

BEGINNERS GET SORTED
OVER 140 simple, tasty recipes that take the fuss out of food

英国搞定美食团队·著
(THE SORTED CREW)

Mobby.J 译

极简西餐

140道快手西餐
简单 省钱 美味 好看

以健康和快乐为调料，风靡美国、英国、德国等国家
SORTED food 在YouTube超过185万的订阅量，超过3亿次的视频播放量
位居烹饪频道全球榜首



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

极简西餐

140道快手西餐
简单 省钱 美味 好看



BEGINNERS GET SORTED
OVER 140 simple, tasty recipes that take the fuss out of food

英国搞定美食团队·著
(THE SORTED CREW)

Mohby.L 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

极简西餐 / 英国搞定美食团队著; Mobby. J译. —北京:
化学工业出版社, 2018.5
书名原文: BEGINNERS GET SORTED OVER 140 simple,
tasty recipes that take the fuss out of food
ISBN 978-7-122-31682-0

I. ①极… II. ①英… ②M… III. ①西式菜肴-食谱
IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第042881号

BEGINNERS GET SORTED OVER 140 simple, tasty recipes that take the fuss out of food
Copyright © Sorted Ventures Ltd, 2012
Text copyright © Sorted Ventures Ltd, 2012
Photography copyright © Sorted Ventures Ltd, 2012
First Published 2012
Some of the material in this book has been previously published as
Sorted: A Rookie's Guide to Crackin' Cooking and Sorted: A recipe for Student Survival 3
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.
All rights reserved.
封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

本书中文简体字版由 Penguin Books Ltd.授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,
不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。
北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-6363

责任编辑: 马冰初

责任校对: 边 涛

装帧设计: 子朋语衣

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张20½ 字数400千字 2018年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 98.00元

版权所有 违者必究

前言

Sorted 团队将培养你掌握基础烹饪技巧，了解基本烹饪规则，并教你做出引以为傲并能美美享用的食物。切洋葱、煎牛排、片鱼肉——这些技能掌握起来并不如你想象的那么难。你可以在我们编写的菜谱中大展身手，即使是厨房新手也能做出一桌好菜，在这个过程中建立起自信并逐渐走上高手之路。

演员按剧本演戏、建筑工人遵循建筑蓝图盖楼、新闻播报员要参考提词器，然而不管是对烹饪抱有一腔热情的厨房新手、经验丰富的烹饪爱好者，还是专业厨师都无需拘束于任何条条框框。随着你在烹饪上获得越来越多的自信，你会开始通过食物来表达自己，不断尝试新的搭配并获得更多的乐趣。（显然，我们这里说的乐趣不包括把胡萝卜条插到鼻孔里、用土豆泥打仗，或是对着奇形怪状的根菜类蔬菜发笑——尽管我们总会被它们的形状惊到！）花些时间在厨房里，尝试使用不同的食材，试着发展出自己擅长的技术，你就能成长为一个好手。在 Sorted 团队中，我们不矫饰、不废话、不设限——我们希望能激励你也这样去做。一切皆有可能！

本书首章介绍的是为你提供充沛能量的早饭，随后是或浓香或清爽的汤类，令人口水直流的卷饼、酥饼和三明治。接下来是不起眼的生菜叶在沙拉中大放异彩，紧跟着经典美食意面、意式烩饭以及荤菜和海鲜，既有快手菜，也有精煮慢炖。我们菜谱的灵感源于世界各地，但也包含了经典之作，如牛排、鱼、派、咖喱饭以及炖猪肉和饺子。看到这儿你已经饿了吧！

再后面是一系列诱人的甜品：自制曲奇、蛋糕、水果派、布丁……除此之外还有奶昔、思慕雪、潘趣酒和鸡尾酒。最后，我们精心设计了四款套餐，让你能够轻松驾驭，让客人们赞不绝口。

本书可助你打开思路，让你想到做到。希望你能享受在厨房烹饪的每一秒钟，并在我们的帮助下“搞定美食”！

在这本烹饪书中，各色新手能掌握的菜式应有尽有，这些菜谱操作简单、所需食材便宜、成品味道可口，你尽可以为你的亲朋好友下厨房，或与他们一起烹饪。无论你是饥肠辘辘的穷学生，还是预算和时间都有限的繁忙人士，亦或是每天都琐事缠身的家长，这本书绝对能帮你搞定一切！

