

Daily Marx

(法) 提耶里·马克思 / 桑德琳娜·凯堤叶——著

Thierry Marx

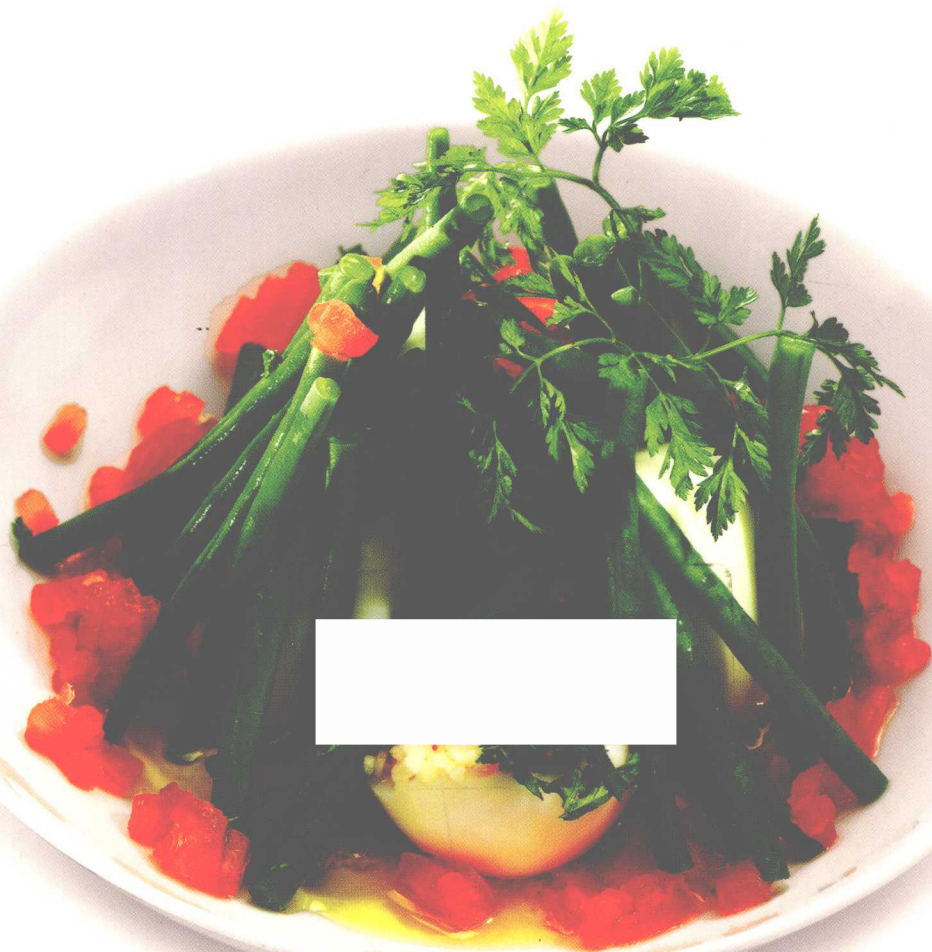
Sandrine Quélier

林雅芬——译

马克思的 家常菜

54 种常见食材 × 2 道超简单食谱 = 108 道法式佳肴

米其林大厨让你天天端出惊人美味!



Daily Marx

(法) 提耶里·马克思 / 桑德琳娜·凯堤叶——著
Thierry Marx Sandrine Quétier
林雅芬——译

马克思的 家常菜

54 种常见食材 × 2 道超简单食谱 = 108 道法式佳肴

米其林大厨让你天天端出惊人美味!

