

美食堂

# 番茄你个西红柿

“番茄小姐”带来诱惑舌尖的68道鲜香靓滋味

萨巴蒂娜◎主编

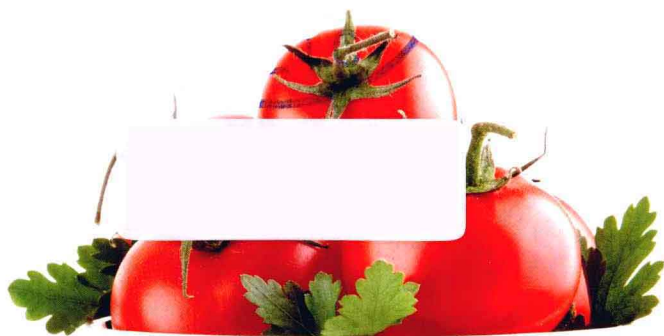


上海文化出版社

# 番茄你个西红柿

“番茄小姐”带来诱惑舌尖的68道鲜香靓滋味

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

番茄你个西红柿 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海 : 上海文化出版社, 2012.12 ( 美食堂 )

ISBN 978-7-80740-984-7

I. ①番… II. ①萨… III. ①番茄 - 菜谱 IV.

①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第282741号

---

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王溪桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 胡燕贤

特约编辑: 张淑韦

内容编辑: 雷学谦 张荃

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 罗洁妤

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 支强 徐吟曦

书名: 番茄你个西红柿

出版、发行: 上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)

印刷: 小森印刷 ( 北京 ) 有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 10.75 图文: 172面

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

国际书号: 978-7-80740-984-7/TS.445

印数: 1-10000册

定价: 36.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 022-83989181

# 番茄小姐，你是我的。

**番**茄，我更习惯于叫它“西红柿”，西方来的、红色的、像柿子一样的东西，每当看到它或者想起它，脑海中都会浮现出小时候的场景：手里捧着一个几乎相当于儿时的脸那么大的西红柿，几分钟内将它吃完，最后舔舔嘴唇。

在中国人的餐桌上，食材是无国界的，西方来的食材照样能大放异彩。西红柿的经典在于，在大街上随便找十个人，让他们不假思索地说一个用西红柿做的菜，100%会脱口而出“西红柿炒鸡蛋”，脑海中紧随其后的，便是一大碗香喷喷的白米饭。这道菜就像一条自然定律一样，在餐桌上有着不可撼动的地位。其中，西红柿不但是主料，也是最佳的调味料——有意思的是，几乎在每一道用西红柿做的菜中，西红柿都既充当主料也负责调味，很少有人会说“西红柿真难吃”此类话，所以像这种类似于又当运动员又当裁判的“无耻”行为也就渐渐被人们接受了。

西红柿带着一股天然的酸味、甜味，同时还有让你通体舒畅的香气，从味道上来看，属于天赋异禀的一类；它还能促进食欲、延缓衰老，许多用吃药解决不了的事情，它都能解决，从功效上来看，这位“番茄小姐”也是实力非凡。不过，各位可能想不到，这个来自秘鲁墨西哥一带的漂亮而娇艳的食材，早在公元前500年就被当地人发现了，而当公元16世纪到公元17世纪，它被英国人带回国的时候，竟然被认为是有毒不能吃的！他们管它叫“狼桃”，因为它很漂亮，并一直被当成一种皇家观赏植物。

这简直难以置信了，那时的人们要是看到我们拿着个西红柿一边大吃特吃一边谈笑风生的话，会是一个什么样的感受？

一份酸甜可口的西红柿炒鸡蛋放在面前，我可能会放下手中的大鱼大肉，而去拿一碗米饭直接扣在西红柿炒鸡蛋的盘子里，这时候，米饭就是西门庆，番茄便是潘金莲；看电影或者上网的时候，我宁愿手里捧着一大碗营养美味健康的樱桃西红柿，而不是一桶爆米花……

番茄小姐，勾人这方面你实在是很有行啊！

高欣茹

萨巴小传：萨巴蒂娜是当时出道写美食用的笔名。主编过20多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》、散文集《美味关系》。现任《美食家》杂志执行主编。

