

# 《你是姐的菜》

## 图书基本信息

书名：《你是姐的菜》

13位ISBN编号：9787535459985

10位ISBN编号：7535459986

出版时间：2013-2

出版社：长江文艺出版社

作者：刘慧芳

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《你是姐的菜》

## 内容概要

《你是姐的菜》决非仅仅教你做菜，《你是姐的菜》是教你如何吃定老公或准老公，把夫妻相处之道和美味卷起来，每道菜中所阐述的生活情感哲学，你都能或多或少地找到自己的影子。爱就像一双筷子，不离不弃。会做饭的女人才能读懂爱情婚姻。

# 《你是姐的菜》

## 作者简介

刘慧芳，被刘仪伟誉为把全职太太做到某种高端的程度；她是中国家政女王，畅销书作家。多家专业杂志和美食网站首席美食评论家，对私房菜、儿童餐、懒人菜颇有心得。开有多个育儿、情感、家政专栏，她曾任《楚天都市报》副刊部主任、上海《财富人物》杂志执行总编。中央电视台、山东卫视、东方卫视、《家庭》杂志、《华西都市报》等近百家媒体对其家政传奇经历曾专题报道。

# 《你是姐的菜》

## 精彩短评

- 1、在书中的作者介绍里是“她是中国家政女王，畅销书作家。多家专业杂志和美食网站首席美食评论家。”好吧，在我看来无非是编辑言过其实的营销文案。书本身一般，但也有可读之处。要管住老公的人先拉住他的胃也是老调的论点了，当然在中国北方那是做一手好面食，而南方就是煲一锅好汤了。
- 2、整本书讲述了作者她爹她婆婆她老公等等等等（后面实在看不下去了），菜谱简单到真当懒人菜谱你就输了，即使你编点风花雪月的故事也好，谁愿意看你个中年妇女的回忆录啊，还吹的那么神，教你做人。。。请问是清蒸着做还是红烧着做？
- 3、还行
- 4、书的内容远没有封面宣传的那般好，菜谱那么简单还有错，随笔也发现了一个错别字，故事也一般，并不是做饭的主妇就是智商低的好吗？

# 《你是姐的菜》

## 精彩书评

1、《你是姐的菜》这本书豪气的很，是一本十足的御夫超级菜谱。能写出这种大气之书的慧芳自然是一位侠女，可她同时也是一个小鸟依人。她是完美妻子的典范，是值得天下女子向其拜师学艺的小精灵。当然，她的智慧也不只是值得女生来学习。凡是对人生有追求，向往美满生活的人，都可以从此书中受益。人生本如菜呀！像‘图文并茂’这种词汇，已经被我使用的落入俗套了。我不想说这本书也是图文并茂，虽然它果真是图文并茂。我想说这本书是一个内外兼修的美女，容貌好，有内涵，气质佳。这样的一个人，谁能不为之吸引，见到她的又有谁不在心中留下美好的印象呢。这不仅是一本菜谱，更是一本散文。它所描绘的不仅是美食，更是美满之人生。我觉得包括我在内的很多很多人都是人生的白痴，每天只是按部就班的上班，回家，完全没有想过要去经营生活，更没有想过如何用自己的巧手巧心让生活变得美好的要命。其实我比大多数人糟糕多了。我不会做饭，也不喜欢做饭，懒得很。以前一直理直气壮的觉得女子不会做饭没什么的，以后找个会做饭的丈夫就好了。而且谁规定家里一定要妻子做饭，沾油又沾水呢？谁规定的？是谁！又是谁说的，要抓住男人的心就得先抓住男人的胃？多么无良的理论，分明是男女不平等嘛！怎么的，不会做饭，连老公都得跑？而现在，在阅读了这本美女书之后，我的这些思想渐渐发生了转变。我不是否认了我的想法，也不是承认了我否认过的东西。只是从前让我嗤之以鼻，愤愤不平的关于女性和厨房之间关系的那些理论，慧芳让我不那么排斥了，甚至是从某种程度上有接受的倾向了。当然，这种接受依然是基于维护女权，男女平等之上的。说教是无法让我接受的，可是慧芳姐的惊人之处是她从不说教。她就在书中一道菜一道菜的往上上，每一道菜都有与这菜（譬如土豆，茄子，洋白菜）配上的生活小段子。这菜的图片拍的这个美呀，是满页的，做法这个简练啊，小段子这个贴切呀。看着慧芳姐上菜如同欣赏她一家其乐融融的人生，真是温馨浪漫美好的让人有丝丝的羡慕嫉妒不恨啊。另外，菜里行间，慧芳姐也会回忆良多。她想起来的那些婚姻中的小菜小事折射出的理论是那么的强悍，完全不容你去否定。婚姻不好经营，可是在慧芳姐一盘子一盘子菜的菜事里，美满幸福的婚姻就给炒出来吃出来闻出来回味出来了呀！看着慧芳姐由一菜一汤引发的那些亲情友情爱情，那些幸福温馨小语，我的思想不禁万马奔腾。那些从前想不开的很拧巴的叫着劲的似乎在美味的诱惑下土崩瓦解，一马平川了。生活果然是炒出来的，做菜果然是学问大的。前阵子我还说，不做饭可以，但是不可以不学会两道拿手菜，关键时候露一手多牛呀。现在我可不只是想学两道拿手菜了，会做菜可是件幸福的事情呀！我要把这本书里的菜全搞到手，我也要一边做菜一边思考我这一生，嘿嘿。我得变成一个智慧型女子，将属于我的那盘菜拿下，抓牢。使劲吃，边吃边幸福着。