“搞定美食”（Sorted）的想法源于我们一群小伙伴某次在酒吧桌边的谈天说地。我们没有去追求“高大上”的菜肴，而希望能做出可以与家人、朋友们共享的饭菜。这个主意产生的第一天，Ben 就在啤酒杯垫背面简要地写下了几道菜谱给朋友们带回学校用，并鼓励他们结成烹饪小组，不但有趣，而且省钱。当这一想法逐步展开实践之后，显然，“搞定美食”这一想法不只适合于我们这群酒吧餐桌旁的小伙伴。因此，以我们一系列的在线烹饪视频为基础，完成一部烹饪书对我们来说意义巨大。至今，我们在各大社交网站和视频网站上发布的消息、上传的视频，以及出版的这书记载了我们走来的这一路，并使我们确信和朋友们一起做饭可以是一件多么有趣的事。

我们的网站一直处于更新中，人们能在此分享最新的烹饪灵感，志同道合的朋友们能够随时加入，你也可以在这里由一个厨房小白蜕变成烹饪大师！搞定美食从未如此简单！

本书菜谱大都考虑了食材的经济性。每章都有几道明显更加实惠的菜肴，所以我们标注了以下标志作为参考。

① 实惠

② 经济

③ 较贵

出于对饮食平衡的考量，下列营养标志可以帮助你判断哪些是健康食品，哪些是偶尔任性一回的食物。

④ 绝对健康

⑤ 每日所需

⑥ 偶尔为之

⌚ 做饭耗时 / 分钟

⑦ 建议用餐人数

1 茶匙 = 5 毫升

1 汤匙 = 15 毫升

1 杯 = 284.1 毫升

我们—Sorted团队

Get
Sorted!

697900
697900
697900



Leafy Green - On
- Data leafy Green - On



Ben 和 Barry 是整个 Sorted 团队的动力源泉。Ben 是专业出身，获得过烹饪艺术管理专业一级荣誉学位并具有超过 8 年在厨房工作的经验。他目前致力于与朋友一起烹饪美食并感染他人去享受美食，这都是 Ben 喜欢做的事。

Barry 总想找个由头开 party，好大吃一顿。作为创意总监，他以在摄影、设计和流行方面的热情，确保了全世界的朋友都能一起分享 Sorted 的菜谱。多亏了这本书以及和 Ben 等其他小伙伴一起在厨房干活的经验，Barry 现在也被磨炼成了一个烹饪高手。

Ben、Barry、Jamie、Mike 及其他工作人员一起，将在本书中提供烹饪指导，而如果你想了解他们的个人烹饪意见，可上网观看 Sorted 的在线视频。

动力源泉——
BEN和BARRY



○ SORTE™



我们希望人们能更有
创造力地利用食材。



厨房新手必备常用工具

高品质的小号、中号、大号酱汁
 锅
 煎锅 / 炒锅
 沥水篮
 菜板
 水果刀、切菜刀、切肉刀和切面
 包刀
 磨刀器
 碗
 烤盘
 蛋糕模
 派盘、千层面烤盘
 木勺、漏勺、烘焙刮铲、烘焙夹
 子、打蛋器、捣泥器
 煎鱼锅铲
 开罐器
 开瓶器
 长柄勺
 锡纸
 保鲜膜
 厨房秤
 奶酪刨丝器
 筛网
 手持搅拌器
 料理机
 密封保鲜盒
 木扞或铁扞
 厨房巾（茶巾）
 擦碗巾、钢丝球、厨房吸水巾

