

Quick Cook Family Meals

西式

自在家常味

日程再满，家的味道不可怠慢

[英] 艾玛·简·弗罗斯特(Emma Jane Frost) 著 余世燕 译

1套食材 × 3种用时的烹饪法

1⌚ 快速 2⌚ 标准 3⌚ 精做

忙时10分钟上桌

闲时30分钟慢慢体会烹饪乐趣

快西餐

脆皮芥末牛排

红酒焖鸡胸肉

奶香黑线鳕鱼

香辣柠檬脆皮虾

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

hamlyn 授权

自在家常味

Quick Cook Family Meals

[英] 艾玛·简·弗罗斯特 (Emma Jane Frost) 著
余世燕 译



图书在版编目(CIP)数据

自在家常味 / (英) 弗罗斯特著; 余世燕译. — 广州: 南方日报出版社, 2016.6
(快西餐系列丛书)

ISBN 978-7-5491-1373-6

I. ①自… II. ①弗… ②余… III. ①西式菜肴—烹饪—基本知识 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第040869号

First published in Great Britain in 2012
under the title *Hamlyn Quick Cook: Family Meals*
by Hamlyn, a division of Octopus Publishing Group Ltd.
Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY
Recipes by Emma Jane Frost
Copyright © Octopus Publishing Group Ltd. 2012

Simplified Chinese Edition © Guangdong Yuexintu Book Co., Ltd.
Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.
All rights reserved 所有权利保留

自在家常味

ZIZAI JIACHANG WEI

作者: [英] 艾玛·简·弗罗斯特 (Emma Jane Frost)

译者: 余世燕

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 雷晓琪 陈 阳

装帧设计: 罗庆丽

技术编辑: 邹胜利

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司

规 格: 760mm × 1020mm 1/16 18印张

版 次: 2016年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1373-6

定 价: 46.80元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

家常味道的艺术

Artistic Dishes

Quick Cook Family Meals

30 20 10 快、更快、最快

本书为忙碌的你提供了新颖灵活的备餐方法，你可以选择最适合自己的时间要求的菜谱。本书共有360道菜，它们会激发你的积极性，让你一年当中每天都想享受下厨的乐趣。在所有菜式中，最长的烹饪时间只需30分钟。有一些菜式只需要20分钟，更令人惊喜的是，还有很多菜式只需10分钟就可以大功告成。只需稍作准备，每晚尝试书里提供的一道菜也是一件很容易的事，渐渐地，你就能够积累一套适合自己的万能家常菜谱。

自在家常味

当今社会留给家庭的时间越来越紧张，父母要工作，孩子们的课外活动越来越多，总的来说，生活完全被各种活动和忙碌挤满。因此，在过去10年，超市的速食餐如此受欢迎就不奇怪了。有多少次，当我们结束一天繁忙的工作回到家，看着令人感到乏味的冰箱，不知道到底该拿什么来填饱每个人的肚子。要用微波炉加热一下廉价的即食食品还是打电话叫一顿昂贵、高脂肪的外卖呢？虽然都是再简单不过的事情，但是，我们这本书里要传递给你的信息是，你可以用有限的食材，简单快捷地为全家准备一顿色香味俱全的晚餐。

你听过“DIY”（自制）这个词吧，烹饪也是一样道理，如果不做好准备就要准备好迎接失败。不管你是烹调好手还是彻头彻尾的新手，如果你上班前没有快速想想晚上要家人准备什么晚餐，那么6点到家时，你将花不必要的时间解冻食物，匆匆忙忙跑去街角小店买缺少的食材。虽然这是显而易见的事，但一定要在早上用几分钟的时间好好计划一下，把鱼或肉从冰箱里拿出来备好，列张简短的购物单，这样，你当天在回家的路上就可以买好自己需要的任何东西。

厨房里的分身艺术

世界上最好的厨师是那些能够同时煮20道美食，但依然镇定自若、井然有序的厨师。我们不是要求你同时做20道菜，但我们确实建议你学学在厨房里同时处理多样食材的技巧。比如，第73页上的杏酱熏猪腿肉配辣土豆，就要求在煮土豆的同时，开始用平底锅煮其他食材。你烹制酱料的时候，必须一边看着土豆，这样，整道菜就差不多在同一时间完成。如果不在你的搁架、烤架和烤箱上用点招数，在30分钟或更短的时间里做出一顿饭是不可能的，而采用我们的食谱并根据它执行的话，你会惊喜地发现，做一顿晚餐的速度是如此之快。

