



中国家政女王 胖星儿

与你贴心分享她的家政经验与幸福生活体会

胖星儿 / 著

胖星儿 @ 最生活

本期主题：

美妙滋味摆出来

一起减肥：春色虾仁

爱做家宴女主人

白色是有钱人的颜色

——白切鸡独门真谛做法

第1辑



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

胖星儿@最生活 / 胖星儿著. —北京: 中信出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5086-1063-4

I. 胖... II. 胖... III. ①菜谱②婚姻—通俗读物 IV. TS972.12 C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第192242号

胖星儿@最生活

PANG XING ER @ ZUI SHENGHUO

著 者: 胖星儿

责任编辑: 符红霞 谢清平

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 7 字 数: 60千字

版 次: 2008年1月第1版 印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1063-4/G · 252

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-85322521

010-85322522

中信时尚生活系列



《胖星儿@最生活》

作者：胖星儿

定价：35.00元

2008年1月出版



《美丽俏佳人》

作者：李静

定价：35.00元

2007年9月出版



《幸福女人的芳香生活》

作者：金韵蓉

定价：40.00元

2007年5月出版



《衣仪天下》

作者：沈宏

定价：48.00元

2005年4月出版



《中国淑女》

作者：新羽西

定价：40.00元

2007年1月出版



《中国绅士》

作者：新羽西

定价：39.80元

2006年9月出版



《西蔓美丽观点》

作者：于西蔓

定价：39.80元

2007年1月出版



《现代职场形象设计》

作者：徐晶

定价：45.00元

2007年1月出版



《四季美妆造型》

作者：张人之

定价：45.00元

2006年10月出版



《超级护肤经典》

作者：仇明

定价：48.00元

2006年3月出版



《美色实物链》

作者：李爽

定价：48.00元

2005年9月出版



《顶级造型师唐毅的美妆秘诀》

作者：唐毅

定价：48.00元

2005年6月出版



《燃烧脂肪》

作者：何冬

定价：35.00元

2008年1月出版



《瑜伽初体验》

作者：深堀真由美 [日]

定价：29.00元

2007年9月出版



《床上瑜伽》

作者：爱德华·威尔加 [美]

定价：28.00元

2007年9月出版



《妈妈的菜》

作者：曾琳

定价：36.00元

2006年8月出版

邂逅名家经典，阅读美丽生活



《先斟满自己的杯子》

作者：金韵蓉

定价：30.00元

2008年1月出版



《从凯旋门出发》

作者：利明

定价：00.00元

2007年6月出版



《打开巴黎女人的衣橱》

作者：杰希嘉

定价：36.00元

2007年7月出版



《结婚一年间》

作者：胖星儿

定价：26.00元

2007年1月出版



《科学美容300问》

作者：腾讯女性频道

定价：30.00元

2008年1月出版



《女人的28天》

作者：卡布瑞尔·里克特曼[美]

定价：28.00元

2008年1月出版



《不要过分依赖化妆品》

作者：佐伯千津[日]

定价：26.00元

2007年9月出版



《美肌革命》

作者：佐伯千津[日]

定价：25.00元

2007年4月出版



《女人是一种态度》

作者：徐俐

定价：39.80元

2006年3月出版



《修炼魅力女人》

作者：张晓梅

定价：48.00元

2006年3月出版



《超级美白全书》

作者：仇明

定价：30.00元

2007年1月出版



《更年期的智慧》[第二版]

作者：克里斯蒂安·诺斯鲁普[美]

定价：38.00元

2006年6月出版



《朋友帮你赚大钱》

作者：刘忆如

定价：25.00元

2008年1月出版



《女人就是要有钱》

作者：刘忆如

定价：22.00元

2007年6月出版



《“坏”女人有人娶》

作者：谢里·阿尔戈[美]

定价：18.00元

2007年1月出版



《“坏”女人有人爱》

作者：谢里·阿尔戈[美]

