



Betty's Kitchen
贝太厨房

私房女人菜

60道为女人精选的美味家常菜



中国大百科全书出版社

随书附赠果珍饮料1袋
寄回调查表还将获赠最新一期《贝太厨房》杂志

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

私房女人菜：60道为女人精选的美味家常菜 / 《贝太厨房》

工作室编 —北京：中国大百科全书出版社，2006. 1

（贝太厨房）

ISBN 7-5000-7413-1

I. 私… II. 贝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第152597号

主编：萨巴蒂娜

菜品艺术造型：高瑞珊

摄影：马 俨 董老虎 秦 京

责任编辑：许丽君

特约编辑：傅 眉

责任印制：乌 灵

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>

天津外国语学院印刷厂印刷

新华书店经销

开本：880毫米×1230毫米 1/32 印张：5 字数：30千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数：1—30000册 定价：30.00元

卷首语

每一个女人，都是一颗星辰

我所在的公司，大约九成员工都是女性，年纪从二十出头到四十左右不等。公司因为业务繁忙、生意兴隆，所以每个人都忙前忙后，在公司几乎都是小跑着走路。女同事们工作出色能干，把各自的岗位安排得井井有条，在公司内外有口皆碑。

她们对工作十分认真，但是对自己的饮食，就难免有些马虎。中午吃饭的时候，有的人会自己带饭，大部分是叫外卖，或者去附近的饭馆吃饭。长期下来，保证营养均衡很难。

我的女同事们是很可爱的。在我考取了营养师证书后，她们经常跑过来十分认真地问我：“萨巴，我应该怎么吃才算健康？”“萨巴，外边饭馆的饭菜卫生吗？营养够不够？”她们是知识女性，当然知道健康的重要性。

目前很多女性处在工作压力繁重、精神长期紧张，身体处于亚健康状态，吃饭都是对付，更别提下厨做菜了。在这个社会上，和我公司的同事一样如此辛勤工作的女性不在少数。

每一个女人，都是一颗星辰，在天空闪耀自己独特的光芒。人都是为了美丽才来到人间的精灵，能够身为女人，真的很幸福。女人，怎么能不关爱自己？所以，出一本专门为女人设计的菜谱书，让女人在工作之余享受美食的乐趣，是我的一个愿望。

厨房虽小，却是生活的重要组成部分，它在一饭一菜间，成就着人间烟火。一个能把下厨当情趣的女人，必是懂得享受生活的。一碗米，一瓢水，一块南瓜，几根青菜，拿火慢慢烹煮，听着锅在灶火上咕嘟咕嘟地低吟浅唱，你会领悟到，原来厨房里的生活可以如此惬意、悠闲、自在。

谨以此书献给天下爱美食的女人，献给公司各位可爱的女同事，献给我的妈妈、姐姐和妹妹。

萨巴蒂娜

糯米四色烧卖

准备时间：40分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

色彩鲜艳丰富。以饺子演变而来的四喜烧麦，用各种颜色的蔬菜制作，营养多多，热量少少。



用料：

面粉	250g
沸水	120ml
猪肉馅	200g
大葱花	1汤匙 (15g)
姜末	1茶匙 (5g)
生抽	1汤匙 (15ml)
淀粉	1汤匙 (15ml)
料酒	1汤匙 (15ml)
盐	1茶匙 (5g)
黄椒	1个
红椒	1个
青椒	1个
干香菇	6朵
油	1汤匙 (15ml)

做法：

1. 在面粉中逐渐倒入沸水，然后用筷子顺一个方向搅拌均匀，待稍凉后用手反复揉成面团，再醒20分钟，接着揪成小剂子，用擀面杖擀成饺子皮。青、黄、红椒洗净，香菇用热水泡发去蒂，将4种原料分别剁碎。
2. 在猪肉馅中调入大葱花、姜末、淀粉、料酒、盐、生抽和少许清水，然后用用力顺着一个方向混合均匀，将肉馅搅打上劲。
3. 取适量肉馅放入饺子皮中，再按照上下、左右的方向将饺子皮拉起，对角粘住、按牢，然后将四边形成的小兜整理成一样大小。
4. 再将4个小兜中分别装入青椒碎、红椒碎、黄椒碎和香菇碎。
5. 蒸锅烧沸后将四喜烧卖放入，大火蒸8分钟即可。

小贴士：

1. 还可根据个人喜好，随意组成烧卖上的4种馅料。
2. 这个点心还可以做成大白菜包糯米饭，用开水烫熟白菜叶，挤出水分，包上糯米饭，也是一道很漂亮的点心。



芦荟牛奶燕麦去角质面膜



将燕麦片放入水中泡6-8小时，滤干，倒入芦荟果肉、橙汁、牛奶搅拌。搅匀后，涂抹于整个面部。注意，面颊、额头和下巴这些污点较多的部位要多抹一点。面膜保持约10分钟后，用一块湿润的热毛巾，将面膜擦拭掉。

燕麦片可以改善肌肤粗糙、角质堆积，促进肌肤光滑。橙汁内的橙油是很好的清洁剂，还能滋养干燥或中性的皮肤。橙汁内富含的维生素E能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽。此款面膜特别适合油性肌肤。



多维青瓜营养面膜



把适量的青瓜及胡萝卜榨汁，然后放入蜂蜜搅成糊状。涂在脸上敷大约15分钟，最后用温水洗净便可。

蔬菜含有大量的维生素，无论外敷或是内服都益处良多。青瓜含有解毒功效，能令肌肤变得柔软，而胡萝卜则有红润肌肤之效果。二者混和蜜糖做成面膜，能令皮肤滋润，且更富弹性及光泽。