2、毫不夸口地说，我的厨艺在我这三口之家是没得说---女儿还小不会做饭，其实就是我和老公之间的比较。有好多次，女儿吃着我煮的美味，不由食指大动，大快朵颐。并且笑说我的菜比得上五星级美味，为什么不去大饭店当五星级厨师呢？我大乐，虽然没当上大饭店的高级厨师，但能当上我家颇受好评的“大厨”，看着煮出来的食物家里俩人吃得津津有味，那滋味即使自己从头到尾不着一筷，只看着他们“狠狠”地吃，心里已然美开了花。心底暗暗发出“奋斗”的宣言：誓将制作美味“事业”发扬光大，更上一层楼！我要为爱进行到底！我虽然时有看看厨艺书，但从没依照过厨艺书的步骤来做菜。我喜欢遵循自己的意识、感觉做出一道独特的菜。我也鲜少注重色相。我只在乎味道。因此做出来的菜往往都是有味道没色相。我不在乎，家里人亦不在乎。我们只在乎味道---那种让味蕾IN JOY的味道。看看家政女王刘慧芳《你是姐的菜》这本书，里面囊括汤炒蒸凉拌小食等菜谱，这些菜谱用料简单，操作简易，都是一些家常吃菜，因而，读这样的菜谱指南，自然地便有了一些熟悉和亲切。在这些操作指南当中，不由会让人想到自己平时制作同一款食物时的操作情形，可以得到一些制作启示和改良方法，让日后做菜更美味起来。而与普通厨艺书所不同的是，刘慧芳用其女性的细腻与敏感，良好的文字才华，不但制作出一道道诱人的美食，还从美食中悟出了生活。原来每一道菜，都饱含了生活的心意，对亲情、爱情、婚姻、生活的美好情怀跳跃在菜内。一道“红烧冬瓜”。在那个物质匮乏难得有肉吃的年代里，舅母把一片片白色的冬瓜做成了东坡肉的色相，让人嘴馋而美味，吃着吃着，真的就认为自己吃上了美味的“红烧肉”。殊不知，舅母为爱如此用心，用这道足以鱼目混珠的素食为小朋友们解了“肉”的馋，里面蕴含的是舅母对家人的爱，对生活的微笑乐观---直至多年后的今天，舅母一家住上了别墅，过上了风光生活。舅母的“红烧冬瓜”让作者悟出了：“生活是一面镜子，你笑，它也笑，你哭，它也哭。”当我们为三餐制作菜食的时候，是否交付了美好的心意？为生活，为家，为身边的人儿心甘情愿而做---怀着这份情怀煮出来的食物，必定充满了一种可

