

凤凰
卷

美女私房菜

沈星 著

美容
减肥季



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



Belle Gourmet
华人地区最受欢迎的美食节目

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

美女私房菜 / 沈星著. —南京: 江苏文艺出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5399-3277-4

I .美... II .沈.. III .女性—保健—菜谱 IV .TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第099419号

书 名 美女私房菜

著 者 沈 星

责任编辑 刘 霁

特约编辑 蔡明菲

装帧设计 利 锐

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

排版印刷 北京京都六环印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 787×1092毫米 1/16

字 数 80千字

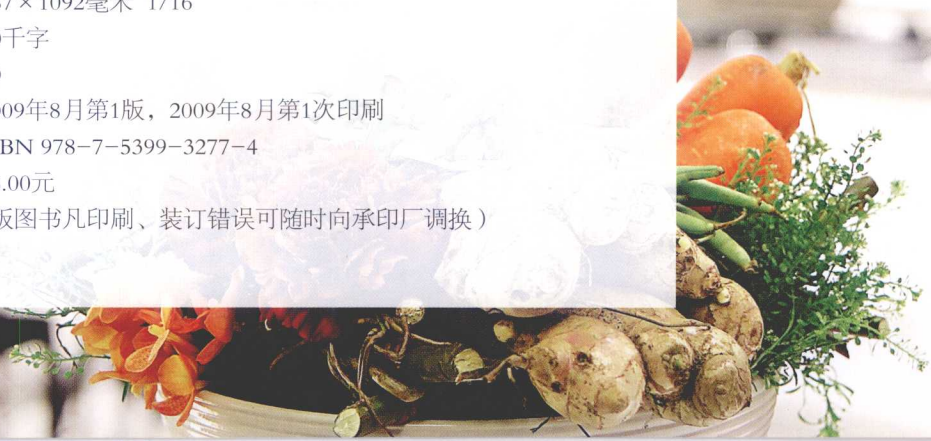
印 张 10

版 次 2009年8月第1版, 2009年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3277-4

定 价 26.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



美女私房菜

沈星 著

美容
减肥季



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



Belle Gourmet
华人地区最受欢迎的美食节目

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



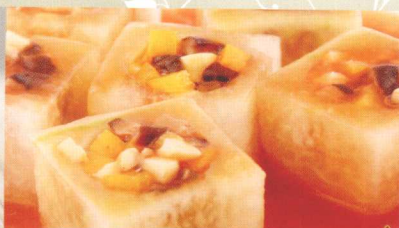
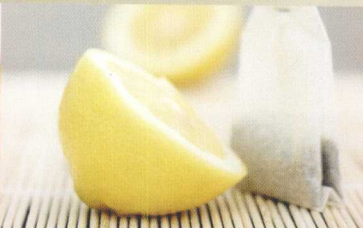
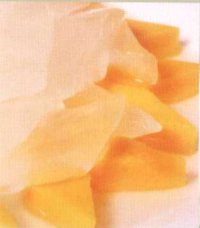
美女私房菜

沈星 著

美容
减肥季



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



试读结束，需要全本请在线购买：www.jswy.com



美女私房菜

前言

PREFACE

其实我真的会做菜
沈星

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。”

“讲那么多遍也不在意多讲一次。”

“那好吧，不许听一半走开。”



美女私房菜

目录

CONTENTS





越吃越 漂亮的菜

- 家常而又有气质的麻辣大豆芽/13
- 美味又开胃的玫瑰醋腌樱桃萝卜/17
- 很春天的猕猴桃明虾沙拉/20
- 口感奇妙的瓜子胡萝卜/24
- 鲜美无比的瑶柱蒸冬瓜/26
- 美味又好看的海带鲑鱼卷/31
- 香香脆脆的鲜菌扒鲑鱼/37
- 有一点点禅意的“莲花花生”/41
- 煎得香香的豆酱银鳕鱼/44
- 芳香蒲公英黑豆汤/47
- 软糯香甜的枸杞黑芝麻粥/51
- 明目枸杞菊花决明子茶/53
- 味道神奇的什果薏米饭/56
- 超乎你想象的响螺竹丝鸡/60



