

<<天下女人之美丽绽放>>

图书基本信息

书名：<<天下女人之美丽绽放>>

13位ISBN编号：9787542632289

10位ISBN编号：7542632280

出版时间：2010年8月

出版时间：上海三联书店

作者：杨澜

页数：266

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>

## <<天下女人之美丽绽放>>

### 前言

女性的解放 我们对“解放”这个词有点隔膜了，但这并不意味着我们已得到完全的自由。

其实，自由也是相对的，它在眼前停了一会儿，又跃身向前去了。

所以，“解放”也只好一路紧追。

“解放”对于我的外婆来说，很简单，就是不再裹脚。

她出身于浙江绍兴一个没落的书香门第，钱是不多的，但读书人有的规矩一样也不少。

其中当然就包括给女孩子裹脚。

下手的是她的母亲，一个温柔贤惠的不识字的小脚女人。

孩子自然是要哭的，日以继夜地哭。

那稚嫩脚骨在无情的裹脚布里扭曲变形，如何能不哭呢？

为了惩戒孩子“不懂事”地在夜里悄悄剪开裹布的行为，做娘的只有狠了心把布缝到皮肉里去！

娘也哭了，一边缝一边说：“谁叫你是姑娘呢！”

大脚的女人嫁不出去的！

忍着吧，娘也是这样过来的。

”这已是辛亥革命之后了。

外婆的父亲见闻广些，听说大城市里男人剪辫子，女人也开始放脚了；或许更是因为实在不忍心听见心爱的女儿如此惨烈地号啕，他对妻子说：“算了吧，世道在变呢，等她长大了，兴许大脚的也能找到婆家了。”

就这样，外婆裹到一半的脚被解放了，尽管当娘的还满心怀疑：“女人长那么大一双脚，多丑啊！”

”其实外婆的脚并不大，鞋码只有五号，后半生常在儿童鞋店买鞋。

但就是这一双五号的脚足以让她登上去黄浦江的渡船，来到上海滩。

在那里，她从缝制手帕开始，后来与丈夫一起开办了一家小小的夫妻老婆店，生了八个孩子，活下来五个。

她最有成就感的时刻是每年农历新年时，烫了头发，略施粉黛，给一家大小穿上自己亲手做的新棉袄，然后一起坐着黄包车到西式照相馆去拍一张全家福。

那份富足和安乐让她容光焕发。

解放对于我的母亲来说，是有机会读书。

她是长女，从小功课就好，学校里的老师没有不喜欢她的。

等她上完初中的时候，家境不佳，外婆有意让她去念个职业学校，早些毕业养家。

但她的班主任不放弃，一次次上门找家长谈心，说：“女孩子读书，读得这么好不容易，要让她上大学，女子也可以有出息的。”

”外公外婆踌躇了很久。

终于有一天，他们翻出了压箱底的一点黄金拿去卖了。

几年后，妈妈成了家里的第一个大学生，是从上海保送到北京的。

再后来，她嫁给了我父亲，一个同样从上海到北京读书的年轻人。

结婚前，他送给她一件粉红色的的确良衬衫，这便成了她的结婚礼服。

结婚照上她腼腆地笑着，憨厚地，纯净地。

我呢，带给我“解放”的是什么？

当然，首先想到的，是不再像母亲那辈人一样受穷了。

当年让她欣喜的几斤不要粮票的豆腐，排了几月的队才能买上的自行车、缝纫机，请木匠到家里来打制的土沙发，还有仿木纹的塑料地板革……今天的我虽然回味起来饶有兴趣，但在自己的家居生活中已经看不上了。

还有，就是不再有那么大的恐惧。

因为外婆那只有雇工的店铺，母亲落下了“小资产阶级”的家庭出身。

## <<天下女人之美丽绽放>>

在那个时代不能入党对母亲一定是一种打击；“文革”中，红卫兵半夜来砸门查户口，强令正在陪她坐月子的外婆“回原籍接受批判改造”，让她至今心有余悸。

恐慌中，她烧掉所有的日记，并把外婆在她结婚时送的一枚戒指扔到了厕所里。

我记得自己上小学的时候，有一次问妈妈：“老师说每个人都会犯错误，那毛主席的错误是什么呀？”她惊恐地一把捂住我的嘴，赶紧去查看走廊里有没有人经过，然后回转身来用最严厉的口吻训斥我说：“这样的话永远永远不许再说了！”

再有，我们可以选择自己的职业道路了。

我们这一代人大学毕业时，国家第一次不包分配了。

我们不用诚惶诚恐地等待指令，也不必在一个单位里终老此生。

没有中央电视台不拘一格地选拔主持人，没有出国留学的机会，没有资讯和媒体的进一步开放，没有独立创业的条件，今天的我，生活一定没有这样充满刺激、挑战和创造的乐趣。

这是时代带给我们的解放，但同时也带给我们新的问题。

我们为什么会有焦虑、不安、困惑、迷茫？

事业的成功一定会带给我们幸福和快乐吗？

女性在显著地推迟了婚姻和生育年龄之后，如何看待自己在家庭中的责任？

当我们把昂贵的化妆品涂抹在脸上时，我们花了多少时间关注身心的健康？

为什么一方面中国女性就业率名列世界前茅，同时还有近一半的女人认为“干得好不如嫁得好”？

我们该如何获得婚姻的安全感，我们是掌握男人的胃口、钱袋还是他们的心？

我们该怎样养育我们的孩子，告诉他（她）男孩子“不许哭”、女孩子“真漂亮”？

又该怎样向他们解释妈妈又要出差了？

《天下女人》希望成为这样一间会客厅，听大家来说说这些事，是女人的事，又不只是女人的事。

有人说，成功的大小取决于一个人应付复杂环境的能力，我觉得这话用在所有女人身上都合适，因为我们天生需要应付比男人更复杂的环境，我们的平衡技巧在这个充满诱惑和压力的时代尤显可贵。