## 《你是姐的菜》

人的生活滋味。食物有灵。与其说煮出来的是美食，不如说是煮食人的美好情意----一份对生活、对身边人的深深爱意。

3、 婚姻生活离不开柴米油盐酱醋茶，多数夫妻为生活起居争吵的不少，俗语抓住男人的心先抓住男人的胃，烹饪不是女人的专利，中国传统观念里女人的贤惠下得厨房上得厅堂；如论谁做饭，饭菜中不同的原料，调味品制作手法都可当做婚姻生活中调味剂。 《你是姐的菜》书名颇像青春小说，细看了不得，作者通过做菜菜品讲述婚姻夫妻相处之道；一个全职太太饭菜做得可口，御夫之道更是得心应手，厉害。现在的人都很浮躁，夫妻相处还好，特别是与公婆相处，婆媳间摩擦丈夫夹中间两处为难，美味鸡汤还有真正的关心化解婆媳间的间隙。夫妻间的相处之道作者细细讲来的很多，已到酸萝卜老鸭汤挽救一对夫妻的婚姻.....作者自己的婚姻生活，与丈夫的相处之道对已婚的夫妻们可以参考，婚姻生活磕磕绊绊必不可少，像美食的搭配，不搭的食材，加以调味，食材相互吸收升华成美味，婚姻如此相互包容相互理解。 本人是一吃货，不论贵贱好吃就是美食，老妈手艺不错，耳濡目染会做些。看到书中美食图片口水垂涎欲滴哦，书中菜式精美但不发杂对不精通厨艺的人们简单易学，每个精美菜式后都有一个能打动你内心的故事，品着美味解幸福婚姻生活秘诀，一举两得。 书中还有些漫画插画，感人的同时乐呵着人生一享受，看到咸水花生--你会想到什么？有这么一种味道，叫做幸福；幸福其实很简单，不应定是法国大餐，鲍鱼鱼翅。贤惠的女人可以不用高档厨具做出美食，平底锅做披萨、蛋糕你能想到吗？自制奶茶--温暖的的味道，广告做的好--把你捧在手里，你是我的优乐美，哪个女人不希望被人呵护着，你给他你的爱，他还你呵护。 会持家的女人美，会做饭的女人美，会处理夫妻相处之道的女人更美。做饭着烹饪也，说简单简单，说难也难。饭都会做，相同材料不同烹饪手法煮的食物色香味均不同；烹饪中需要你用心做，就像婚姻你要用心烹饪，用心精神，相互信任相互理解。美食婚姻相辅相成，夫妻间互相包容，过着幸福美满的生活。

4、 创造你的幸福餐桌现今社会，各种有形无形的压力迫使着人们每日不停地连轴转，尤其有太多人又要工作又要负担家庭，已经越来越疲倦于工作之余还要周旋于柴米油盐。在广州生活那数十年，见到太多人的早餐就是在上班路上急匆匆地边走边吃，午餐基本靠快餐外卖或者单位食堂，晚餐有时都会找饭店餐馆解决，并且到了节假日，酒店食肆的生意只会更好，座无虚席。越来越多的人没空闲也懒得为了填饱五腑庙而多费心思，每日里为自己和家人准备精致营养的饭菜似乎成了越来越遥远的过往，也就更少会有人将精心烹饪自家专属的家常美食与生活的美好联系起来。特别是有一点我一直无法理解的，不少现代女性追求所谓的男女平等，涌现数目巨大的远庖厨的女强人，把不懂做饭洗碗等家务事当成自我炫耀的资本。其实人一生莫不是围绕着衣食住行这四大主题，家庭生活更是如此。一道精心烹饪的菜肴，除了可以满足口腹之欲外，其实还蕴藏着许多生活的滋味在里面，只有用心生活的人才能体会这甜酸苦辣中不一样的人生况味。曾经我也是个敷衍过日子的人。每日过长的上班时间，以及经常性的日夜颠倒，折腾得单身居住的我莫说工作日，就是休息时也懒得开伙烧饭，顶多有时煮个面。做一个人的饭说起来容易，一想到为了一餐饭，要经历买菜、洗菜、煮饭、炒菜、洗锅碗、抹桌子等等琐碎的过程，就心烦不已。越是如此，越是随便应付三餐，简直是恶性循环。直到有一段时间突地闲暇下来，不知何因由竟就蓦地开窍了，对买菜做饭之事忽然有心起来。尤其是婚后，更是热爱研究各式菜谱，处处留意各种菜式的选择和搭配，特别喜欢研习同一种原料不同口味的烹制方法。每当制得一道新菜，定要与先生细细品尝，探讨其中得失，以求精益求精。若得能做得一道口味佳妙的好菜，必定小宴同事朋友，分享快乐。带动得先生对厨艺之事也热衷起来，经常与我一起翻阅菜谱，欣赏美食节目，就好像《你是姐的菜》也是一起读里面的故事，学习并尝试其中的菜谱。其实，当一个女人愿意为一个男人或者一个家庭褪尽铅华洗手做羹汤，并不代表她的地位就低男方一等，这只是一种生活情致的体现。当一个女人将她女性特有的细心和温情倾注在一日三餐中，这个家庭才有了基本的幸福底色，炉灶永远不开火的家别有一种荒凉和冷清。当你用健康和美味的食物润泽了家人的胃的同时，也就润泽了他们的心。当父母、先生、子女依恋你创造的饭桌美食，每天享用你烹饪的美味三餐而露出餍足的笑容，这个家才有了凝聚力和向心力，幸福在你的努力经营下悄悄蔓延开来。

