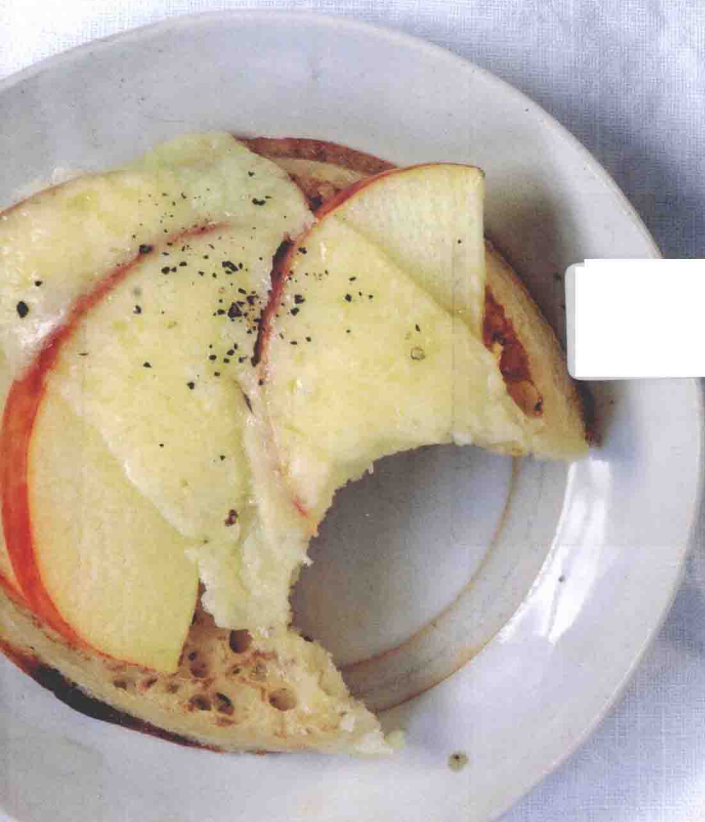


Cuisine de l'étudiant les basiques*

* Pour cuisiner facilement autre chose que des conserves

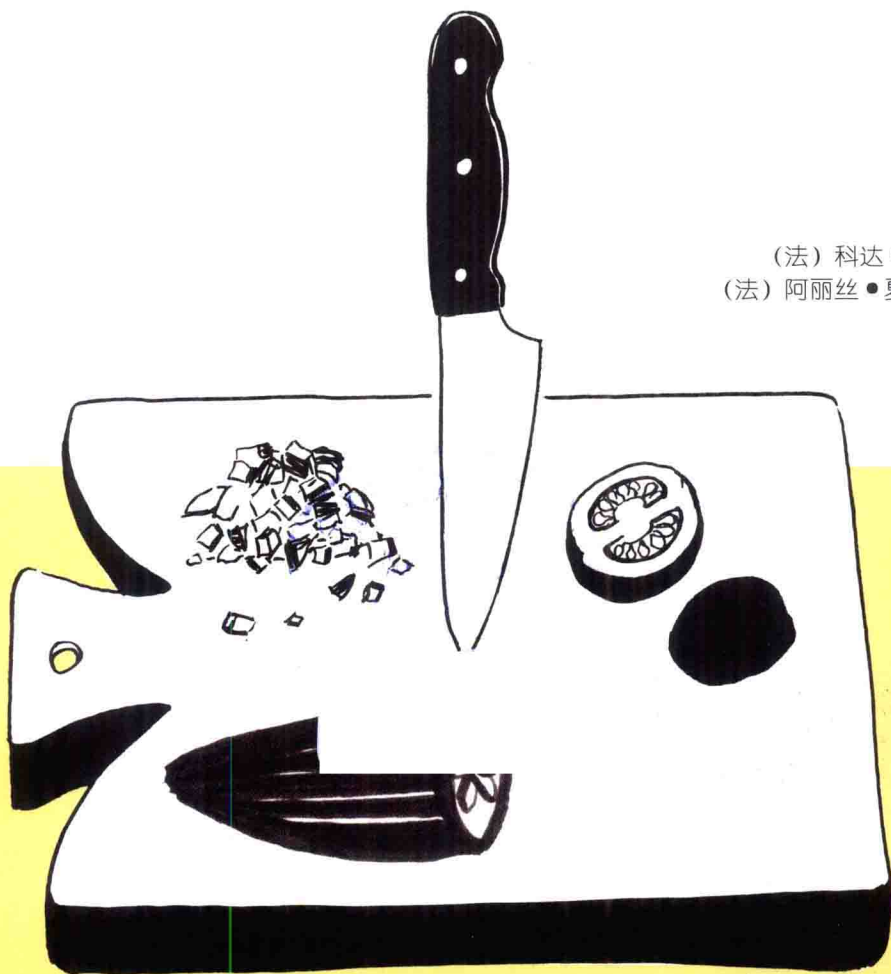
20分钟
趣味法式西餐

(法) 科达·布拉克 著
(法) 阿丽丝·夏德维克 绘
冶棋 译



20分钟 趣味法式西餐

(法) 科达·布拉克 著
(法) 阿丽丝·夏德维克 绘
治棋 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Cuisine de L'Etudiant-Les Basiques

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2010.

