

# 我要做你的美厨娘



[我要做你的美厨娘 下载链接1](#)

著者:沈星

出版者:江苏人民

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787214058928

《我要做你的美厨娘1》内容简介为：凤凰卫视一档《美女私房菜》一播5年，如今已是最受中日韩三地华人观众喜爱的美食节目。荧幕中，沈星每周如约而至，已经陆续向大家介绍了400余道美食的烹饪方法。在《我要做你的美厨娘1》中，沈星奉上55道私房美食的烹饪秘技，更与你分享55段生活、友情、亲情、爱情的感悟和体验。一款款精选的养生粥、美味冷盘、爱心汤羹、异域美食、经典大菜，让你煮出幸福女人味，让朋友、家人、爱人吃出你的浓浓爱意。在书里，沈星教你怎样做一个幸福的美厨娘，告诉你男人的至高品位在于他选择的女人，而女人的至高品位，在于她将生活料理成的滋味。睿智女人享受生活，完全可以玩转柴米油盐。每个女人在厨房里，都应有一款独属于自己的味道

作者介绍:

沈星，天秤座女子，有“中国第一美女”之誉。

现主持凤凰卫视《美女私房菜》《娱乐大风暴》《音乐中国风》，曾主持《综艺大观》《体育界》《娱乐人物周刊》等热门电视节目。

2004年成为CCTV中国魅力城市珠海形象代言人。

2006年被《好管家》杂志评选为“20个最具女人味的华人女性”之一。

2007年饰演了浪漫偶像电影《爱情呼叫转移》中的压轴女主角庞琨，被塑造成“男人最终伴侣”的形象。

曾出版散文集：《两生花》

座右铭：工作着是美丽的。

目录: Part 01 你以为你会煮粥呀 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 青嫩美人味——麻酱菠菜  
信手拈来的贴心——拌豆干大白菜丝 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——红酒醋泡樱桃萝卜 Part 03 上帝爱吃家常菜  
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+家常煎酿尖椒  
天生是尤物——宫爆虾球+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——麻婆豆腐  
花点小心思，生活更美妙——素炸燕窝 Part 04 为你洗手做汤羹  
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——鸡茸蘑菇汤 Part 05 做一个充满异域风情的美厨娘  
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——罗勒香草酱意大利面  
米拉波桥下的沉醉——蒜子百里香浸羊小排  
我最美好的回忆——黑胡椒煎牛扒+牛扒三明治 Part 06 甜点：休闲时光点心  
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  
心意，是一种需细细品味的态度——韩式四色小团子  
曾有一种味道留恋于心——桂花酒酿丸子+豆沙锅饼 乳香推敲味蕾——杏仁豆腐 Part 07  
主食也可很灿烂 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 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——清蒸鼠斑鱼  
千山万水，和你去相会——雪山焗扇贝  
• • • • • [\(收起\)](#)

[我要做你的美厨娘\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

沈星

生活

饮食

视觉系

女性

cooking

为了吃

## 评论

好喜欢她~

-----  
我妈提出的媳妇标准、(ノ\_ノ)ノ

-----  
纯粹因为爱她以及爱厨房。不过能给出这么多的tips,真的要是常下厨的人才知道~

-----  
又是你的礼物。虽然你已经不在我身边，但是我会完成这个承诺。

-----  
当菜谱用

-----  
在新华书店匆匆读过，她的文笔很好，人也美矣

-----  
沈星啊沈星

-----  
有些细节还是没说清楚

-----  
不想看她在菜谱里搔首弄姿

-----  
美女就是美女！  
看这书醉翁之意不在酒，觉得书不是给我等主妇写的，好象是美女写给其未来夫婿的，展示她出众的女工才艺，多方位展示其豪宅女主人的内外气质。对于于此有所向往的MM们也算有些熏陶吧。

-----  
书店站立阅读，对于并不是很美的美食图片中加入大量女人的照片很不爽

-----  
人美聪明，自然是绝妙的人，厨艺只是点缀。

-----  
很好的菜谱

-----  
美食美色

-----  
喜欢沈星的，这本书就值得收藏。

-----  
花了1个多小时就翻完了整本书。通俗易懂，简单易行，晚饭就可以开始操作了。虽然这本书图片很多，特别是关于沈星的写真图很多，但这似乎也为厨艺书增色不少，至少美色美味都一样让感官愉悦。书中关于技术活提的很好，但这一点都不碍事。重要的是，做饭这件事，会做是厨子，懂做是艺术，就像做饭是种生活态度一样。

-----  
这书我买了~~亏了啊~~~

-----  
我也爱下厨~挤不出时间看

-----  
文字挺舒服，就是菜不好做

-----  
翻了翻送人

-----  
[我要做你的美厨娘\\_下载链接1](#)

## 书评

之前看过沈星的节目，可能因为年龄的原因，给人一种邻家大姐姐的感觉。再看到这本

书的时候，这种感觉再次油然而生。

书的封面算不上华丽，却也有种精致的高贵。再翻开目录，小到常见的皮蛋豆腐、酸辣汤；大到雪山焗扇贝、清蒸鼠斑鱼。除了一种平淡的幸福，更能体会出另种雅...

-----  
很简单，很生活的食谱

就像在一边聊天，一边做饭，但是有不失精致。或许是因为，她的本质上就是一个精致的美人。其实沈星算不上非常美，但是她美得很精致，很舒服，很放松，让人不自觉地想靠近她。可爱的姐姐

-----  
很喜欢沈星~~觉得她不单单是漂亮~~而是美丽~

可能是被她做饭的美丽所打动~~渐渐的我也开始喜欢上做饭~~

做饭不一定要很棒的环境~~食材也不用很昂贵~~而是那种很幸福

的感觉~~这种能把所有的爱都融入进食物里面的爱~~相信品尝的人也会觉得不一样吧~

~SO~~从现在开始学学沈星~~做...

-----  
很精致的感觉。不是一般意义上的一本食谱。菜色很简单，做法也简简单单，。但是翻这本书的时候，有很女人的感觉。懂得制作美食的乐趣才是真正懂得生活的人吧~

-----  
[我要做你的美厨娘\\_下载链接1](#)