

# 快手西餐

忙碌生活的便捷西餐食谱

(英)皮彻福德 (Pichford,L)/著

栗长江/译



# FAST & FRESH

quick recipes for busy lives

中国人口出版社

# 快手西餐

忙碌生活的便捷西餐食谱



皮彻福德 / 著

栗长江 / 译 彼得·卡斯蒂 / 摄影

中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

快手西餐 / (英) 皮彻福德 (Pichford, L.) 著; 栗长江译. — 北京: 中国人口出版社, 2008.1  
ISBN 978-7-80202-586-8

I. 快… II. ①皮…②栗… III. 西餐—烹饪 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 196615 号  
本书原出版者为 Ryland Peters & Small, 经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。  
著作版权登记号: 01-2007-6149  
版权所有 侵权必究

## 快手西餐

(英) 皮彻福德 (Pichford, L.) 著  
栗长江 译

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	4.75
字 数	120 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-586-8/R·634
定 价	18.00 元

---

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

---

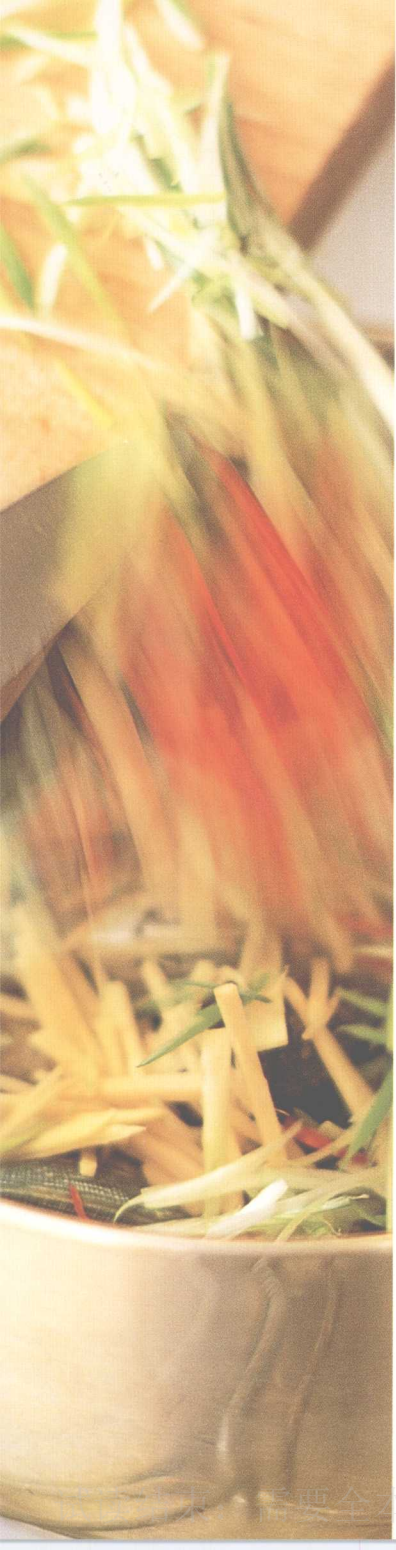
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

C O N T E N T S

忙碌生活的快餐·····	1
开胃小菜·····	3
泰式辣酱对虾煎糕	4
焦茄蘸汁	7
熏鱼烤面包	7
家常香草奶酪	8
豌豆芽沙拉	8
柠檬鸡肉串	10
素食和附菜·····	12
香草蒸粗麦粉沙拉	15
煎豆腐	16
豌豆薄荷汤	16
速制蔬菜咖喱汤	18
芝麻炒甘蓝	18
番茄橄榄饼	20
咖喱红扁豆	22
速制蔬菜巧克力辣沙司	24
黑豆调料拌蒸嫩蔬菜	24
速制番茄酱炖利马豆	26
白豆汤	26
鸡蛋·奶酪·····	28
熏鱼烘蛋	30