黑版贸审字 08-2014-087号

原书名: Daily Marx

© 2011 Éditions de La Martinière - Atelier saveurs, une marque
de La Martinière Groupe, Paris

本书译文由城邦文化事业股份有限公司授权使用。

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

马克思的家常菜 / (法) 马克思, (法) 凯堤叶著;
林雅芬译. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2014.12

书名原文: Daily marx

ISBN 978-7-5317-3378-2

I. ①马… II. ①马… ②凯… ③林… III. ①家常菜
肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286080号

马克思的家常菜

作者	(法) 提耶里·马克思 (法) 桑德琳娜·凯堤叶著
译者	林雅芬
责任编辑	王金秋
出版发行	北方文艺出版社
地址	哈尔滨市南岗区林兴路哈师大文化产业园D栋526室
网址	http://www.bfwy.com
邮编	150080
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经销	新华书店
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787 × 1092 1/16
印张	9
字数	150千
版次	2015年3月第1版
印次	2015年3月第1次
定价	58.00元
书号	ISBN 978-7-5317-3378-2

目录

前言 9

买菜去啰! 11

水果类

菠萝 18

香蕉 20

柠檬 22

无花果 24

草莓 26

覆盆子 28

哈密瓜 30

香橙 32

蜜桃 34

西洋梨 36

苹果 38

蔬菜类

芦笋 42

茄子 44

胡萝卜 46

根芹 48

花椰菜 50

大黄瓜 52

南瓜 54

栉瓜 56

菊苣 58

四季豆 60

莴苣 62

扁豆 64

白萝卜 66

绿豌豆 68

韭葱 70

甜椒 72

马铃薯 74

红栗南瓜 76

樱桃萝卜 78

番茄 80

鱼类与贝类

鲈鱼 84

鳕鱼 86

血蛤 88

扇贝 90

鲷鱼 92

鲛鳕 94

鲭鱼 96

淡菜 98

沙丁鱼 100

比目鱼 102

鲑鱼 104

肉类

羊肉 108

牛肉 110

鸭肉 112

猪肉 114

鸡肉 116

小牛肉 118

香料与特殊食材类

巧克力 122

鲜奶油 124

面粉 126

法式白乳酪 128

马斯卡彭乳酪 130

蛋 132

附录

料理一览表 136

Daily Marx

(法) 提耶里·马克思 / 桑德琳娜·凯堤叶——著
Thierry Marx Sandrine Quélier
林雅芬——译

马克思的 家常菜

54 种常见食材 × 2 道超简单食谱 = 108 道法式佳肴

米其林大厨让你天天端出惊人美味!

北方文艺出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

黑版贸审字 08-2014-087号

原书名: Daily Marx

© 2011 Éditions de La Martinière - Atelier saveurs, une marque
de La Martinière Groupe, Paris

本书译文由城邦文化事业股份有限公司授权使用。

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

马克思的家常菜 / (法) 马克思, (法) 凯堤叶著;
林雅芬译. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2014.12

书名原文: Daily marx

ISBN 978-7-5317-3378-2

I. ①马… II. ①马… ②凯… ③林… III. ①家常菜
肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286080号

马克思的家常菜

作 者 (法) 提耶里·马克思 (法) 桑德琳娜·凯堤叶著
译 者 林雅芬
责任编辑 王金秋
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市南岗区林兴路哈师大文化产业园D栋526室
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150080
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 9
字 数 150千
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次
定 价 58.00元
书 号 ISBN 978-7-5317-3378-2

