



贝太厨房

川香 绝色



中国大百科全书出版社

随书附赠“太太乐”鸡精一袋
《贝太厨房》杂志一本
寄回读者来信还将获赠最新一期《贝太厨房》杂志

油健康 有健康

健康新概念日清“红花油”，
含有大量油酸及丰富的维生素E，同时不含胆固醇。



**不含胆固醇，
为身体带来健康**

胆固醇过剩是引发三高及动脉粥样硬化的元凶，富含的油酸能清除血液中的过剩胆固醇，起到双重防御功效。

特别选用
高油酸品种
红花籽



含有丰富的油酸
对健康非常重要的油酸含量在70%以上。

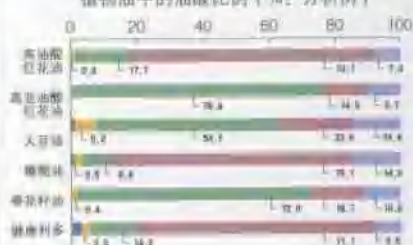
丰富的维生素E
含有丰富的天然维生素E，能抑制体内过氧化物的生产。

清爽不油腻
比色拉油口感更清爽。

什么是油酸?

油酸被公认具有只降低有害胆固醇比率的特长。油酸与亚油酸等相比，能更好地抑制有害胆固醇的氧化。

植物油中的油酸比例(%)：分析例)



植物油中的油酸比例(%)：分析例)

更多日清产品



奧利友橄欖油
一級冷壓初榨

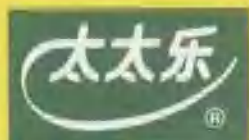
健康利多

日清色拉油
一級大豆油

葵花油

日清康潤用
一級玉米油

一級大豆油



高品质 好滋味



太太乐鸡精
中国名牌



品牌形象代言：蒋雯丽



- 太太乐拥有十万平方米的现代化绿色环保生态厂区
- 创立了中国的鲜味理论和工业体系，并牵头制定了中国鸡精行业标准
- 拥有五万六千吨全球最大的鸡精单体生产线，调味品年产量突破十万吨
- 三百六十度全程管理，三百六十天品质承诺
- 拥有三千万家庭用户，二万家餐馆的庞大用户群和十万会员的俱乐部俱乐部，百佳幻厨吉尼斯纪录“至尊、至诚、至味”的绿色环保广大消费者
- 六十个销售分支机构构建覆盖全国的营销服务网络，并远销美国、日本、东南亚及中东地区

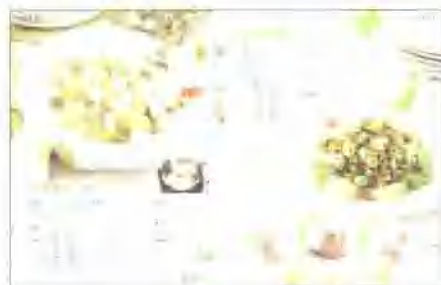


编辑特色

- 菜谱所用材料常见易得
- 菜谱所用厨具在中国城市家庭使用普遍
- 烹饪过程简单易学
- 菜谱图片具有国际一流水准
- 令中国女性追求更高生活品质的愿望得以实现

订阅热线:

北京:
010-65280170 65281840-6351
上海:
021-62474865 62474895
广州:
020-87692023 87692053



当月美食

根据时令专门设计新鲜热辣的美食,主题鲜明,并有各大菜系专题。



贝太课堂

分步骤手把手地教您制作一道经典菜式,纠正日常烹饪中容易犯的错误。



民间高手

每月会有一位来自民间的高手出场传授其拿手的风味菜肴。

简单煮意

配合都市人快节奏的生活，以中餐为主的日常饮食栏目，包括日常早、中、晚餐或快餐食谱。



贝太厨房

富有创意的西餐烹饪方法，内容来自《Betty's Kitchen》。



营养与健康

健康人物，健康饮食，健康生活，充分体现“医食同源”的古训。



《贝太厨房》网站

- 全方位的厨艺指导
- 在线订阅《贝太厨房》
- 展示杂志上的精美图片和菜谱
- 论坛切键烹饪心得，获得全方位的厨艺指导
- 了解并参与贝太俱乐部活动，以食会友

www.bettyiskitchen.com.cn





2005.2月号



2005.3月号



2005.4月号



2005.5月号



2005.6月号



2005.7月号

丰富礼品

订阅热线：(周一到周五) 9:30a.m.-6:30p.m.