蘑菇炒鸡蛋	32
菜肉馅煎蛋饼	34
烤乳酪	37
百里香烤芦笋	37
奶酪吐司	38
羊乳酪腌无花果	38
舒芙蕾奶酪糕	41

### 鱼 · 海鲜·····42

椒油香蒜对虾	44
醉酒蛤蜊	47
龙虾茴香沙拉	48
柠檬烤鱿鱼	51
土豆烤扇贝	52
香黑鲷配萝卜酸奶薄荷	55
香烤鲑鱼配腌制黄瓜	56
香烤旗鱼	59

### 禽 · 肉·····60

辣烤鸡翅配鳄梨拌酱	63
五香烤鸡配生姜小白菜	65
油煎鸡胸盖奶酪葱豆	66
蒜香童子鸡	69
糖香李子鸭	70
日本鲜嫩牛肉	73
煎牛排配山葵黄油	74
羔肉夹饼	77

火腿裹猪肉配菠菜扁豆沙拉	78
苹果黑莓映猪排	81
<b>面·米</b> .....	<b>83</b>
姜丝鸡肉面	84
七香鲑鱼乌冬面	87
麻辣生鱼通心粉	88
番茄面	91
意大利奶酪面	92
虾炒饭	94
椰子酸橙叶焖米饭	94
茴香柠檬调味饭	96
<b>比萨·面包</b> .....	<b>98</b>
干酪比萨	101
马槟榔·凤尾鱼·番茄比萨	102
蘑菇乳酪比萨	105
苏打面包	106
辣椒玉米面包	109
<b>布丁·饮品</b> .....	<b>111</b>
黑椒草莓	113
酸奶大黄果盘	113
乳酪烤桃	114
甜瓜生姜果子露	114
奶炸香蕉	117
黄油面包布丁	118





李子软糖布丁	121
馨香巧克力奶油	122
肉桂巧克力蛋糕	125
巧克力夹心香酥	126
薄荷巧克力热奶	129
巧克力香蕉肉桂汁	129
冰凉柠檬香草剂	130
橘子苹果冷饮	130
詹姆士·邦迪	132
堪培利柚子糖浆	132
桃味桑格利亚汽酒	133

附1：基料：风味油·黄油·调料…134

附2：沙司和汤料……………137

# 忙碌生活的快餐

## [fast food for busy lives]

《快手西餐》是一本为忙碌生活中的人们准备的食谱，它可以帮助您在备餐时充分利用时间。闲暇时逛逛食品商场不失为一种理想的休闲方式，但是现实往往不能满足我们的奢望。更多的情况是在下班回家的路上匆忙奔向超市。

一旦进入厨房，菜谱要绝对简单——沙司和汤料不能复杂，不能花几个小时才能熬好。实际上，我们只需做质量最佳的时令菜肴。对于购买时令农产品，其重要性无论怎样强调都不过分。几个小时前还长在地里的蔬菜简直棒极了，但是对于生活在城市中的人来讲，这有点近似于白日做梦。但不管怎样，购买当地生产的农产品，不仅可能而且可行——这些农产品不仅比那些没有成熟就收割，而且跨越了长距离才运到市场的蔬菜味道鲜美，也比那些蔬菜便宜很多。

对我而言，做饭不仅仅是为了维持生计——还应该创造一种悦人的氛围，满足家人朋友食欲的爱好和激情。与家人和朋友坐下来一起进餐，分享彼此思想和趣事，或者边饮边吃，实在是一种享受。做饭应该是一种乐趣，而非琐事。

因为忙碌了一天，大部分人都想很快把饭“搞定”，于是许多人都选择快餐或者方便食品，但这些东西真能满足我们的胃口吗？如果你花在购买和制作一顿美餐上的时间与你订购外卖并去取回的时间相同，你又做何选择呢？有了《快手西餐》，这一切都成为可能。





## 开胃小菜

### [starters]

有时，特别是在匆忙时刻，我也许不准备开胃小菜，而是专注于准备主菜——当然这里是指布丁了。

不忙的时候，我会去熟食店购买喜欢的食物，也许是帕尔马火腿、意大利腊肠以及其他熟食。用这些东西，加上少许橄榄油，或者土司和浇汁很快就可做好开胃食物。

一道简单的沙拉就是非常不错的开胃小菜——翠绿的叶子拌上调料即可，或者再加上点蓝奶酪。也可以有些异国情调，比如本书第8页提及的豌豆芽拌辣椒配料的调味品，或者用辣椒蛋黄酱蘸新鲜蔬菜或者水果食用。

