

# 《美女私房菜》的美女指的并不是我

2



沈星 著  
长江文艺出版社友情推荐

## 内容简介

凤凰卫视不乏美女也不乏才女，但当美丽与才华集于一身，脱颖而出就很自然。《美女私房菜》，沈星的看家节目，在她看来正是“工作与兴趣相结合的极致”，5年来得心应手，乐此不疲。书中细述了沈星从珠海到北京，继而受邀加入凤凰台的电视流浪之旅，以及凤凰台老板刘长乐、陈鲁豫、窦文涛等同事的趣闻逸事。

## 上期回顾

小时候最想当的是警察、医生和老师。师大毕业那年，当了三个月实习老师，后来却进了珠海电视台。那一年，本来是想去广电院念书，可是在飞机上巧遇珠海台副台长朱久阳，他已辞职，到北京是去银汉文化传播公司任广告副总。机缘巧合，不久之后我接到他的电话，就此阴差阳错当了银汉传播的主持人。

## 明星传记

### 要紧处，只有几步

2004年的夏天，我正在诸家制作公司中奔走，同时接下四五档节目，在全国各大电视台播出，有日播有周播，忙得不亦乐乎。节目收视率颇高，口碑不错。单枪匹马闯北京的我，也初尝到了所谓成功的感觉。

一天接到刘春电话，他自报家门，问我是否有意加盟凤凰，可否面谈。约在香格里拉酒店大堂咖啡厅。

由于当时央视、北京台等各个节目公司位置都在西边，所以西三环边的香格里拉酒店咖啡厅成了行内同仁约见谈话的好地点，随时来都会看见熟识面孔，日日高朋满座，在此高谈阔论。我与长江文艺的金社第一次谈书稿也是在此。不过随着各家单位的东移，这里的好光景一去不返。

那日，刘春有好几个工作约见，干脆排好时间，地点都定在香格里拉，不用浪费路上时间改咖啡厅现场办公，我到的时候，他刚结束上一轮谈话，咖啡杯还未换过。

他开门见山，直接问我和其他公司是否有节目合约在身，什么时候到期，有无兴趣加入凤凰。他说，现时凤凰的娱乐节目调整，每晚的《相聚凤凰台》在2005年会改名为《娱乐大风暴》，如果加入，我就是新节目的主持人，在香港上班。

“有兴趣么？”他问。  
我说：“能考虑下么？”  
“当然，那么，等你答复。”刘春起身送我，他的下一个客人已经来了。

我们的谈话不超过10分钟，简明扼要。

事隔多年，我和春台成为好友，说起香格里拉那次短暂见

面，他说我表现冷漠高傲，我说太冤枉了，明明是你做日理万机状，我顶多是有点矜持。不过，那短短的10分钟，并没有让我决定改变自己的工作状态，要换个城市生活，需要勇气，那时的我似乎一切都顺风顺水，制作公司多劳多得的体制又让我收入渐丰，小富则安。

半年后，我早已把他的建议忘到脑后。再接到他的电话，问我考虑得怎样，我支支吾吾。“不如面谈。”他说。这次是在新世纪饭店，他请我吃日本料理，同时动之以情晓之以理。席间他说了许多，至今我仍有几句印象深刻。他说：“想要成为有影响力的主持人需要强大的平台支撑，凤凰拥有这个条件，”他知我家在珠海，又替我着想，“你在香港工作，还会说粤语，离家多么的近，一个小时的船程。”

最后他说：“如果维持现状，设想2005年，你的生活和现在相差无几；但若改变，将不可预知，也许更好也许不如，但不可预知的生活会不会比较有吸引力？”他的态度很诚恳。

2004年底，我完成手头的工作，结束在北京的生活，前往香港，加入凤凰。

“人生道路是漫长的，但紧要处只有几步，尤其当人年轻的时候。”这句话来自作家柳青。这里借用，来表达我的心情。我自认是个优柔寡断的人，但人生中紧要处的几步，我觉得我走对了。虽然离开校园很多年，但时至今日，面对那些我内心深深崇敬的采访对象，登上华丽的舞台面对成千上万的观众时，我的内心依然沉静，永远有着做学生的姿态。

今天，当我用文字梳理过去那些年在电视圈里的流浪，我发现，原来我曾经做过那么多类型

的节目，当过记者，干过专题编导，做过新闻主播，体育的、时尚的、娱乐的、文化的、访谈的，这几年还无心插柳地在电视上教人煮菜。居然每个节目还都给我做得风生水起。想到这些，我的嘴边浮现一个微笑。

2009年“全球华人新春音乐盛典”的彩排现场，我碰到了国家大剧院的陈平院长，我们一起往后台走去的时候，他问我：“你常常在大剧院这个最高的艺术殿堂里采访艺术家，登台主持音乐会，还在电视上教人做菜，忙得过来吗？”

