

<<土豆你个马铃薯>>

图书基本信息

书名：<<土豆你个马铃薯>>

13位ISBN编号：9787807409632

10位ISBN编号：7807409630

出版时间：2012-11

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜 编

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<土豆你个马铃薯>>

### 前言

卷首语你好，土豆君！

好吃的东西不一定有多高贵，但它一定有着不小的潜能。

有一种食材，它一年四季都能出现在超市的货架上，还有菜市场的每一个摊位上——它就是土豆君。造物主给我们安排了土豆这个朋友，让它在餐桌上出镜率比谁都高，但是却始终保持着一身低调的气质。

这暗示着土豆就是那种时时刻刻等待你去发现、时时刻刻都能让你迸发新灵感的食物——越是了解它，这种感觉就越强烈。

这便是土豆的潜能：你有多少想法，土豆就能给你多大的舞台，足够你在厨房大肆施展一番。

如果你问身边的人对土豆的印象是什么，估计大多数都会回答：炒土豆丝、土豆炖肉、土豆泥……基本说来说去就是那么几样，可是细细琢磨几分钟，又会发现，好像自己吃过的菜里面，有超过半数都有土豆的参与，或者说，还有很多菜，如果加了土豆就更有味道了。

这就好像一个邻家女孩，不一定长相多么出众，性感、妖艳、魅惑等词语不属于她，但是她的朴实之美却永远在你心里，无可替代。

小时候家里经常做的一道菜就是素炒土豆丝，有着最最朴实的铁锅的镬气香、最原始的土豆清香，入口还有一丝甜，其实原材料简单到无可救药：油、葱花、土豆、盐、味精。

如果说起做法的话，可能前面这些原材料按顺序整理成一个完整的句子就说完了。

可土豆真是这么个简简单单的便宜货么？

当长大后的我自己尝试着去做这道菜的时候，才发现土豆并不是一个可以轻易糊弄的角色，且不论我每次炒得味道都不一样，单单把土豆的原香体现出来这一点，就足够我琢磨一阵的——土豆的种类、丝的粗细、火力、调料、葱花焯多长时间……这些哪样做不到位都不行。

大厨经常讲：越是简单的食材、调料和做法，越能考验一个人的厨艺，看来土豆深深地印证了这一点。

把土豆做成面条、做成馅料、替换家常菜的某种食材……它的花样之多，可以说只有你想不到的，没有它做不到的。

土豆真的就像个好邻居，每次都能解我的燃眉之急，今天想不出吃什么好，就去买几个土豆吧，回来就有灵感了；想减肥了，去买些土豆吧，蒸着吃很香的；饿得快的，就去多买点土豆放在家里，保存期长，饿了就花10分钟炒盘土豆丝给自己。· ·看来，至少在餐桌上，我找到了能陪着我一直走下去的——土豆君。

高欣茹（萨巴蒂娜）

## <<土豆你个马铃薯>>

### 内容概要

好吃的东西不一定有多高贵，但它一定有着不小的潜能。有一种食材，它一年四季都能出现在超市的货架上，还有菜市场的每一个摊位上——它就是土豆君。

大厨经常讲：越是简单的食材、调料和做法，越能考验一个人的厨艺，看来土豆深深地印证了这一点。

就是这盘最普通不过的素炒土豆丝，恐怕也是有一千个人就有一千种味道，要想达到大厨的那种——同时拥有着最朴实的铁锅的镬气香，与最原始的土豆清香，入口还有一丝甜——的境界，你的距离还有多远？

土豆并不是一个可以轻易糊弄的角色，但这并不代表它难相处，相反，土豆是最贴心最家常的了。你只需要掌握了土豆的挑选、刀工、搭配、火力、调料、葱花煸多长时间，等等，这些基本功，然后纵情施展你的创意就可以了。

因为土豆本来就是有着千变万化的食材高手，蒸煮、炖炒、煎炸、微波，样样拿手；把土豆做成面条、pizza、薯片……它的花样之多，简直只有你想不到的，没有它做不到的。

## <<土豆你个马铃薯>>

### 作者简介

萨巴蒂娜：美食专家，前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人?美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

她爱吃好吃会吃，出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》、散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