订阅方式

网上订购

www.beyta.com.cn (提交订购信息)

电话订购

(周一到周五 9:30-18:30)

北京 010-65280170 010-65281840-6351

上海 021-62474865 021-62474895

广州 020-87692053 020-87692023

传真 0592-2390303 0592-83153175

付款方式

上门收款

以下区域可提供上门收款服务

北京四环以内 上海 广州

邮局汇款

请就近选择汇款至以下地址，并在汇款单附言处注明订阅系统名称

北京市东城区建国门内国际邮局6608信箱

《贝太厨房》订阅中心 (100600)

上海邮政市南032 016信箱

《贝太厨房》订阅中心 (200052)

银行汇款

请就近选择汇款至以下账户，并将汇款单复印件后注明订阅系统名称

传真至相应办公室

北京：帐号 7184135007139 传真：010-65280170

开户行：上海浦东发展银行北京分行朝外支行/18

开户名：北京莱格国际广告有限公司

上海：076802-98010155/00000400 传真：021-61605122

开户行：上海浦东发展银行第一营业部

开户名：北京莱格国际广告有限公司上海分公司

零售价格	订阅价格	享受折扣	您可立即节省
¥56.00 / 2年	¥24.00 (送特百惠大鸡大鸭组合)	低于8折	32.00
¥28.00 / 年	¥12.00 (送超值礼品1份)	低于8折	16.00
¥28.00 / 年	¥10.00 (无礼品)	低于6.9折	28.00

还有39元/半年(无礼品)供您选择

贝太厨房

亲爱的读者：

感谢您购买《绝色川香》一书。为了感谢您的支持，我们将**免费**送您1期《贝太厨房》，使您获得更高生活品质的愿望迅速实现。

简单易行的厨艺指导，美轮美奂的精美图片，还等什么，填写以下回执并寄回本书客户部，即可感受《贝太厨房》带来的视觉、味觉双重享受！



咨询热线：

北京 010-65280170

010-65281840-6351

上海 021-62474865

021-62474895

广州 020-87692023

020-87692053

请您将以下回执及读者调查表（正背）填写完整并挂号邮寄：

地址：北京：东城区金宝街58号华丽大厦7001-7005室

邮编：100005

上海：广东路500号世界贸易大厦15楼1501室

邮编：200001

广州：环市东路486号广良大厦602室

邮编：510075

《绝色川香》客户部

（贝太厨房）编辑部北京清韵的解群波

回执

※请您必须以正楷填写完整，清楚

姓名：_____ 性别：☐男 ☐女

购书地点：_____

邮寄地址：_____ 邮编：_____

联系电话：_____ E-mail: _____

年龄：☐20岁以下 ☐21-25岁 ☐26-30岁 ☐31-35岁 ☐36-45岁 ☐46岁以上

教育程度：☐高中或以下 ☐大学/大专 ☐硕士及以上

婚姻状况：☐单身 ☐共同居住 ☐已婚无子女 ☐已婚有子女

家庭月收入：☐3000元以下 ☐3001-6000元 ☐6001-10000元 ☐10001-15000元

下面哪一类与您的职位最相近：

☐公务员 ☐公司职员 ☐专业技术人员 ☐教育工作者 ☐医生/律师 ☐经理级管理人员

☐企业主 ☐全职太太 ☐其他

《绝色川香》读者调查表

个人生活情趣

您最喜欢的消遣方式(可多选):

- ☐烹饪 ☐购物 ☐旅游
☐健身 ☐音乐 ☐影视作品
☐读书 ☐餐桌DIY
☐其他(请注明): _____

您最喜欢的特色烹饪调料(包括品牌):

- ☐辣椒酱 ☐鸡精 ☐牛肉粉
☐蚝油 ☐沙拉酱 ☐芝麻油

其他(请注明): _____

您是否拥有烤箱?

- ☐是 ☐否

您最喜欢的非中餐菜式是:

- ☐印度餐 ☐意大利餐 ☐西班牙餐
☐日餐 ☐法餐 ☐韩餐 ☐泰餐
其他(请注明): _____

您经常购买的饮料有(包括品牌):

- ☐碳酸饮料 ☐果汁饮料 ☐茶饮料
☐乳酸饮料 ☐矿泉水及纯净水
☐奶制品 ☐功能性饮料

您在最近一年准备重新装修您的厨房吗?