厨具越好，烹饪越简单

备好了适当的食材，掌握了厨房里的分身艺术，最后一件要考虑的事就是手头上的厨具。不要低估了好厨具的重要性，它们能够让烹饪变得容易，而且大大提高了烹饪的愉悦程度。首先，也是最重要的工具是一个底部厚重的大号平底锅。缺了这个，很多菜式都不好操作。厚重的锅底能使温度散布均匀，避免烧焦。

刀具也非常重要。一把锋利度正常的刀子切菜的速度要比一把钝刀快4—5倍。同样，一把好用的罐头刀可以节省数分钟，让你的压力减到最低！如果一个刨丝器握起来舒适，有着多种刨丝选择，更重要的是这是一个锋利的刨丝器，你就会觉得它是个好助手而不是累赘。我们还强烈建议你买一个高质量的食物搅拌机，这样制作酱料、做汤、切水果和碎坚果就会变得不费吹灰之力，你会奇怪自己以前为什么不买一个！

简便的食材

有大量美味的食材可以快速做成可口、营养丰富的晚餐。

首先，对于一个没空的你来说，鸡蛋就是一个聪明的选择，因为鸡蛋的做法非常多，而且只需几分钟。关键是要买优质的鸡蛋——有机鸡蛋或在农场买的鸡蛋确实香味更浓，甚至颜色更鲜亮，而且跟其他诱人的食材搭配在一起时，更赋予它们全新的生机。关于鸡蛋的新做法，可以参考第5页上的菲达奶酪甜椒小番茄煎蛋饼或第71页上的培根洋葱煎蛋。

面条是另一种超级简便的食物，非常省时间，只需煮三四分钟，就可以做成汤面或炒



面。像做鸡蛋一样，关键是加入足够的“简单”风味。椰子汁和新鲜的香菜是非常棒的泰式汤底，而大蒜、辣椒、姜、中式五香粉和酱油是炒面成功必备的调料。如果你真的非常忙碌的话，为什么不在厨房的柜子里备少量调味酱呢？虽然这看起来有点偷工减料，但毫无疑问，对于你的家人，新鲜的汤或健康的炒蔬菜、面条、蛋类加上商店里买回来的酱料，总比速冻的即食食品或昂贵且高热量的外卖要好。

购买牛肉或羊肉这些肉类时，要注意的是，越便宜部位的肉，肉质越老，烹调时需要的时间越长。尽量多采用可煎的牛排或可烤的羊排，鸡胸肉或去骨的鸡腿肉。在购买猪肉时，要选择很少或没有脂肪的瘦肉。把肉切得很薄，这样就可以很快煮透而不会在锅里变老。

如果时间允许的话，我们总是建议你为家人提供他们喜爱的全谷物或全麦食品。但是，需要注意的是，用糙米煮饭可能需要长达30分钟的时间，煮全麦面食的时间也要比煮白面面食的时间长。可能的话，我们建议购买“快熟”的全天然食物，为了加快面食或米饭的烹调过程，可以采用烧水壶烧开水。不要在炉子上烧水——这样的话，煮饭的总时间可能增加5分钟。

最后，不妨到超市的加工蔬菜部，购买几罐炭烧洋葱、橄榄，烤番茄，酿辣椒和其他用调味油浸泡的蔬菜。面食、米饭和沙拉配上这些蔬菜，保证可以给家人的晚餐添加色香味，增进他们的胃口。

简单好味道

很多炖、烤和烘焙的菜肴都是靠时间来提升它们的味道，但是，在忙碌了一天之后，你不会有2—3小时来准备晚餐。因此，要用正常做饭时间的四分之一做出味道同样浓郁的晚餐，你需要确保自己使用的是“简单好味道”的食材，就是那些能够瞬间发出浓烈味道的食材。因此，在橱柜里储备一些大蒜酱（在超市里经常跟番茄酱放在一起）、新鲜姜末和柠檬草酱、各种香草干和香料、酱油、椰子汁、不同品种的芥末、塔巴斯科辣酱、固体浓汤和罐装柠檬汁。在冰箱里，也不妨储备一些可口的肉制品，如西班牙口利左香肠和帕尔