## <<土豆你个马铃薯>>

### 书籍目录

不会这些就别往后翻  
土豆种类  
土豆挑选  
土豆去皮  
土豆清洗  
土豆去芽  
使用多功能刀具  
土豆火候  
土豆切工  
土豆保存  
土豆不会难为你  
好吃那是天生的--鸡汁葱油土豆丝  
它和米饭必须管够--酸辣土豆丝  
你的胳膊够长么--拔丝土豆  
越简单越有情调--蒸小土豆的多彩情调  
掀开锅盖都中招--酱烧小土豆  
潇洒走一回，清脆拌一回--凉拌土豆丝  
羊肉串style--孜然土豆  
咕老什么都很好吃--咕老薯仔  
给土豆几分Pizza的灵感--蒜香奶酪焗烤小土豆  
土豆一直最爱黑胡椒--黑椒烘薯片  
土豆总能取悦你  
有排骨的地方就有土豆--家常土豆烧排骨  
做少了你就等着挨骂吧--土豆烧鸡  
贤妻良母从这里诞生--番茄土豆炖牛肉  
大哥，给我剩口菜汤就行--口蘑烧土豆  
东北菜都是活雷锋做的--猪肉扁豆焖土豆  
能直接当饭吃--土豆木耳炒鸡蛋  
就为这碗米折腰吧--咖喱土豆牛肉  
你还矜持个什么劲--叉烧排骨土豆饭  
你一定不承认自己已经吃多了--新疆大盘鸡  
爱它，就吃光它--鲜蘑土豆片  
给土豆来瓶啤酒--鸭腿炖土豆  
今天我不怕辣--干锅鲜虾土豆  
你能拿罐头怎么办--鲑鱼烧土豆  
吃或不吃都是罪过--肉丝土豆饼  
尽情吃到嗓子眼吧--鸡蛋薯仔炒牛肉  
你甘心让别人跟你分享吗--粉蒸肉  
干煸很神奇--薯香干煸豇豆  
腐乳的艳遇--腐乳炖土豆  
干锅里面都是好汉--干锅油豆腐土豆片  
你觉得它可乐么--鸡肉可乐饼  
忘了那毫无创意的土豆泥吧--淡菜蒜香土豆泥  
配点汤水就无敌--梅菜回锅土豆块  
你不是这货的对手--油泼蔬菜土豆丸子

## <<土豆你个马铃薯>>

墨鱼爱土豆--墨鱼包薯泥丸子  
香菜就是最佳拍档--芫爆鱿鱼土豆丝  
一碗男人汤--土豆南瓜奶油汤  
家常也有新搭配--土豆魔芋炒海带  
加土豆玩一个--土豆香辣蟹  
土豆跟你一样懒  
有土豆有辣酱，足矣--辣豆瓣烧土豆  
抱盘子吃不是罪--胡萝卜土豆丝  
非一般香辣，非一般好吃--铁盘土豆  
电脑桌前必备--椒盐土豆丝  
傻子才会只拣肉丁--酱爆土豆丁  
薯条也得健康点--炸土豆条  
带着剁椒走天下--剁椒蒸土豆  
自己做的更舒坦--微波黑椒薯片  
有点味道咱就上蒸锅--熏腊肉蒸土豆  
又是主食又是零食--辣味薯丁  
黄油跨界--黄油烤薯泥饼  
要的就是这份土气--葱辣香洋芋擦擦  
操作的过程更有趣--蜂窝土豆  
谁是疙瘩--土豆疙瘩汤  
在家享受慢生活--奶油土豆浓汤  
豪华点，依旧很土很好吃--蒜香肉丝洋芋擦擦  
有土豆的面更好吃--香辣土豆牛肉乌冬面  
土豆不让你长肉  
别拿土豆不当干粮--土豆虾球  
这次的酱香不一样--小土豆焖小香菇  
没了蒜末这个世界就黯淡了--土豆烧茄子  
从小就爱吃--绵绵土豆泥  
葱油面前，人人称臣--葱油薯仔饼  
别让你的辣白菜OUT了--辣白菜炒土豆片  
不放走一丝香气--香菇土豆盒  
没有肉的土豆一样好吃--罗汉素斋  
请问有意面么--培根甜豆马铃薯  
它成就了土豆的另一番美味--罗宋汤  
它有一颗做羊肉串的心--椒盐土豆墨鱼圈  
没有面包就没有吧--土豆蔬菜堡  
这个面饼好别致--土豆饼小Pizza  
土豆的妙用  
能去茶渍的土豆皮  
能去黑眼圈的土豆片  
能抗癌的生鲜马铃薯汁  
能治胃病的马铃薯蜂蜜饮  
土豆烹饪大纲  
水煮大纲  
蒸制大纲  
炒制大纲  
焖炖大纲

<<土豆你个马铃薯>>

烧制大纲  
呛拌大纲

## &lt;&lt;土豆你个马铃薯&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：卷首语 你好，土豆君！

好吃的东西不一定有多高贵，但它一定有着不小的潜能。

有一种食材，它一年四季都能出现在超市的货架上，还有菜市场的每一个摊位上——它就是土豆君。造物主给我们安排了土豆这个朋友，让它在餐桌上出镜率比谁都高，但是却始终保持着——它低调的气质。