主编邮箱：gaoxr@bauermediachina.com

新浪微博：weibo.com/sabadina



---

**番茄**是个多面能手，不要以为它只能炒个鸡蛋、拿在手里生吃或者是做成酱汁而已。它真的是那种“想怎样对我都可以”的食材。

它是个好搭档，不管是蔬菜、肉类，还是海鲜、菌菇类，几乎每种食材都能与它完美搭配。

它是个好食材，春夏秋冬四季皆宜，那些延缓衰老的补品在它面前简直弱爆了。

---



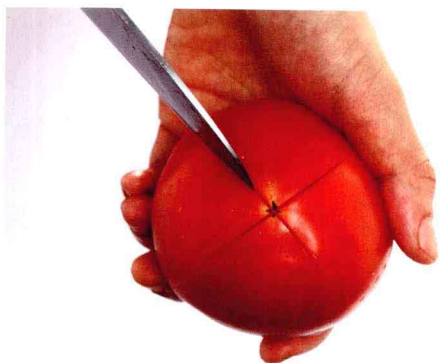
## 番茄去皮步骤



1



2



3



4



5



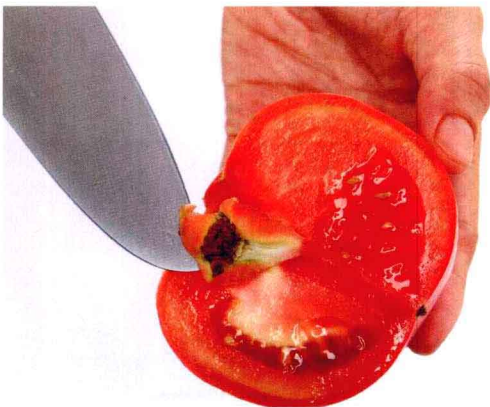
6

1. 清洗番茄。2. 在顶部轻轻划一刀。3. 垂直第一刀划第二刀。4. 放入开水中烫一下。5. 浸入冷水中至皮卷起。6. 取出撕掉外皮。





## 番茄去蒂步骤



1. 将番茄蒂向下放置。
2. 对半竖着切开。
3. 从蒂的一侧外沿斜着下刀，切至蒂最深部位的中垂线位置。
4. 从另一侧外沿斜着下刀，切至刚才的切线位置。
5. 将蒂取下。

