

# 小西餐

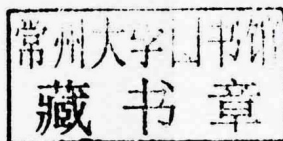
10分钟上桌的160道  
元气西餐

[英] 苏·奎因 (Sue Quinn) 著  
相凌天 译

# 小西餐

10分钟上桌的160道  
元气西餐

[英] 苏·奎因 (Sue Quinn) 著  
相凌天 译



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

中国·武汉



有书至美  
BOOK & BEAUTY

## 图书在版编目(CIP)数据

小西餐：10分钟上桌的160道元气西餐 / (英) 苏·奎因 (Sue Quinn) 著；相凌天译。

-- 武汉：华中科技大学出版社，2019.5

ISBN 978-7-5680-5086-9

I. ①小… II. ①苏… ②相… III. ①西式菜肴 - 菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第051578号

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2015

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

简体中文版由法国 MARABOUT 出版社授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国境内（但不含香港、澳门和台湾地区）出版、发行。

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2018-170 号

小西餐：10分钟上桌的160道元气西餐

Xiao Xican 10 Fenzhong Shangzhuo de  
160Dao Yuanqi Xican

[英] 苏·奎因 (Sue Quinn) 著  
相凌天 译

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉） 电话：(027) 81321913  
北京有书至美文化传媒有限公司 (010) 67326910-6023

出版人：阮海洪

责任编辑：莽 昱 特约编辑：唐丽丽  
责任监印：徐 露 郑红红 封面设计：唐 棣

制 作：北京博逸文化传播有限公司  
印 刷：联城印刷（北京）有限公司  
开 本：787mm × 1092mm 1/16  
印 张：16  
字 数：41千字  
版 次：2019年5月第1版第1次印刷  
定 价：118.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 目录

---

简介 6

一个完美的储藏柜 8

## 第1章

共享小食和零嘴 11

## 第2章

沙拉和汤 63

## 第3章

意大利面 120

## 第4章


肉类、家禽和鱼类 159

## 第5章

甜点 201

菜单索引 254

# 小西餐

10分钟上桌的160道   
元气西餐


## 致谢

十分感谢我美好的家庭，感谢阿达姆 (Adam)、卢比 (Ruby) 和本 (Ben)，感谢他们在我写作的时候，总是端来热茶，鼓励我坚持把书写完。还要对协助我完美实现本书的团队报以无限的感激之情。感谢爱丽丝·坎南 (Alice Cannan)、迪尔德丽·鲁尼 (Deirdre Rooney)、海伦·麦克蒂尔 (Helen McTeer) 和安娜·奥斯本 (Anna Osborn)。我要一如既往地感谢凯蒂·齐勒 (Catie Ziller)，感谢她对我这次充满挑战并且意义非凡的项目的支持和信任。

# 小西餐

10分钟上桌的160道  
元气西餐

[英]苏·奎因(Sue Quinn) 著  
相凌天 译

 华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

 有书至美  
BOOK & BEAUTY



# 目录

---

简介 6

一个完美的储藏柜 8

## 第1章

共享小食和零嘴 11

## 第2章

沙拉和汤 63

## 第3章

意大利面 120

## 第4章

肉类、家禽和鱼类 159

## 第5章

甜点 201

菜单索引 254



# 简介

对于大多数人来说，不论是否爱好烹饪，要抽出时间来制作一顿可口的饭菜可谓一个不小的挑战。许多的烹饪书籍和电视烹饪节目让我们觉得制作一顿美味的饭菜必须在厨房里耗费几个小时，并且还有一份长长的食材清单才行。然而，在对本书上的食谱进行开发和试验的过程中，我意识到这种理解原来是十分荒谬的。其实，制作出一盘盘美味的饭菜只需花费一点点时间，这一结果让我感到惊讶。可见劳神费时的烹饪并不能与美味可口的饭菜画等号。

