

轻松做出地道、好吃的德国料理

德国式简单料理

门仓多仁亚 著

陈怡萍 译



“Liebe geht durch den Magen”

山东人民出版社



德国式简单料理

门仓多仁亚 著

陈怡萍 译

山东人民出版社



“Liebe geht durch den Magen”

图书在版编目 (CIP) 数据

德国式简单料理 / (日) 门仓多仁亚著 ; 陈怡萍译. — 济南: 山东人民出版社, 2015.4

ISBN 978-7-209-08849-7

I. ①德… II. ①门… ②陈… III. ①菜谱—德国

IV. ①TS972.185.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第037268号

TANIA NO DOITSU-SHIKI SIMPLE RYORI by Tania Kadokura

Copyright© Tania Kadokura 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with
NHK Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2014-353

责任编辑 王海涛

德国式简单料理

〔日〕门仓多仁亚 著 陈怡萍 译

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街39号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531)82098027 82098028

新华书店经销

北京图文天地制版印刷有限公司印装

规 格 16开 (185mm×260mm)

印 张 5

字 数 50千字

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次

ISBN 978-7-209-08849-7

定 价 35.00元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。010-84488980

目 录

- 2 ... 简单而温暖人心的德国料理，一定要在家里尝试一下
- 6 ... 那一天的餐桌

丰富的菜式和节俭的智慧

土豆的质朴菜单

- 10 ... 德式烤土豆
- 11 ... 改良菜单：农夫的早餐
- 12 ... 德式脆培根土豆沙拉
- 13 ... 醋渍青花鱼、西式泡菜和苹果混搭的土豆沙拉
- 14 ... 土豆薄饼搭配苹果泥和烟熏三文鱼
- 15 ... 土豆泥和酸奶油
- 16 ... 土豆配脱水酸奶
- 17 ... 土豆沙拉酱和蔬菜沙拉
- 18 ... 三文鱼和土豆香草沙司
- 20 ... 土豆和苹果的奶酪烤菜
- 22 ... 土豆和烤鸡肉
- 24 ... 土豆泥和汉堡肉饼

利用冰箱里剩下的蔬菜！

德式炖菜料理

- 30 ... 德式乱炖杂菜汤
- 32 ... 咸猪肉拌香芹苹果调味汁
- 33 ... 改良菜单：咸猪肉三明治
- 34 ... 德式烩猪肉
- 36 ... 奶油烩猪肉
- 38 ... 鸡肉焖菜
- 40 ... 白葡萄酒煮鸡肉
- 42 ... 西红柿炖牛肉卷
- 44 ... 红酒醋煮牛肉
- 配菜：紫甘蓝炖苹果
- 46 ... 酸洋白菜炖香肠
- 48 ... 小扁豆炖香肠
- 50 ... 菜豆培根洋梨汤
- 52 ... 奶油肉圆
- 配菜：黄瓜沙拉
- 54 ... 五彩蔬菜焖鲜虾

盐渍、醋渍、果酱、调味料等

给生活添色的易保存食品

- 60 ... 酸洋白菜
- 61 ... 改良菜单：酸洋白菜沙拉
- 62 ... 胡萝卜泡菜
- 63 ... 南瓜泡菜
- 64 ... 黄瓜茼蒿泡菜
- 65 ... 醋渍秋刀鱼
- 66 ... 苹果酱
- 67 ... 改良菜单：苹果雪泥
- 嫩煎猪排配苹果酱
- 68 ... 洋李果酱
- 69 ... 砂糖橘柑皮
- 70 ... 洋梨蜜饯
- 71 ... 煮李子果露
- 72 ... 基础沙司酱
- 73 ... 芥末
- 74 ... 自制黄油

- 26 ... 德国面包
- 56 ... 德国葡萄酒
- 76 ... [美好生活调味料]
- 78 ... 餐具和工具的收纳

本书的约定事项

- * 本书使用的量杯是 200 毫升，计量勺是 1 大勺 = 15 毫升，1 小勺 = 5 毫升。
- * kcal 约是一人份的热量。
- * 烤箱的烹调时间根据不同的机型有所差异，请酌情调整。

德国式简单料理

门仓多仁亚 著

陈怡萍 译

山东人民出版社



"Liebe geht durch den Magen"