如何做，那就是各显神通了。

一起来聊一聊可以相互有所启发。

如果只用一句话来描述《天下女人》的节目内涵，那就是“女人，要对自己负责”，无论在身体上、情感上、经济上，还是精神上。

我们的幸与不幸都不能盲目地归属于其他人，无论是父母、丈夫还是孩子。

我们自己首先应当是独立的有尊严的个体，这让我们有爱的能力。

记得大学毕业时，父母亲把我叫到跟前，对我说：“咱们家没有什么门路可以走。

你已经完成了应受的教育，往后的路，自己去闯吧。

记住，女孩子要学点真本事。

”我当时的心情紧张而无助。

终于无可避免地长大了，我不知自己将要面对什么，今天回头一想，那正是父母给我的最好礼物。

我的解放从那一刻开始。

杨澜

## <<天下女人之美丽绽放>>

### 内容概要

《天下女人之美丽绽放》是杨澜、李艾、赵守镇主持的大型强档谈话节目《天下女人》精选，汇集了她们对章子怡、刘嘉玲、刘亦菲、车永莉、范玮琪、高圆圆、孙俪、李玟、吴佩慈等十三位杰出女性的精彩访谈。

在智慧、幽默的对话中，我们似乎能看到她们独特的生活哲学、成功密码和迷人魅力。

<<天下女人之美丽绽放>>

作者简介

杨澜，阳光媒体集团和阳光文化基金会主席，资深传媒人士。从事媒体工作二十年，积极致力于中国都市女性社区的建设。

<<天下女人之美丽绽放>>

书籍目录

美女厨娘——沈星 做一个厨房美女 我是真的会做菜 宠爱你的优点 美女厨房  
 光芒背后——章子怡 做制片人，乐在其中 幸运的舞蹈经历 登上国际影坛 我没有野心  
 拿什么吸引你，我的女粉丝们？  
 ——H4、郑爽 魏晨：享受做偶像的感觉 俞灏明：做一个温柔的男人 张翰：演好每一个小  
 角色 魅力不可挡，粉丝很疯狂 在岁月洗礼中绽放——刘嘉玲 最爱我的人去了 为人妻  
 ，走入人生的另一阶段 香港最会穿衣服的女人 我比自己想象中更坚强 我不是花瓶——刘  
 亦菲 芭比是种生活态度 等待也是一种沉淀 慢慢成长 天下女人1.indd 1 2010/6/17  
 16:42:55 2 成长的阵痛——车永莉、李光洁 走不出你守望的目光 保持完整的自我世界  
 我有我的尺度 上帝的安排——范玮琪 最初的梦想 上帝会引领我 真朋友，好情人  
 理财专家 我不再退缩——高圆圆 打破传统形象 和父母的亲密感情 个性另类  
 原色如水——孙俪 从“白纸”到电视剧女王 与母亲亲密无间 我会全心全意地爱你 女  
 神归来——李玟 继续做好音乐 美丽三姐妹 我的爱情，我的爱 我就是我——周笔畅  
 双面周笔畅 我不想作秀 成名的烦恼 天下女人1.indd 2 2010/6/17 16:42:55 3 美女心  
 经——吴佩慈 九头身美女 飞机情缘 不仅仅是美丽而已 美丽多面体 二人转转出的  
 “二人世界”——毛毛、胖丫 走上二人转道路，苦中作乐 一路坎坷 二人转，转出两对有  
 情人

## &lt;&lt;天下女人之美丽绽放&gt;&gt;

## 章节摘录

美女厨娘——沈星 已经习惯被人质疑做饭手艺的沈星说，当她发现做饭是自己的特长后，就很精心宠爱它。

沈星家没有专门的衣帽间，但有个超大的开放式厨房。

她会因一道菜而专门购置与之相配套的厨具，她会千里迢迢从日本带回来专门片鱼生用的特级陶瓷刀，她在写一本关于美食的书时曾经连续十天每天做19道菜。

她越宠爱自己的长处，就越容易自信和快乐。

编导手记 最具烟火情调的美女沈星在《天下女人》受“质疑” 这个每周在电视里教别人做饭，搜罗大江南北美食佳酿，创造美食加美女饮食新美学，被封为最具烟火情调的美女——沈星，在《天下女人》却受到“质疑”和“挑衅”。

在当今都市中，人们的生活节奏日益加快，生活内容日益多元，还有多少年轻的女孩子会做饭？还有多少追求时尚的女性热爱厨艺？

在做饭不再是现代女性必备生存技能的今天，一个众人眼中的美女公然宣称自己如此这般热爱厨艺，并能够在媒体上教大家做菜，大家在欣赏美女美食之余，多少会对这美女有些好奇，甚至是质疑：她真的会做菜吗？

那六百多道不重样的菜真是她自己做的吗？

正因心存质疑，杨澜与时尚美女主持陈宁、韩国辣妹赵守镇、时尚杂志主编邓立——《天下女人》本期节目的主持团队在节目中对沈星进行“逼供”。

沈星刚一上场，众主持人都很矜持地问好，眼神略带有“敌意”。

韩国辣妹赵守镇单刀直入说出大家的心声：“我不太相信你做饭做得很好。”

赵守镇透露，韩国传统家庭主妇都是四点半或五点钟起床，给一家人做丰盛的早饭，“但像你这么美的美女就不需要早晨五点钟起来做饭了，你就天天打扮，等着老公就可以了。”

