

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

全世界

最简单的

西餐



凤凰阿歇特
hachettephoenix



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

全世界

最简单的

西餐

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Simplissime, © Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2015. Author of the texts and photos: Jean-François Mallet.
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:01-2016-2870

图书在版编目(CIP)数据

全世界最简单的西餐 / (法) 马莱著; 杨晓梅译. — 北京: 电子工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-121-28668-1

I. ①全… II. ①马… ②杨… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第089329号

书 名: 全世界最简单的西餐
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 郝文婷

责任编辑: 周 林

特约编辑: 陈 皓 高海媛 姚非逐

美术编辑: 刘 夏 李 冰

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

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: 24 字数: 420千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

定 价: 168.00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。

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

全世界

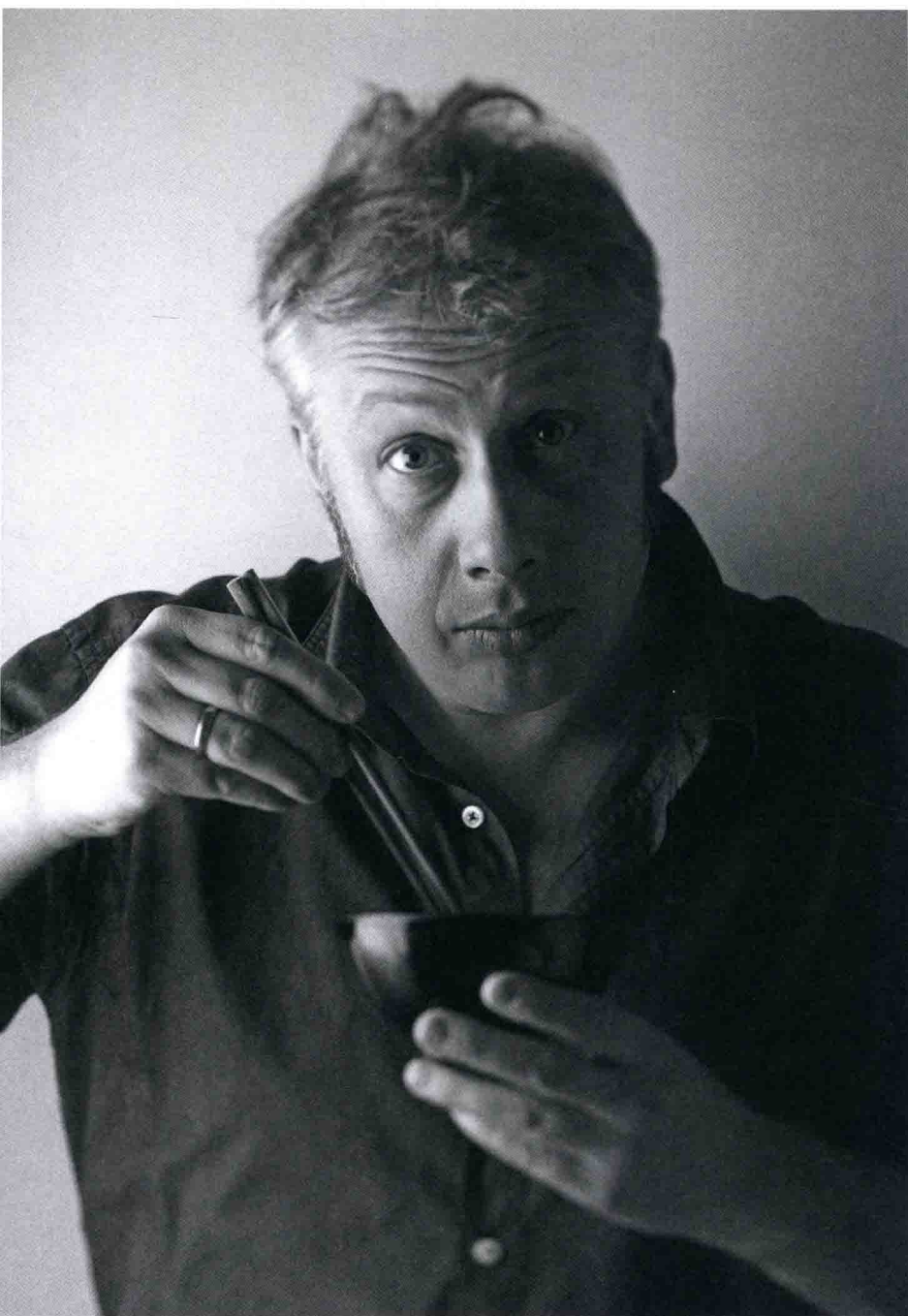
最简单的

西餐

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



本书是我多年烹饪经验的结晶。

它刚好回答了一个我几乎天天都要被问到的问题：

“今晚我可以做什么菜？”