简单而温暖人心的德国料理

一定要在家里尝试一下

说到德国料理，大家一定会联想到土豆、香肠和啤酒。确实，德国人的餐桌上经常出现这三种，但是真正的德国料理可远远不止这些。

“Liebe geht durch den Magen”

这是德国的一句谚语，直译过来就是“爱能传递到胃里”，也就是“抓住TA的胃就抓住了TA的心”的意思。家人和朋友聚在一起吃着可口的家庭料理，这种乐趣没有国界之分。不管是按时令举行的宗教祭典，或者是庆祝生日，人们总会聚在一起享受美食。

德国料理没有华丽的外表，却是一种简单又温暖人心的料理。人们擅长活用时令的食材，并进行简单的加工；基本的调味品是西式浓汤和炒洋葱或者烤培根；不使用昂贵的材料，也没有什么特殊的技巧；就连料理的制作过程中也蕴含着理性的思维……这就是德国人独有的德国料理。在德国，任谁都不会过分挑剔，而是坐下来静静品尝家庭的味道。

我的祖母是德国人，受其影响，我最喜欢传统的德国料理。本书就是以传统德国料理为基础，主要介绍在日本也能轻松做出的家庭式德国料理菜单。分量也从德式调整为了日式，也就是量没有那么多的意思啦（笑）。

请大家发挥自己的特长，选择喜欢的德国味道，和最亲密的人一起分享美食的快乐吧！

Guten Appetit!

门仓多仁亚



目录

- 2 ... 简单而温暖人心的德国料理，一定要在家里尝试一下
- 6 ... 那一天的餐桌

丰富的菜式和节俭的智慧

土豆的质朴菜单

- 10 ... 德式烤土豆
- 11 ... 改良菜单：农夫的早餐
- 12 ... 德式脆培根土豆沙拉
- 13 ... 醋渍青花鱼、西式泡菜和苹果混搭的土豆沙拉
- 14 ... 土豆薄饼搭配苹果泥和烟熏三文鱼
- 15 ... 土豆泥和酸奶油
- 16 ... 土豆配脱水酸奶
- 17 ... 土豆沙拉酱和蔬菜沙拉
- 18 ... 三文鱼和土豆香草沙司
- 20 ... 土豆和苹果的奶酪烤菜
- 22 ... 土豆和烤鸡肉
- 24 ... 土豆泥和汉堡肉饼

利用冰箱里剩下的蔬菜！

德式炖菜料理

- 30 ... 德式乱炖杂菜汤
- 32 ... 咸猪肉拌香芹苹果调味汁
- 33 ... 改良菜单：咸猪肉三明治
- 34 ... 德式烩猪肉
- 36 ... 奶油烩猪肉
- 38 ... 鸡肉焖菜
- 40 ... 白葡萄酒煮鸡肉
- 42 ... 西红柿炖牛肉卷
- 44 ... 红酒醋煮牛肉
- 配菜：紫甘蓝炖苹果
- 46 ... 酸洋白菜炖香肠
- 48 ... 小扁豆炖香肠
- 50 ... 菜豆培根洋梨汤
- 52 ... 奶油肉圆
- 配菜：黄瓜沙拉
- 54 ... 五彩蔬菜焖鲜虾

盐渍、醋渍、果酱、调味料等

给生活添色的易保存食品

- 60 ... 酸洋白菜
- 61 ... 改良菜单：酸洋白菜沙拉
- 62 ... 胡萝卜泡菜
- 63 ... 南瓜泡菜
- 64 ... 黄瓜茼蒿泡菜
- 65 ... 醋渍秋刀鱼
- 66 ... 苹果酱
- 67 ... 改良菜单：苹果雪泥
- 嫩煎猪排配苹果酱
- 68 ... 洋李果酱
- 69 ... 砂糖橘柑皮
- 70 ... 洋梨蜜饯
- 71 ... 煮李子果露
- 72 ... 基础沙司酱
- 73 ... 芥末
- 74 ... 自制黄油

- 26 ... 德国面包
- 56 ... 德国葡萄酒
- 76 ... [美好生活调味料]
- 78 ... 餐具和工具的收纳

本书的约定事项

- * 本书使用的量杯是 200 毫升，计量勺是 1 大勺 = 15 毫升，1 小勺 = 5 毫升。
- * kcal 约是一人份的热量。
- * 烤箱的烹调时间根据不同的机型有所差异，请酌情调整。

那一天的餐桌



Casual Lunch (闲适的午餐)