“做饭的那种本事应该是给那些形象稍微差一点的，给她们。”

我觉得你特别自私，如果你真的能做菜的话。

“为心仪男生精心准备的大餐遭挑剔 有人说：“绑住男人的心，先要绑住男人的胃。”

“厨艺高超的沈星会不会用这种方式来拴住心爱的男人呢？”

沈星：“我曾经邀请很喜欢的一个男生到家里吃饭。”

我使出浑身解数，想在做饭上露一手，因为我打算取悦他。

然后我就在想他要吃什么，我要做什么。

我不确定他喜欢吃什么，所以我就刻意准备了很多。

然后随情况而定，看人家是吃了饭来，还是没吃饭来，是在几点的时候比较适合，那个时候适合吃什么……吃完饭还有没有兴趣吃甜点。

你不要告诉别人有甜点，人家要是说想吃甜点，可以拿出来。

我为这个采买了一天，最后冰箱里什么都有了。

“结果我发现好烦啊，其实你准备很多，是为了吃主食或菜，随手什么都有，结果他却说我只想吃点简单的炒豆腐之类的。”

这个时候就要做，结果他嫌口味太淡，然后我就回去重做。

在他吃的时候，我在边上很紧张：这个还行吗？

我再去加一点，还有的。

现在我一定不会像当年那样了，给包泡面，爱吃不吃，你管他呢。”

向闺蜜分享养颜养生的饮食秘籍 如此精通美食料理的美女自己吃些什么呢？

会精心烹制大餐犒劳自己吗？

窈窕的身姿白嫩的皮肤吃什么保持？

沈星在《天下女人》中一语点破玄机：每天晚饭只吃一盘不放盐的清炒有机蔬菜。

沈星的健康理论是：如果在晚上8点以后再吃盐的话，早上起来脸就会肿。

正常的人，一颗话梅的咸度就够了，但是很显然我们吃了太多的盐。

## <<天下女人之美丽绽放>>

有时候我们看着身上很胖，其实很多人不是胖，是肿，水肿。

有时候你想迅速地瘦，怎么办呢？

当然运动是长期有效的，可能运动一个月之后，你的肌肉会变得结实，你会瘦下来。

但是如果你少吃盐，三天就能看到效果。

当场炫厨艺，出现戏剧性场面带着对这位“上得厅堂、下得厨房”的时尚美女的羡慕与嫉妒，在几位“心怀敌意”的女人起哄之下，沈星决定当场炫厨艺，用事实来压过雄辩：制作一道看似简单但极具挑战性，成功需要很高技巧性甚至偶然性的广式甜点——姜撞奶。