寻找日常的灵感，满足一家老小的需求，用冰箱和食物柜里仅有的几种食材做出品种多样的菜肴——这也许是世界难题。

在这本书中，我希望与大家分享简单、快捷的日常西餐食谱，满足不同人的口味。其实，即使再简单的食材，只要巧妙地搭配，不用花费多少时间，也完全可以做出几道非常可口的简易西餐，甚至还能“镇住”大家，获得意外的惊喜。

这本书推崇“如宜家家具的组装一般简单”的理念：每道菜只需 2~6 种食材（均配有图片），文字仅有几行，你要做的就是烹饪……一切已就位，下厨吧！

在此，祝大家度过美好的烹饪与用餐时光！

如何使用这本书

本书要求你的家中有如下设备

自来水、炉灶、冰箱、烤箱、平底煎锅、炖锅、一把锋利的刀、盐与胡椒、油。

（如果没有，那不妨从现在开始投资吧！）

哪些食材不可少？

- **罐头：**油浸金枪鱼、油浸沙丁鱼、椰奶与必备的番茄罐头（番茄膏、番茄浓汁、番茄酱等）。
- **香料：**新鲜香料的味道独一无二，当然是做菜的首选！若没有，可以用风干或冷冻香料替代，但味道也会稍打折扣。
- **油：**橄榄油（特级初榨是最好的）、榛子油、芝麻油、核桃油。
- **面食：**根据自己的口味与家里的存粮，大胆改变食谱里用到的面食吧。
- **酱油：**最好是日本酱油，如万字牌绿瓶盖，咸度低。

哪些料理方式？

- **煮面：**在大汤锅中用大量沸水（加盐）煮面。如果喜欢有嚼劲的口感，千万注意时间别太久。
- **隔水加热：**将装有食材的容器或汤锅放在更大的装满沸水的容器里。这种方式可以融化或加热食物，但又不会烧焦食材本身。
- **腌：**把食材浸到调味后的液体里，让它入味或变嫩。
- **蛋清打发至硬性发泡：**在蛋清中加入一撮盐，用电动打蛋器搅拌，打发至打蛋器举起后蛋清不会滴下的程度。注意搅拌时要顺着同一方向，避免把蛋清打散。
- **搅奶油：**要想将奶油成功打发，奶油与碗的温度都要很低（可提前几分钟把碗放入冰箱冷冻室里）。需使用电动打蛋器。
- **橙子去皮、去络：**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。
- **收汁：**通过沸腾让液体蒸发（不盖锅盖），减少汤汁。这种手法可以浓缩食材的味

道，获得浓稠的质感。

• **柠檬皮擦丝**：有以下3种方式。

(1) 对于初学者与想获得细小柠檬皮丝的人来说，可以用奶酪刨丝器刮柠檬皮，注意只要刮一次，不要刮到柠檬皮里面的白色部分。

(2) 对于熟练者及想得到如米线般质地的人来说，可以用擦丝器。

(3) 对于家中没有这些工具或是想得到奶酪片质地的人来说，可以用瓜果刨。

选择哪些工具？

• **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**：用于搅拌、打碎浓稠的料理（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。