女性朋友来家里做客时的轻松午餐。

特意将薰衣草色的桌布竖过来铺，上头点缀有同色系的小花。

白色的陶瓷盘来自法国的 GIEN。

用普通玻璃杯代替高脚红酒杯，在纸巾上放上刀叉。

晚餐的款待

款待友人夫妇的诚意晚餐。

铺上亚麻质地的桌布，

来自英国的 Royal Stafford 骨瓷餐盘，两个叠放在一起。

盘子里放上亚麻餐巾，红酒杯和刀叉是来自德国的古董。

淡粉色的玫瑰花作装饰，再配上烛光，

整个气氛顿时变得轻柔温暖。

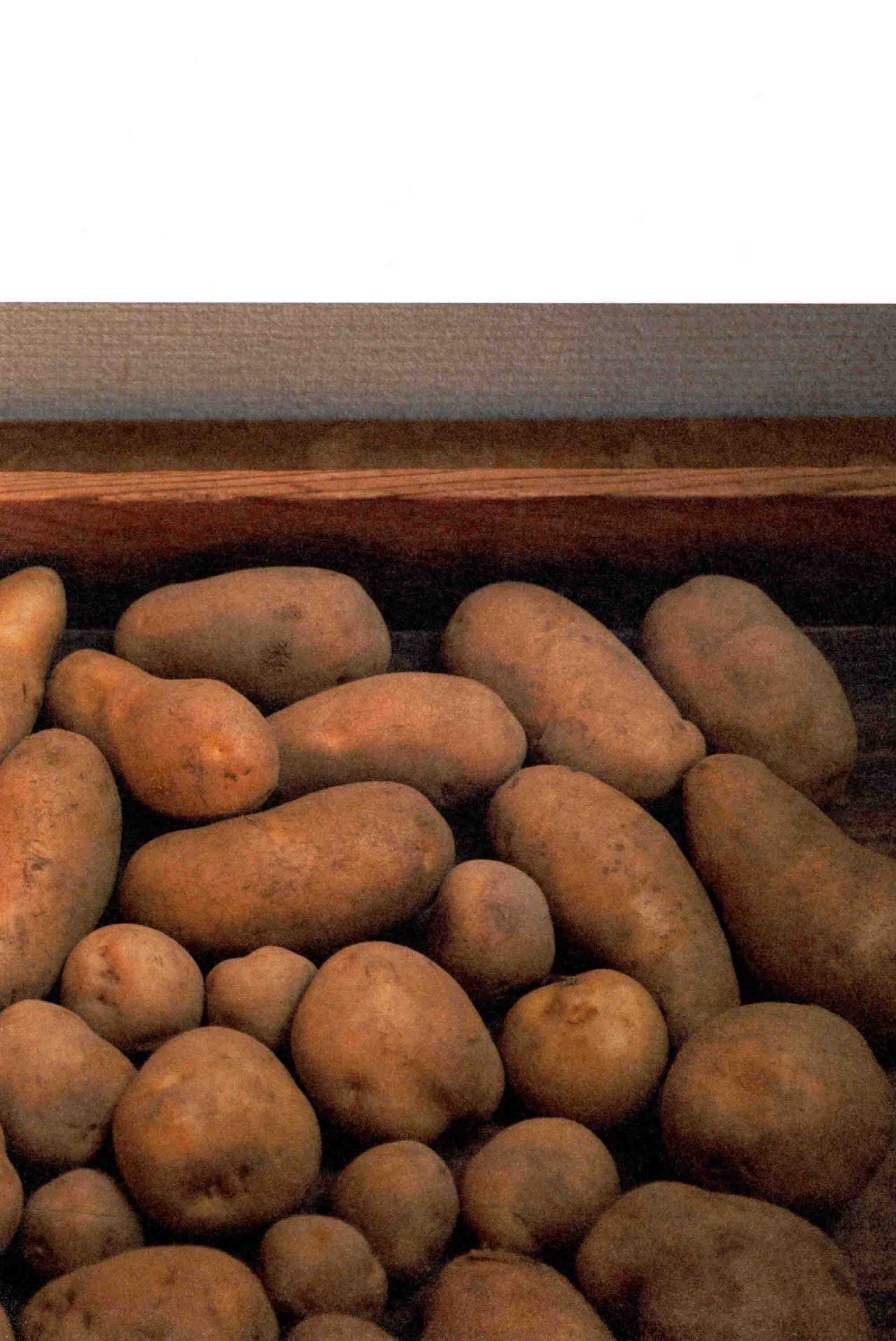


丰富的菜式和节俭的智慧

土豆的质朴菜单

德国人在一天中，基本有一顿会吃煮好的土豆（另外的两顿吃面包类食物）。这和大多数日本人一天之中总有一顿吃米饭的情况是一样的。在日本，因为不知道大家会添多少碗饭，总是会多煮一点吧？同样，在德国家庭里，也总是会多准备一些土豆。多出来的土豆放进冰箱冷藏一晚，散发掉多余的水分，土豆会变得更紧实。利用这一特点，一道有名的德国菜诞生了。在日本叫做“德式烤土豆”，在德国被称为“煎土豆”。剩余的土豆煎至两面焦黄，加入炒软的洋葱和培根即可。非常简单的菜式，却非常美味。接下来的一章将介绍用土豆做成的早餐、下酒菜和主食等多种菜式。





正宗的德国味道



德式烤土豆

外焦里嫩的烤土豆，弹力十足的浓厚口感。

这种美味的秘密，就在于去除多余的水分。

秘诀：连皮一起焯过以后，不包保鲜膜在冰箱冷藏一晚。

材料（2人份）

土豆 … 2个

培根（块） … 40克

洋葱 … 1/2个

色拉油 … 2大勺

黄油 … 1大勺

盐、胡椒 … 各适量

百里香（干）… 少许

■ 340 kcal

- 1 连皮一起将土豆洗净，放入锅中，倒入刚好盖过土豆的水，加入少许盐。大火煮沸后转小火，直到能用竹签轻松穿透为止，煮约20分钟（图a）。
- 2 用过滤筛盛起冷却，不包保鲜膜在冰箱里冷藏一个晚上（图b）。
- 3 第二天，等土豆恢复室温以后，剥皮，切成约1厘米厚的圆片。不要切碎。