5、 在我大到足够和我的父亲谈我未来应该找一个什么样的媳妇的时候，其实我的青春已经所剩无几了。老父亲把他半辈子的经验之谈总结成了两句话：一是相对象首先相丈母娘，因为现在丈母娘的样子就是三十年后你媳妇的样子——不仅是相貌，也包括性情；第二是最好找个做饭好吃的，那样会有很大的福气。说到这里，老爸看了看厨房，神色怅然。 和我女友第一次见面是在一个饭店里

## 《你是姐的菜》

，她不经意地说了一句某个菜火候不太对，就让我对她倍加留意。在请她吃了几次饭店之后，终于在她家里吃到了她的亲手做的第一道菜——酱炖鲤鱼。未来的丈母娘对她宝贝女儿的手艺略略评判了一下，说豆瓣酱放的时候有点小问题。看到女友虚心受教的样子我却是心头暗喜：老爸，你老人家的遗憾就让我来弥补吧，咱这媳妇娶到家我可有的口头福喽！女友知道我有各种渠道可以淘来书，就让我多弄一些生活和美食方面的书。于是，当我看到这本《你是姐的菜》的时候就直接入手了。拿到书的第一时间，我用手机拍下了它，分享到了微信上。因为我觉得这本书的书名和封面就很有味道。

在女友没有看到书之前，我自己来了个先睹为快。从看兵法到看菜谱，是开始热爱生活的标志。其实，我也想偷偷地学几道菜，我是希望能在以后的日子里，媳妇累了烦了厌了的时候，我可以让我舌尖上的家庭继续保持鲜香。也算给老婆一个惊喜吧。刘仪伟在推荐序中说，这本书并不只是菜谱。但对于我来说，首先它是个菜谱，否则我也不会看它。这本菜谱和我以前看的菜谱最大的区别在于，本书里介绍的都是家常菜、大众菜，无论是食材还是器具，都是最常见最普通的。而其中最吸引我的还是那几篇“懒人菜谱”，比如用电饭锅炖鸡翅，我就十分想尝试一下。在未来的某一天，妻子下班回家，打开电饭锅一看里面是香气四溢的鸡翅的时候，我能想像得出她会是怎样的惊喜。刘仪伟的推荐序中也没有说错，这本书也不仅仅是一本菜谱。从《你是姐的菜》这个名字里就可以看得出来，此书也与爱情有关。在每一道菜后面，作者都会附上一篇与这道菜有关的小文章，这篇文章或是说一个故事，或是讲一些道理，总之都是容易下咽又有些营养的东西。这些小文章基本都是写给女性读者的。讲的都是爱情、婚姻、家庭这些直接关系到一个普通人一生幸福的方面。有些地方会让我这样的男性读者哑然失笑，却又不得不佩服作者对生活深切的洞察力。比如作者说“丈夫丈夫，一丈之内才是丈夫”，意思是不要让老公一直离得太远，“距离产生小三”，这翻言论看似平常，其实还是很深刻的。总之，这本书是让人幸福的。首先做一道好菜让爱人吃得香这就是一种幸福，甚至是我老爸那样的老哲人重点强调的人生幸福标准之一；其次，一个家庭的完善和谐更是人生的一大幸事。不管是做菜五味的调和，还是生活百味的打理，都是一门大艺术。