This simplified Chinese copyright © 2014, Publishing House of Electronics Industry (PHEI)

Simplified Edition arranged through Dakai Agency

本书简体中文版由Hachette Livre(Marabout)授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2455

图书在版编目(CIP)数据

20分钟趣味法式西餐 / (法) 布拉克 (Black, K.) 著; (法) 夏德维克 (Chadwick, A.) 绘; 治棋译. —北京: 电子工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-121-22567-3

I. ①2… II. ①布…②夏…③治… III. ①西式菜肴—菜谱—法国 IV. ①TS972.183.565

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第039126号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 9.5 字数: 160千字

印 次: 2014年3月第1次印刷

定 价: 45.00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。

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

服务热线: (010) 88258888。

20分钟 趣味法式西餐

(法) 科达·布拉克 著
(法) 阿丽丝·夏德维克 绘
治棋 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

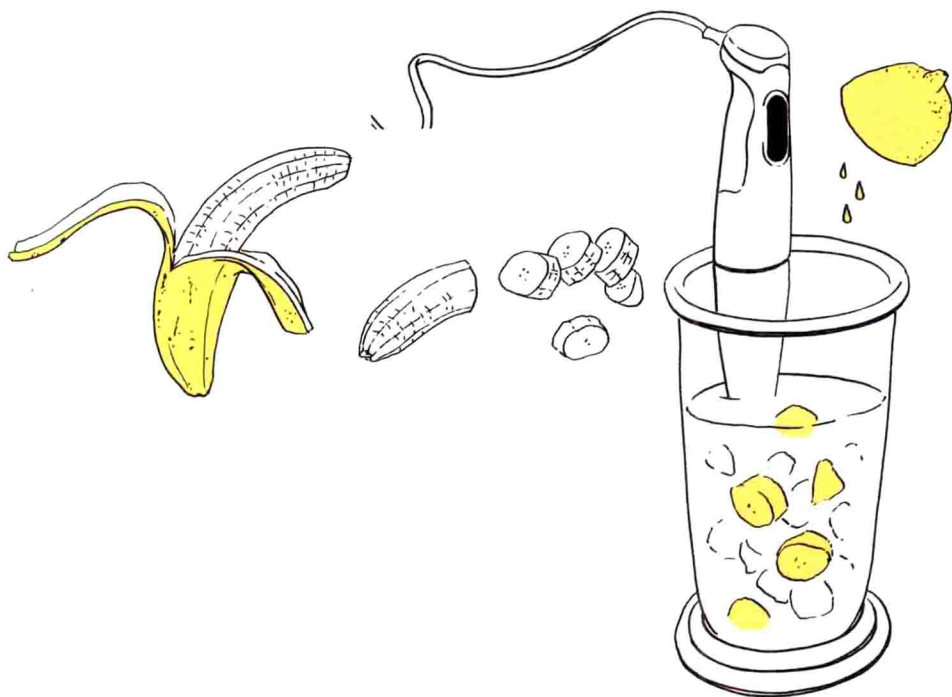
北京·BEIJING

Cuisine de l'étudiant les basiques*

* pour cuisiner facilement autre chose que des conserves

* 不用罐头的 简易厨艺





前言

没时间，不想花费太多精力，厨房设备也有限——通常，上班族的烹饪总是仅限于快餐与速食，显然，还有比思考下一顿吃什么重要得多的事情要做！

恰好，借助本书，你大可不必再想下一顿饭的事情了。只要在你的橱柜里、冰箱里拥有某些价廉物美的基本食材（等一下告诉你是什么），再偶尔跑一趟一年四季都开张的小商店，然后，只用一点时间，就能飞快地烹饪出既健康（总得保持体形呀！）又好吃还丰富的西式餐食。我们都曾说过这样的话：“我可不会掌勺呀！”对不对，等着瞧吧！我们会告诉你如何打碎鸡蛋做出一张法式煎蛋饼，还有，如何做出一个正宗三明治。对于那些做饭已经得心应手的人，我们会给他出多多的主意——都很好操作，要么只需用一下电磁炉，要么只需放进小烤箱，或者只用微波炉即可，或者什么灶具都不用！