吃不胖的菜

熏染博醉梅子苦瓜/66

可以摆得上台面的麻酱菠菜/69

麻辣鲜香的三丝牛蒡/72

东南亚风情的柠檬甜椒肉片/76

冰凉可口的柠香蜜汁芦荟/80

清淡有气质的三鲜冬瓜夹/84

好吃得不得了素烧双冬/88

营养又健康的柴把竹筴卷/91

神奇的海米双椒炒魔芋/98

让你从内美到外的珍珠杏仁豆腐汤/102

晶宝剔透的水晶冬瓜盅/105



快乐食材

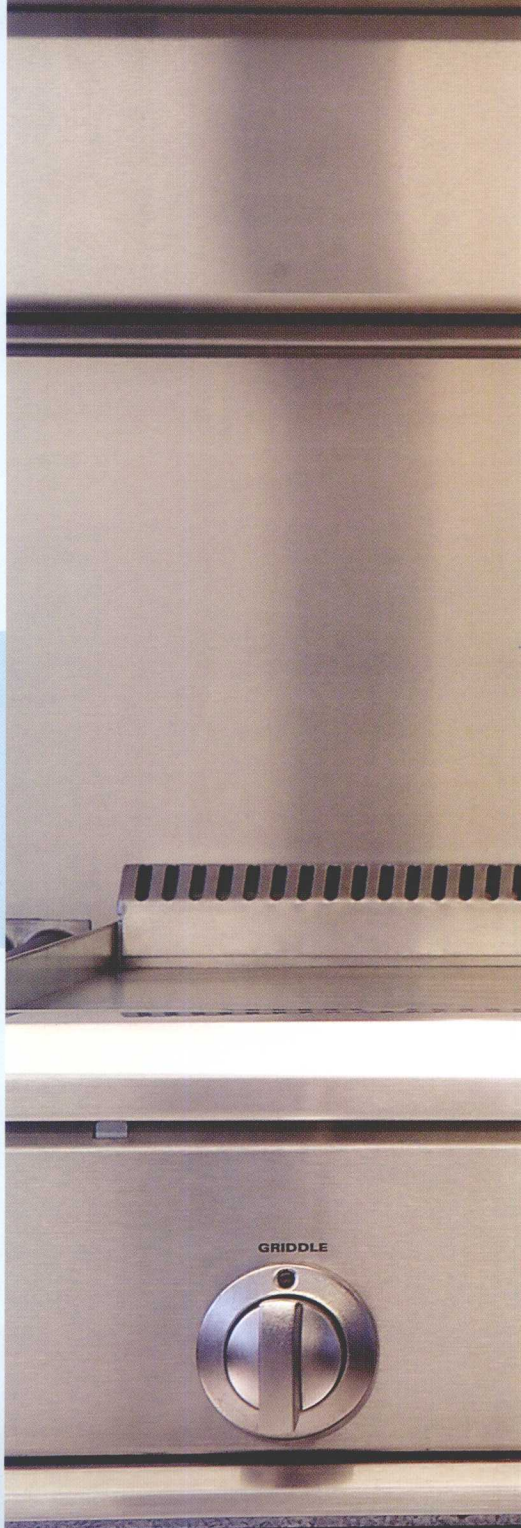
- 百般滋味“观音斋” 112
- 鲜香快乐虾仁炒白果/115
- 清雅的菊花鲈鱼羹/120
- 让人好心情的木鱼花蒸丝瓜/125
- 酥脆香口的桃仁鸡丁/131
- 欢乐串烧茄子/135
- 蒸蒸日上粉蒸三样/140
- 暖洋洋的生姜红糖水/144
- “感性”草菇汤/146
- 甜美龙眼杏仁炖水梨/149
- 咸香可口的红米炒饭/152