6、这本书，果然没有选错，原来作者的孩子便是那个七岁女孩用手指印画《张宁馨爆笑弟子规》的女孩，可以相见，若没有一个善于引导的好妈妈，孩子不会无缘无故地成长得这么棒。而作者本身就是文字工作者，这本《你是姐的菜》一反我脑海中吃与文化的对立，一个在庸常的红尘烟火中却生活得如此有滋有味的女人跃然纸上，整本书中可见的一个字便是“爱”。身为女人，为家事所累是不可避免的命运，但是我们以何种心态来面对，便是由女人的智慧来决定的了。我始终以为，有爱的一餐，对方一定是能够品尝出来的，当然如果有爱的男性，也一定能够在偶然的失败中品尝出对方的爱。读《你是姐的菜》时，忍不住有些许的嫉妒，一个女人文字写得足够好，饭也做得这么精，上天似乎对她有些偏爱。读她这一篇篇娓娓道来的随笔，不是在读一篇篇美食文字，而是在读着她对人生不尽的感悟，我们离不开吃的世界，如果用一份焦躁烦恼的心情来面对，那么一日倒有大半的时光在烦恼，但如果用了一份平和的心态，把这当作上天对我们最好的考验，把这工作当作一项爱好，当作对家人表达爱的最好时机，我们就可以用宁静的心站在灶台前，忍受那日复一日的烟火气，并能从中寻找到每日不一样的幸福。在做饭方面，我确实缺乏天赋，菜谱都收藏了整整一抽屉了，可是学会的拿手菜依然没几样，每日面对菜市场依然在发愁。而读这本书时，我发现作者的菜谱几乎都是非常容易学会的家常菜，以我这笨人懒人看来都很容易学会，只是看那些菜谱时，我发现，几乎她的每一样菜都比我平日的做法更多了一些细微的东西，也许是一道程序也许是一种佐料，但却并不复杂，我又有信心去学了。而菜谱后面总是附有一篇关于家庭的随笔，作者在随笔中思索着婆媳关系，思索着夫妻之道，思索着婚姻爱情之道，一个喜欢在切菜炖菜的间隙也思索着的女人，一定是可爱的，她的脸上浮现的也一定是满足的表情。这样的一家三口是让人羡慕的，丈夫是首席记者，妻子是文字工作者，孩子也继承了他们的优势，而妻子又是如此称职地爱着女人的职业。一个心怀幸福的女人，也一定能创造一个更幸福的家。爱是必要落实到一粥一饭才更真实，也只有落实到一粥一饭才更考验人。

7、做饭是生活的艺术《你是姐的菜》我本来不会做饭，这来自妈妈的遗传，妈妈也不太会，总是对付，结果我们家三个孩子都不会做饭。结婚以后，爱人会做饭，而且做得相当不错，煎炒烹炸能弄出一大桌子来，于是我和孩子就只有享受的份了。爱人不在家的时候，我也做，可是却一直得不到肯定，不仅孩子不爱吃，爱人更是碰都不碰，当我心情好的时候，向我爱人请教，学做菜，可是没想到却被臭屁一顿，说这么简单的事情还要学啊！我和谁学了，我一看就会！没办法我只好自学成才，开始是看书，看菜谱学着做饭，可是却得不到一点肯定，爱人连尝都不肯尝一口，说我菜都没洗净没法吃，即便是在如此严酷的环境中，我还在最近的一年内学会了做饭。怎么学会的呢，是在百度中学会的

## 《你是姐的菜》

，家里冰箱中有什么就上百度搜索一下，看看能做成什么菜，一搜索才发现，无论是土豆还是黄瓜，无论是萝卜还是辣椒，都可以做成那么多菜啊！不过仔细一看配料就傻眼了，给黄瓜配上的可能是金针菇，给萝卜配上的是牛里脊，配辣椒的可能是鲍鱼，还有那么多那么多我叫不上来的调料，哎！能做的也不是太多，不过即使这样也没有摧垮我学做饭的坚强决心，终于在我的收藏夹中有了一系列我的招牌菜，并且首先得到了女儿的认可，现在爱人不在家我也可以做出女儿爱吃的饭菜了，不过在经历过一年多的实践以后，才有几道菜勉强得到了爱人的赞赏！真是太不容易了。做饭和生活一样是一门艺术，最重要的是要自己去努力去掌握这门艺术，靠别人是不行的。这一年里也没少看菜谱，贝太厨房的系列，还有很多家庭主妇家庭主夫的菜谱都不错。这本《你是姐的菜》还是很有特色的，不仅仅是在介绍菜，更重要的是在介绍自己的婚姻，介绍自己和斌哥的幸福生活，当然里面也少不了磕磕绊绊，生活就是这样，作者不仅仅擅长做饭，更擅长的用文字来表达自己的感受，小文章写得比菜更有味道，菜只能通过漂亮的照片欣赏欣赏，闻不到味，吃不到嘴里，可是小文章却可以读进你的心里，让你感受到那种生活的滋味。喜欢做饭的人都是热爱生活的人，毕竟生活中吃饭是最大的一件事，家务活什么都可以省略，但是做饭总不可以省掉吧！而且要是吃不到自己喜欢吃的东西，那么生活的味道将是多么可怕啊！读完了书，看完了里面的菜谱，就把书放在了茶几上，每天随手翻翻，看看那道菜可以学着做一做，相信只要我能够坚持不懈的实践，我也会成为一个做饭的高手，也可以成为一个美食家，因为我喜欢。

