

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

全世界

最简单的

素食



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>

非
外
借

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

全世界

最简单的

美食

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

Simplissime, les recettes végétariennes les plus faciles du monde © Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2016.
Author of the texts and photos: Jean-François Mallet, graphic design by Marie-Paule Jaulme.
Simplified Chinese Translation Copyright © Hachette-Phoenix Cultural Development (Beijing) Co., Ltd. 2017
All Rights Reserved

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：01-2016-7362

图书在版编目(CIP)数据

全世界最简单的素食 / (法) 让-弗朗索瓦·马莱著; 杨晓梅译. — 北京: 电子工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-121-31362-2

I. ①全… II. ①让… ②杨… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第077640号

书 名: 全世界最简单的素食

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 邢 远

责任编辑: 周 林

特约编辑: 姚非逐

美术编辑: 刘 夏 韩少洁

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

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: 6 字数: 96千字

版 次: 2017年5月第1版

印 次: 2017年5月第1次印刷

定 价: 49.90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, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zts@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。

如何使用这本书

本书要求你的家中有以下设备：

- 自来水
- 炉灶
- 冰箱
- 炖锅
- 烤箱
- 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！）

本书绝不仅仅面向素食人群。如果你偶尔不想吃肉或鱼，又想吃好、吃饱，同时不想在厨房花费太多时间，那么这本书就是为你而写的。我们完全可以同时实现以下所有目标：美味、健康、降低动物蛋白、饮食均衡、保证每天摄入 5 种不同蔬果、用料简单、操作快捷！

这本书里的每道食谱都能轻松完成，因为它不需要你具备任何烹饪技巧，涉及的食材只有市场常见的 3 至 6 种，准备时间和所需设备也全部最简化！

哪些食材不可少？

- **蔬菜：**这本书里的每道食谱都少不了它们。新鲜应季的蔬菜最佳，当然啦，如果想在 11 月吃到青豆煨饭，也不必拒绝速冻蔬菜。
- **罐头：**这本书里基本没用到，不过手边常备一些总是方便许多。不妨在橱柜里存放一些鹰嘴豆、罗勒酱、普罗旺斯橄榄酱、橄榄、番茄浓汁、椰奶、白芸豆等罐头。
- **香料：**新鲜香料的味道独一无二，当然是做菜的首选！没有的话，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。
- **调味料：**用咖喱、肉豆蔻与孜然就能快速调制出基础的辛香料。
- **淀粉类、谷物类、豆类食物：**藜麦、粗玉米粉、面团、玉米、扁豆、米等。

最后，祝你们度过愉快的烹饪与用餐时光！

目录

藜麦蔬果沙拉	4	芦笋咸布丁	50
甜瓜塔布雷沙拉	6	意式烤馄饨	52
黎巴嫩风味石榴沙拉	8	栗子焗红薯	54
百香果塔布雷沙拉	10	西葫芦酿洋葱	56
咖喱猕猴桃黄瓜沙拉	12	番茄酿橄榄	58
绿色时蔬沙拉	14	甜椒酿鸡蛋	60
鹰嘴豆香橙沙拉	16	甜椒酿布格麦	62
新鲜芸豆沙拉	18	无花果酿核桃	64
豆角沙拉	20	番茄酿干果	66
茴香橄榄意面沙拉	22	酿口蘑	68
芝士番茄饼	24	番茄酿土豆	70
西葫芦花挞	26	茄子酿奶酪	72
韭葱洋葱千层挞	28	咖喱甜椒兵豆	74
法式芝麻南瓜馅饼	30	牛油果洋蓍烩饭	76
尼斯洋葱饼	32	鼠尾草炖茄子	78
菠菜奶酪咸蛋糕	34	普罗旺斯炖芸豆	80
法式土豆馅饼	36	青豆通心粉	82
花菜馅饼	38	东方椰奶意面	84
普罗旺斯焗土豆	40	干酪芦笋意大利面	86
意式玉米软饼	42	柠檬罗勒意面	88
蔬菜千层面	44	腰果炒饭	90
番茄焗土豆	46	龙蒿烤蔬菜	92
焗莧菜	48		