在女人们众目睽睽、虎视眈眈之下，沈星手下将会出现什么样的景象？

姜汁和奶能否成功相互融合凝固发生化学反应？

当戏剧性的场面出现，众女人将会出现怎样的反应？

沈星此次做客《天下女人》有何重大收获？

做一个厨房美女 杨澜：介绍一下我的几位好朋友，坐在我旁边的也是电视节目主持人，她主持的时尚节目颇受欢迎。

陈宁，我们欢迎她。

陈宁：杨澜你好。

杨澜：特别的甜美，对不对？

观众：对。

杨澜：你们能猜到她已经做妈妈了吗？

观众：猜不到。

杨澜：这是一种恭维吧？

陈宁：这算是恭维，我接受了，谢谢。

杨澜：但是的确是，再次欢迎她。

坐在她身边的，我一定要冠以“韩国大美女”的称号。

因为我不加这五个字的话，她就要生气了。

啦啦队的女教头，赵守镇。

你看守镇到哪儿，哪儿就有笑声，就有阳光的感觉。

好，坐在我对面的这一位，她正用非常深邃的眼光端详着大家。

她是著名的时尚杂志《嘉人》的主编，邓立。

邓立：大家好。

杨澜：这一段时间以来，点击率最高的一个关键词就是：猪流感。

当然，我们应该给猪平反，因为这个流感并不是猪得了然后传给我们的，它的学名叫A（H1N1）型流感。

赵守镇：太长了。

杨澜：所以欧洲把它称为新流感，世界卫生组织叫它A型流感。

这个新型的流感产生以后，很多人就减少了去餐厅吃饭的次数，而改成在家吃饭了，因为觉得公共场合稍微少去一点总会好一点。

陈宁：安全一些。

杨澜：但是这让我想起了一个问题，就是今天年轻的女孩子还会做饭吗？

回答一下，特别是漂亮的女孩子，还会做饭吗？

陈宁：我觉得，这个我没有发言权了吧！

我已经不算年轻的女孩子了。

还算吗？

杨澜：算。

陈宁：那我就非常荣幸地告诉大家，我会做。

杨澜：我觉得韩国女人都很贤惠。

我去过韩国，传统的女人好辛苦啊，好像早上起来就要做饭给一家人做饭。

而且早餐也是很丰富的，有冷菜有热菜。



<<天下女人之美丽绽放>>

赵守镇：我们不是简单地喝豆浆就完了，还要做米饭，还要做汤。

陈宁：都是带着诚意去做饭的，是吗？

赵守镇：对，对，对，一般家庭主妇都是四点半或五点钟起床。

老公上班之后，开始考虑晚上做什么，然后就去做。

整天就考虑做菜。

杨澜：那你也会这样吗？

赵守镇：所以我跑到这边来了嘛。

其实会做菜的人十分钟以内就搞定，我只要一个泡菜就可以做，泡菜汤、泡菜炒饭、泡菜饼，真的只要五分钟。

邓立：吃泡菜也能长得这么结实吗？

赵守镇：因为泡菜就辣嘛，大家都叫我辣妹。

杨澜：辣妹就是这么来的。

这边这位职业女性，她一直在关心做饭，但是一看她就不会做。

赵守镇：她眼神有一点儿不对。

杨澜：她闪躲。

邓立：我觉得是这样，不管做不做，但一定要有几个菜会做。

而且不管你是不是每天做，但说出来的时候，一定要让别人感觉你非常会做，而且还做得非常好吃。

杨澜：说说看，试试看。

邓立：比如说我会做清蒸鱼。

杨澜：大菜。

邓立：是硬菜，而且还是那种广式的清蒸鱼。

杨澜：你就会蒸鱼，是吧？

邓立：蒸鱼。

杨澜：第二个，炸鱼？

陈宁：第三个，会钓鱼。

杨澜：到最后变成养鱼了。

她是想一招擒来，想说一个把我们都唬住的。

她就不敢说西红柿炒鸡蛋。

其实你们不知道，中国的厨师考级别的时候，就考西红柿炒鸡蛋。

赵守镇：我觉得这个是最简单的。

杨澜：才不是，才不是。

陈宁：那你会考级的那个西红柿炒鸡蛋吗？

杨澜：我不会，我不会做西红柿炒鸡蛋。

邓立：日常版的西红柿炒鸡蛋。

杨澜：所以你会蒸鱼，对不对？

还有什么拿得出手的？

说说看。

邓立：只要说就行的话，那就多了，我最擅长的就是可乐鸡翅、霉干菜烧肉。

你看，全是硬菜。

陈宁：我发现了，邓立特聪明，她会的这些菜听起来特神奇，但是做起来挺简单的。

杨澜：一个女人会做饭会让她显得更性感吗？

赵守镇：反正很多女孩子喜欢我，但是很少男孩子喜欢我。

杨澜：你怎么知道很少男孩子喜欢你呢？

赵守镇：我现在还是剩女嘛。

陈宁：听她说这时候她要怎么样。

赵守镇：如果我有机会，就给大家做什么辣炒年糕啊，或者是泡菜炒年糕之类的。

我看起来真的是不会做菜，但是我特别能做，就像《大长今》的女主角一样——还好今天没有让我试

## <<天下女人之美丽绽放>>

验。

因为一般看到我另外一面的男孩子都会慢慢对我有意思，我有这种感觉。

杨澜：真的吗？

就是一个男孩子如果看到一个女孩子会做饭的话，他会马上对她有好感？

赵守镇：我的股票马上涨了那种感觉。

邓立：人家也是想把她娶回家省保姆钱呢。

杨澜：男人都是这么算的。

一提到厨房，我眼前就会浮现一个场景，我相信这个场景也是很多年轻女孩子不愿意下厨房的一个理由。

中式的做饭吧，是烹炒啊，炸啊，都是油烟特别多的。

我一直有个印象就是我妈妈刚刚烫了头发，满头都是卷，站在一个充满了油烟的小厨房里边。

她淌着汗，头发都竖起来了，还在那儿炸东西。

所以我就会觉得做饭是不性感的。

邓立：性感其实不是一个常常能用到的词，所以下厨房也不能成为一个日常工作。

如果真的成为一个日常工作的话，真的是很难性感。

杨澜：一定是不性感的。

陈宁：很难实现性感。

杨澜：那如果一个男人会做饭会让女人觉得更性感吗？