有的只需用到最低限度的工具，有的则可以适合各种口味需要：甜品的慰藉、早餐的大吃大喝、纯粹主义者的素食、令人胃口大开的马黛茶、美味的鱼肉、似真实假的速食食品，甚至还包括在陋室里待客的妙招。

所有内容均配有手绘风格的趣味插图：按部就班的步骤图引你步步深入，美食照片更无时无刻不在地诱惑着你——准备尽享其中美味吧！

标志与缩写:

费力指数:*

可做成: 2人份

用时: 15分钟

费力指数:

* = 不费力

** = 需要费一丁点力, 但始终劳有所值

*** = 既容易又快捷, 但需要一丁点的投入

无需
烹饪

= 无需烹饪食谱



= 用平底锅烹饪

用
微波炉

= 用微波炉烹饪

用
烤箱

= 用烤箱烹饪

必备物品：

只需拥有最简单的工具（1只烤盘、1台微型烤箱），以及一篮简单而精心选出的食材，我们就可以做出不少样美味小菜，就像私房家常菜或外出度假时所做的那样。



食谱：

优选包含各种美味与品种的食谱：甜食、早餐的各种美味、纯粹主义者们的绿色素食、肉食、令人胃口大开的马黛茶、精美的鱼肉、似真实假的垃圾食品以及用来在陋室待客的各种妙招——应有尽有。



如何烹饪：

借助图文并茂的食谱说明，以及实物照片，即可对烹饪过程了如指掌。
书中不仅提供了大量建议，而且对于所用工具及其作用与操作时间均做了清晰描述：



= 无需烹饪食谱



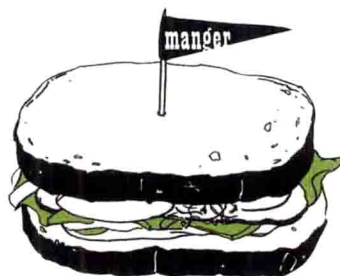
= 用平底锅烹饪



= 用微波炉烹饪



= 用烤箱烹饪



属于你的简约迷你橱柜

面条：

面条，好极了！不过你也可以试试全麦面条以便换换口味(放足香菜，拌着吃非常好吃)。还有速熟的亚洲风味面条，既可以炒着吃，也可以煮成汤面或做成拌面。

荞麦面(日式荞麦面条)一煮就熟，沥干面汤，用冷水过滤一下，晾凉后再用油醋汁拌着吃。



米饭以及其他：



当心！全谷物大米烹饪时间会更长：要估计好时间和用量。

碎干麦/粗麦粉：上佳美食。可以通过热水浸泡而“做熟”(冷水浸泡则可做成拌饭)，只需放上盐和油，很快捷实用。

藜麦：在所有食谱中都可以用来代替大米、碎干麦和粗麦粉，用来变换口味。

罐装抑或非罐装？

兵豆：常备。要放在漏勺中洗净。与切成块的苹果、香辛菜、油醋汁拌成沙拉非常好吃。

鹰嘴豆：沥水。可以做成豆泥、拌成沙拉、拌入粗粉、拌入米饭……

芸豆、菜豆&四季豆：可与新鲜生食蔬果一起拌成沙拉。

沙丁鱼、鲭鱼：不可或缺，整食或切碎均可。

番茄：罐装或番茄酱均可。对对对，再加上一点自制调味汁。

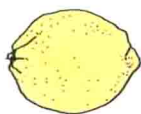


油：



不一定非要像正统烹饪说法要求的那样在厨房一角储存多种食用油。可以有所选择，要是喜欢橄榄油，就可以选取符合自己口味的、具有足够中性的，可以用来应对各种食物。也可选用葵花籽油，或者类似ISIO4标准的混合型健康食用油。

调味料的滋味



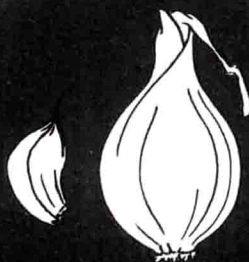
柠檬可以为十分简单的餐食提供柠檬片和诱人的滋味。



胡椒要用新磨碎的才行，所以要备有可多次装入胡椒的研磨器，也可购买一次性胡椒研磨器。



香辛料可以常备自己喜欢的香辛料混合物，类似科伦坡 (colombo) 调味粉、印度咖喱粉、普通咖喱 (curry)、北非香料王等。



大蒜、洋葱都是有滋有味的基础调味料



香草（甜点香味剂）十分有用：香草效果最好——天然荚果或者萃取物都行。也可选用桂皮、橘子花水等。



干果&核桃、杏仁：压碎，拌入沙拉、菜饭或者意大利面中，味道绝妙，更可当作甜点和早餐！

早餐常备的



谷物早餐:

