

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

50 道

全世界

最简单的

低卡大餐



凤凰阿歇特
hachettephoenix



中国工信出版集团



电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.eip.cn

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

50 道

全世界

最简单的

低卡大餐

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

Simplissime, le livre de cuisine light le plus facile du monde, © Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2016. Author of the texts and photos: Jean-François Mallet, graphic design by Marie-Paule Jaulme.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by Hachette-Phoenix Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书中文简体版授权予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-7360

图书在版编目（CIP）数据

50 道全世界最简单的低卡大餐 /（法）让-弗朗索瓦·马莱著；杨晓梅译．—北京：电子工业出版社，2016.11

ISBN 978-7-121-30063-9

I. ①5… II. ①让… ②杨… III. ①减肥—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第237143号

书 名：50 道全世界最简单的低卡大餐

作 者：[法] J. F. 马莱

译 者：杨晓梅

策 划：凤凰阿歇特文化发展（北京）有限公司

策划编辑：周 林 徐革非 张 戈 邢 远 魏天伦

责任编辑：周 林

特约编辑：张 颀 姚非逐 饶何茜

美术编辑：孙阳阳

印 刷：深圳当纳利印刷有限公司

装 订：深圳当纳利印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：7 字数：123千字

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

目录

前菜

虾仁春卷	6
蒸芦笋配芥末酱	8
三文鱼鞑靼	10
香脆芝麻面包条	12
烤干酪苹果	14
橘汁烤牡蛎	16

沙拉

西蓝花坚果沙拉	18
百香果虾仁沙拉	20
鸡胸肉菠萝沙拉	22
蓝莓牛肉沙拉	24
黎巴嫩风味花菜沙拉	26
青口沙拉	28

汤

青豆冷汤	30
番茄西瓜冷汤	32
三文鱼西柚茉莉花茶汤	34
核桃南瓜汤	36
香草扇贝汤	38
牛油果梨汤	40

主菜

蛤蜊配牛油果	42
西葫芦鸡肉串	44
猪肉虾仁球	46
烤三文鱼配口蘑牛油果	48
牛肉鞑靼	50

蒸牛肋排	52
甜杏猪肉串	54
南瓜鸡肉串	56
奶油蘑菇火鸡块	58
青豆西蓝花炒香肠	60
蒸罗勒牛肉丸	62
鸡肉古斯古斯饭	64
蔬菜古斯古斯饭	66
芥末烤鸡腿	68
烤鲈鱼配水果酱	70
香烤鳕鱼	72
啤酒炖明虾	74
橙香多宝鱼	76
芦笋蒸三文鱼	78
烤扇贝	80
鲈鱼番茄三明治	82
蜜汁芦笋扇贝	84
番茄炖安康鱼	86
蔬菜烤三文鱼	88
蒸蔬菜配甜椒酱	90
迷迭香奶酪番茄挞	92

甜点

樱桃蛋饼	94
烤苹果	96
烤甜杏	98
桃红葡萄酒水果沙拉	100
浆果冰淇淋	102
梨子冰沙	104

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

50 道

全世界

最简单的

低卡大餐

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



这不是一本减肥餐大全，而是一本合集，其中收录了各种清淡、健康、美味、营养的食谱。我的朋友们（有姑娘也有小伙子）常常问我：在日常生活中，除了几片菜叶加酸奶和苹果，还有什么吃法不会变胖？为了回答这个问题，我便创作了这本书。

吃得开心、保证健康、保持身材、吃得有创意，同时满足每天 5 种蔬果的营养需求——用冰箱、橱柜里或市场上常见的食材，就能轻松做到。

这是我的第二本食谱书。在这里，我想与大家分享操作方便、快捷并能满足所有口味的日常料理。通过搭配简单易买的食材和各式各样的口味，我们完全可以在短时间内做出清爽美味的菜品，甚至是博得满堂彩的大餐。

在这本书中，每道食谱只需 3~5 种食材，配有清晰的文字说明，让你轻松上手。你将掌握如何用“蒸”的手法来处理一切食材，甚至是带血的红肉；学会制作经典、美味、低脂的酱汁（蛋黄酱也能低脂哦），来搭配烤肉、蔬菜或沙拉，让它们成为餐桌上的明星。此外，你还能学到许许多多既丰盛又特别的家常菜：南瓜汤、烤海鲜、蒸牛排……