越吃越漂亮的菜



美丽源自均衡的营养，丢掉华而不实的化妆道具，放弃昂贵无效的保健产品，采用家常简便烹煮要诀。吃得好、吃得巧，闪耀出由内调理、自然散发的健康美！

这里介绍的菜就会让你越吃越漂亮！







家常而又有气质的 麻辣大豆芽

通常说，要考究出一个厨师的功力，就让他做最家常的菜，因为愈是家常的菜愈是好滋味，同时你又真的很难辨别，他跟别人做的菜有什么不一样呢？为什么会显得这么独特呢？“麻辣大豆芽”就是这样一道非常非常朴实的菜。

“麻辣大豆芽”是一道香味浓郁、麻辣可口的开胃小菜，看起来就很有食欲，尝过之后，麻辣鲜香的滋味更是令人回味无穷，鲜嫩多汁的大豆芽搭配着炸酥的腐皮。每一口都包含着丰富的口感和层次，这么经典的菜式，绝对不要错过哦。

◎ 所需食材：

大豆芽、腐皮衣、胡萝卜、红辣椒、大蒜、葱、冰糖

做法 RECIPE



首先把胡萝卜切成跟黄豆芽一样的丝。

所有的食材在一起煮的时候，它们的形态最好是相似的，这样煮出来就会很漂亮。这里胡萝卜不用去皮，因为营养学家告诉我们说，胡萝卜里面最有营养的部分，就是在靠近皮很近的地方，如果我们刮皮，就很容易把很有营养的那层给刮掉。所以最好是把胡萝卜洗得很干净，然后连它的表皮一起切、一起吃，这样是最有营养的。

材料切好之后就可以开始烹制了。

在锅里放一点油，把腐竹炸脆。当腐竹的颜色炸到有一点点深黄色，就可以捞起来了。腐竹炸完之后非常非常的香，而且吃到嘴里脆脆的，跟黄豆芽那种很有咬头的感觉完全不一样，里面加上了口感，而且还有豆腐香。炸好的腐竹夹出来，放

黄豆芽

黄豆芽这种菜跟绿豆芽不一样，绿豆芽要清一点，然后爽口一点，加一点点醋就非常棒了。可是黄豆芽是跟酱油配的，同时它的感觉要稍微重一些，有一点点酱油，有一点点辣，就会很好吃。

黄豆芽虽然只是很普通、很便宜、很市井、很家常的一种食材，但是实际上它对于人类的身体，真的是有很好很好的健康的疗效。

首先，它能够使你的皮肤很有弹性；第二，最关键的是它能够使你的头发乌黑、亮泽、不易脱落，并且它能够使你脸上的雀斑渐渐地淡化。

胡萝卜

胡萝卜不宜生食，不宜过量。

现在很多的饮料店、生果店，都会把胡萝卜榨成汁。好像广东那边叫干笋汁，然后就拿来这样喝。这里你要注意了，如果你一次摄入超过70克的胡萝卜素，你的皮肤就会变成胡萝卜这样的颜色。所以摄入胡萝卜也要有一个限度，虽然它很有营养。

胡萝卜与酒同服，会使人中毒。

现在大家应酬多了，常常会喝酒，但是如果喝酒的时候，千万不能够喝胡萝卜汁或者吃胡萝卜。因为胡萝卜素如果跟酒精一起进入体内，就会在肝脏代谢的时候，产生一种毒素，你就会得肝病，所以胡萝卜不可以跟酒一起喝。

在滤油网上。

胡萝卜是很吸油的一种食材，所以在炒的时候，如果说你想炒得很香的话，建议大家稍稍多给一点点油，OK，大概炒一下之后，可以把它盛起来了。

在锅里再放一勺油，大蒜头放进去爆香了。整颗的大蒜头就好，因为整颗大蒜头最后烧得黄黄的，很漂亮。把大蒜头炸得有一点点的金黄色，闻到了很香很香的蒜头味，我们就可以把黄豆芽放进去了。

接下来加入一大勺鸡粉，这样感觉就是上汤的味道。放完鸡粉之后，再放一点点的酱油，让它的颜色变得深一点点。注意鸡粉是有咸味的，所以不可以放太多酱油了。

然后再放两颗冰糖、一点点的料酒，给点机会让它煮的时间稍微久一点，煮得