我想了想，说：“传说中的上得厅堂，下得厨房，是不是就是这样？”

陈平院长哈哈大笑：“正是！”

## 和凤凰的缘分

《美女私房菜》这个节目得来纯属巧合，加入凤凰本是直奔《娱乐大风暴》而去，但凤凰在2005年的新节目策划会上，讨论话题为“可不可以让周末的节目轻松一些”，刘春提供消息，“马上要来上班的沈星会做菜，马上要上班的沈星会做菜，我见她电视上做过。”

“做菜不错啊，”连院长也觉得好，“那就开个教做菜的新节目嘛。”

很快，事情拍板定下，名字就叫《美女私房菜》，广告顺利卖出。

凤凰就是这样，不管是金戈铁马的大事还是鸡毛蒜皮的小事，马上就能决定，立刻就能执行。诚然，这次领导们决定的，真的是鸡毛和蒜皮耶。

另外，各位，在这儿解释一下，当年这《美女私房菜》提到的关于美女的部分，指的是敝公司的各位美女主播，并不是敝人喔。

节目最初的设计，是我与公司美女主播们合力主持，每次我煮菜，美女们帮忙，大家聊天，轻轻松松，莺歌燕舞完成一辑。

但是，国际局势动荡，大事日日发生，各位美女同事们要轮番奔赴灾区战场，那自是比下厨房要重要得多得多。渐渐，就剩下敝人一人，日煮夜煮。煮到现在，进入第五个年头，每到周末录像时，就剩下我对着空气喃喃自语，比如：“请问，鸡肉如何做才能嫩滑？”

“首先，要选择鸡腿位置，然后煮至八成熟后迅速放入冰水冷却，这就是秘诀。”

“喔——原来是这样。”

两人对白，一人完成。好在这些年来我早已习惯，角色转换自如，并且在平时讲话时，养成了自问自答的毛病。美女没影了，但还有帅哥们怜香惜玉，偶尔来探班，顺便帮手煮一两道小菜。“杨先生来过，阮先生来过，何先生来过，程先生来过，马先生来过，李先生来过……噢，都已不是帅哥，是帅哥了喔。”

“沈小姐，你忘了，声扬和尉迟也来过啊。”

“是是是，他俩倒是常来，可是，并不帅啊。”

你看，我又开始自说自话，那俩小气鬼要是听见我说他们不帅，肯定跳起来，“再答应你上节目，我就是小狗。”尉迟会信誓旦旦地说。

“不许这样埋汰小狗。”我提醒他。

声扬会四下张望，“你妈妈呢，沈妈妈在哪里？我要找她去投诉！”

“喂，拜托，你又不是小孩，有什么事就知道去告状，有本事再哭出来啊。”我会如是抢白他。自从有一个人在一次录“私房

菜”的时候，不小心手指被烤盘烫到，眼泪一直在眼眶里打转的样子被摄像机记录下来之后，我就叫他“爱哭鬼”。

由于在这些年来，我一直在电视上教人煮菜，所以也常常有机会被媒体问到一些跟饮食有关系的话题，但大部分的人都不关心如何把菜煮得更好吃，多半是，“拴住一个男人的胃，真的可以拴住他的心么？”或者，“吃什么会比较瘦？”这样一类在我听来不切实际的问题。

第一个问题的答案是：“当然不会啦，心都不在了，还管他的胃作甚，饿死拉倒。”我通常都会没好气地回答。

至于第二个问题，“不吃最瘦。”以上是我过去的回答。

至于现在，要是有人再问什么胃跟心这种没志气的问题，我会想上一想，慢悠悠地说：“不知道耶，家都还没有需要用到这一招，就……”我还没有做状完就被打断。

“暖暖暖，说什么哪，”密斯高在边上提醒，“回头给你妈听见又该说你妈了。”密斯高学我妈的声调学得很像，就是那种很严肃的，怒不可遏的口气，她开始吓唬我说：“沈星，你知不知道你现在变了，变得跟过去很不一样，正在朝一个你自己都不知道的方向越滑越远……”

这都是我妈批评我时用的开场白，从小到大的都是这句。我妈是老师，嫉恶如仇。在她看来，小小不严就是大是大非，念书时常批评我，批评时又总是上纲上线，就算我现在早已自立门户行走江湖，我妈依然这样口气，不过频率倒是已经大大降低。