如果他在我们约会的时候，给我们做了一桌菜，我们会对他马上产生一种什么样的感觉？

邓立：我至少会觉得这个男人很有品位，而且能够带给女人家庭感，就是他给人一个很安定的感觉。

杨澜：你会不会觉得这个男人没出息？

就像过去有人说，上海男人会做饭，多没出息。

赵守镇：我觉得男人在家里做饭都是为了省钱，抠门儿。

邓立：所以得看这个男人是干吗的，对吧？

赵守镇：还有把小姑娘勾引到家，多方便啊。

邓立：这是一个上门的理由。

赵守镇：你看电影里边为什么都是在家里做饭？

老外也一样嘛，为什么一定要准备红酒。

杨澜：都不用把车送回去，再请人家上楼，不需要过程，马上。

陈宁：这得两说，小人之心了。

有些人其实挺认真的，女孩子去他家，他做饭是表示对约会对象的尊重，表明自己不是随便玩玩。

你到我家来，你看到我的家，我愿意和你分享我的生活。

邓立：我觉得这说明整个社会里边两性的选择自由度都大了。

我们刚才说了很多，女人会不会做饭啊，能不能做饭啊，其实女人可以自己来选。

我愿意做就做，我不愿意做也有我不做的理由。

对男人来讲也是这样的。

像刚才杨澜说的，上海男人会做饭好像是一个贬义词，但是现在也不一样了，男人也可以通过这种看起来女性化的手段，来显示自己的品位啊，特立独行啊，与众不同啊。

杨澜：对，他可以说，动不动上餐馆点鲍鱼的，那是老土，对不对？

你看我自己做的，而且我用的这个酒是什么酒，这说明我对生活多么有品位啊。

邓立：而且饮食是有质量和文化的，一杯酒能跟你说半天。

我曾经在法国南部的哪个酒庄发现了这瓶酒，我当初怎么把它运回来的。

杨澜：然后这个女人的眼里，就开始闪着各种迷离的光！

邓立：对啊！

我是真的会做菜 杨澜：今天我们的话题就是围绕着美食，说起美食也不能不谈美女。

通常我是觉得，一想起会做饭的女人，都是那种我们想的很贤惠、很温良，就适合在家里做太太做主

## <<天下女人之美丽绽放>>

妇的那种。

年轻的美女会做饭的，反正我平时见到的不是很多。

但是有这样一位美女，她确实是会做饭。

不仅做得好，而且做到了电视上，做得很有名气。

她就是美食节目和娱乐节目的主持人，沈星。

您好，沈星。

沈星：你好，杨澜。

杨澜：进来以后，就让人有眼前一亮的感觉。

沈星：本来有这种感觉，但是这儿太亮了，就变黯淡了。

杨澜：你看她们都很矜持地看着你。

陈宁：眼睛里有敌意，有一点点怀疑和质询。

杨澜：守镇，你看到沈星的时候，相信她做饭做得很好吗？

赵守镇：不太相信。

杨澜：为什么？

为什么不看好她？

沈星：在你们韩国，美女都不会做饭？

杨澜：韩国如果有这么美的美女，她是不需要早晨五点钟起来做饭的，四点更也不需要了，是吧？

赵守镇：你就天天打扮，等着老公就可以了。

陈宁：真的？

那谁做饭啊？

赵守镇：做饭的那种本事，应该是给那些形象稍微差一点的，给她们。

我觉得你特别自私，如果你真的能做菜的话。

陈宁：不给别人留活路了。

杨澜：很不爽。

你看，都是很有敌意的，鸿门宴。

沈星现在已经后悔：我怎么答应上这个节目来了。

沈星：希望你是站在我这边的。

杨澜：其实我也要问你个问题，虽然你被问了一万遍。

那些菜是你做的吗？

你会做吗？

沈星：之前我都不回答这个问题，因为我觉得会不会做这件事情没关系，只要我能拿会做饭这件事情去赚钱就OK了。

但是现在我还是要很郑重地在这个公开的场合，再次说一遍，我是会做饭的，那些菜都是在下自己做的。

陈宁：虽然她长得太美了，我有敌意，但是我必须实话实说——因为我们很多年前是同事，那个时候沈星是一位美女，现在依然是美女。

杨澜：掩饰一下你的敌意。

陈宁：那个时候，她还没有这么出名，平时的兴趣就是做饭做菜。

杨澜：你吃过她做的菜吗？

陈宁：吃过。

她特别爱邀请同事去她家，然后做菜给大家吃。

据说同事都轮流去过好几拨。

我记得她做的一锅鸡汤。

赵守镇：好吃吗？

好吃吗？

陈宁：当时那锅鸡汤她做得特别用心，用了很多药材。

## <<天下女人之美丽绽放>>

沈星：名贵的药材。

陈宁：结果吃到最后——注意敌意啊——我只闻到药材的味道，没有闻到鸡肉的味道。

杨澜：她本来一直想给你吃一服中药，就在药里加了一点鸡肉而已。

沈星：药膳，主要是药，膳是其次的。

陈宁：可能对女性比较好。

杨澜：其实在你们杂志上，也经常有什么美食，而且会配一张特别精美的照片。

我每次看到那些照片的时候，就会想象拍的时候得多复杂啊。

沈星：其实真的很逗。

5月底，我会有一本菜谱出来，里面有85道菜，但实际上我可能做了有将近100道，花了10天的时间。

有一队摄影师去我在香港的家里拍照，这时就会出现一种奇景，从早上9点一直到第二天凌晨3点，我一直在做菜。

一天大概做19道，不可能比19道更多了。

我曾经想过，姚明、刘翔他们为什么很难突破自己的极限。

杨澜：就是因为没有吃你做的饭！

沈星：不，因为真的是一开始就已经做到极致了。

就是第一天我就做了19道，然后第二天我想，我能不能做20道？

做不到，只能做19道。

比如说做了一套泰式沙拉，旁边有一个佛手配着，就拍照。

做完一套之后，你能倒掉吗？

不能。

吃掉吗？

没时间。

就把它暂时放在一边，接着做第二道。