8、婚姻生活离不开柴米油盐酱醋茶，多数夫妻为生活起居争吵的不少，俗语抓住男人的心先抓住男人的胃，烹饪不是女人的专利，中国传统观念里女人的贤惠下得厨房上得厅堂；如论谁做饭，饭菜中不同的原料，调味品制作手法都可当做婚姻生活中调味剂。《你是姐的菜》书名颇像青春小说，细看了不得，作者通过做菜菜品讲述婚姻夫妻相处之道；一个全职太太饭菜做得可口，御夫之道更是得心应手，厉害。现在的人都很浮躁，夫妻相处还好，特别是与公婆相处，婆媳间摩擦丈夫夹中间两处为难，美味鸡汤还有真正的关心化解婆媳间的间隙。夫妻间的相处之道作者细细讲来的很多，已到酸萝卜老鸭汤挽救一对夫妻的婚姻.....作者自己的婚姻生活，与丈夫的相处之道对已婚的夫妻们可以参考，婚姻生活磕磕绊绊必不可少，像美食的搭配，不搭的食材，加以调味，食材相互吸收升华成美味，婚姻如此相互包容相互理解。本人是一吃货，不论贵贱好吃就是美食，老妈手艺不错，耳濡目染会做些。看到书中美食图片口水垂涎欲滴哦，书中菜式精美但不发杂对不精通厨艺的人们简单易学，每个精美菜式后都有一个能打动你内心的故事，品着美味解幸福婚姻生活秘诀，一举两得。书中还有些漫画插画，感人的同时乐呵着人生一享受，看到咸水花生--你会想到什么？有这么一种味道，叫做幸福；幸福其实很简单，不应定是法国大餐，鲍鱼鱼翅。贤惠的女人可以不用高档厨具做出美食，平底锅做披萨、蛋糕你能想到吗？自制奶茶--温暖的的味道，广告做的好--把你捧在手心里，你是我的优乐美，哪个女人不希望被人呵护着，你给他你的爱，他还你呵护。会持家的女人美，会做饭的女人美，会处理夫妻相处之道的女人更美。做饭着烹饪也，说简单简单，说难也难。饭都会做，相同材料不同烹饪手法煮的食物色香味均不同；烹饪中需要你用心做，就像婚姻你要用心烹饪，用心精神，相互信任相互理解。美食婚姻相辅相成，夫妻间互相包容，过着幸福美满的生活。

9、每日的柴米油盐酱醋茶，在锅碗瓢盆的交响乐中，一味的按部就班，循序而进，似乎生活就是平淡的味道，再也找不出太多炫丽的辞藻来形容，也没有过多的激情来助阵！如此的感觉会是很多人的感受吗？我不知道，也不清楚，所谓：“没有调查就没有发言权！”我就暂且用这番话来描述一下自己的生活，当下的状态吧！《你是姐的菜》让我欣喜，让我快乐，亦让我在阅读的过程中一点点的进行着思索，这思索是为何，是为了爱，还是为了如何？看着暖暖的文字，透过浓浓的菜香一并的渗透出来，心中对这文字，对这配料第一次有了这么美的感触，有感动，有心动，有淡淡的回忆，又有着最深处不舍和共鸣！每一个人都吃过出自于父母之手的饭菜，把它当作一种心安理得，顺其自然的事情，不存在感恩，亦缺乏感动！而成婚之后的日子里，家务劳动好似不自觉的变成了两个曾经只会伸手行事，不懂主动承担的两人的工作，就这样争吵或许会成为一个新家庭，一对璧人之后的生活中或多或少经常发生的事情，在我们的生活里，我是一个对吃有感觉，但对做食物并没有什么特别感受的人，也许正如文中的姐姐一样，我会的只是一些简简单单的，再也寻常不过的食物，只是为了在老公不在家的情况下，自己和孩子能够肚中有食而已，至于美食的标准就暂且不做议论了！将做美食和简单的食材都融入到爱的世界里，怎能不做出让人垂涎欲滴，口水直咽的美味呢？手撕包菜，多么平常的一道家常菜，在作者的眼中却有着那么深沉的爱，我没有将自己的爱人对家人，对家庭的责任和