玛火腿，同时也备一些新鲜洋葱、新鲜大蒜、低脂菲达奶酪以及那讨人喜欢的五颜六色的鲜脆蔬菜。

其他注意事项

所有食谱的量匙标准为：

1汤匙=15毫升

1茶匙=5毫升

烤箱在使用时需要预热到特定温度。如果使用的是有风扇辅助的烤箱，请根据制造商提供的说明调节时间及温度。烤架在使用时也需要预热。

本书提及的甜品含有坚果及坚果制品。对坚果及坚果制品有过敏反应的人群，以及极有可能对此类过敏的人群，如孕期和哺乳期的女性、病人、老人、婴儿及儿童，建议避免食用含有坚果和坚果榨油的甜品。

为谨慎起见，请注意检查市场上的即食食材的标签，看里面是否有可能含有坚果制品。

建议不应食用生鸡蛋。本书中部分甜品包括有生鸡蛋或未烹饪至全熟的鸡蛋。为谨慎起见，对孕期和哺乳期的女性、病人、老人、婴儿及儿童等易感人群来说，应避免食用含有生鸡蛋或未烹饪至全熟的鸡蛋的甜品。

另外，本书涉及多种食材、调料，读者可到大型的超市、西餐食材专卖店、烘焙专卖店咨询购买，或者直接通过网络商店购买。对于个别难买到的食材或调料，读者也可根据实际情况，更换为相对易得的、能发挥类似作用的品种。

如何使用本书？

► 《快西餐》系列中的每道菜都可以用3种方法中的任一种烹制——即30分钟速成版、20分钟超级速成版和10分钟极简速成版。在每章的开头，你会看到按照烹饪时间列出来的菜谱。按照你的时间选择一道菜，然后翻到制作方法的那一页即可。



◀ 在这一页的中间，你会看到主菜谱，旁边配有一幅精美图片，在本页的下半部是另外两种不同制作时间版本的烹饪方法。

► 如果你喜欢这道菜，你可以回头尝试其他两种方法。如果你喜欢30分钟的西班牙烟熏味鸡肉虾仁烩饭，但只有10分钟的时间，那么你可以使用懒人食材或小窍门快速制作完成这道菜。



◀ 如果你喜欢10分钟的花生鸡肉芒果菠菜沙拉，那么为什么不试试分量更大的20分钟烤芒果鸡肉串，或者灵机一动，来个更复杂的花生酱炒鸡肉？或者，把360道美味的菜式都浏览一遍，找到吸引你目光的那一道菜式，然后选择适合自己时间要求的方式如法炮制。



◀ 或者，如果你想更容易找到灵感的话，翻到“口味特选”，按主题（如“冬日暖心菜”或“周末大餐”）做个快速的概览。

口味特选

Quick Cook Family Meals

Pick a Flavor

冬日暖心菜

Winter Warmers

Welcoming recipes for cold winter days.

寒冬里吃一道温暖的菜



法式鲜奶油豌豆薄荷
培根汤 7



百里香蘑菇汤配奶酪烤
面包片 19



奶酪花椰菜汤 37



蜜汁鸡肉烤蔬菜 59



苹果洋葱焗香肠 67



浓郁番茄香草酱拌火鸡
肉丸 95



奶油炒杂菌菇 175



番茄迷迭香焖白腰豆 181



黄油青酱煎冬南瓜意式
长通粉 185



梨子巧克力烤奶酥 219



覆盆子焦糖米布丁 221



糖浆松糕微波布丁 245

每日蔬果

One of Your 5-a-Day
Tasty meals using seasonal fruit and vegetables.