这暗示着土豆就是那种时时刻刻等待你去发现、时时刻刻都能让你迸发新灵感的食物——越是了解它，这种感觉就越强烈。

这便是土豆的潜能：你有多少想法，土豆就能给你多大的舞台，足够你在厨房大肆施展一番。

如果你问身边的人对土豆的印象是什么，估计大多数都会回答：炒土豆丝、土豆炖肉、土豆泥……基本说来说去就是那么几样，可是细细琢磨几分钟，又会发现，好像自己吃过的菜里面，有超过半数都有土豆的参与，或者说，还有很多菜，如果加了土豆就更有味道了。

这就好像一个邻家女孩，不一定长相多么出众，性感、妖艳、魅惑等词语不属于她，但是她的朴实之美却永远在你心里，无可替代。

小时候家里经常做的一道菜就是素炒土豆丝，有着最最朴实的铁锅的镬气香、最原始的土豆清香，入口还有一丝甜，其实原材料简单到无可救药：油、葱花、土豆、盐、味精。

如果说起做法的话，可能前面这些原材料按顺序整理成一个完整的句子就说完了。

可土豆真是这么个简简单单的便宜货么？

当长大后的我自己尝试着去做这道菜的时候，才发现土豆并不是一个可以轻易糊弄的角色，且不论我每次炒得味道都不一样，单单把土豆的原香体现出来这一点，就足够我琢磨一阵的——土豆的种类、丝的粗细、火力、调料、葱花焯多长时间……这些哪样做不到位都不行。

大厨经常讲：越是简单的食材、调料和做法，越能考验一个人的厨艺，看来土豆深深地印证了这一点。

把土豆做成面条、做成馅料、替换家常菜的某种食材……它的花样之多，可以说只有你想不到的，没有它做不到的。

土豆真的就像个好邻居，每次都能解我的燃眉之急，今天想不出吃什么好，就去买几个土豆吧，回来就有灵感了；想减肥了，去买些土豆吧，蒸着吃很香的；饿得快的，就去多买点土豆放在家里，保存期长，饿了就花10分钟炒盘土豆丝给自己看来，至少在餐桌上，我找到了能陪着我一直走下去的——土豆君。

高欣茹（萨巴蒂娜）内文范例：掀开锅盖都中招——酱烧小土豆 细细品，软绵绵的小土豆依旧带着土豆的清香味，酱的香味溢满了一整锅，掀开锅盖的时候，估计没什么人能抵挡那掩映在团团蒸气中飘着香味的小土豆。

绵软的口感让你不自主地上瘾，不能自拔。

用料：小土豆7个肉末50g葱末10g盐1g料酒 2茶匙黄酱4茶匙甜面酱2茶匙香菜30g 油2汤匙 做法：1肉末里面加入葱末、盐、料酒，沿着一个方向搅拌均匀，用力反复搅拌直至上劲。

上劲的标志就是：筷子插上去几乎都不会倒下。

2土豆清洗干净后，去掉外皮，如果是很小的薯仔，可以直接对半切开，如果是稍微大一点的小土豆，两次对半切开成四块。

黄酱和甜面酱混合后加入少许油搅拌均匀。

3锅中放油，将肉末放入煸香，然后放入混合的酱料翻炒均匀。

放入土豆炒匀后，加入适量清水，水量大约与菜平齐就行。

4大火煮开后，继续烧煮，注意时不时搅拌一下，收浓汤汁后，加入香菜炒匀即可。

熬煮土豆的时候，不要彻底大撒把什么都不管，因为里面的淀粉含量比较高，如果长时间熬煮不翻动的话，很容易糊锅，所以要注意隔几分钟就从锅底轻轻翻动一下。

“咕老”什么都很好吃——咕老薯仔 咕老肉是让人解馋的一道名菜，但千万别以为是里面那块肉夺的“头功”，真正的功臣是外面味道酸甜的那一层调味汁。



## <<土豆你个马铃薯>>

这次里面的那块“肉”消失得无影无踪，取而代之的是小薯仔，别样的滋味，别样的解馋。

## <<土豆你个马铃薯>>

### 编辑推荐

《土豆你个马铃薯》编辑推荐：有家的地方就有土豆！

如果你问身边的人对土豆的印象是什么，估计大多数都会回答：炒土豆丝、土豆炖肉、土豆泥……基本说来说去就是那么几样，可是细细琢磨几分钟，又会发现，好像自己吃过的菜里面，有超过半数都有土豆的参与，或者说，还有很多菜，如果加了土豆就更有味道了。

土豆代表着便宜+美味；土豆代表着温馨+营养；土豆代表着简单普通+变化无穷。

《土豆你个马铃薯》作为美食堂系列之一，继承了以往“传播和共享美食的快乐”的宗旨，荟萃了68道勾魂家常味，配合最简洁凝练的语言和最精美亮眼的插图，既赏心悦目，又方便实用，让读者可以立即掌握制作诀窍。

<<土豆你个马铃薯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>