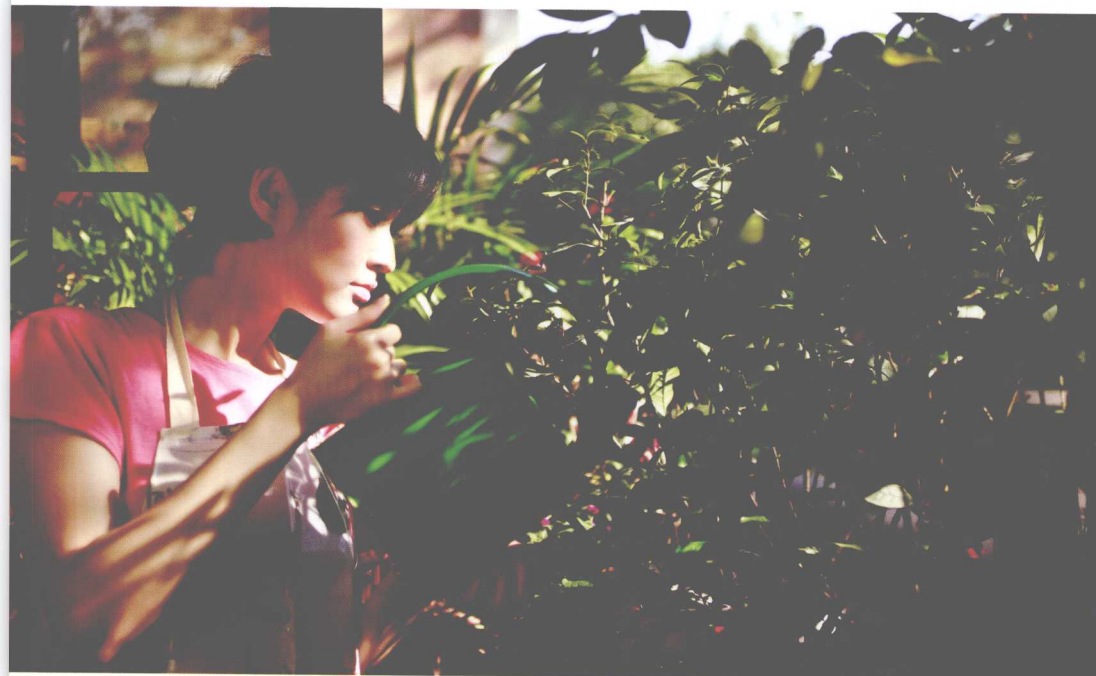




Part 01

你以为你会煮粥呀





粥 01

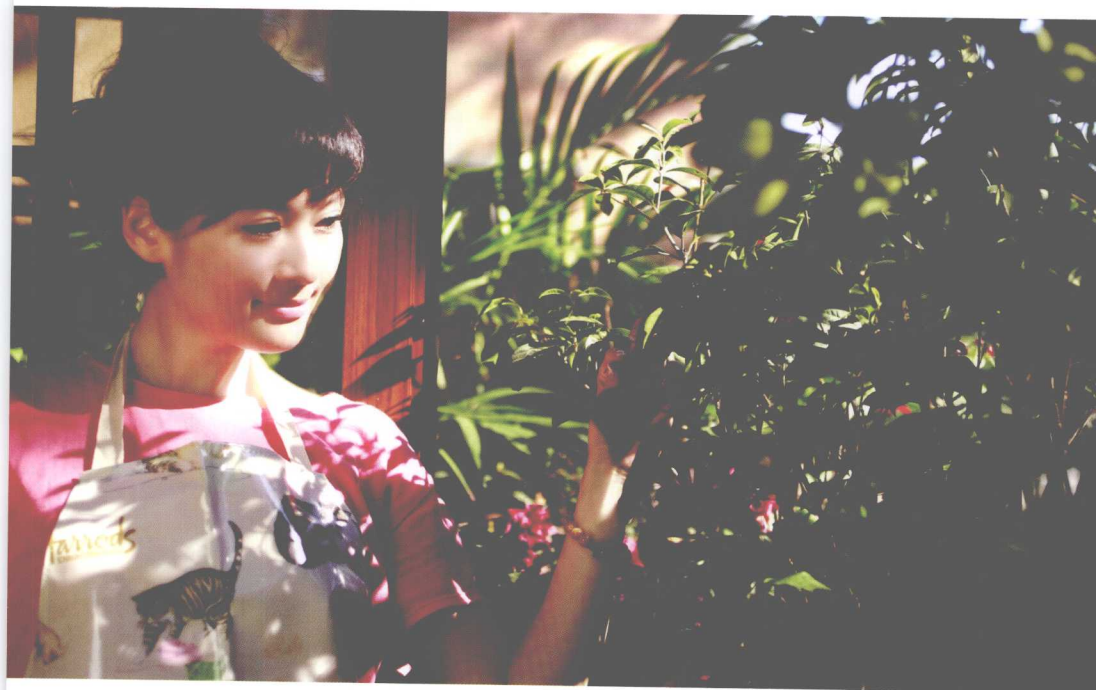
给女人施魔法 —— 薏米山药粥

人不可貌相，食物同理。

山药薏米，一个灰不溜秋钢髯扎煞、一副梁山好汉的鲁莽模样；另一个圆滚滚硬邦邦，像是全然不解风情，你原想不到为什么它们竟然顶了“天然美容师”这个对女性来说有着魔法意义的头衔。

秘密在于——一口深锅，一圈小火，以及一份慢慢熬煮的耐心。

当它们各自褪去了外衣同大米邂逅在一起，三款白色缓缓



交融，滋润到你身体的每一小处时，你就会知道，对我们最体贴的就是它们了。相传慈禧老太一生钟情薏米山药，日日此粥，从未间断，才有了后来直到年过半百依然皮肤晶莹的神话。

这是一款属于女人的粥，如温暖沉默的爱人守候身旁，用它来体贴自己和老妈最好不过，记得坚持。



食 材

大米：2 人份的粥，放大半碗米即可

薏米：占大米的 $\frac{1}{3}$

山药：1 根（如果它是个又粗又长的大块头，那么半根好了）

佐 料

白糖

制作方法

- 1 薏米较难煮熟，需提前在冷水中泡2~3小时左右，之后捞出沥干；
- 2 将山药洗干净削去外皮，切成花生米大小的小粒；
- 3 将泡过的薏米和大米放进锅中，加足水，大火煮开后转小火慢熬1个小时；
- 4 放入山药粒。山药入锅后转大火煮开，继而用中小火煮10~15分钟，关火——一锅浓厚晶莹的薏米山药粥就这样翩然就位啦。