比如说韩式的，那种大长今糯米团子，做完后也要配上红枣、干果，放在一个托盘里面拍照，拍完之后又把它放在一边。

第三个菜可能是要做西葫芦炒咸蛋黄，这时候你要准备4份。

因为什么呢？

摄影师是在冬天12月份拍的，摄影师拍完特写之后，上面那些咸蛋黄已经糊掉了，他就会让换。

然后我就会再端出一盘一模一样的放在那边。

这就是拍菜谱。

邓立：我有一个问题，就是你在面对着摄像机的时候，你做的那些菜最后真的可以吃吗？

我一直怀疑就是做出来的样子很好看，因为的确，比如杂志在拍摄的时候，有些东西不能让它全熟了，就是怕拍出来会不好看。

沈星：有这个问题，就是你说的这个全熟和半熟的问题，其实很专业。

一般来说，茄子遇热就变色，一定不好看，但是你也不可能去拍生茄子。

比如说青菜、绿豆芽，如果炒熟了就完全出水了，软塌塌的，不好看，我们会选择七成熟。

吃不吃这个事，我们所有的摄像都会在边上等着，主机摄像他是吃不了的，因为他要拍成品，其他摄像都在吃锅里剩的。

杨澜：他一边拍一边说，我怎么那么倒霉啊？

沈星：他说，你们给我留点行不行？

因为比如说炒了一锅，最后只盛一盘摆出来，锅里通常还有很多，这个时候锅很快会被拿到一边。

邓立：你是之前已经饿了他们三天三夜了吗？

沈星：不会啊，因为真的还蛮香的。

我们是个开放式的厨房，就像这样一个很大的空间。

然后就有很多人会闻香走来，说你们在做什么，我们在六楼都闻到了，好香啊！

杨澜：所以你们看啊，沈星多不容易，她必须要跟你们解释，说服你们，让你们相信她确实是会

<<天下女人之美丽绽放>>

做饭的。

邓立：她可能也没有见过像我们这么有敌意的人。

杨澜：我觉得可能大家有潜台词，比如今天来了一个很会做饭的女主持人，如果长得像过去那种电视剧里的刘慧芳那样，大家根本就不会提出这些问题。

沈星：你的意思就是说…… 杨澜：就是一个人的美貌会不会成为一种障碍？

沈星：我觉得不会，在我会做饭的时候，我还没意识到这点。

杨澜：你是先会做饭，后来再长成美女。

陈宁：不知道自己会成为大美女。

沈星：没想到要走这个路子。

杨澜：但是如果知道自己会是一个大美女，就用不着去学做饭吧？

沈星：的确用不着。

以前人家问我说，绑住一个男人的心就要绑住他的胃，我就会说没用的怎么怎么样。

要是现在我就会说，我好像还没用到这一招，人家就…… 杨澜：所以这个就是敌意的来源。

你已经有一招可以制伏男人了，怎么你还有一招呢？

我们的胜算在哪里呢，对不对？

沈星：对，老天爷是公平的。

邓立：就是你长那么大，还没有用做菜这一招迷惑过男人？

沈星：我现在想起来，其实我碰到过最让人搓火的，但是我现在不会了。

那个时候我还傻乎乎的，曾经有人要去我家吃饭…… 杨澜：是男的。

沈星：男的，对。

杨澜：是单独吗？

沈星：单独。

好吧，就是我很喜欢的一个男生。

杨澜：你很喜欢的男生？

是你邀请的吗？

沈星：我邀请的，他会路过我家，我就请他吃个便饭。

我使出浑身解数，想在做饭上露一手，因为我打算取悦他。

然后我就在想他要吃什么，我要做什么。

我不确定他喜欢吃什么，所以我就刻意准备了很多。

然后随情况而定，看人家是吃了饭来，还是没吃饭来，是在几点的时候比较适合，那个时候适合吃什么…… 吃完饭还有没有兴趣吃甜点。

你不要告诉别人有甜点，人家要是说想吃甜点，可以拿出来。

杨澜：显得太刻意了，一定要在这种行云流水、漫不经心当中，突然让他一愣一愣的。

沈星：但这个好难啊，你知道吗？

陈宁：完全是很刻意的，做出一种不经意的。

沈星：我为这个采买了一天，最后冰箱里什么都有了。

杨澜：基本上来一头大象也能吃饱了。

沈星：对，来一组人也能吃，一个也可以。

陈宁：后来呢？

他从你这儿出去变大象了吗？

沈星：没有。

我发现好烦啊，因为人家也没说要到我家来吃饭。

我问要不要吃个便饭，然后他说可以啊，你有什么，我说你想吃什么。

其实我准备了很多，结果他却说我只想吃的最简单的炒豆腐。

赵守镇：这个时候就想吃豆腐啊，这个男人。

杨澜：你怎么连这个都知道啊？

我觉得守镇真的是很厉害。

<<天下女人之美丽绽放>>

赵守镇：接着说，接着说，我想知道结果。

沈星：结果他嫌口味太淡，然后我就回去重做。

他吃的时候我在边上很紧张：这个还行吗？

我再去加一点，我还有的。

如果是现在，我一定不会像当年那样了。

给包泡面，爱吃不吃，你管他。

宠爱你的优点 杨澜：如果一个人经常做饭，为什么她的手和皮肤还能保养得那么好？当然不算你烫伤的部分，你能拿出你的手给我们看一下吗？

沈星：可以啊，但是我不觉得保养得好，比你们差远了。

陈宁：我觉得最有敌意的是杨澜，真正有敌意的在这儿。

杨澜：你们看出来了吗？

陈宁：这不像做饭的手。

杨澜：因为我一直觉得，我的手还蛮好看的，所以我就不太做饭。

比如说，你的指甲都要锉掉对不对？

而且肯定不能上指甲油。

特别是那个洗手液什么的全都是伤手的东西。

沈星：有疤的，你看这里，伤痕累累。

邓立：可是每一道工序都是你自己做吗？

沈星：对。

我给你讲个细节吧，拍食谱的时候那个葱是不能撒的，一定要用牙签一个个挑在你想要的位置，对不对？

那个姜丝什么的，也要用手摆上去，如果你的手上这个时候不小心割破了，你再碰酱油，会不会很疼？