## 《你是姐的菜》

付出，表现在一道菜上，这种感觉让我惊讶却也自责，每一次的争吵也好，闹别扭也罢，在我们的生活中有谁将对家人的爱全部的倾注于生活中最习以为常的小事情当中呢？如此平常的菜肴，却感受到的是不一样的浓情，这让我自叹不如，更自惭形愧！在稀松平常的饭菜，都应该是带着满满的爱意在制作的佳肴，不论美味等级，不管生活是否如意，每道菜都是爱的结晶，是倾心所做的努力！我知道在我平常的生活中，我也要努力在平淡中寻找那一份爱的感动，

10、《你是姐的菜》，这是一本厨艺指导书，更是一本生活参考书。书中既有一道道色香味俱全看着就令人垂涎的人间美味，更有一缕缕真善美兼备想想就觉得暖心的情感哲学。本书不仅教人做菜，而且包含御夫之道，既调味，也调情，实属难得。

作者是个事业上成功的女人，她是中国家政女王，畅销书作家，多家专业杂志和美食网站的首席评论家，但是事业的成功并不意味着以忽视家庭为代价。她的家，在爱心呵护下，活色生香。她是如何做到的，幸福婚姻的秘诀是什么，书中都能够找到答案。

你是姐的菜，不同的食材、不同的调料、不同的烹饪手法、不同的操作程序，通过水与火的协调，经过女人满怀爱心的烹制，将食物转化成美食成为激起爱人欲望的艺术品。当真的亲手做出来，看着心爱的男人一口口吃下去，心中也会满溢着满足和幸福的感觉吧！你是姐的菜，看着心爱的男人吃饱喝足，饱暖思啥啥，情之所至，顺势扑倒——吼吼！

都说要想抓住男人的心，先要抓住男人的胃。但是抓住了男人的胃，却未必能抓住男人的心。女人不一定要懂烹饪，但是一定要懂男人。不过如果烹饪和男人都懂，就如上了双保险，更能留住心爱的男人。女人的御夫之道，是技术也是艺术，如何才能够烧旺爱情的火而又不至于失控，就如烹饪一般，把握火候是关键。在书里，每几道菜之后都有那么一篇感性的女人私房话，教你抓住他的心。看过之后如果觉得有道理，就作为参考，如果觉得是歪理，则付之一笑，毕竟人人都有自己的生活准则，作者的妙语虽然自有过人之处，但是并不是放之四海而皆准的夫妻之道。比如说，对待“红颜知己”的方式，虽然作者有她的方法，但是我觉得，对于红颜知己这种生物还是能免则免，实在撵不走拆不开再考虑书上的观点，不要“喧宾夺主”。说起来容易做起来难，实战中把握火候是最难熬的。

一个人再强大也离不开家的温暖，感情是家庭的粘合剂，夫妻之间，爱就像是一双筷子，不离不弃，而会做饭的女人，沾染过人间烟火，更懂得爱情婚姻。简单生活简单爱，活色生香你是姐的菜。

11、民以食为天下；家为美味为情缘。一切看似不经意，一切其实早已经将浓浓的爱情，亲情，真情融汇于美味的佳肴之中。我想每一个有心的家庭一份子总能够或多或少地感知着来自于于美味的情缘。当餐桌上的食物已经从食物升华到情感，那是一种多么美妙值得品评的境界呢？那种若有似无，那种暗藏深意，那种美味的极致升华-----一读美食评论家刘慧芳美食文学图书《你是姐的菜》，我收获到的是关于美食，关于文学，更关于艺术精神盛宴。以往我其实也度过不少关于美食菜谱的书作，但是我却在本书之中收获到了更加截然不同的升级版精华。尽管这里也是写着众多的美食，但是这里更多的是透过美食而营造的由此及彼的情感分享。美味情缘，浓情蜜意，指点佳肴，激昂文字，点评菜谱，叙说人生。每个人的生活离不开吃。但是我们可能就是在这样的不经意中忽略了家常菜背后的某些深意。当你在尝着可口温暖的菜肴之时，当你在品头论足亲人为你制作的菜肴之时，当你在填饱肚子打着饱嗝之时，你我又是否在讨论美味的同时感悟到某些人生的真谛呢？透过这本《你是姐的菜》，我们其实真的可以收获到不少的讯息和真情。以美味菜谱为线索，以浓浓的人世间的情感为引爆导火线，以真人真事真例子为突破点，图文并茂的兼顾增添了本书的阅读乐趣，真情实意的文字展开激荡着书外读者的真情真意。是啊！《你是姐的菜》道明的又何止是浅层意义的美味佳肴呢！透过文字的深意，我们更在触动那些根其实无处不在的人世间真情。如何维系好家人之间的关系，如何懂得心怀感恩的心，如何真正理解爱情，婚姻的深意，好多的问题看似复杂却其实完全可以透过这些个我们随时可触的菜肴来领悟其中的内涵。因为本书的内容完全出自作者自己的真情实意，有感而发，所以我们读者很是轻易地便在字里行间中感悟着作者透过美食领悟到的人生哲理。在书中，我们可以读到诸多作者自身亲生经历的家庭琐事，婆媳关系，夫妻关系，情人关系，父母关系等等。看似复杂繁琐的人际关系却在作者那通透的运用菜肴进行的比喻之中阐述深刻，引人深思。读一读这本书，我们赞叹美味的同时，更应该感知人生，感知人情冷暖。透过菜肴的背后，我们或许也可以参透自己该如何对待身边的亲人。你是姐的菜。姐又是你的烹饪师。相濡以沫的亲情，爱情，真情其实皆已经在不知不觉中融入了我们平时每餐中。就让此次此刻的你我共同在《你是姐的菜》中分享那份独特的美味情缘吧！