一般来说，我觉得头盘菜是一餐当中最悦人的。而且，你还可以把头盘菜变化一下，做成整餐。我有时就准备很多蘸料，就像吃头盘菜和开胃小菜时那样。这种吃法很有意思。当然，你得多花点时间准备，但之后你就只需尽享美食了。

泰国的鱼、虾、蟹配料的煎糕制作起来不需要多少时间，方法也很简单。这种蛋糕作为餐前小吃或者下酒小吃都非常不错。如果你有时间，可以提前将虾料组合在调味汁中浸泡30分钟左右。可以用提前制作好的辣椒沙司。

## 泰式辣酱对虾煎糕

### [Thai prawn cakes with chilli jam]

#### 原料

- 500克去壳生虾
- 4片柠檬叶，切碎
- 4个洋葱，切碎
- 2汤匙切好的新鲜胡荽
- 1个鸡蛋
- 1汤匙泰国鱼汁
- 50克大米面
- 花生油或者葵花子油，煎用。
- 辣椒酱或者甜辣椒沙司（搭配材料）
- 辣椒酱
- 500克成熟的蕃茄，切块
- 3~4个干辣椒，切块
- 2个蒜瓣，切碎
- 1汤匙生姜丝
- 2汤匙生抽
- 250克红椰糖或者软红糖
- 100毫升白酒醋
- 半茶匙盐
- 2个已灭菌的腌制罐，每个大约容量200毫升

★ 可供6人食用（制作24块煎糕）

#### 做法

制作辣椒酱时，把土豆、干辣椒和大蒜放入食品加工器中绞成均匀的酱汁。之后，倒入炖锅中，加入生姜、酱油、糖、醋和海盐，煮大约30~35分钟，要经常搅拌一下，直到把混合物煮得稠密光滑。

在低温的炉子上把罐子烤热，把稠酱倒进罐子里，等其完全晾凉，密封放入冰箱中保存。

制作对虾煎糕时，把对虾放入食品加工器中，将对虾绞成虾酱。加入柠檬叶、洋葱、胡荽、鸡蛋、鱼汁和米醋。搅拌一会儿，倒入碗中。把手沾湿，将混合物揉成24个直径为5厘米的小饼。

在炖锅中加入1厘米深的油，中火加热1分钟，然后把饼放进去，饼之间要留出缝隙。饼的每面大约煎2分钟直至煎成金黄色。从锅中拿出，放到篦子上沥油。在煎其他饼时，把煎好的饼放在一个低温的炉子上保温。与辣椒酱或者甜辣椒沙司一同食用。

#### 4 ❀ 快手西餐





这种辛辣的焦茄蘸汁就像中东的芭芭卡奴士茄子酱，只不过是使用酸奶代替了芝麻酱。茄子要烤出焦皮以达到最好的烟熏味。

## 焦茄蘸汁 [char-grilled aubergine dip]

### 原料

- 1个大茄子
- 2汤匙纯天然橄榄油
- 1汤匙磨孜然
- 200毫升纯酸奶
- 2个洋葱，切碎
- 1汤匙新榨柠檬汁
- 盐和黑胡椒粉
- 烤皮塔饼（搭配材料）

★ 可供6人食用

### 做法

把茄子竖切成大约2毫米的薄片。油倒入小碗中，加入孜然、盐和胡椒粉，混合好，然后把混合物刷在茄片上。

在预热的烤盘中或者烤架上烘烤3~4分钟，把两面都烤得焦嫩。晾一下，细切。

把酸奶放入碗中，然后搅入茄丁、洋葱和柠檬汁。品尝一下，用盐和辣椒来调整味道。放入碗中或者盘中，用皮塔饼蘸做好的调汁食用。

## 熏鱼烤面包（添加紫花南芥和奶酪黄瓜酱）

## [smoked salmon bruschetta with rocket and tzatziki]

### 原料

- 4厚片酵母面包
- 1大瓣蒜，切成两半
- 2汤匙纯天然橄榄油，外加橄榄油作为搭配材料
- 250克奶酪黄瓜酱
- 250克熏鲑鱼片
- 1把紫花南芥
- 黑胡椒粉