但是还是要碰。

于是我想出一个办法，例如我们在切指天椒的时候，不管怎么洗，最后你去拿隐形眼镜，依然会泪流满面，会有刺激。

这个时候我就不切的了，我拿剪刀剪，不碰到指天椒。

我就会发明一些这样的办法。

杨澜：那你到底会做多少道菜？

有没有数过呢？

沈星：没有特别数过，但是如果拿节目播出来算的话，应该有600道不重样的。

我觉得我是好不容易发现了这么一个长项。

我不会唱歌，不会开车，不会玩电脑，什么都不会。

杨澜：不会跳啦啦队的舞蹈？

沈星：像我这么高的人如果去跳舞，动作错了，顺拐了很显眼的。

所以我很少去表现自己的弱势。

有时候人家会问我，你会不会很自卑？

你自卑的是什么？

你怎么克服自卑？

我说我有很多方面会很自卑，我不会唱歌，我不会这不会那，但我有克服自卑的方式，就是找到一个优点，凸显它，让人家都忘了我那些缺点。

然后不要到别人面前表现自己不擅长的东西，走到一边不吱声就好了。

我觉得应该是这样，当你发现一项技能是你擅长的，拜托你刻意地宠爱它。

比如说我去日本出差，我会起一个大早，5点多钟就到驻地，去看那边的菜市场。

有一次我看到一把刀，很贵，就是那种片鱼生的刀。

杨澜：拜托你一定要托运。

沈星：那是一把陶瓷刀。

## <<天下女人之美丽绽放>>

杨澜：很特殊的陶瓷刀，对不对？

沈星：非常贵，可以片鱼生。

店主是这样跟我演示这把刀的，他拿一张纸，把刀这样划过去，那张纸不折就被割成两半了，像一把传说当中的剑一样。

这个时候，我在想这把刀对我有没有用呢，肯定是没有用的，我没有太多的机会在家里片鱼生，但是我毫不犹豫地买下了这把刀，因为要宠爱自己的爱好。

那把刀在我家里一直也没有什么机会片鱼生，只是在大家都来的时候，我说我有把刀给你们演示一下。

陈宁：表演。

杨澜：是不是把你衣帽柜一打开，里边全是刀？

沈星：我用完它放回去时，会再看一眼那把刀，心里想：对不起，因为在我这里你毫无用武之地，变成了一把裁纸刀。

你应该在一个厨师那里，你应该是片鱼生的。

邓立：其实我们都知道厨具是很贵的，你有没有统计过你的厨房里的厨具一共花了多少钱？

沈星：我没有算过，但我会为专门的一道菜去买一套厨具——我还有那种蒸鱼的铜锅。

杨澜：这儿有会蒸鱼的。

我跟你讲，她刚才说的时候，我完全无法检验她是不是真会。

邓立：我们慢慢再说可以吧？

杨澜：她已经在退缩了，她刚才在跟我们炫耀她会广式的清蒸鱼。

陈宁：趁你在化妆间还没有来的时候，她说到她会广式清蒸鱼。

沈星：其实做饭零基础的人也可以蒸出完美的清蒸鱼。

邓立：为什么这道菜就变成零基础了呢？

沈星：零基础的人也可以做到，但是你要掌握诀窍。

杨澜：诀窍你们俩各自说一说，让她先说。

邓立：我的诀窍是蒸完这个鱼的水一定要倒掉。

鱼蒸出来的汤汁通常会很腥，留在盘子里就会影响味道。

另外还有一个就是，我认为我通常不容易掌握好的就是酱油，炸酱油时火候不容易掌握。

比如油一定不能非常热，要不酱油一下去就糊了，但是也不能很生，要不酱油就会有一种油的味道。

另外还要加一点糖。

杨澜：我们现在口头检验一下，你口述一下正宗的广式清蒸鱼。

沈星：我觉得你刚才讲到的几个要点是对的。

她肯定会做广式清蒸鱼，但是还需要掌握一些技巧。

首先是一条光鱼，一斤二两左右，不要太大，太大不好吃。

最好是一条桂花鱼，或者是东星斑。

东星斑有点贵，我觉得桂花鱼OK。

把火打开，水烧到翻腾。

用一个不锈钢的盘子比较好，不管你拿什么盘子来盛，但是最好用不锈钢的盘子蒸。

因为它可以迅速传热，能使鱼上面也嫩下面也嫩。

鱼的肚子里面放两块姜，其他什么都不用搁。

当然，如果你挑剔一点放一小块肥猪油也可以。

最后猛火8分钟。

赵守镇：我觉得她俩说得像两道菜。

沈星：然后拿出来，把你说的那个水倒掉。

那个步骤很重要。

杨澜：水真的是要倒掉，鲜味不都在水里吗？

沈星：没有，那是腥的。

把水倒掉，然后刚才你说炸酱油，但实际上不应该是炸酱油。

## <<天下女人之美丽绽放>>

应该准备一碗调料，里面有酱油、鸡粉、糖。

你说到了糖，很重要，还有胡椒。

这个时候，如果完全是一碗酱油的话就会很咸，最好兑三分之一的开水。

然后你说很难掌握炸它的火候，你应该把它放在微波炉里面，打30秒就好。

最后把这个调料浇在鱼上，再去烧一勺热油淋在鱼上。

OK了，零基础的也会。

杨澜：我觉得女人不一定要天天在厨房里头泡着，的确是会那么一两道就行，可以增加一点生活的情趣。

比如说我就有一个法宝，虽然我现在不下厨，但是因为我父母是江浙人，所以我的一大法宝就是火腿。

比如说春天有了各种鲜的笋，然后你搁上一点上好的猪肉，或者是猪手什么的，然后只要放两块火腿，这锅汤一定会很鲜美。

因为火腿提味，对不对？

但是沈星呢？你自己如果吃什么的话，是不是很挑剔？

是不是你肯定不吃什么腌过的东西？

沈星：我只是喜欢制作的过程，我对吃东西这件事情没有那么热爱。

杨澜：所以你能那么瘦。

沈星：喜欢烹饪和喜欢吃美食，对于我来说是两回事。

我只是喜欢做给你们吃，但是我自己未必喜欢吃。

杨澜：太好了。

沈星：因为你在做的过程当中就已经闻到了，而且我觉得吃太多也无益，所以我对吃不太感兴趣。

陈宁：这是减肥、保持身材的好办法。

