

春暖花开

春天的营养美味搭配



贝太厨房

中国文史出版社

贝太厨房

亲爱的读者：

感谢您购买《四季养生餐》礼品装。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

上海 021-62474865

广州 020-87692023

010-65281840-6351

021-62474895

020-87692053

请您将以下回执（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

上海：广东路500号世界贸易大厦15楼1501室

广州：环市东路486号广良大厦602室

邮编：100005

邮编：200001

邮编：510075

《四季养生餐》客户部



《贝太厨房》保留对本次活动的解释权



《贝太厨房》
免费1期
杂志将在此回执寄出后
50天内收到

回执:

本表格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 ☐10001-50000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



高品质 好滋味



太太乐鸡精

中国名牌

蒋雯丽

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，二万家餐馆的庞大客户群和十万会员的消费者俱乐部，百年幻影苏斯莱斯秉承“至尊、至诚、至味”的理念服务广大消费者
- 六十个销售分支机构构建起覆盖全国的分销服务网络，并远销美国、日本、东南亚及中东地区

贝太厨房

Betty's Kitchen

四季养生餐

春暖胃口开

春天的营养美味搭配

萨巴蒂娜 主编

中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生餐 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国大百

科全书出版社, 2007

(贝太厨房)

ISBN 978-7-5000-7626-1

I. 四… II. 萨… III. 菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002683 号

主编: 萨巴蒂娜

艺术造型师: 高瑞珊 刘飞

内容编辑: 贺天 戴旭明 余婷

摄影: 马俨 董老虎 秦京 高瑞珊

责任编辑: 许丽君

特约编辑: 沐融融 王卓

责任印制: 乌灵 周丽英

美术设计: 孟明 管媛

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜城门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

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

北京世艺印刷有限公司印刷

新华书店经销

开本: 889 毫米 x 1194 毫米 1/64 印张: 7 字数: 100 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—12000 册 定价: 38.00 元

在厨房中奏响春天的乐章

春天是每一年的开端，总是令人欣喜，令人满怀希望。热爱生活的人们，更加希望让自己的生活像春天一样充满朝气。当春风拂面时，怎能让自家的厨房依然保持沉寂呢？

300年前，意大利的小提琴家维瓦尔第创作出了《四季》，以春之乐章最为著名。我们也将以前的菜谱按照春之乐章的灵感，从中精挑细选出了数十道菜，让你家的厨房、餐桌上遍布春的色彩、春的滋味，让你更能拥有一份春的心情。

如果你觉得春天对你来说是朝气蓬勃的，那么现在就在厨房中奏响属于你的春之乐章吧！这样，当别人问起你“春天在哪里”的时候，你便可以毫不犹豫地：“春天就在我家的厨房里！”其实，这也可以算得上是“让自己亲近自然”吧！

本书的菜品均选自贝太厨房图书系列：《好吃不胖》、《私房女人菜》、《亲爱的便当》、《绝色川香》、《厨子的故事》、《早晚美食计》。

萨巴蒂娜

2007年1月





目录

五彩餐桌

11	有容乃大——德式汉堡	35	鲜美无敌——干贝菠菜羹
13	身披盛装的柠香牛肉	37	绝色诱惑
15	千娇百媚——鱼丸水果汤	39	——韭菜煎鸡蛋 VS 红椒摊鸡蛋
17	天生诱人的油菜葱虾烩面	41	烧麦十八变，越变越好看
19	中西合璧	43	迷醉的沙拉——白兰地油醋汁沙拉
	——银耳莲子粥+什锦三明治	45	月儿虾，月儿瓜——木瓜海鲜炒饭
21	红艳鲜活的香辣小虾儿		终极美味——香滑鸡米盏

让你的嘴巴幸福起来

23	深藏不露——尖椒肉丝	49	奶香花香伴浓情之玫瑰糯米团
25	春之声中的优美舞姿——酱汁鸡翅	51	像花儿一样盛开的锦色苹果
27	春风从泰国远道“吹”来	53	清清甜甜芦笋煎鸡蛋
	——椰香咖喱火腿饭	55	新自由简单主义——鲜奶水果捞
29	绿色的原野——什锦蔬菜火腿汤	57	晨间那睁眼后的幸福——奶拌早餐
31	鸡蛋里面不挑骨头——挑虾	59	鲜菇烩豆腐的美妙时光
33	绿地上洒满阳光的味道	61	餐桌上的围城——酸豆角肉末饭
	——迷你菜包饭		