12、我不是因为它不是一个标准意义上的菜谱打的三星，虽然我确实因此稍感失望。之所以打三星的真实原因是：作为一个俗气的女人，虽然不愿意做饭，但愿意欣赏美食；而作为一个有着十年婚龄的

## 《你是姐的菜》

“老女人”，是真的不愿意看所谓的“婚姻物语”了，更对类似的教你抓住男人心的文章欣赏无能。然而，正是各花入各眼，我虽然不太喜欢，但喜欢的大有人在。我只是说一说自己的看法，想必不会招来类似于每次发中评时的恶语。把它想成菜谱书或许是读者因为题目的一厢情愿，书底的上架建议写的是“随笔”，这个就比较靠谱了。整本书其实菜式不过是文字的噱头，作者不过是要由一道菜引出一段对婚姻生活的感悟而已。作者做过报纸副刊的编辑，所以她的文字好像总也摆脱不了那副刊情感生活版的味道，我不是说不好，而是有一种说不清道不明的烙印一般的东西存在，每一篇文章里面都有那么一股子油烟气，不是烟火味道。读前几篇还好，越读越觉得发腻，就像生意不太好的小饭店一般，翻来覆去就是那么几道菜，初尝的时候味道还好，吃久了就没了趣味。因为菜不过是字的噱头所以作者并没有用菜谱的标准去打造它，对于看惯了精美菜式图片的读者或许是没有多大吸引力的，当然，她对于每种菜式的介绍还是中规中矩，原料步骤写的也算尽心尽力。不过，要说放到厨房里当做做菜指南和看了以后懒女人也想学做饭我想还远没到那种程度。作者的意图在文字的部分，这一部分才是她的心头好，才是认真去打造的。作为一位编辑，作者的文字功底当然是好的，不过正因为做惯了情感版编辑，所以写下来的东西不知不觉就被打上了印记。我觉得这类文章还是未婚的女孩看看为好，在结婚之前就有了柴米油盐酱醋茶的准备才在婚姻生活真的到来之后不至于太过失望而手足无措，读了《你是姐的菜》至少可以了解男人并不会真的一辈子只爱你一个，了解到男人也是要哄要栓要动心思的。让未婚女孩能够清醒冷静地面对即将到来的婚姻，而又不让婚姻看起来那么冰冷无趣，这就是《你是姐的菜》可以带给未婚女孩的最大福祉。而作为婚后的妇人呢，我觉得这类文章如果喜欢这个调调的，读读当做消遣也好，但真要拿人家刘慧芳的这一套来在自己的婚姻中套用未免就失之天真了。婚姻问题应该就像中医看病，总要辨证施治，没有一个成法，要想凭几个传世良方来保一生无虞，难矣！刘慧芳给的是妙方，是从古至今婚姻生活的宝典，未婚女孩大可以多学多看，一定会受益匪浅——不止是做饭哦！

# 《你是姐的菜》

## 章节试读

### 1、《你是姐的菜》的笔记-第52页

我们最大的悲哀其实总是在追求无望的东西，而习惯忽略拥有。

### 2、《你是姐的菜》的笔记-第52页

### 3、《你是姐的菜》的笔记-第10页

藕分九孔和十一孔，九孔口感比较面，适合炖汤，十一孔的口感比较脆，生炒更好吃一点

# 《你是姐的菜》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)