• **榨汁机**：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榨汁机容器里。

• **多功能料理机**：物如其名，功能多样。通常带有刀片、打蛋器、切片机、绞肉机或发泡器等不同工具。

什么温度？

90℃：第3挡	120℃：第4挡	150℃：第5挡	180℃：第6挡
210℃：第7挡	240℃：第8挡	270℃：第9挡	300℃：第10挡

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，只要拿起食谱操作就好啦！

牛至帕尔马干酪片



帕尔马干酪片*
150克



牛至叶碎
1咖啡匙



天天天天



准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

- 把帕尔马干酪片放到烧热的不粘锅里。
- 干酪片开始变黄时，撒上牛至叶碎，翻炒1分钟。
- 把干酪片倒入盘中，待冷却后享用。

*帕尔马干酪 (Parmesan)：最常用的意大利硬奶酪，由牛奶制成。

奶酪千层酥



起酥皮
x1



奶酪丝
200克



大大大大

④

准备时间：5分钟

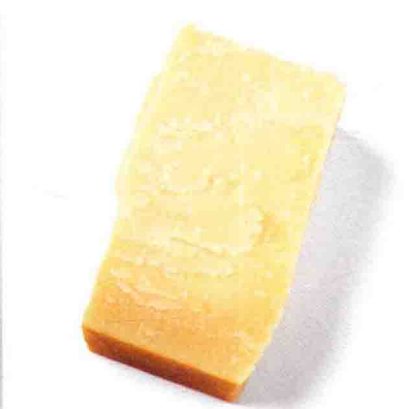
烹饪时间：25分钟

- 起酥皮摊开(下方垫一层烤箱纸)，均匀撒上奶酪丝。将面饼卷起，再用烤箱纸紧紧将其包住，然后冷藏20分钟。
- 取下烤箱纸，在烤盘上摊开，将卷好的面饼切片，每片厚度0.5厘米，全部放在烤盘上。
- 将烤盘放入烤箱里，温度调至180℃，烤25分钟。烤好的千层酥色泽金黄，可作为开胃菜趁热品尝。

帕尔马干酪橄榄酥饼



去核黑橄榄
x20



帕尔马干酪(擦丝)
150 克



黄油
100 克



面粉
100 克

大大大大



准备时间：25分钟

烹饪时间：15分钟

等待时间：1小时

- 去核黑橄榄切碎，黄油融化。
- 将黄油、帕尔马干酪丝、面粉与碎橄榄混合，搅拌均匀。
- 搓成长圆柱体，冷藏1小时。烤箱预热至180℃。
- 冷藏好的面团切成厚度为1厘米的面片，放入烤箱中烘烤15分钟。
- 待冷却后，再从烤箱取出。



奶油烟熏三文鱼



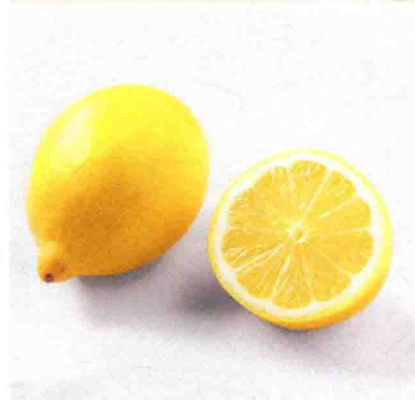
烟熏三文鱼
6片



莳萝
1枝



奶油
330毫升



柠檬
x2

大大大大

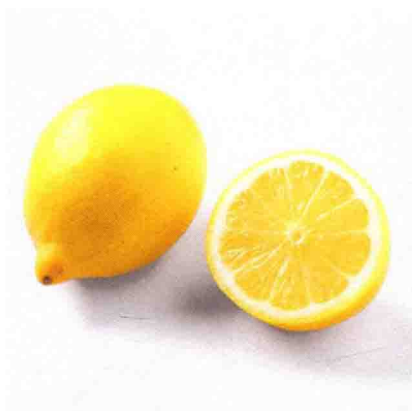


准备时间：10分钟

- 烟熏三文鱼切丁。莳萝洗净、切末。柠檬皮擦丝，柠檬挤汁。奶油倒入冰镇过的碗中，用电动打蛋器打发。
- 打发后的奶油中加入三文鱼丁、莳萝叶末、柠檬皮丝和柠檬汁，最后倒入小碗中即可。



青豆奶酪酱



柠檬
x2



青豆(新鲜、冷冻均可)
100克



乳清奶酪*
250克



橄榄油
4汤匙



牛至叶碎
1汤匙



面包

 盐、胡椒

大大大大



准备时间：10分钟

- 柠檬皮擦丝，柠檬挤汁。
- 青豆在沸水中泡2分钟，捞出沥干，与乳清奶酪、橄榄油、牛至叶碎、柠檬汁、柠檬皮丝混合。
- 撒上盐与胡椒，放在烤好的面包上即可享用。

*乳清奶酪(Ricotta)：由制作奶酪后剩余的牛奶或羊奶制成。



西芹烟熏三文鱼卷



西芹
4小枝



烟熏三文鱼
4片



原味酸奶
x2



咖喱粉
1汤匙



橄榄油
1汤匙

 盐、胡椒




准备时间：10分钟

- 西芹切成大小一致的小段，菜叶保留与否可按个人喜好。
- 用烟熏三文鱼将小段西芹卷好。
- 将酸奶、咖喱粉、橄榄油搅拌均匀，制成蘸酱。
- 在西芹烟熏三文鱼卷上撒盐与胡椒，搭配蘸酱享用。