[法] J.F. 马莱 著 杨晓梅 译

SIMPLISSIME

全世界

最简单的

美食

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

如何使用这本书

本书要求你的家中有以下设备：

- 自来水
- 炉灶
- 冰箱
- 炖锅
- 烤箱
- 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！)

本书绝不仅仅面向素食人群。如果你偶尔不想吃肉或鱼，又想吃好、吃饱，同时不想在厨房花费太多时间，那么这本书就是为你而写的。我们完全可以同时实现以下所有目标：美味、健康、降低动物蛋白、饮食均衡、保证每天摄入 5 种不同蔬果、用料简单、操作快捷！

这本书里的每道食谱都能轻松完成，因为它不需要你具备任何烹饪技巧，涉及的食材只有市场常见的 3 至 6 种，准备时间和所需设备也全部最简化！

哪些食材不可少？

- **蔬菜：**这本书里的每道食谱都少不了它们。新鲜应季的蔬菜最佳，当然啦，如果想在 11 月吃到青豆煨饭，也不必拒绝速冻蔬菜。
- **罐头：**这本书里基本没用到，不过手边常备一些总是方便许多。不妨在橱柜里存放一些鹰嘴豆、罗勒酱、普罗旺斯橄榄酱、橄榄、番茄浓汁、椰奶、白芸豆等罐头。
- **香料：**新鲜香料的味独一无二，当然是做菜的首选！没有的话，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。
- **调味料：**用咖喱、肉豆蔻与孜然就能快速调制出基础的辛香料。
- **淀粉类、谷物类、豆类食物：**藜麦、粗玉米粉、面团、玉米、扁豆、米等。

最后，祝你们度过愉快的烹饪与用餐时光！

目录

藜麦蔬果沙拉	4	芦笋咸布丁	50
甜瓜塔布雷沙拉	6	意式烤馄饨	52
黎巴嫩风味石榴沙拉	8	栗子焗红薯	54
百香果塔布雷沙拉	10	西葫芦酿洋葱	56
咖喱猕猴桃黄瓜沙拉	12	番茄酿橄榄	58
绿色时蔬沙拉	14	甜椒酿鸡蛋	60
鹰嘴豆香橙沙拉	16	甜椒酿布格麦	62
新鲜芸豆沙拉	18	无花果酿核桃	64
豆角沙拉	20	番茄酿干果	66
茴香橄榄意面沙拉	22	酿口蘑	68
芝士番茄饼	24	番茄酿土豆	70
西葫芦花挞	26	茄子酿奶酪	72
韭葱洋葱千层挞	28	咖喱甜椒兵豆	74
法式芝麻南瓜馅饼	30	牛油果洋蓍烩饭	76
尼斯洋葱饼	32	鼠尾草炖茄子	78
菠菜奶酪咸蛋糕	34	普罗旺斯炖芸豆	80
法式土豆馅饼	36	青豆通心粉	82
花菜馅饼	38	东方椰奶意面	84
普罗旺斯焗土豆	40	干酪芦笋意大利面	86
意式玉米软饼	42	柠檬罗勒意面	88
蔬菜千层面	44	腰果炒饭	90
番茄焗土豆	46	龙蒿烤蔬菜	92
焗苣荬菜	48		

藜麦蔬果沙拉



藜麦*
200 克



黑葡萄
300 克



黄瓜
1 根



薄荷
1 把



橄榄油
6 汤匙



覆盆子
125 克

 盐、胡椒

大大大大

④

准备时间: 10 分钟

烹饪时间: 10 分钟

等待时间: 10 分钟

- 在锅中倒入**藜麦**与 400 毫升水，加锅盖焖煮 10 分钟。关火后静置 10 分钟，使其冷藏，放一旁备用。
- 将煮好的**藜麦**与**葡萄**、**覆盆子**、**薄荷**及洗净并切片的**黄瓜**混合。撒上盐和胡椒，再淋上**橄榄油**即可。本道菜冷藏后品尝风味更佳。