沈星：我通常在自己家里，比如说晚上8点我回到家里，我只会吃一样东西，就是一大盘有机青菜，不放盐炒的。

杨澜：为什么不放盐？

那不是跟小兔子差不多，多没有滋味啊。

沈星：因为如果在晚上8点以后再吃盐的话，早上起来脸就肿。

你们怕不怕脸肿？

陈宁：难怪我的脸几乎每天都有点肿。

沈星：对吧？

就是脸肿。

杨澜：就是晚上吃太咸了是吗？

陈宁：我以为是喝水的原因。

沈星：正常人，一颗话梅的咸度就够了，但是很显然我们吃了太多的盐。

有时候看着身上很胖，其实不是胖，是肿，水肿。

大腿、腰、手臂，都是水肿。

有时候你想迅速地瘦，怎么办呢？

当然运动是长期有效的，它就是去水肿嘛。

但是如果你少吃盐，三天就能看到效果。

守镇，你这回信了吧？

回去试一试。

你们韩国的泡菜太咸了。

陈宁：所以嘛。

赵守镇：所以我丰满啊。

杨澜：我过去听说过。

比如说现在很多人有高血压、心脏病，医生都会跟你说少吃盐，盐吃多了真的不好。



## <<天下女人之美丽绽放>>

但是因为我们中国人过去穷日子过多了，所以家里都有点什么咸鱼啊，咸菜啊，诸如此类的东西。

沈星：那可以中午的时候吃，晚上不要吃。

杨澜：你刚才说了，你吃那种有机的蔬菜对不对？

沈星：对，这个做起来并不难，因为在我家旁边的超市里面就有专门的隔栏是卖有机青菜的。然后你就会发现一项好处，就是少吃盐吃有机青菜，你的口感就会变得很敏锐。你少吃了一样，但你感受到的更多。

美女厨房 杨澜：非常高兴沈星跟我们来分享美女和美食的很多体验。她既然来到我们的现场也要教我们两招，是吧？

让我们平时厨艺并不是太高的女人也有回家可以炫耀的资本，对不对？

所以今天沈星现场要教我们做一点什么，好不好？

沈星：到时候这几个肯定在想，哼哼，玩现了吧？

杨澜：今天的现场几个有敌意的女人可是真要尝一尝的。

沈星：因为要立刻看到成效，我觉得甜点是不是比较容易受欢迎？

我找了一道很补的、朴实的、祛寒的甜品，就是广东那边的特色甜品姜撞奶。

杨澜：姜撞奶？

沈星：对。

杨澜：太好了。

沈星：那我去现去了。

杨澜：你去现吧，我们找最有敌意的守镇去吧。

赵守镇：这时候我们变成好友了。

杨澜：守镇你不要下毒啊。

沈星：首先我们需要一些鲜的牛奶。

现在也要提倡喝牛奶这件事情。

赵守镇：这是不是特别的牛奶？

沈星：没有三聚氰胺的牛奶。

我们把它煮开倒在锅里。

杨澜：她得学会用各种陌生品牌的厨具。

沈星：把鲜牛奶这样倒在锅里，煮开，准备一个碗。

然后就是姜汁，由于时间关系这边已经提前准备好了。

实际上就是把生姜切成丁，用纱布挤出姜汁，不要兑水，纯姜汁。

陈宁：我曾经也做过这样的甜点，但那个姜怎么也挤不出那么多汁。

沈星：那就多放一点姜。

嫩姜就好挤出姜汁，老姜的汁会比较少。

这道甜点一定要热着吃，如果是冷的话就会苦。

姜汁大概占五分之一，很重要的一个窍门。

如果你一次撞不成的话，多撞几次，找不同品牌的牛奶。

这个非常适合在家里宴客的时候表演。

因为你就算没有厨艺，但是最后请大家吃个甜点，在每个人面前放一个碗，放上一勺姜汁，这样一个个兑过去，立刻看到效果就会很有成就感。

陈宁：撞奶是会有一个动作是吗？

沈星：对，就是把牛奶倒进去，姜汁和奶就迅速凝固了。

这个奶现在已经煮得差不多了，我们往里面加一点姜汁。

也不要立刻就倒进去，稍微凉一点点，85 到90 —— 其实这么讲完全是炫技。

赵守镇：我怎么知道是85 ？

杨澜：可以用手指试一下。

赵守镇：我没洗手。

沈星：没关系，不怕烫，直接倒在姜汁里，它就是要撞嘛。

<<天下女人之美丽绽放>>

赵守镇：撞了撞了。

沈星：然后耐心地等上5秒钟，1、2、3，等它变凉就好了。

4、5，行了，应该行了，但是还不能吃。

杨澜：守镇，你帮我们看看撞了吗？

赵守镇：没有表现。

沈星：正在过程当中，还没有变成凝固状，我们还需要一点时间。

赵守镇：什么5秒啊，5分钟我觉得差不多。

杨澜：别走神嘛，守镇，请你耐心一点。

沈星：马上，你过来看它的变化已经有了，不是纯粹的牛奶的感觉了。

是不是有一点点？

赵守镇：有点变黄色的感觉。

沈星：很显然这个是没有撞成的。

是奶的原因？

还是姜的原因？

或是我的原因，可能最大的原因是我的原因。

但是我还是特别感激没有撞成，因为刚才守镇走过来的时候，我们俩还是敌人，现在她已经开始变成我的朋友了。

赵守镇：表面上，表面上。

杨澜：表面上啊。

我跟你说沈星，因为没有撞成，所以你多了一个朋友，多了一群朋友。

沈星：好高兴。

杨澜：所以看来做女人要示弱。

没关系，多试试吧。

你看你一失败，我们都变宽容了，看来女人示弱是有利于友谊的。

沈星：心情还是挺好的，其实还蛮香的，谢谢啊。

## <<天下女人之美丽绽放>>

### 编辑推荐

《天下女人之美丽绽放》是湖南卫视金牌强档节目《天下女人》精选！

《天下女人之美丽绽放》中杨澜与您细品章子怡、刘嘉玲、刘亦菲、车永莉、范玮琪、高圆圆、孙俪、李玟、吴佩慈等十三位杰出女性的智慧人生！

<<天下女人之美丽绽放>>

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>