马克思 的家常菜

提耶里·马克思
桑德琳娜·凯堤叶

美编设计与摄影
玛蒂尔德·德·艾果黛



目录

前言 9

买菜去啰! 11

水果类

菠萝 18

香蕉 20

柠檬 22

无花果 24

草莓 26

覆盆子 28

哈密瓜 30

香橙 32

蜜桃 34

西洋梨 36

苹果 38

蔬菜类

芦笋 42

茄子 44

胡萝卜 46

根芹 48

花椰菜 50

大黄瓜 52

南瓜 54

栉瓜 56

菊苣 58

四季豆 60

莴苣 62

扁豆 64

白萝卜 66

绿豌豆 68

韭葱 70

甜椒 72

马铃薯 74

红栗南瓜 76

樱桃萝卜 78

番茄 80

鱼类与贝类

鲈鱼 84

鳕鱼 86

血蛤 88

扇贝 90

鲷鱼 92

鲛鰵 94

鲭鱼 96

淡菜 98

沙丁鱼 100

比目鱼 102

鲑鱼 104

肉类

羊肉 108

牛肉 110

鸭肉 112

猪肉 114

鸡肉 116

小牛肉 118

香料与特殊食材类

巧克力 122

鲜奶油 124

面粉 126

法式白乳酪 128

马斯卡彭乳酪 130

蛋 132

附录

料理一览表 136





Foodlab
Thierry Mar



前言



《马克思的家常菜》缘起于一场友谊。我与玛蒂尔德·德·艾果黛、提耶里·马克思是多年好友，我们最喜欢做的事，就是一起重拾烹饪的乐趣，并共享一顿好料。

就这样，我们起心动念想要写一本书。我们曾一同到乡间度假，一起为了准备晚餐而亲手捏面团——动手做出大大小小的面皮。突然间，我们自问“何不一起出一本家常菜食谱”，与我们所爱的人共同分享烹饪的喜悦，共享着让生活变容易、有益健康、简单且实用的料理。

如同大多数的女性朋友一样，玛蒂尔德和我都必须兼顾工作与家庭，我们俩有着相同的烦恼：不仅得让孩子们学会品尝美味的食物，教导他们享受用餐的喜悦，却又无法花费太多的时间在这上头。更何况，我们还得费神地为家人的健康着想，挑选有益身体、充满营养的食材。对玛蒂尔德来说，追寻天然好东西、寻求真正的生活品质，是她在艺术生涯中永不止息的挑战。

终于，我们完成了这本梦想中的烹饪书：里头蕴藏了每天都用得上的美味料理食谱，不仅操作步骤简单迅速，更独具风味。我们让美食具有多重价值，也

让这本烹饪书不仅适用于日常生活，在宴会场合也派得上用场！当然，最重要的是，烹饪过程中绝不能把自己搞得手忙脚乱、一塌糊涂。我们曾天马行空地乱做梦，但这可没吓跑马克思，他总是当下就能了解到我们的梦幻念头，并对我们说：“可行啊，我们做吧！”他还真不怕那高档的米其林星星被摘下呢！虽说他是高级的米其林大厨，却深知平凡女性的难处，他完全明了在30分钟内做出料理，并且掌控预算，对一个家庭来说有多么重要。而且，他，就是这种人，只要能让我们越来越爱烹饪，只要能让我们学会正确的饮食，那么，他就会义无反顾地勇往直前！

瞧！我们真的一起动手完成了！如今，这本名为《马克思的家常菜》的书，如同我们所梦想的，上市了！我啊，从此与此书形影不离。这本书的神奇之处就在于：运用我们的橱柜或冰箱里的食材，就能做出一顿好料理！就算临时有客人造访，也难不倒你了。

我们三人诚挚地希望这本书能够简化大家的生活。

开始动动手料理美食吧！

桑德琳娜·凯堤叶



买菜去啰！

购物须知

说穿了，其实没有什么秘诀：假如我们想要做出便宜、有益健康且不浪费的料理，就得知道如何采购。但采买这档事，可不如表面看来这么简单！尤其总是赶着处理公事与孩子的我们，一上市场，都是匆匆忙忙，毫不思索地采购，最常听信摊商花言巧语或落入跳楼大甩卖的陷阱。结果呢，我们总会提着一大堆用不上的食材回家，但真正该买的，却都没有买，而大部分食材，最后都进了垃圾桶！

简言之，这里头有着各式各样的“窍门”，有不少陷阱得避开。提耶里·马克思可不是那种随便哄哄就会上当的人，他不厌其烦地传授桑德琳娜·凯堤叶购物的门道（这可是一门大学问呢！）。在此，他完全不藏私地告诉大家其中的诀窍。

