

清凉一夏

贝太厨房

中国大百科全书出版社



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
010-65281840-6351 021-62474895

广州 020-87692023
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 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

《四季养生餐》客户部

《贝太厨房》保留对本次活动的解释权



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

太太乐®



江南
美味
自然
清香



Betty's Kitchen 贝太厨房

四季养生餐

清凉一下夏

夏季的清凉美食

萨巴蒂娜 主编

中国大百科全书出版社



卷首语

夏至，致夏

夏天，总是给人一种背后袭来的感觉——不知什么时候，四周的一切都变得无精打采。于是，有人说：“夏天呀，哪还有心思好好吃饭啊？还是好好歇着吧！”

夏天的意义怎能被如此曲解？！

夏天本是一个充满激情的季节，而且民以食为天，我们又怎能与天道相悖呢？如果你热，这里有清凉美味；如果你烦，这里有静心菜式；如果你懒，这里有活力美食；如果你没食欲，照样有办法让你狼吞虎咽！

快乐地吃且时而大吃特吃，快乐中带着小小的放纵——夏天，应该这样度过才对！

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》、《厨子的美食》、《早晚美食计》。

萨巴蒂娜

2007年1月





目录

夏日的一盘清凉

- 11 粉红的诱惑——西瓜西米露
- 13 大珠小珠落玉盘——橙汁冬瓜球
- 15 青山绿水白云黄花
——红萝甜豆虾仁山药
- 17 红山、绿水、白雪——红汁黄瓜
- 19 冰山下也有来客——水果冰淇淋
- 21 每一样都那么出色——腰果炒鸡丁
- 23 夏日小菜之姜汁豇豆
- 25 可可逗——可可豆花布丁
- 27 盛夏之美味炸酱面
- 29 会伸懒腰的黄瓜——蓑衣黄瓜
- 31 卿卿酸奶小饭团
- 33 水果茶的养颜攻势
- 35 喝了皮肤会水水的——百益果王木瓜牛奶
- 37 一杯美人汤

清心凝神的灵丹妙“菜”

- 41 红宝石和白玉的邂逅——辣炆菜花
- 43 暗恋桃花源——蒸酿节瓜
- 45 牛奶也可以炒——什锦炒牛奶
- 47 吉祥三宝——地三鲜
- 49 荷塘遍花香——“藕”成清爽
- 51 布衣生活——鸡汁豆腐
- 53 给身体来一次水果SPA
——火龙果酸奶沙拉
- 55 优雅华尔兹——西芹百合
- 57 梦幻凉瓜蛤蜊汤
- 59 奶香奶气——奶汁烩芦笋
- 61 苦中作乐——苦瓜西红柿炒鸡蛋

活力一夏

- 65 减肥妙品之翠玉金针
- 67 粒粒香豆豆——香椿豆
- 69 其实不粗糙——盐焗鸡糙米饭
- 71 独处之最美不过大虾汤
- 73 梦幻包包虾——麦贴锅包雪菜吹虾
- 75 炒个花样的鸡丝吃——彩椒甜豆鸡丝
- 77 让肉排变得清爽——苹果里脊肉排
- 79 虾的魔法——蒜蓉蒸虾
- 81 繁星点点的麦片早餐
- 83 独享“青”福的小丸子

大口大口吃

- 87 开胃小食之牛奶土豆泥
- 89 宁舍熊掌——葱辣鱼块
- 91 块块皆极品——什锦烤肉串
- 93 窈窕重现江湖之香芹桃花虾
- 95 众鱼皆醉我独醒——酒烧平鱼
- 97 “鸡酱法”——酱爆鸡丁
- 99 外婆家的西葫芦糊塌子
- 101 排排坐，吃果果——西红柿菜卷
- 103 生猛的幸福感——寿司虾

美味也窈窕

- 106 烹饪之断油大法
- 107 饮食之降脂功臣

夏日的一盘清凉

夏天，人们为了凉快，总是喜欢吹着空调，喝着冷饮，吃着冰棍……你也是这样吗？总是这样可是不健康的哦！空调吹多了，汗发不出来不利于循环；冰棍冷饮吃多了，饭又吃不下去了。追求健康生活方式的你，完全可以在厨房把这所有的问题都解决。一道清凉美味，营养好吃，而且一样能让你感到畅快淋漓！





粉红的诱惑——西瓜西米露

准备时间：5分钟
烹调时间：15分钟

特色：

喝一口清甜爽口，品一下柔滑润软，闻一闻瓜味飘香，看一看色泽撩人。一勺入嘴，保你只说得出口“好吃”二字。毋庸置疑，“她”绝对是人们的夏日圣品。

用料：

西米	250g
西瓜	200g

做法：

1. 将西米放入小锅里煮熟，煮到西米半透明的時候，放入凉水里冲洗，使之成为好看的粒粒状。
2. 将西瓜去皮去籽后，用榨汁机榨成汁，将西米加入西瓜汁即可。
3. 可在上面点缀几个西瓜球，冰镇后食用，味道更美。

小贴士：

煮西米的时候，要一边煮一边用勺子搅拌，否则西米会粘锅底。



大珠小珠落玉盘——橙汁冬瓜球

准备时间：10 分钟
烹调时间：30 分钟

特色：

酸甜清口，橙味飘香，珠圆玉润，清凉迷人，宛如粒粒宝珠错落于玉盘之上，既勾得人食指大动，又令你不忍下筷。

用料：

冬瓜	350g
鲜橙汁	500g
高汤	适量

做法：

1. 冬瓜用勺子挖成直径1cm的圆球，放入煮沸的高汤内煨熟备用。
2. 将鲜橙汁倒入碗里，浸泡至冬瓜入味即可食用。
3. 夏天可以把冬瓜放入冰箱内冷藏，冰凉爽口！

小贴士：

如果没有高汤，用清水也可以。橙汁最好是鲜榨的，汤里带少许果肉粒感觉更棒！