- ☐是 ☐否

您打算在一年内购买或更换的家电是:

- ☐居室电器 ☐视听电器 ☐厨房电器
☐卫浴电器 ☐美容美发器 ☐小家电

家庭饮食习惯

您经常用餐的场所:

- ☐餐馆/饭店 ☐自己家
☐朋友家 ☐单位食堂

您最喜欢的菜系是:

- ☐川菜 ☐粤菜 ☐湘菜
☐鲁菜 ☐京菜 ☐东北菜
☐上海菜

如果家中没有烹制这道菜的调料,您是否专门去购买?

- ☐是 ☐否

关于《绝色川香》

您通过哪种途径了解/获得《绝色川香》:

- ☐《贝太厨房》杂志 ☐书店
☐邮政书报亭 ☐地铁书报亭
☐同事/朋友借阅 ☐俱乐部
☐电话购买 ☐网购
☐网站 ☐其他

有多少位家人或朋友向您分享了这本菜谱?

- ☐没有 ☐1-4人 ☐5人以上

您看完这本《绝色川香》做了几道菜:

- ☐没做 ☐1-5个 ☐6个以上

《绝色川香》中您最喜欢的菜谱是:

A: _____ 原因: _____

B: _____ 原因: _____

《绝色川香》中您最不喜欢的菜谱是:

A: _____ 原因: _____

B: _____ 原因: _____

您最希望学习的菜式是:

- ☐东南亚菜 ☐印度菜 ☐意大利菜
☐西班牙菜 ☐日式菜肴 ☐韩式菜肴
☐泰式菜肴 ☐法式菜肴 ☐川菜
☐粤菜 ☐上海菜 ☐东北菜

其他(请注明): _____

您为何购买此书?

- ☐自己学习 ☐馈赠亲友 ☐消遣阅读
其他(请注明): _____

您对此书封面的评价为:

- ☐喜欢 ☐一般 ☐不喜欢

您是否订阅了《贝太厨房》杂志?

- ☐是 ☐否

您希望我们改进的建议是:

Betty's Kitchen
贝太厨房

绝色川香

与川美味的亲密接触

中国大百科全书出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

绝色川香：与川美味的亲密接触/《贝太厨房》工作室编.—北京：中国大百科全书出版社，2006.7

（贝太厨房）

ISBN 7-5000-7523-5

I. 绝… II. 贝… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第070356号

主编：萨巴蒂娜

艺术造型师：高瑞珊 刘飞

内容编辑：贺天 王小菲 刘妍

摄影：秦京 马俨 董老虎

责任编辑：许丽君

特约编辑：韩颖

责任印制：乌灵 周丽英

美术设计：万雅欣

中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街17号 邮政编码：100037 电话：88390695）

<http://www.ecph.com.cn>

天津市豪迈印务有限公司印刷

新华书店经销

开本：880毫米×1230毫米 1/32 印张：3.75 字数：25千字

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

印数：1—25000册 定价：28.00元

卷首语

倾倒三国的美味历程——川国演义

我在北京自己去吃川菜，我在上海被请吃川菜，我去了深圳，那里川肆林立，无论请人或者被请，我依然吃川菜。

天下的美食，单论普及程度，当属川菜第一。如同世间所有能让人无法自拔的事物一般，融汇千百种滋味于一身的川菜，绝对能将绝大多数人的胃口毫不费力地俘虏而去，从身体到灵魂都彻底征服。即便是再矜持的人，到最后也大多都是一口接一口地大吃特吃，完全看不到一丝的收敛，更不用说那些直扑川菜而去的馋鬼了。过不了多长时间，川臣们个个都是额头布满汗珠、口鼻大呼小喘，狂喝可乐、冰水、啤酒，狂吃米饭、大饼、馒头……尽管如此，每个人依然干劲十足，丝毫没有退却之意——这就是能诱惑众食客的川菜的真正实力，也是它个中的魅力——是一种直来直去的“勾引”。