桑德琳娜·凯堤叶：

先从传统市场说起吧，你的第一个建议会是什么呢？

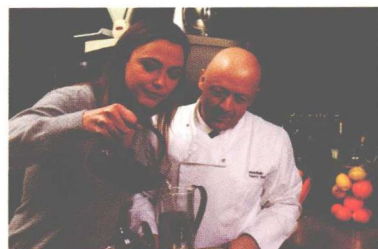
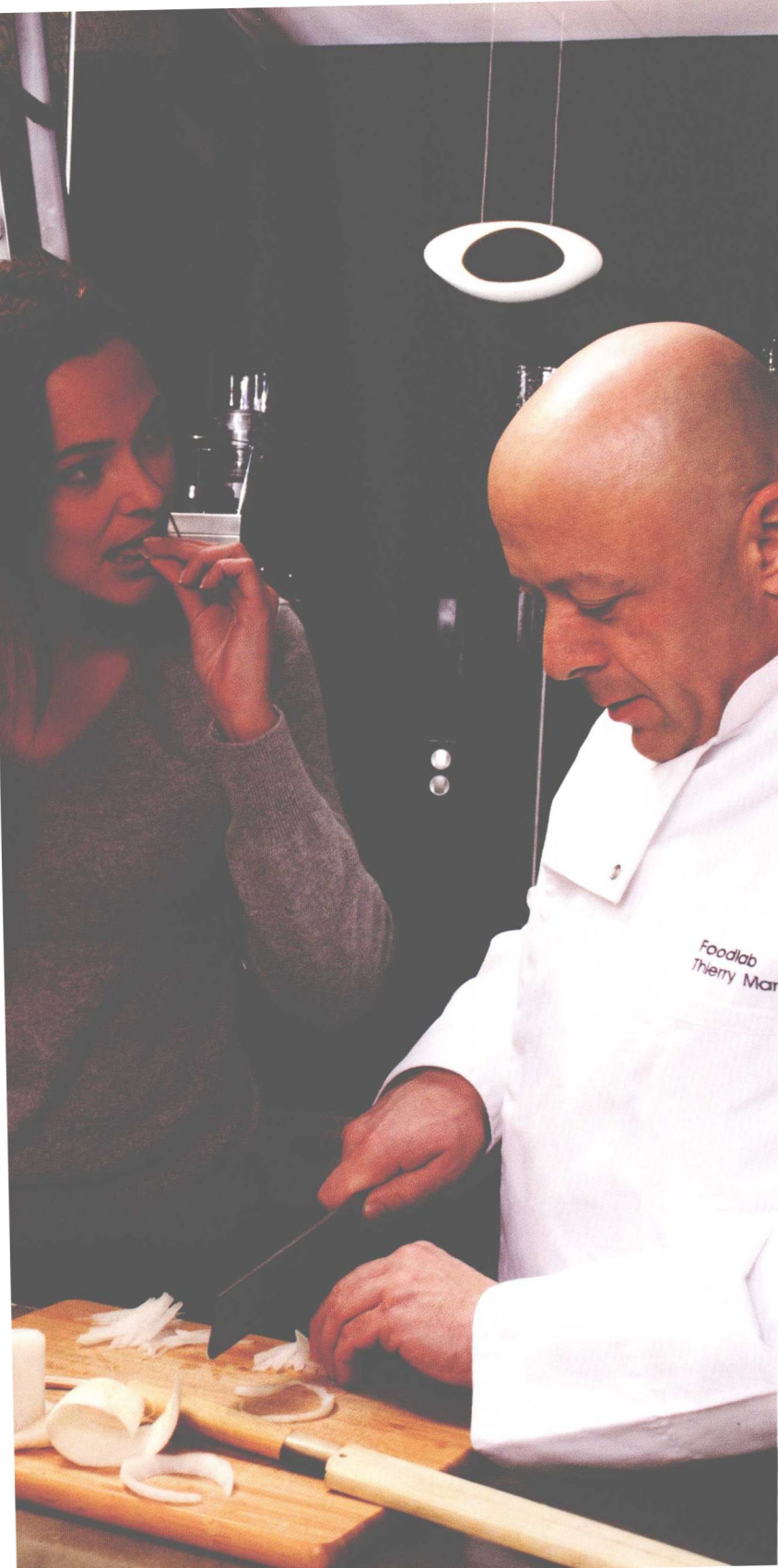
提耶里·马克思：首先，先绕一圈观察一下，找出最好的摊商。当然，别忘了得先拟好购物清单再出门。