* 藜麦：原产于南美洲的一种谷物。可以用小米或糙米代替。



甜瓜塔布雷沙拉



甜瓜
2个



粗粒小麦粉*
8 汤匙



樱桃番茄
20 颗



橄榄油
4 汤匙



薄荷
1 把

 盐、胡椒

大大大大

②

准备时间: 15 分钟

冷藏时间: 1 小时

- 甜瓜去瓢，取出果肉，切成小块。樱桃番茄对半切开。薄荷用剪刀剪碎。
- 将所有食材混合，撒上盐和胡椒，放入冰箱中冷藏 1 小时，待小麦粉膨发。
- 将甜瓜皮作为容器，倒入沙拉即可。

* 粗粒小麦粉：北非阿拉伯国家流行的主食，由粗面粉制造，形状、颜色与小米相似。可用小米或古斯米代替。



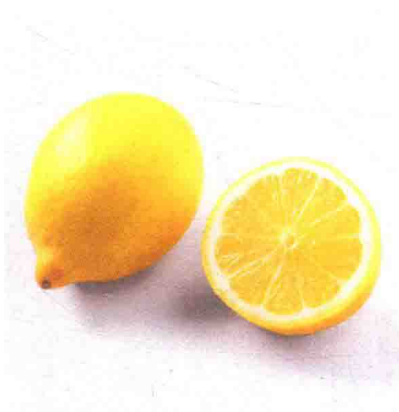
黎巴嫩风味石榴沙拉



布格麦 *
100 克



平叶欧芹
2 把



柠檬
4 个



番茄
4 个



橄榄油
6 汤匙



石榴
1 个

 盐、胡椒





准备时间：10 分钟

冷藏时间：1 小时

- 大碗中倒入**布格麦**，加**柠檬汁**，再加水没过，放入冰箱中冷藏 1 小时，待其膨发。
- 将**平叶欧芹**洗净并用剪刀剪碎。**石榴**取籽备用。**番茄**切小丁。
- 将泡发的**布格麦**与其他食材混合，撒上盐和胡椒，趁凉品尝。

* 布格麦 (Bulgur)：主要由硬质小麦碾磨去壳而得，源自土耳其，常见于欧洲、中东和印度的菜品中。可以用粗粒小麦粉、小米或古斯米代替。



百香果塔布雷沙拉



樱桃番茄
20 颗



粗粒小麦粉 *
200 克



百香果
4 个



猕猴桃
4 个



薄荷
1 把



橄榄油
6 汤匙

 盐、胡椒





准备时间: 10 分钟

冷藏时间: 1 小时

- 樱桃番茄对半切开。百香果取果肉备用。猕猴桃去皮、切小丁。薄荷洗净并用剪刀剪碎。
- 将所有食材混合，撒上盐和胡椒，放入冰箱中冷藏 1 小时，令小麦粉膨发。
- 趁凉品尝。



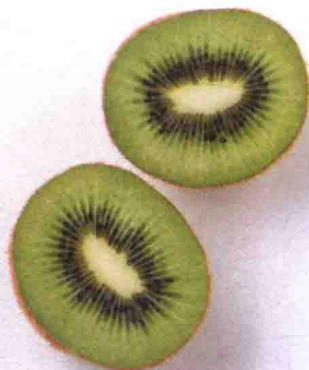
咖喱猕猴桃黄瓜沙拉



黄瓜
1根



咖喱粉
1汤匙



猕猴桃
2个



薄荷
1把



希腊酸奶 *
4小盒



香菜
1把

 盐、胡椒

大大大大



准备时间：10 分钟

- 黄瓜、猕猴桃去皮，切小丁。薄荷和香菜洗净并用剪刀剪碎。
- 将所有食材混合，撒上盐和胡椒调味后即可品尝。

* 希腊酸奶：将酸奶通过布或纸滤去乳清后的产物，黏稠度介于酸奶和奶酪之间，依然保留了酸奶独特的酸味。可以用浓稠的原味酸奶代替。