川菜的勾人之道，最讲究的是色香味俱全，且强调浓墨重彩，如脸谱般鲜明的品相——比如川菜的辣。初夏时节，青色的海椒（川椒）挂满枝头。这时候滋味微辣，入口清香。过些时候，辣味渐渐重了，带有一丝微甜，丰富了辣的意味。时光流转，进入秋天，海椒变得红了。这时候，海椒的风韵才毫无顾忌地显露出来。川椒的滋味本身就有如此多的层次，再加上川菜的其他调料，那辣更是变化多端、具有万种风情了：糊辣味辣得野，酸辣味辣得香，麻辣味辣得过瘾，红油味辣得透彻，椒麻味最有感觉，家常味最感亲切……荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味更是锦上添花！

其实川菜虽然讲究选料，但对学川菜的人而言，调料和主料并不是太大的问题。一是川菜既然全国流行，自然各地都能买到各种各样的川菜辅料，从朝天椒到鱼辣子，都能在大点儿的超市上看到；二是川菜并不是一味追求“正宗”，真正的核心是色香味俱全，而不是非要用四川的青笋和四川的锅。其实川菜发展至今，变化不断，近年来流行的新派川菜，早就从别的菜系中取了无数的创意和材料为己所用。我们又何必拘泥于正宗与否？所以说，做得好吃是任何菜式至高无上的烹饪标准。

说了这么多，忽然想到这周日有几个人答应要来我家做福寿螺、开红油火锅 party，只是这诱惑就让人受不了了。

感谢能做一手好川菜的王小菲（不是那个嫁给令狐冲的女子）。

感谢号称祖上在四川待了数百年的川仔张继（不是那个枫桥夜泊的张继）。

感谢这个迷人的夏天。

萨巴蒂娜

Sa8@ringierasia.com

2006年7月





目录

铿锵麻辣

- 10 宫爆世家——宫爆虾仁
- 12 鱼香之爱——鱼香肉丝
- 14 水煮江湖——水煮牛肉
- 16 鲜美的酷刑——辣子鸡
- 18 一吃就停不下来的毛血旺
- 20 豆腐真无赖——麻婆豆腐
- 22 咬耳朵说的秘密——红油耳片
- 24 龙宫的火焰——辣豆瓣鱼
- 26 怀念簋街的夏天——麻辣小龙虾
- 28 再来一碗饭——酣畅淋漓回锅肉
- 30 一条一条吃——虎皮尖椒
- 32 不做路人甲——干煸四季豆
- 34 小鱼儿和花无缺——芋头黄腊丁
- 36 小螺也疯狂——福寿螺
- 38 香辣在口中横行——香辣蟹
- 40 虾儿团团转——盆盆虾
- 42 额头微汗——生爆盐煎肉

川有百味

- 46 下酒相宜之盐水腌花
- 48 原汁原味坛子肉
- 50 宁舍熊掌——葱辣鱼块
- 52 妥协的愉悦——生炒蒜薹肉
- 54 鸡糊涂，我不糊涂——糊涂鸡
- 56 温柔可爱的荷包豆腐
- 58 眼睛也想吃的贵妃鸡翅
- 60 脆糯香甜荸荠圆子
- 62 好想回家吃的冬菜扣肉
- 64 大师出场了——干烧明虾
- 66 鲜得使人不忍离去——翡翠虾仁
- 68 夏日小菜之姜汁豇豆
- 70 轰炸视觉的三鲜锅巴

小吃龙门阵

- 74 川中美人——龙抄手
- 76 速战速决——鸡丝凉面
- 78 咀嚼的快乐——夫妻肺片
- 80 似“白”非“白”——蒜泥白肉
- 82 清凉中舞动的辣爽——川北凉粉
- 84 令人捉摸不定的鸡豆花
- 86 激情的洗礼——酸辣粉
- 88 幸福也可以串起来——串串香

川菜食神绝招

- 106 椒麻汁
- 107 怪味汁
- 108 麻辣汁
- 109 葱油汁
- 110 鱼香汁
- 111 蒜泥汁
- 112 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 113 演义花絮

无水不成川

- 92 在香辣的水汽中寻找幸福——红油火锅
- 96 酸外有鲜、鲜外有酸——酸汤鱼火锅
- 98 吃100年也不厌倦的泡菜
- 102 一见“非”故——泡豇豆

铿锵麻辣

在印象里，味蕾感受过的众多味道中，唯独麻辣的味道能够让人身心都为之一震。那种感觉从看见那道菜开始，眼睛、鼻子、嘴甚至面部的肌肉全都随着激动起来。不同于其他的味道，麻辣在刺激你食欲的时候是直接的、快速的、没商量的。