我们可以分别买来不同的谷物片、玉米片、麦片……来自制混合谷物早餐。还可以按照自己的口味加入啤酒酵母、奶粉，特别是干果比如核桃、榛子等。

常备的:

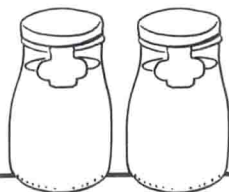
意大利面条:
(蝴蝶意面、宽意面、螺旋意面):

要选用纯黄油制成的，添加剂越少越好。

香蒜酱：当然没有自制的香，但抹到面包片上、炉烤或锡纸烤鱼上、与米饭一起拌成沙拉还是很好吃的。



冰箱内常备的



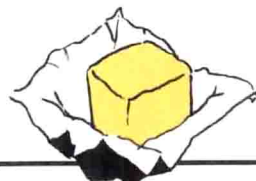
达能鲜奶酪和希腊酸奶用处很大，因为它们可以代替奶油，而且更加清淡。



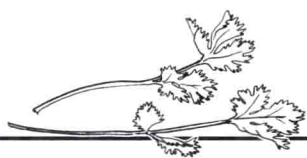
芥末保存时间很长，效果很好，提味！



奶油需及时食用



加盐或不加盐的黄油



新鲜的香辛菜如香芹、小葱、薄荷叶、香菜，都会为最简单的饮食提供鲜美滋味。将其洗净并包好，保存在冰箱冷藏层。

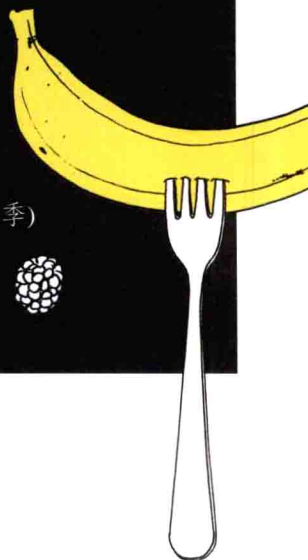


鲜牛奶当然更好



TABASCO辣椒汁、斗牛犬调味汁 (bulldog)、伍斯特辣酱油、酱油……都是我们喜欢的调味汁。

应季水果&蔬菜



+ Le Kit de Survie +

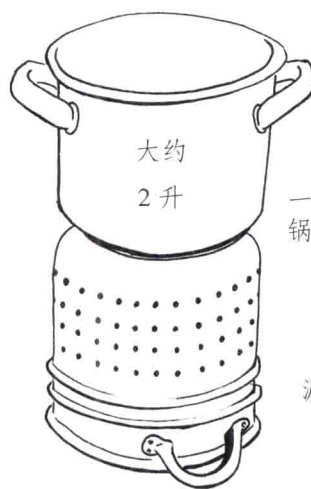
生活用品



我们可以
只用一个小炉子、一盒火柴和一口
平底锅就能够存活，或者是一个微波
炉用塑料餐盒。但如果我们想要稍做烹饪
并且在餐食中稍做一点改变，就能发现很
多乐趣。以下就是手边几乎必不可少
的工具小清单。



锅具：



一口大号双耳
锅，带盖！

&

沥水器



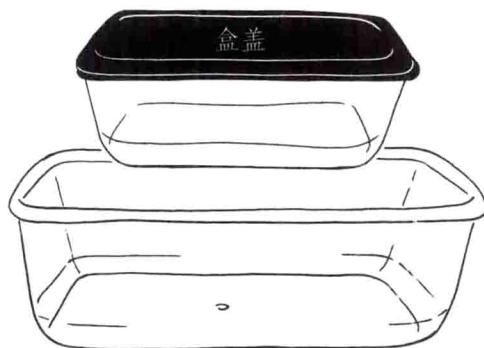
平底锅(小号)

一口相当重的中号不粘长柄锅（20厘米）。
“便宜货”很快就会用坏，所以尽可能选购
质量好的。

烹饪器皿

用
微波炉

搭配微波炉：



大小不一的带盖餐盒，也可用作午餐盒
(要选用那种密封性能好的餐盒)。

用
烤箱

搭配烤箱：



烤箱用盘 & 烤架

&



一个长方形
或椭圆形餐碟

不同的器皿



木质或硅胶锅铲

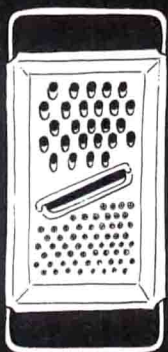


一把切菜小刀（但要经常磨快）



塑料制的清理起来更容易

一块切菜案板



一个简单的用来擦胡萝卜丝、柠檬皮屑、姜末、奶酪丝的擦菜板



一个漏匙

一只用来拌菜的沙拉盆