桑德琳娜：什么都得预先规划好吗？到了市场，看到好东西，不能买吗？

马克思：可以买啊，当然可以买。但得当心摊商的花言巧语，还得抵挡得住一些漂亮摊子的诱人摆饰……别任人摆布了。另外要留心称重……商人们喜

欢说“多称了一些些，一起带吧？”这时就得说“不”。原则上来说，我们必须列一张购物清单，把每种食材需要的数量列清楚，要坚持住。

桑德琳娜：说真的，我们真的很容易落入圈套耶，我是说我自己啦，我常常拎了一大堆派不



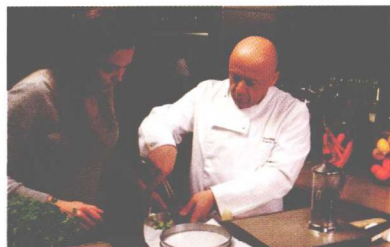
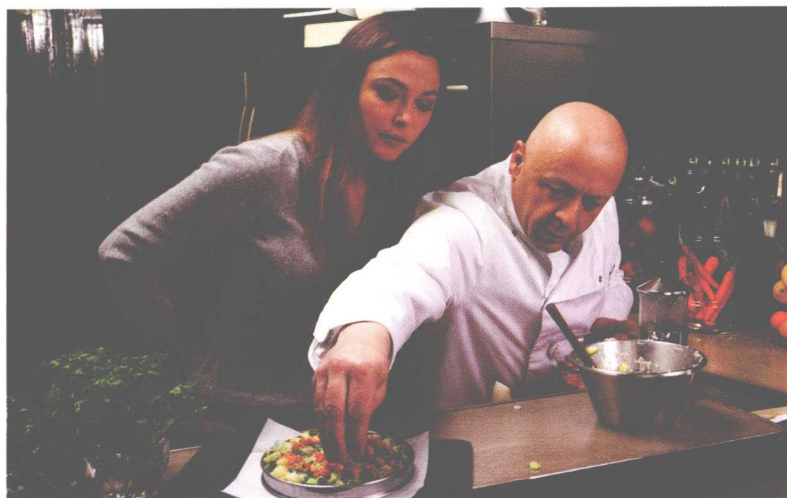
上用场的食材回家，而且，还不知拿这些食材煮什么好呢！我会对自己说，我再上网找食谱来料理这些食材好了……但我始终没有时间上网去找食谱……

桑德琳娜：超市呢？你有什么建议？

马克思：超市就简单多了。我们只要不去逛那些派不上用场的食材区，不仅可以节省时间，也不会被无用的广告词给吸引住。其实，原则是一样的：我们得严格坚持只买自己原本就计划好要买的东西。

桑德琳娜：若有折扣拍卖，也不考虑吗？

马克思：是可以考虑一下，偶尔为之。但，其实占不了多大便宜的啦！就像我们买了3千克



的马铃薯回家……其中三分之二放到烂掉，还不是一样。

桑德琳娜：好，那我们现在来谈谈食材的选择吧，拿新鲜蔬果番茄为例好了，这是我们长年都能买到的蔬果，但该如何选择呢？

马克思：最好尊重季节。我们冬天在摊子上看到的番茄，通常都是国外进口，而且是“离地”种植生产的，换句话说，就风味口感来说，比较不尽如人意。最好等到国内大量产时再买，再说，当季蔬果的价格也比较经济。

桑德琳娜：关于冷冻食品，你对冷冻大蒜和冷冻香草料有什么看法？

马克思：这很棒，而且很实用。但我不建议自己买回来冷冻，最好买已经快速冷冻处理的。香草料的使用秘诀是：若我们想要享

受其香气，就别高温使用。超过70℃，香气就尽失了。最好的做法是在烹煮完成时再加进去。

桑德琳娜：干果类，又该如何选择呢？

马克思：首重品牌，例如普伊牌（Puy）*的小扁豆烹煮效果最好。或许价格偏高，但我们可享有较好的烹煮结果，到头来，还是赚到了。

桑德琳娜：谈谈鱼类吧！我们如何知道一条鱼新不新鲜？

马克思：只要仔细看就行了，新鲜的鱼眼睛是透亮的，而且鱼鳃非常鲜红。闻闻看，是否只有碘的气味，而没有其他的味道。这样确认新鲜度即可，尤其是整条卖的鱼。但针对鱼贩处理过的鱼片，就要当心了：因为鱼片可能老早



* 美味的法国扁豆品牌，价格比其他品牌高些。