春夏秋冬的精髓都藏在时令蔬果里



茄子香蒜蘸酱配皮塔饼 33



花生鸡肉芒果菠菜沙拉 53



鹰嘴豆蔬菜烤羊排 93



泰式咖喱蔬菜 163



柠檬什锦菜串配坚果烩饭 173



奶酪菠菜意大利烩饭 179



果香鹰嘴豆炖菜配香菜古斯米 189



蔬菜果仁什锦印度香米饭 193



红洋葱番茄焗冬南瓜 203



风味李子配冰激凌 225



大黄姜挞 239



糖烤马德拉蛋糕配糖渍李子浆果 243

周末大餐

Weekend Treats

Delicious recipes to indulge you and your family

休息日的好心情



莎乐美肠甜玉米土豆配
水煮鸡蛋 17



奶酪煎蛋三明治 29



甜玉米煎饼配辣椒番茄
沙司 31



佛罗伦萨水煮蛋 35



芥末牛排配烤土豆 55



杏酱熏猪腿肉配辣土豆 73



土豆泥水煮鸡蛋配烤熏
鲑鱼 151



香辣芸豆汉堡包配番茄
莎莎酱 165



椰汁扁豆羹配烤印度
烤饼 205



覆盆子巧克力三层塔 215



奶酪蛋糕配糖渍浆果 217



巧克力慕斯配开心果
冰激凌 231

健康首选

Healthy Midweek Meals
Great-tasting low-fat meals everyone will enjoy

低脂，吃出来的好身材



10 泰式鸡汤 27



30 烤鸡配沙司和水果
古斯米 45



20 鲜菠萝酸甜肉 47



30 亚洲风味牛肉串配
沙嗲酱 91



30 白煮鸡配泰式红咖喱酱 105



10 奶油韭葱炒扇贝 125



20 柠檬虾仁西蓝花炒饭 135



20 培根小番茄炒鳕鱼 153



30 蜜汁辣椒三文鱼串配
炒饭 155



10 番茄蛋饼罗勒奶酪沙拉 169



30 炖普伊扁豆配蒜蓉香草
面包 207



30 燕麦水果烤奶酥 235

孩子最爱

Kids' Favourites
Always a winner with the little ones.

让小淘气们停不下来的美味



20

奶油火腿芥末意面 23



30

意式洋葱橄榄奶酪迷你比萨 39



30

迷迭香香肠烩豆子 51



20

蘑菇奶酪汉堡包配青瓜沙司 79



20

香脆鳕鱼柳配青柠刺山柑蛋黄酱 117



30

冬南瓜豌豆吞拿鱼焗意面 123



10

柠檬蛋黄酱小茴香煎鳕鱼拌薯块 141



30

奶酪甜玉米吞拿鱼饼 145



30

蒜蓉香草酱烤蔬菜意粉 167



20

夹层香蕉太妃 233



30

巧克力蛋羹布丁 247



10

焦糖香蕉 257

整锅分享

Straight From The Pan
Try something new with these one-pot wonders.

一锅煮的神奇魅力



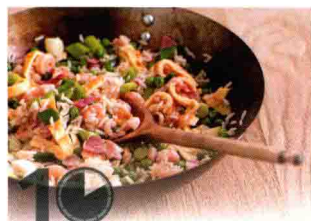
20

菲达奶酪甜椒小番茄
煎蛋饼 5



20

菠菜冬南瓜椰汁汤 15



10

风味炒饭 65



30

培根洋葱煎蛋 71



30

乡村风味咖喱土豆焖
羊肉 77



30

西班牙烟熏味鸡肉虾仁
烩饭 87



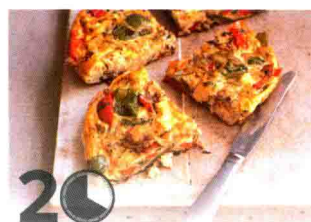
30

洋葱焖熏猪腿肉 99



20

青豆煨三文鱼 113



20

卡真风味甜椒三文鱼
煎蛋饼 147



30

红扁豆蔬菜锅 197



30

咖喱菠菜焖花椰菜土豆 201



10

椰汁扁豆羹配烤印度
烤饼 205

特别的日子

Special Occasions

For when the family deserve something special.

特别的日子，需要特别的美味



柠檬鲜奶油青菜焗鸡腿 69



红酒焖鸡胸肉 75



橙汁甜碗豆炒鸭肉饭 83



煎羊排配菌菇菠菜酱 85



意大利熏火腿烤猪排 97



帕尔玛火腿青酱鲑鳕鱼 119



奶香焗黑线鳕鱼 131



意大利风味黑橄榄半干番茄烩饭配烤鳕鱼 157



菠菜松仁奶酪酥皮派 191



覆盆子白巧克力奶油 223



法式焦糖梨子挞 249



速成草莓提拉米苏 259

夏天的味道

Taste of Summer

Recipes packed with the fresh flavours of summer.

火辣的热情滋味



30

脆炸柠檬鱿鱼圈配辣酱 21



20

奶酪甜椒菠菜煎蛋饼 25



20

鸡肉龙蒿汉堡包 49



30

鸡肉口利左香肠甜椒
什锦菜 57



30

卡真风味香辣杏脯鸡肉
藜麦饭 81



20

帕尔玛奶酪鳕鱼配番茄
牛油果莎莎酱 111



30

牙买加风味秋葵玉米
三文鱼 137



30

蒜头番茄海鲜意大利面 143



30

烤奶酪配热古斯米沙拉 183



30

柠檬奶油杏子配意大利
杏仁饼 227



20

朗姆酒葡萄干煎菠萝 237



10

英式松饼草莓凝脂奶油
查佛 251