关键之处在于，我一听她如此这般的口吻就会十分心虚，觉得自己真的已经不可救药。

# 小样略施小计刺探到方宇的真情

5



高璇 任宝茹 著  
花山文艺出版社友情推荐

## 内容简介

故事讲述了杨家三姐妹的青春奋斗史。三个姐妹，自信满满地闯进社会之初，谁也没想到真实的生活是这样，更没想到成长要伴随着这样的疼痛。她们犯过错误，铸过悔恨，甚至走过极端，但她们终于学会把自己的理想主义和父母的经验主义相结合，走出一条带有个性色彩的成熟之路。

## 上期回顾

小样通过姥姥郎心平找到了在北京的第一份工作，在一家学校医务室做护士，小样在上班期间，给学生开假病假条赚外快，把挣来的钱给方宇的奶奶治疗。不料东窗事发，小样很快就被炒鱿鱼。而青楚则开始调查跟周晋有关的刑事案，在调查中，原被告轮番找她，原告发冬的女友杨丽红还找到了证据：一个当年周晋穿过的衬衫上的纽扣。青楚找人帮她检验纽扣。

## 热门影视

### 失业的小样决定要成家

未来往何处去的人生命题，小样想了又想，迷茫中突然拨云见日，对方宇宣布：“经过长跑，穿过层层迷雾，我终于理清思绪，我要——成家立业！你琢磨过为什么是成家立业？不是立业成家？有家才有依靠，家是前进路上的歇脚站，是奔跑中的润滑油，没家想去哪都走不远，所以我决定——先成家！”

“想成家？那得有人，上街拉谁？”

“不用上街，人选我物色好了。”

“不是我吧？”方宇一厢情愿，无限抱歉，“对不起让你失望，我还不想把自己束缚在婚姻里，请考虑别人，或者调整战略，先立业吧。”小样像看台上舞台搅乱正戏的闹闹一样：“省点唾沫吧，我说的不是你。”原来自己不在戏里，连龙套都不是，方宇全身水分蒸发——干极了。第二天，小样就站在医院门口，等待成家对象出现。高齐不知她来意：“找我有什么事？”

“最近我一直在思索，为什么我们都认为闺女该嫁你这样的人？因为你身上有种压倒一切的品质，叫做稳定。”

高齐首肯她的发现：“稳定是我为之奋斗的目标，大学毕业我给自己制定了第一个五年计划，主题就是稳定。”

“你还定了五年计划？太有谱了，我别设定，稳还没谱呢。”

“一个人活在世上，身上至少要有四种社会属性：自我、儿女、丈夫或妻子、当父母，这四个角色是你早晚必须扮演的，把四份责任都承担起来，你就实现了个人价值，也间接对社会做出贡献。”

“我们不全是自己的，世俗

是大多数人要走的路，责任是早晚要履行的义务，如果每个人都把自己分内的责任做好，社会自然就和谐了。”

“真有责任心！越听我越觉得女孩子就要嫁你这样的。不过为什么我觉得你那么累呢？我想起中学有篇课文，叫《装在套子里的人》。”

“你说我把自己装套儿里了？责任就意味着牺牲，不辛苦就没轻松，不痛苦就没欢乐，幸福和不幸是对比出来的。”

高齐对生活的高标准、对自己的严要求，是小样永远达不到的，也许她根本不想达到，但不耽误她心向往之，并使劲、使劲欣赏他，“你的优势会成为劣势，你就是太正经了。”

“女孩子不都喜欢正派、负责任的男士吗？”

“我们喜欢正经里带一点不正经，但这一点不正经还不耽误正经的那种。女孩子都追求安稳，但又不能太安稳，安稳里要带那么一点不安分，但这一点不安分又不能破坏安稳。”

“这正经里的不正经，安稳里的不安分，应该是个什么比例？”

“二八？三七？视不同人而定，你是十分正经，零分不正经，有点单调。”

“青楚就是为找那两三分不安分，才觉得我问。那你呢？几几开？”

“我？十分渴望安稳，但又十分不安分。”

## 霹雳假造录取通知书

高齐喜欢和小样聊天，轻松，不像面对青楚，这就是小样的“落差说”？他把她也送回方家，依依旧样，角落里那双恶毒的眼睛。小样一方面印证了自己决定的正确性，一方面铺垫了未来可能性，

她的感情从此走上康庄大道！正踩着正确步点，被凶神恶煞的方宇劫持，嘴上从来不是他强项，直接上动作！把悲愤化为行动，不问青红皂白就吻，方宇嘴唇轧道机一样铺天盖地碾过来，小样束手被亲。方宇撇嘴，她像被拔掉塞子，狂妄喷薄而出，花枝乱颤：“我说什么来着，还说不喜欢我，你别承认呀！”

小样欣喜于过去敢想、不敢盼的生活难题露出端倪；两人貌似都喜欢她！她貌似具备了举棋不定的条件！她太喜欢被这道题难住了，高齐算康庄大道，方宇好比歪门邪道，她该走哪条呢？荒废的理性终于派上用场，和感性好好PK一回。