- 63 从城市到乡村——培根金针菇卷
- 65 果香奶香手拉手
——果味奶油小蛋糕
- 67 欢蹦乱跳的小可爱
——口感QQ什锦果冻
- 69 梦境中的遐想——菠萝包

春天的养心美食

- 73 欢喜团团麻——麻团
- 75 温柔可爱的荷包豆腐
- 77 馋你没商量之脆糯香甜芋圆子
- 79 小花一朵朵——清蒸冬瓜盅
- 81 葫芦里卖的什么药
——小白菜鸡蛋馅饼
- 83 猪蹄焖黄豆
- 85 春季餐桌的最佳拍档——芹菜肉末
- 87 微波黑椒牛排

- 89 番茄盅烩金针菇
- 91 用篮子装起的春天
——玫瑰花语扁豆篮
- 93 诗情画意之菊花鱼片汤
- 95 小鱼儿的新家——鱼籽饼
- 97 眼睛也想吃的贵妃鸡翅
- 99 周末的贪吃鬼——豆腐肉丸
- 101 海洋把美味交到我的手里
——紫菜手卷
- 103 温柔地讨好好你——鱼丸汤

春日食品江湖录

- 107 中国营养学会推荐人体每日所需营
养供给量表
- 108 常见食物热量表

五彩餐桌

人们总是喜欢称春天为“春姑娘”，其实春天有时候并不像人们认为的那样腼腆，她更喜欢毫无保留地炫耀她的美丽。每年的万象更新之时，她便踏着轻快的脚步来到我们的身边，人们经常在不经意间就被她的五彩裙摆迷住了。不光是音乐厅中演奏的《四季》让人久久沉醉于其中，就连厨房中奏出的也是缤纷绚丽的乐章——而厨房和音乐厅的唯一区别就是：音乐厅中的《四季》可以取悦你的耳朵，厨房里奏出的乐章却能取悦你除了耳朵之外的任何感官。







有容乃大——德式汉堡

准备时间：5 分钟
烹调时间：5 分钟

特色：

春天的早晨，不要山珍海味，也不要看似丰盛的四菜一汤，只要这堪称视觉味觉大宴的德式汉堡，一个足矣。

做法：

1. 叉烧肉切片，黄椒切粗丝，生菜洗净备用。
2. 将准备好的材料夹入大饼，撒上黑胡椒及热狗酱即可。

用料：

- | | |
|-----|------|
| 叉烧肉 | 100g |
| 黄椒 | 25g |
| 生菜 | 50g |
| 紫甘蓝 | 50g |
| 黑胡椒 | 少许 |
| 热狗酱 | 适量 |
| 大饼 | 适量 |

小贴士：

如果没有热狗酱，千岛沙拉酱也可代替。



特色：

连平日一向朴素的牛肉也在春的季节下变得爱打扮起来，它携众多的爽脆美味来装点自己，果然，华丽的新装吸引了众人的胃口。一个人的眼球，更是吊足了众人的胃口。

用料：

牛上脑肉	150g
柠檬	1 个
黄瓜	100g
紫洋葱	25g
胡萝卜	50g
西红柿	50g
盐	适量
鸡精	适量
香油	适量

做法：

1. 牛上脑肉切薄片，下入沸水烫熟后，迅速放入冰水中浸泡 2 分钟，捞出沥干水分备用。柠檬半个榨汁，半个切成小块。
2. 紫洋葱、黄瓜、胡萝卜洗净切细丝，西红柿切小块备用。
3. 将熟牛肉片与各种蔬菜丝、柠檬块、西红柿块混合，加入柠檬汁、盐、鸡精、香油搅拌均匀即可。

小贴士：

1. 切洋葱的时候可先将洋葱对半切开，然后放入淡盐水中稍加浸泡，这样可以在一定程度上减少洋葱中刺激性物质的挥发。
2. 牛肉煮熟后迅速放入冰水，可以让肉质更加紧实、有嚼劲。