定价：18.00元

2004年5月出版



胖星儿@最生活

胖星儿 著

第1辑

1



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



012

卷首 一年只做两件事

胖星儿独家 [011]

女人总得有招撒手锏

一个女人，就算再不善厨艺，也一定要有一两样看家菜是拿得出手的，让吃过的人念念不忘。女人总得有招撒手锏，才能赢得江湖地位，受人尊敬。

胖星儿万能汁 [015]

在做很多菜时都可以用到，提色而且添香，更让每道菜都有了“胖星儿的味道”。

胖星儿水果茶 [016]

胖星儿来回答 [019]

爱情——恩恩怨怨的感情 [020]

⊙ 当未婚女孩爱上离婚带孩子的男人

和一个没有婚史的男孩结婚，你当然没有做继母的问题，但是谁又能保证你不会遇到婆媳问题，不会遇到妯娌问题，不会遇到婚外情问题呢？幸福，不是靠躲开麻烦就可以获得的。

琐事——大大小小的事情 [021]

⊙ 不会“自来熟”的人也能混社会

“自来熟”不是为人处世的必备修养，只是那些智力不够，人品不好的人，用来弥补他们缺陷的一种方式。

家政——方方面面的家务 [022]

⊙ 做果汁是买搅拌机还是榨汁机

016



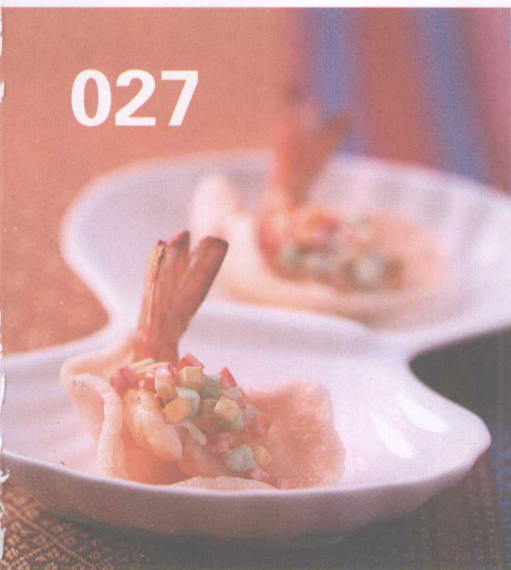
胖星儿厨房 [025]

本期主题：美妙滋味摆出来 [026]

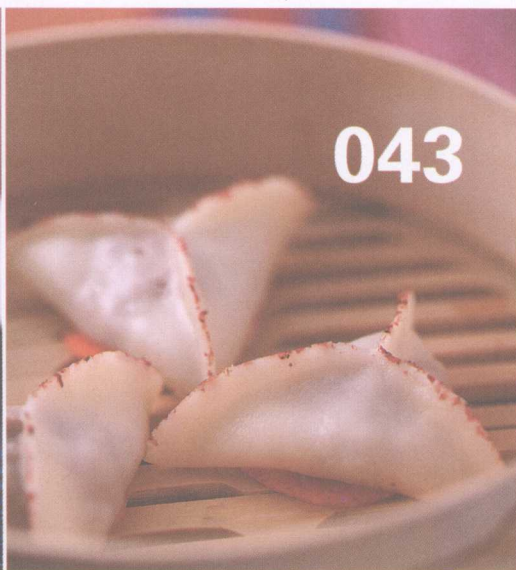
摆个家宴不算难事，只要会几个新鲜又容易的菜式，懂得几种漂亮又精致的摆盘方式，就可以把家宴搞得既隆重又高雅。

- ◎ 凉菜先锋：金玉满堂虾托
浪漫容器轻松DIY
- ◎ 素菜榜样：吉利豆腐鲜时蔬
最IN的FUSION潮流
- ◎ 热菜典范：高升蒸鱼
小碟子盛装的精致
- ◎ 点心标兵：喜上眉梢蒸饺
换个造型变种味道