方奶奶康复，小样和方宇的临时用工关系宣告解除，另一种关系亟待明确。离开方家，小样迎风流了两滴留恋的眼泪，和方家一老一小的生活，像她天天呼吸中度污染指数的空气，赖以生存，习以为常。身边椅子轰响，反正说不过，追上来的方宇动作到底，挡住去路，旱地拔葱，把小样扛上肩。当被劫持回小屋，方宇轧道机又铺天盖地倾轧过去时，小样热身登场的理性不战而降，再一次不可救药地感性了。

没机会举棋不定了，小样知道：理性从来不属于自己，她是谁让她高兴、就奔谁去，心灵永远与头脑背道而驰。康庄大道只能望道兴叹，这辈子的歪门邪道上一骑绝尘了。

在小样远离正途的同时，霹雳也到了按照杨尔设计驰骋千里时的决定性时刻。父母打死也不想让女儿在英国的真实状态，让打死也不想被剑桥录取或许有假。霹雳在晴天过海的路上，一骑绝尘，只花300英镑，就得到杨尔梦寐以求的剑桥录取通知。

携带雪球一样滚越大的谎言，踏上回国的班机。

霹雳被带回来的秘密憋得难受，不敢告诉青楚小样，只能一股脑倒给雷蕾：“我妈满世界招摇显摆的通知书是我花300英镑买的，谁也不知道，除了你。接下来，长期目标、短期目标各一个，长期是实现我做厨子的理想；短期是两个月内，把我爸二婚搅黄。”

雷厉风行的霹雳不由分说搬进李博怀租住的小套间，表态：“木已成舟，你跟我妈婚都离得开了，我就得接受。住在你这和陈秀她培养培养感情，这是我第二个家，我争取早点融入。”

## 杨丽红提供了假证据

青楚等来好消息，刑侦技术处的北大学兄专递过来化验结果，扣子烧痕时间在六个月以内，材质为树脂，10年前还没被应用在廉价日用品当中。事情该结束了，她带录音笔独见雷子，这场录音对话将成为她和周晋关系的纠结点。雷子坦白拿杨丽红钱做伪证的事实，青楚掌握了足以证明周晋清白的证据，杨丽红哀求她不要揭发麦冬，体谅一个被冤枉的人为洗刷冤屈走火入魔，青楚宣布到此为止。

申诉案无疾而终，青楚和周晋的来往却远没结束，周晋探究对方放弃申诉缘由，青楚坚守职业规则，拒绝泄露任何信息。周晋声明法律顾问的邀请继续生效，这并非不诱惑，青楚也并非没动心，但她拒绝他藏在背后、或许有的某种意图，她不排除他，但拒绝他把自己从对方的矛变成己方的盾。周晋也不想就此结束与青楚来往，不想画上句号，无论是因为什么。

青楚突然接到上海电话，社区居委会主任告诉她：杨怡得了

急性恐惧症，昨天半夜，家里爬进来一个歹徒……刻不容缓，青楚以最快速度抵达上海，冲进社区办公室，杨怡一见女儿就哭诉：“说起来惊心动魄，我心脏现在还在悠悠忽忽的，昨天半夜睡得迷迷糊糊，突然听见阳台落地窗响，我一下就醒了，昨天气温高，睡觉前贪凉，我给窗户留了个缝儿，没想到就进来人了，我抓起放在枕头边的斧子，走到阳台门口，正见他两条腿一里一外骑在窗框上，我吓得一声尖叫——”

青楚明白了，翻窗入室的歹徒被举着斧头，惊声尖叫的中老年妇女吓破胆，一头栽进窗里，摔晕了，杨怡兵不血刃战胜歹徒。

青楚哄她妈出了居委会，杨怡蹲在街边，心有余悸，死活不肯回家。正束手无措，周晋打来电话关心：“你妈怎么样？要人帮忙吗？我现在到上海了。”

“你怎么也来了？”

“正好来处理业务，你说地址，我过去看看。”周晋语气不容拒绝，青楚也不想拒绝，这时候，需要有人帮她拿主意。

杨怡竖了半天耳朵：“那是谁呀？”

“我打官司认识的。”

“是不是聘你当法律顾问的那房地产商，你跟他都这么熟了？我正好好见见。”

“你见个什么劲呀？那咱还得回家，总不能站在街上接待人家呀？”

参与女儿生活的愿望战胜重回家发现现场的恐惧，杨怡迈腿回家。周晋赶到，传说中的青年才俊果然一表人才，第一印象杨怡就给他亮出高分。周晋提议说自己有熟人，在外资医院当心理医生，带杨怡过去看看，舒缓一下神经，而且免费。杨怡欣然接受。