祝你们在厨房里度过美好的烹饪时光，也祝你们吃得开心，同时永远苗条、美丽！

使用方法

本书要求你的家中有以下设备：

- 自来水
- 铸铁锅
- 炉灶
- 锋利的刀
- 冰箱
- 盐和胡椒
- 平底煎锅
- 橄榄油

如果没有，那不妨从现在开始投资吧！

必要的投资

- **蒸锅：**如果自带计时功能就更好了，因为有时器可以更好地把握时间，保证菜品的成功率。

哪些食材不可少？

- **新鲜食材比罐头好：**在这本书里，你几乎找不到任何罐头食品（椰奶、番茄膏等少数几种必备调料除外）。
- **香料：**新鲜香料的味道独一无二！如果没有，可以用风干香料或冷冻品代替，但味道也会打折扣。
- **油：**橄榄油（特级初榨最好）、榛子油、芝麻油、核桃油。
- **水果与蔬菜：**优先使用应季的果蔬，有机的更佳，尤其是柠檬这类主要使用果皮的食材。
- **酱油：**最好是日本酱油，如万字牌绿瓶盖酱油，咸度低。

哪些料理方式？

- **隔水加热：**将装有食材的容器或汤锅放在盛满沸水的大容器里。这种方式可以用来融化或烹调食材，又不会烫到食物本身。
- **腌制：**把食材放到调味后的液体中，让它入味或变嫩。
- **蛋清打至硬性发泡：**在蛋清中加入一撮盐，用电动搅拌机搅拌，逐渐提高强度。注意搅拌时要顺着同一方向，避免把蛋清打散。
- **橙子去皮、去筋：**用刀切掉橙子两端，刀刃插进果皮与果肉间，从上往下慢慢削掉果皮和白色筋络部分。

- **收汁:** 通过加热让液体蒸发(不盖锅盖), 减少汤汁。这种手法可以浓缩食材的味道, 得到浓稠的质地。

- **柠檬皮擦丝:** 柠檬皮有 3 种擦丝方式。对于初学者以及需要超细柠檬皮丝的人, 可以用奶酪刨丝器刮柠檬皮, 注意不要刮到果皮的白色部分。对于熟练者以及需要稍微粗一点柠檬皮丝的人, 可以用擦丝器。对于家中没有这些工具或是需要奶酪片形状柠檬皮丝的人, 可以用瓜果刨。

蒸

很多人认为蒸出来的食物既无味又难吃……

快抛弃这些成见吧! 蒸是一种健康的烹饪方式, 因为操作过程中不需要添加任何油脂。它等于同时使用烤箱与水来烹饪, 且保留了食材里的维生素成分。这种烹饪方式是处理蔬菜、鱼类、禽类的理想方式, 但不建议用于处理牛、羊、马肉。不过, 只要按照本书里提供的食谱, 多血多汁的红肉(哪怕是野味)都可以蒸得口齿留香!

选择哪些工具?

- **蒸锅:** 一种非常好的烹饪工具, 使用时不需要你一直盯着。它通常由 2~3 层摞起来的锅组成, 可以同时制作前菜与主菜。
- **电动打蛋器:** 是搅拌酱汁、打蛋清或搅奶油的完美工具。当然, 如果你有满满的力气与斗志, 也可用手动打蛋器代替。
- **手持式搅拌机:** 用于制作浓稠的料理(浓汤、冰沙、奶昔等)。实用、不贵、体积小。另外, 也不需要太多清洗工作, 因为它可直接放在食材中使用, 无须借助别的容器。
- **搅拌机:** 比手持式价格更贵、体积更大, 但可以得到更加细腻柔滑的口感, 不过也意味着更多的清洗工作, 因为必须把食材倒入搅拌机容器里。
- **多功能料理机:** 通常带有刀片、打蛋器、切片机、绞肉机或发泡器等不同工具。

文中提到的计量单位

- 1 汤匙 ≈ 15 克
- 1 咖啡匙 ≈ 5 克

以上便是所有你需要了解的知识!
剩下的, 只要按食谱操作就好啦!