虽然白粥就非常美味了，但是如果加一小勺糖，味道会更好。

功效

这款粥不但有着美白、养颜、延缓细胞衰老、轻体、祛斑等功效，更对缓解肌肉酸痛、关节疼痛有奇效哦。





私房主张

- 1 煮粥要选深锅，水一次加足（以水面没过食材 10 厘米为宜），煮到一半再加水的话，粥的滋味会大打折扣。
- 2 器皿选择上，我会更推荐瓦锅。一来瓦锅颇有古意，很衬粥的气韵；二来，比之铁、铝或者玻璃器皿，瓦锅煲出来的粥更加令人回味；最重要的是：它可以将粥的营养全部留在锅中，让你和亲人朋友们享受到十成滋润。
- 3 清晨早起，若是既赶时间又想要喝到温暖营养的香粥，也有很快速的窍门——用高压锅来煮就好了，会比常规方法节省 3/4 的时间；或是将大米放到粉碎机中打碎，用碎米粒煮粥十分省时。但是以上两个方法会在口感上打上一些折扣，若有宽裕时间，则并不推荐。最好的方法是提前将煮粥所用的米泡上 2 个钟点再煮，这样既能使粥快熟，又不会影响滋味。



粥 02

犹带小荷香——鲜莲藕瘦肉粥

不时不食，古训告诉我们，合了时令的菜品滋味最好，亦最营养！所以春食野笋夏啖海味，四时皆有独属于自己的缤纷。

鲜莲藕上市的季节正是隆隆炎夏，街头酷暑骄阳热得人心懒散，任谁也没了大鱼大肉的胃口。“冷比雪霜甘比蜜”，李时珍借《本草》说，此时正合莲藕消暑。

窗外蝉鸣，屋内一家人悠闲环座，这时你扎着小小围裙，捧着雪白的瓷碗盛清粥上桌。当他们将调羹送到唇边，自碧绿荷塘中濯洗出的清新甜润一刹那浸入心脾，你们相视而笑，便清凉了整整一个夏夜。