橱柜常备食材

意面，包括长面条、通心粉等
 米，包括长粒白米、意式烩饭
 （risotto）米
 面条
 古斯米
 盐和胡椒粉
 植物油、橄榄油
 醋，包括白葡萄酒醋、意大利香
 脂醋、麦芽醋
 面粉，包括中筋面粉、自发粉
 泡打粉
 干酵母
 香辛料
 高汤宝
 常用香料，如孜然粉、辣椒粉、
 肉桂粉、甜椒粉、芫荽粉等
 芥末酱
 酱包，如奶酪酱、法吉塔玉米卷
 调味酱、荷兰酱
 浓缩番茄酱
 意式青酱
 伍斯特酱油
 番茄罐头
 豆子罐头，如红芸豆罐头、利马
 豆罐头、青豆罐头
 鹰嘴豆罐头
 金枪鱼罐头、三文鱼罐头、蟹肉
 罐头
 凤尾鱼罐头
 汤罐头
 水果罐头
 蛋黄酱，辣根调味酱
 法式沙拉油醋汁
 糖，如白砂糖、绵白糖、红糖、
 糖粉
 蜂蜜
 水果干、干果

冷冻室常备食材

冻豆子
 香肠
 切片面包
 牛肉馅
 培根，包括烟熏的和非烟熏的
 冰块
 比萨饼皮
 冻水果



把自己武装起来!



目录

早餐

樱桃杏仁玛芬蛋糕	1
香蕉面包	5
燕麦苹果奶昔	7
早餐“思慕雪”	9
一夜未眠，来份班尼迪克 (Benedict) 蛋	11
香肠蘑菇早餐饼	13
炒蛋配熏鲑鱼	15
瑞士果仁燕麦	17

汤

底料	21
汤底制作	24
蔬菜汤	26
鸡汤	27
鱼汤	27
甜玉米浓汤缀红辣椒	27
烟熏培根番茄汤	29
欧洲防风汤	29
土豆豆瓣菜汤	31
薄荷豌豆浓汤	31
白菜花烤杏仁汤	33
茴香浓汤	33
葡式土豆汤	35
奶油南瓜鼠尾草汤	37
冷汤	39
清爽哈密瓜汤	41
清爽黄瓜汤	41

小食

皮塔口袋饼蘸鹰嘴豆泥三重奏	42
自制白洋葱圈	47
墨西哥辣烤玉米片	49

自制比萨	53
宇宙终极无敌杰克薯仔系列	55
杰克薯仔配料	57
墨西哥香辣肉酱	57
浓郁布里奶酪蘑菇馅儿	59
虾仁小葱馅儿	59
索伦托金枪鱼配料	61
卷饼系列	65
加州牧场	65
海鲜蟹肉卷	65
凯撒鸡肉卷	67
鸭肉梅子酱卷	67
香辣蟹肉卷	67
墨西哥薄饼系列	69
辣味鸡肉饼	69
红薯蓝纹奶酪饼	71
紫洋葱酱配山羊奶酪饼	71
蘑菇火腿龙蒿饼	71
三明治系列	73
杧果鸡肉三明治	73
牛油果培根三明治	73
酸辣番茄酱	75
至尊吐司系列	77
鸡蛋火腿吐司	77
香蕉花生酱吐司	79
奶酪蘑菇吐司	79

沙拉

沙拉底料	87
意面沙拉	89
意面沙拉配橄榄、水瓜柳、凤尾鱼柳、罗勒	89
酸奶油意面沙拉配火腿、蚕豆、细香葱	89
土豆沙拉	91
樱桃番茄土豆沙拉拌芝麻菜	91
甜菜根豆瓣菜土豆沙拉蘸辣根酱	91
古斯米（蒸粗麦粉）沙拉	93
柠檬菠菜松子古斯米沙拉	93
口利左香肠菲达羊奶酪搭小葱古斯米沙拉	93
时蔬古斯米沙拉蘸意式青酱	95
其他沙拉	97
三豆沙拉	97
苹果块根芹配酸卷心菜沙拉	99
豆芽沙拉	99
摩洛哥胡萝卜沙拉	101

意面及意式烩饭

意式葱香培根烩饭	107
意式甜菜根辣根味烩饭配鳟鱼	109
烤红椒意式烩饭配山羊奶酪	111
美味蟹肉意面	113
鸡肉蘑菇龙蒿焗通心粉	115
番茄意面搭牛肉丸	117
小胡瓜宽意面缀柠檬罗勒	121
蒜末百里香蘑菇干层面	123