★ 可供6人食用

### 做法

把面包放在烤盘上或者烤架上烘烤。取出面包后，趁着面包还热时，在面包上刷上大蒜，洒上橄榄油。每一层面包上面都涂上一勺奶酪黄瓜酱，然后排上一层鲑鱼加紫花南芥。用胡椒粉调味，吃时再洒点橄榄油。

## 家常香草奶酪 [homemade herb cheese]

### 原料

- 500克浓酸奶，或者400克纯酸里香等这些香草的叶子
- 奶外加100克高脂肪乳脂
- 盐和黑胡椒粉
- 1个蒜瓣，捣碎
- 全麦面包或者苏打面包（见第109页）
- 3汤匙切碎的新鲜罗勒
- 3汤匙切碎的新鲜混合香草，包括莳萝、墨角兰、欧芹和百里香
- 一块薄细的棉布，作滤布用，30厘米见方

★ 可供4~6人食用

### 做法

把所有配料放入碗中，搅拌好。在第二个碗上铺一块滤布，把酸奶混合物舀进去。把滤布的各角收起，做成包状，用绳子捆好口。

把袋子吊在碗上面，让酸奶混合物中的液体滴入碗中。在凉爽处放置一夜。揭开口，把奶酪放入碗中。可抹在全麦面包上或者苏打面包上食用。

## 豌豆芽沙拉（配辣椒蛋黄酱）

### [pea shoot salad with wasabi mayonnaise]

### 原料

- 100克中国鸡蛋干面
- 花生油或者葵花子油，炸用
- 根据包装上的指示浸泡沥干
- 辣椒蛋黄酱调料
- 200克豌豆芽或者豆瓣菜
- 1份蛋黄酱（见第137页）
- 125克萝卜，切成长条
- 1汤匙辣椒酱
- 盐
- 2汤匙米酒醋

★ 可供4人食用

### 做法

深锅中放入5厘米深的油，加热至180℃。温度可以用糖温计测量，或者

用面包块来试：面包块投入油中30秒即可炸至黄脆，证明油温正好。把面条折成5厘米长，分四次放入油中（注意，面条放入后，油会出沫，当心油溢出）。面条炸1~2分钟直至变脆。捞出放在篦子上沥油，撒上点盐。

把蛋黄酱、辣椒酱和醋放入一个碗中搅拌。把豆芽或者豆瓣菜与萝卜放进去，搅拌，使蔬菜上都蘸上调料。上面盖上面条即可食用了。





酸奶脆皮鸡肉串是自助餐和鸡尾酒会上的理想食物。酸奶可以使鸡肉变嫩，且使柠檬浸入肉中。为了达到最佳风味，要在烤架上烧烤鸡肉——这样，鸡肉的外皮酸奶会变得酥脆美味。

## 柠檬鸡肉串 [chicken lemon skewers]

### 原料

- 500克无皮鸡胸脯肉片
- 混合腌泡汁
- 250毫升纯酸奶
- 2汤匙纯天然橄榄油
- 2瓣大蒜，捣碎
- 碎柠檬皮和1个柠檬挤出的柠檬汁
- 1~2汤匙干辣椒面
- 1汤匙切好的新鲜胡荽
- 盐和黑胡椒粉
- 12支竹签，冷水中浸泡30分钟

★ 可以供4人食用

### 做法

把鸡肉竖切成两毫米厚的长条，放入浅的陶瓷碟中。

把混合腌泡的调料放入碗中，搅拌好后倒在鸡肉片上。

第二天，把鸡肉串在浸泡过的竹签上，串时，可以边插边退，这样竹签就容易扎入肉里。

在一个预热的烤盘上或者在炙热的烤架上烘烤3~4分钟，直到把每一面都烤得焦嫩。晾一下再端上食用。