## 超快速烹饪的秘诀之一就是精心挑选食材

比如鲜意大利面、蔬菜、水果、浓郁的调料、番茄罐头、意面罐头、精选浓缩汤料、浓汤粉等。这些食材都是能帮您快速烹饪且不失风味与品质的好帮手。

## 快速烹饪的另一个秘诀就是合理地组织调配

一旦您的食材和厨具都准备好，那么，就可以开始烹饪了。因此，我强烈建议您在制作美食之前先做完这些事。烹饪时常常需要一心多用，同时要做好几件事情，但您要时刻保持判断力，确保按照合理的顺序来烹饪美食。举个例子，假如您有一个很快就能把水烧开的电磁炉，那么在您煮意面的时候就可以不必先烧一壶开水，因为直接用电磁炉来代替热水壶就行了。

## 最后，您要知道每个人的烹饪速度是不一样的

如果您干活利索的话，本书所有这些菜品您都能够在10分钟以内搞定。但是，如果在一开始时您在烹饪上花的时间稍长了一些，其实也不用担心，因为经过一段时间的尝试，您也会进入快速烹饪的状态，就会发现自己也能快速完成某个系列的菜肴，且快得超出自己的想象。

# 一个完美的储藏柜



## 原料

- 油（橄榄油或植物油）
- 海盐（鳞片状盐和细盐）
- 黑胡椒
- 糖（软黄糖、细砂糖/超细白糖和黑砂糖）
- 黄油
- 面包（乡村面包和法式长棍面包）
- 鸡蛋
- 优质浓缩汤料/浓缩调味料和调味粉
- 坚果和瓜子
- 香料（烟熏红椒粉、小茴香、辣椒片、辣椒）
- 果脯
- 面条（鲜面条和干面条）
- 新鲜的意大利面
- 古斯古斯面



## 蔬果类

- 大蒜
- 香草
- 柠檬/酸橙
- 大葱（冬葱）

• 红辣椒

• 番茄



## 乳制品

- 希腊式酸奶
- 法式鲜奶油
- 奶油
- 奶油干酪
- 奶酪（帕尔马干酪、菲达奶酪、马苏里拉奶酪、切达干酪、山羊奶酪、哈洛米奶酪、马斯卡泊尼奶酪）



## 鱼类

- 熏鱼（烟熏三文鱼和烟熏鲭鱼）



## 肉类

- 培根



## 罐头类

- 豆类罐头（鹰嘴豆、扁豆、黄豆）
- 鱼类罐头（金枪鱼、凤尾鱼、沙丁鱼）
- 蔬菜罐头（油渍番茄干、扒茄子、辣椒、洋蓟）
- 酸豆罐头
- 橄榄罐头



## 其他

- 墨西哥薄饼
- 爆米花
- 肉桂焦糖饼干或类似饼干
- 即食谷物（预制食品），如藜麦，法老小麦或者混合谷物。
- 玛琳巢<sup>※</sup>
- 巧克力酱



## 酱汁、调味料、蘸酱

- 咖喱酱
- 香葱沙司
- 番茄糊
- 鹰嘴豆泥
- 辣椒酱（塔巴斯科辣椒酱、是拉差辣椒酱、甜辣酱）
- 哈里萨辣椒酱
- 酱油
- 芥末
- 蛋黄酱



## 冷冻类

- 水果
- 蔬菜（豌豆和蚕豆）

※糖和蛋白混合制成的蛋白霜，做成鸟巢的形状，并在其中放入水果等制成的甜点。



# 第1章

---

共享小食和零嘴

# 香甜南瓜子

1杯 / 所需时间: 5分钟制作+5分钟冷却时间

所需装备: 碗、煎锅、1张烘焙纸



130克 (4.5盎司/1杯) 南瓜子仁

3汤勺软黄糖

1½茶勺  
小茴香粉

¾茶勺辣椒粉

1½茶勺甜  
烟熏红椒粉

将所有调味料和食材都放到碗里进行充分搅拌，直到每颗瓜子仁都均匀沾上调料。再在煎锅里倒上1茶勺植物油进行加热，然后把搅拌好的瓜子仁倒入煎锅中。翻炒1—2分钟，或待糖变成焦糖色，瓜子仁爆开即可。最后把它们平摊在烘焙纸上，待其冷却后即可享用。