快手菜（肉类）

土豆泥	129
香肠土豆泥配全麦芥末酱	131
烤猪排配土豆泥和西蓝花	133
熏火腿肉搭黄油小土豆与嫩煎蘑菇	135
肉排盛宴	136
西冷牛排和香煎土豆千层饼	139
牛肉炒面	141
鸡胸肉排配搭卷心菜土豆泥	145
香辣鸡肉串配牛至烤土豆与爽脆沙拉	147
自制鸡肉菲希塔卷	149
香脆沙嗲鸡肉串	151

精煮慢炖菜

黑啤炖牛肉配饺子蘸辣根酱	157
仁当咖喱牛肉饭	159
咖喱牛肉炖菠菜	161
塔吉羊肉杏干配香辣古斯米	163
香葱鸡肉派	167
百里香鸡肉炖茴香	169
乡村风味香肠炖豆子	171
手撕慢炖猪肉卷配凉拌沙拉	173

海鲜

炖鱼	179
烤鱼派	181
卡真香辣三文鱼蘸芒果莎莎酱搭红薯片	183
泰式金枪鱼汉堡	185
简易寿司	187
烤鱼沙拉	189
烤鳟鱼排搭土豆泥和烤时蔬	193
香煎鳕鱼搭蒜蓉罗勒土豆泥和樱桃番茄	195
风味黄油	197
法式醉青口	199

甜品

烘焙小贴士	205
经典海绵蛋糕	207
简易微波炉海绵蛋糕	207
杯子蛋糕	209
椰香蛋糕缀青柠碎	211
翻面雪梨蛋糕	211
曲奇	215
巧克力布朗尼小胖	217
蓝莓燕麦小饼	219
马卡龙	221

布丁

冰激凌	227
基本搭配	227
巧克力曲奇冰激凌	227
香蕉花生冰激凌	227
杂粮面包冰激凌	227
莓子杏仁冰激凌	227
酥饼	229
传统苹果肉桂酥饼	229
自制卡仕达酱	229
大黄姜味格兰诺拉燕麦小饼	231
李子香草燕麦酥	231
姜汁果仁酥配烤杏	233
香甜酥油饼皮	235
什锦水果挞	237
香蕉太妃派	239
意式杏仁巧克力挞	239
蛋白霜	240
水果蛋白霜饼	240
水果卷	240
巧克力慕斯底	243
辅料橙皮巧克力慕斯	243
树莓白巧克力慕斯	243
卡布奇诺慕斯	243
奶油酸奶杯	245
奶油酸奶底料	245
香蕉蜂蜜奶油酸奶杯	245
伊顿麦斯	247
柠檬黑醋栗燕麦饼干奶油酸奶杯	249
马克杯巧克力蛋糕	251

饮品

奶昔和思慕雪	257
奶昔底	257

200

冰爽思慕雪	259
水果鸡尾酒（不含酒精）	261
接骨木花莫吉托	261
热情果莫吉托	261
僵尸莫吉托	263
潘趣酒派对	265
苹果潘趣酒	265
姜汁汽水	265
激情阳光	265
柠檬鸡尾酒	269
伪装者	269
热巧克力	271

223

打动人心的套餐

套餐一 为朋友举行的欢迎宴	279
前菜 香辣红椒汤	279
主菜 羊排配普罗旺斯烤时蔬	281
甜品 巧克力奶酪樱桃蛋糕	283
套餐二 完美夏日约会餐	285
前菜 热芦笋甜菜根沙拉	285
主菜 香蒜虾仁配柠檬藏红花意式烩饭	287
甜品 草莓香槟果冻	289
套餐三 令人回味的素食	293
前菜 紫洋葱搭山羊奶酪酥	293
主菜 意式土豆丸子配菠菜奶酪碎	295
甜品 百利酒味舒芙蕾冰激凌	297
套餐四 周末家庭聚餐	299
前菜 蘑菇盅	299
主菜 基辅烤鸡	301
甜点 冰柠姜味奶油蛋糕	303

致谢

306

253

早餐

早餐是一天中最重要的一餐已是老生常谈了。早餐吃得像个国王会给你带来脑力和体力的双重保障。说得容易，做起来难！并不是每个人都能早早起床准备早餐……而起床后不吃早饭就直接开始上课、办公实在是件令人难受的事。因此，我们得想点儿别的法子。

本章介绍的内容是你提前一天就能准备好，或是早上迷迷糊糊的时候也能做好的早餐。