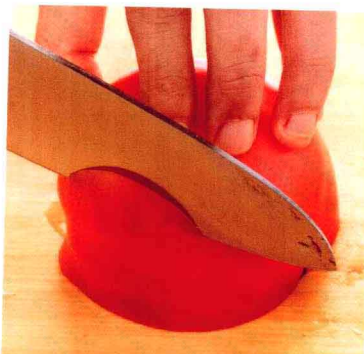




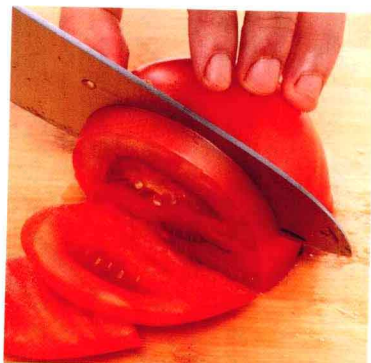
## 番茄切片步骤



1. 对半切开的番茄平面向下放置。



2. 用刀水平划切，不要有太多下压力，以免番茄汁全被压出。

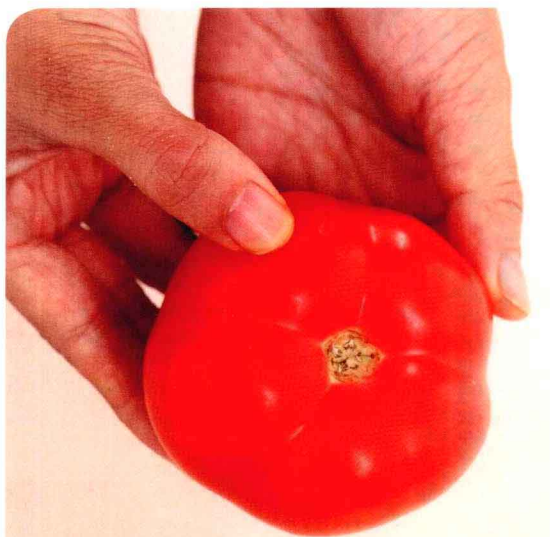


3. 皮破后，下刀切片，注意刀和案板有一个角度，绝非平行。

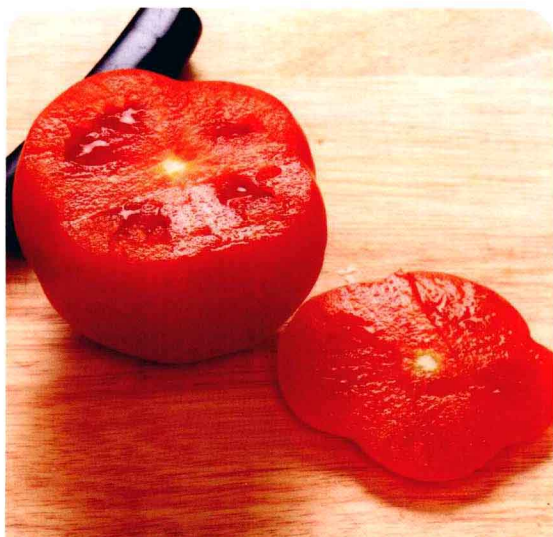




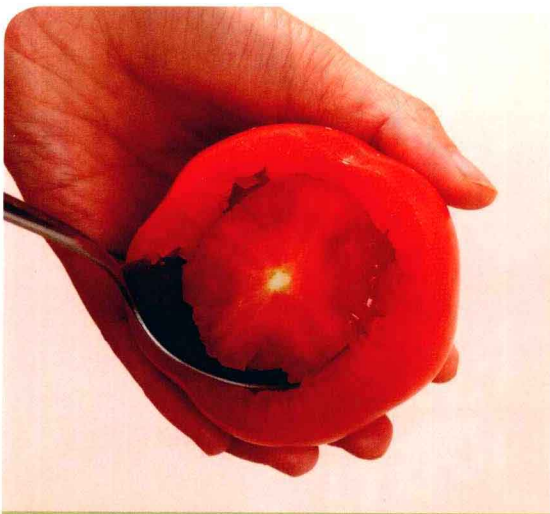
## 番茄去瓢制虫步骤



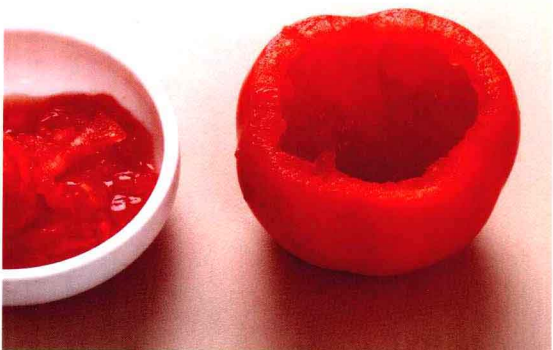
1. 先捏捏看，选取质地相对硬一些的番茄。



2. 洗净之后，将底部切掉一个5~10mm的厚片，露出里面的瓢。



3. 取一个小勺，轻轻地将里面的瓢一点点挖出。



4. 所有瓢盛在一个容器中待用，番茄的内壁已经刮干净了。



# Part



# 01

馋嘴至爱的番茄味道



16 番茄牛肉



18 番茄焖明虾



20 虾仁番茄锅巴



30 蜜汁小番茄



32 茄汁酥炸大虾



34 番茄炒鸡蛋



36 番茄白粥



46 西兰花胡椒番茄鸡



48 奶油红苳汤



50 番茄牛丸汤面



52 番茄咕嚕肉



62 番茄比萨



64 番茄粒粒盅



66 新疆炒片



68 番茄烤肉大串烧



78 番茄黄豆



80 茄汁炖磨菇



82 干白番茄鸡



84 虾仁豆腐番茄羹



22 焗番茄饭



24 番茄土豆烤鸡腿肉



26 炸西红柿排



28 胡萝卜番茄羊肉焖面



38 番茄糖醋排骨



40 番茄鸡蛋饼



42 番茄排骨汤



44 培根土豆番茄汤



54 西班牙番茄饭



56 泰式番茄蜜瓜鸡柳



58 贵州酸汤鱼



60 冬阴功汤



70 番茄香焖手撕猪肉



72 柠檬番茄烤鱼



76 香烤樱桃番茄



86 番茄鱼丸豆腐汤



88 美容双西松



90 意大利肉酱千层面



92 泰式酸辣海鲜汤



94 软炸番茄



96 锅塌番茄



97 糖醋藕条



98 番茄情花



106 番茄炒菜花



108 番茄豆浆鲜蔬汤



110 番茄扇贝



112 茄汁白菜肉卷



122 西红柿烧茄子



124 甜豆番茄鲜虾沙拉



126 蒜香番茄烧汁鲑鱼



128 番茄蘑菇煎蛋饼



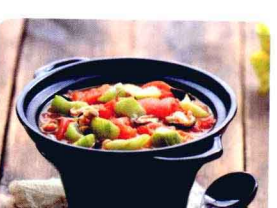
138 木耳番茄鸡块



140 番茄鸡蛋馅饼



142 文蛤番茄煲仔饭



144 番茄丝瓜面筋煲



154 番茄馒头



156 番茄咖喱鸡



158~161 番茄酱搭配



162~167 番茄酱汁汇



100 番茄拌海带结



101 番茄拌芦荟

## Part 03

爱瘦就爱吃番茄



104 蒜味双色番茄沙拉



114 番茄炒山药



116 番茄肉酱意面



118 蒜泥大虾馅番茄



120 茄香豆腐羹

## Part 04

纯天然健康派



132 番茄烧豆腐



134 番茄鱼块



136 番茄猪肝汤



146 疙瘩汤



148 番茄炒猪肝



150 开胃番茄鱼



152 番茄玉米烧菜花



168~169 番茄面膜



170~171 番茄饮品



### 容量对照表

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1茶匙 (tsp) 固体调料 =   | 5克    |
| 1/2茶匙 (tsp) 固体调料 = | 2.5克  |
| 1汤匙 (tbsp) 固体调料 =  | 15克   |
| 1茶匙 (tsp) 液体调料 =   | 5毫升   |
| 1/2茶匙 (tsp) 液体调料 = | 2.5毫升 |
| 1汤匙 (tbsp) 液体调料 =  | 15毫升  |
| 1碗液体调料 =           | 250毫升 |





01

## 馋嘴至爱的番茄味道



**谁** 也不会质疑番茄的味道，那种酸甜，不可复制，而它令其他食材焕发的诱人味道，让你再也无法割舍这多汁的红嫩诱惑。

史无前例的经典搭配

# 番茄牛肉



*Tips*

别提起“焖炖烧”就头疼，现在市面上有很多专门为那些不具备“传统烹饪经验”的人准备的锅具，电炖锅就是其中之一，几乎简单到只要你认识字、会用插销就可以操作的地步。