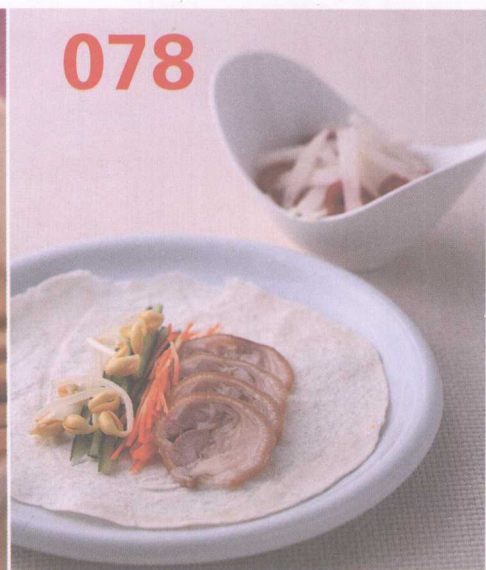
027



043



078



155

为他做饭 [047]

- ◎ 男人养生食疗：消除疲劳的西洋参鸡汤
- ◎ 男人秀色可餐：防脱乌发的枸杞黑芝麻粥
- ◎ 男人最爱之味：香橙牛肉
- ◎ 一起减肥：春色虾仁
- ◎ 下酒小食：蔬菜肉皮冻
- ◎ 爱心午餐盒饭：橄榄菜芦笋+韩酱炖鸡
+红豆杂粮饭

天天晚餐 [066]

30分钟：胖星儿的快晚餐

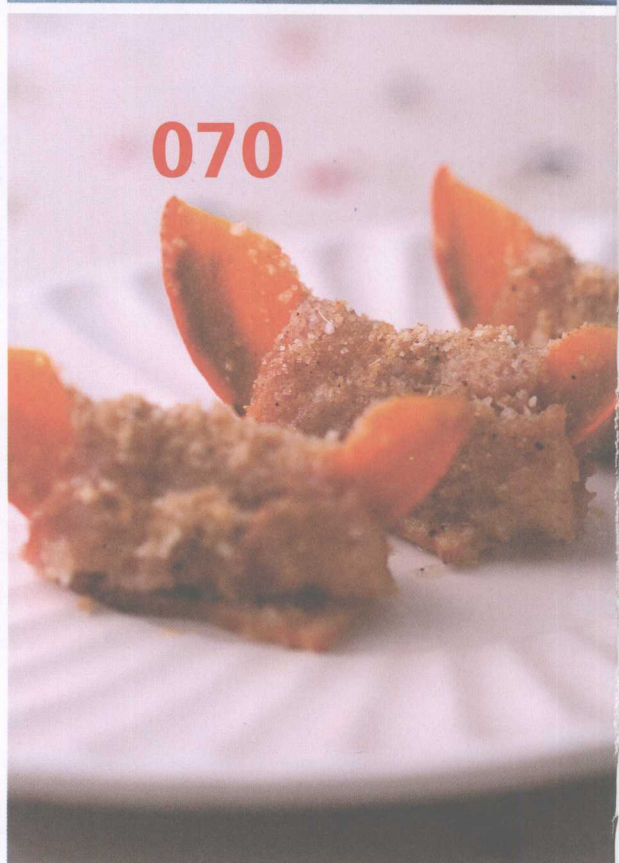
虽然我们很忙，也要认真地对待每一顿晚餐，因为那是家庭的仪式，是幸福的味道。

- ◎ 快晚餐之一：奶汤奶白菜+米粉南瓜肉+米饭
- ◎ 快晚餐之二：干贝菠菜两吃+五花肉泡菜饭
- ◎ 快晚餐之三：剁椒鸡蛋+豆腐酱汁+玉米
- ◎ 快晚餐之四：酱烧鳕鱼+营养菜饭

团聚晚餐：随着日子的节拍跳跳舞

立春，吃春饼；正月十五，吃汤圆……跟着节气吃东西，就好像把生活过得是在随着节拍跳着舞。

- ◎ 二月立春晚餐：春饼套餐
- ◎ 三月“妇女节”晚餐：茄汁黄豆焖猪手
- ◎ 四月谷雨晚餐：薏米排骨冬瓜汤



西餐中国味：特别设计之情人节浪漫套餐

[085]