- 4 培根切成5毫米见方的长条形，洋葱切成薄片。
- 5 平底锅中加入1大勺色拉油，加热，加入培根用中火炒至变脆出油，再加入洋葱，一起翻炒至洋葱变软（图c）。然后取出放在一边。
- 6 同一平底锅中加入1大勺色拉油，将步骤3的土豆切片并排放入锅中，注意不要重叠。用10~15分钟煎至两面焦黄（图d）。撒上盐、胡椒和百里香，再将步骤5中的材料重新入锅，加上黄油一起加热。
- 7 装盘，用百里香的枝叶做装饰。



a



b



c



d

还有这样的改良菜单

农夫的早餐

参照“德式烤土豆”，进行到上述步骤6。在用鸡蛋打成的蛋液中加入少许牛奶和盐，搅拌，缓缓倒入平底锅中，用鸡蛋勾芡。装盘，可能的话，可以切一些黄瓜菠萝泡菜（→参照P.64，或直接购买成品）放入。





德式脆培根土豆沙拉

在日本土豆沙拉一般做成土豆泥状，
但在德国，人们会保留土豆的形状来增加口感。
加入泡菜的汁，作为清爽口感的提味。

材料 (2 ~ 3 人份)

土豆 … 2 个
培根 (块) … 30 克
洋葱 … 1/4 个
黄瓜莬萝泡菜 … 1 株
(→ 参照 P.64, 或直接购买成品)
黄油 … 1 小勺
A { 泡菜汁 … 1 ~ 2 小勺
橄榄油 … 1 大勺
芥末 … 少许
盐、胡椒、砂糖 … 各少许
高汤 (固态高汤按照说明用热水溶化)
… 1/4 量杯
香芹碎末 … 适量

■ 160 kcal

- 1 土豆连皮一起煮 (→ 参照 P.11 “德式烤土豆” 步骤 1)。
- 2 培根切成 5 毫米见方的长条形，在平底锅中放入黄油，加热至溶化，放入培根煎脆，取出。
- 3 洋葱切末，泡菜切成小块。
- 4 步骤 1 煮好后，趁热去皮，切成 1 厘米厚的圆形土豆块。
- 5 在调理碗中放入步骤 2、3 和 A 中的材料，搅拌，注入热的高汤 (图 a)。再加入步骤 4 的材料 (图 b)，轻轻搅拌后盖上盖子，静置约 30 分钟使其入味。
- 6 装盘，撒上香芹碎末。



a



b