虾仁春卷

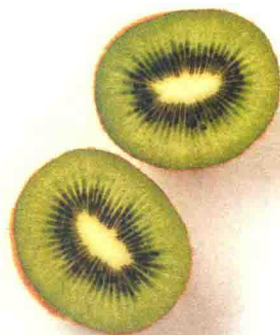
70 大卡 / 人

—
无麸质

—
无乳糖



熟虾
24 只



猕猴桃
2 个



薄荷叶
18 片



香菜
1 把



春卷皮
8 张

大大大大



准备时间：10 分钟

- 熟虾去壳。猕猴桃去皮，每个切成 8 块。香菜与薄荷叶洗净、切碎。
- 将春卷皮泡入水中再取出，铺平，光滑的一面朝下。
- 将所有食材平铺在春卷皮上，再紧紧卷起。可直接品尝，或切成小块享用。



蒸芦笋配芥末酱

91大卡/人

—
素食
—

无麸质



绿芦笋
16 根



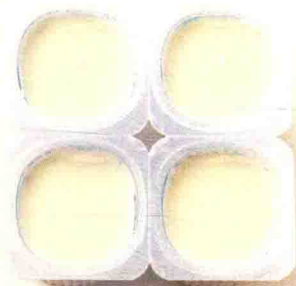
鸡蛋
1 个



法式芥末酱
1 咖啡匙



小葱
1 把



小瑞士奶酪
2 盒

 盐、胡椒

大大大大

②

准备时间：15 分钟

烹饪时间：5 分钟

- 蛋黄与蛋清分离，小葱切葱花。将蛋黄与奶酪、法式芥末酱、葱花混合，撒上盐与胡椒调味。
- 用打蛋器把蛋清打至硬性发泡，再慢慢倒入之前拌好的芥末酱中。
- 芦笋洗净、去根部，放入蒸锅中蒸 5 分钟。蒸好后凉至温热，搭配芥末酱一起品尝。

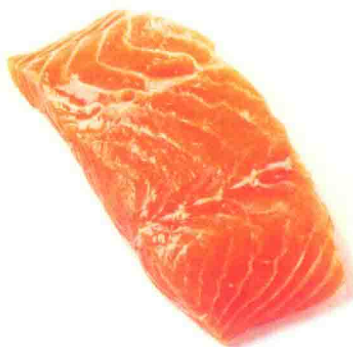


三文鱼鞑靼*

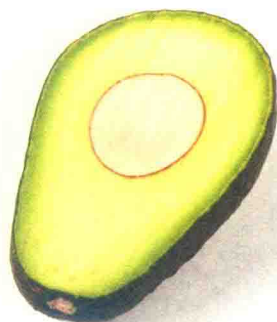
320 大卡 / 人

—
无麸质

—
无乳糖



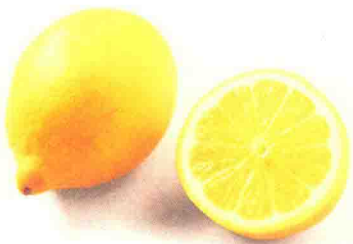
三文鱼
40 克 (去皮去刺)



牛油果
1 个



薄荷叶
20 片



柠檬
2 个



橄榄油
1 汤匙

 盐、胡椒

天天天天



准备时间: 20 分钟

- 薄荷叶洗净，切大片（勿切成碎末）。柠檬挤汁。
- 三文鱼、牛油果切丁，倒入柠檬汁、橄榄油和薄荷叶，撒上盐和胡椒，搅拌均匀，冷藏后即可享用。

* 鞑靼：西餐中将新鲜肉类剁碎而成的一道菜式，传统做法多用生牛肉为食材。



香脆芝麻面包条

364 大卡 / 人

—
素食
—

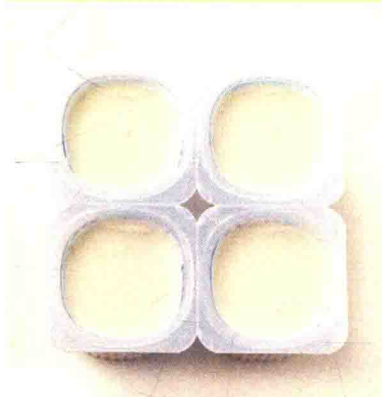
无麸质



荞麦面粉
200 克



杏仁粉
80 克



小瑞士奶酪
2 盒



芝麻
2 汤匙

大大大大



准备时间：15 分钟

烹饪时间：10 分钟

- 将杏仁粉、荞麦面粉与奶酪混合，揉成质地均匀的面团。烤箱预热至 180℃。
- 面团切小块，搓成条状，再裹上芝麻。
- 将处理好的面包条放在铺有烤箱纸的烤盘上，烤 10 分钟。取出后放置片刻，待面包条变得温热，搭配新鲜的牛油果酱（牛油果压碎即可）享用。