- ◎ 头盘：金枪鱼玉米沙拉
- ◎ 汤：奶油土豆汤
- ◎ 主菜：梨香烤肋排
- ◎ 饮品：西班牙果酒Sangría

欢乐时光甜蜜蜜 [093]

每个女孩都会有这样的梦想：在家里招待朋友饮下午茶，因为这意味着，她拥有了漂亮的房子，亲密的爱人，精致的餐具，幸福的姿态。

- ◎ 甜品：橘子酱
- ◎ 烘焙：腰果饼干
黄桃酥盒

胖星儿厅堂

招待 [106]

爱做家宴女主人

一场完美的家宴是一次女主人可以用低调的姿态来高调炫耀的机会：女主人的谈吐、气质、品位、性情，还有幸福的家庭。

完美菜单设计

别致布置餐桌

周到接待客人



096



085

串门： [120]

有浴缸的阳台

也许一年，只会在装在阳台的浴缸里享受一次浪漫泡澡，但是这一次的快乐值得我们津津乐道一整年。

学艺： [127]

温暖的手工皂

我对一切的手工制品有着特别的偏爱——卫生间的洗手台上放着一块独一无二的手工皂，而且还是自己亲手完成的手工皂，能把日子过成这样，除了幸福，还是幸福。

情调： [132]

制造情人节浪漫

浪漫烛光

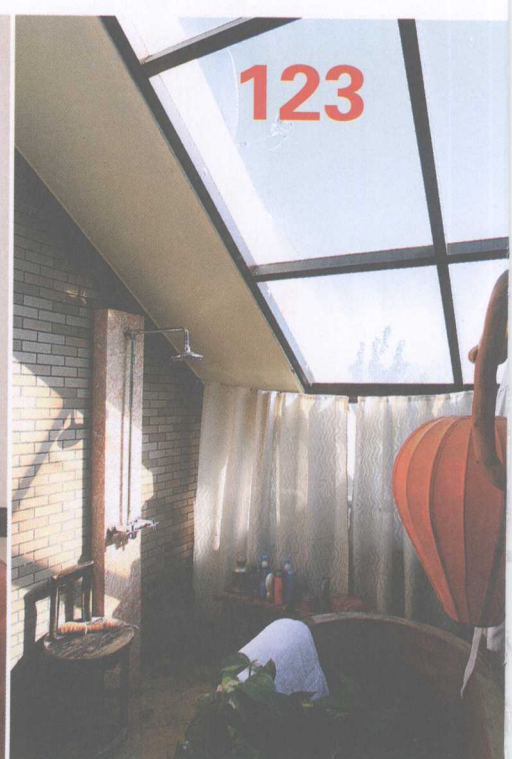
精美晚餐

甜蜜惊喜

用最特别的方式，送出最特别的礼物

园艺： [138]

不用晒阳光的室内植物



胖星儿居家 [142]

安排：胖星儿时间表

清洁：一人轻松换被罩

收纳：冬季被子巧入柜

私人札记 [147]

私空间 [148]

胖星儿的客卫

私生活 [150]

英伦自驾游

沿路美食记

最热博文 [155]

白色是有钱人的颜色

——白切鸡独门真谛做法

购物私藏 [157]

蔬菜甩干器

胖星儿用品清单 [158]

调料

厨房工具

我用努力感谢你们 [164]

154



157



一年只做两件事

胖星儿



2005年春天，我像小狗留味一样，时不时地把一两件东西放在小钻那里，最后终于也把自己放在了他那里。

2005年秋天，我开始在新浪上写起博客《相对美女私房菜》，记录下我“喂养”小钻的点滴生活，以及我这些年来对爱情的长吁短叹，并在年底获得了新浪首届博客大赛的一等奖。这是我始料未及的——博客从此改变了我的生活。

2006年初夏，我终于结束了自己的恨嫁时代，从此一颗心落了地被小钻明媒正娶。

也是这一年的仲夏，我的第一本书《相对美女私房菜之谈情说菜》出版。

2007年1月，我的第二本书《相对美女私房菜之结婚一年间》也进了书店。

2007年夏天，正当我为第三本书如何定主题而绞





胖星儿独家

女人总得有招撒手锏

我总觉得，女儿身上的优点一定都是妈妈身上的缺点。因为从小就看妈妈的缺点看得太明白。

比如，我爱做饭，可我妈妈却不擅厨艺。我记得我每天早晨吃白水煮蛋吃了十几年。于是那时候我就决心，一定要天天变着花样地给我的爱人和孩子做早餐。

不过即使这样，我妈妈还是会做一两样每次都吃得我撑倒的菜：土豆茄子面、肉丝炒豆苗。所以，在我的记忆里也留存着深深的又香香的“妈妈的味道”。

因此，一个女人，就算再不擅厨艺，也一定要有一两样看家菜是拿得出手的，让吃过的人念念不忘。女人总得有这招撒手锏，才能赢得江湖地位，受人尊敬。如同一个女人，就算再不关注时尚，也一定会存一两件高级衣服是上得了场面的，如此才不会被人轻视。

所以，一开始，我就得先亮出独家秘籍——胖星儿万能汁和胖星儿水果茶。

万能汁，顾名思义，就是在做很多菜时都可以用到，提色而且添香，更让每道菜都有了“胖星儿的味道”；而果茶则可以作待客之用，别有滋味，耐人回味。

胖星儿万能汁。





爱上一个碰巧有点钱的人

很多人喜欢吃豆制品。喜欢吃豆制品什么呢？

原本那些用豆子做的豆皮啊、豆腐啊是没有味道的呀。喜欢的，其实是辅佐调味汁，于是用糖、酱油一调和，豆制品一下子有了滋味，甚至还能吃出荤肉的味道。

其实很多菜如豆制品这般，本身味道并不诱人，但是靠着调料的浓郁，让人爱吃得不行。好比油焖茭白，茭白本身有什么味道，还不是油炒香了酱油和糖的味道？还有凉粉，要是没了油醋汁就索然无味，但是有了那些调味料，这些菜俨然就成了佳肴。

可是，也不能就把好味的原因仅归功于那些调味料。虽然，没有这些调味料，这些菜就什么也不是了；可是，如果只有调味料，一样不对胃口。

一道菜好吃，是因为菜与佐味是天衣无缝地浑然一体，这样才能成为真正的美食，即使那昂贵的鱼翅亦是如此，需要用火腿、鸡、鸭、猪骨头炼熬十几小时的高汤的滋润，才能味道醇厚，否则也是如嚼蜡一般。

有时候，那些身外之物就是会有着这样微妙而重要的影响。

就好像，有财富或有名气的人更容易被女人所爱，但却不能就把原因简单地归咎于她只是爱上了他的钱或他的名——很多时候，她真的爱上的是有钱的或是有名的男人，而非这个男人的钱和名或仅仅是这个男人本身。

先不说，财富可以让男人把自己装扮、训练得更加富有魅力，而财大气粗更能树立他的自信、增加他的见识，这不就足够比那些因落魄而自卑、猜疑着为生计所迫的人更受人欢迎吗？至于名望，则又会让人对他怀有仰视感、神秘感，这便是一种性感，会诱惑人的征服欲和探寻欲。

所以，其实极少会有女人只为了爱上一个人的钱或者名才和他在一起。很多时候，爱上一个有钱或者有名的人，真是发自内心，只是爱上他的全部而已，像你喜欢的是那加了调味料的菜，而非只是菜或只是调味料一样。

调料在烹饪里如此举足轻重，因此，女人要是会自己调制调味汁，那无异于掌握葵花宝典一般，听起来就先让人敬仰五分，贤名远扬，好像胖星儿一样，呵呵。