

美食堂

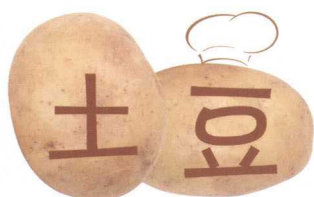
土豆你个马铃薯

“土豆先生”奉上炙手可热的68道勾魂家常味

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社



土豆你个马铃薯

“土豆先生”奉上炙手可热的68道勾魂家常味

萨巴蒂娜 主编

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

土豆你个马铃薯 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海: 上海文化出版社, 2012.10

ISBN 978-7-80740-963-2

I. ①土… II. ①萨… III. ①马铃薯-菜谱 IV.

①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第232370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

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 罗洁好

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 支强 徐吟锡

书名: 土豆你个马铃薯

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

印刷: 天津市豪迈印务有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 10.75 图文: 172面

版次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

国际书号: 978-7-80740-963-2/TS.443

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

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，它一年四季都出现在超市的货架上和菜市场的摊位上，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、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、最原始的土豆的清香，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是怎样的，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、葱花煸多长时间……这些哪样做不到位都不行。大厨经常讲：越是简单的食材，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



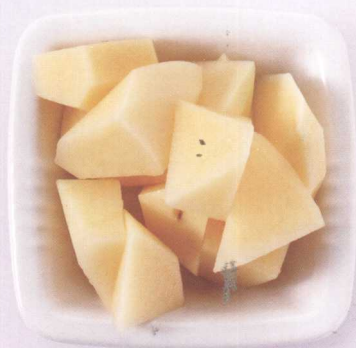
对于初学者来讲，土豆很容易烹饪，而且练习刀工很容易成功。

对于喜好烹饪的人来讲，土豆可以融合各种味道，与许多食材搭配，即便只是蒸土豆蘸酱，也非常美味。

对于懒人来讲，周末可以只是懒懒地采购一堆土豆，然后就算一个星期的餐桌上都是土豆为主打，也不会觉得腻，因为好做、因为花样多。而且土豆也易于保存。

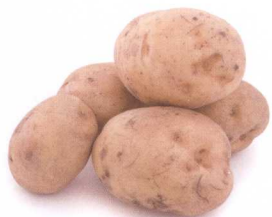
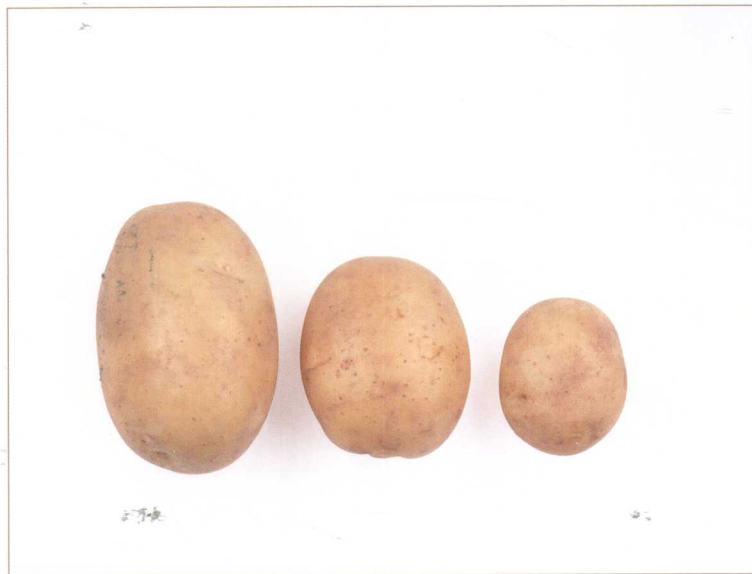
对于爱美的人来讲，土豆绝不会让你增肥发福，土豆其实是很好的减肥食品，而且绝不会让你因减肥而产生营养不良的症状。

P.S. 这就是集万千宠爱于一身的土豆君。





土豆种类



大土豆（炖制用）



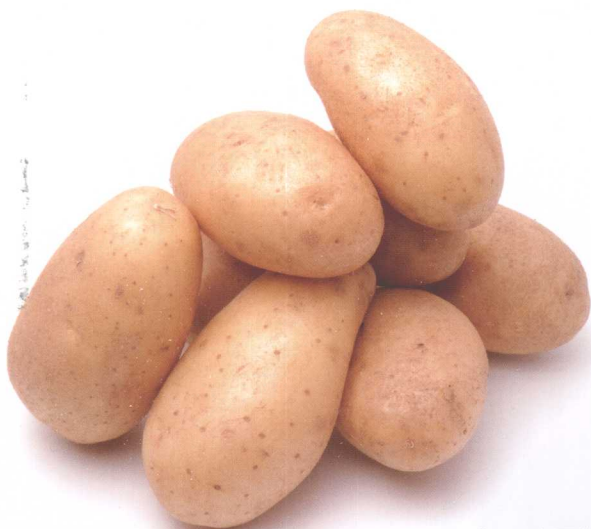
小圆土豆（薯仔）

常吃的土豆大体分成三类，一种是含水量比较高的脆土豆，适合炒或拌，切开后颜色更加嫩黄一些，买的时候直接和商贩说一下，他们都知道的；另一种就是含水量较少的土豆，颜色偏白一些，适合焖炖烧等做法；还有一种就是味道很香，适合蒸制的小个头——小薯仔。



土豆挑选

土豆的挑选没多大学问，一个原则：顺眼即可。表面平整，形状规则最好。另外注意尽量不要那种发青、长芽的，那样的土豆一般都不是很新鲜了。



最好选择表面平整的、形状规则的，长圆、扁圆、圆形均可，否则清洗起来会比较麻烦。



土豆去皮

土豆去皮最好使用刮皮器，一个简单的小玩意儿能给你带来不少方便。之前说的挑选土豆应该选择坑洼少、形状规整的，就是为了这个时候的处理更加方便。



刮皮器先纵向挂掉土豆周围的皮



去掉土豆顶端的皮



去掉土豆底端的皮



土豆清洗

如果需要去皮,可以在去皮后再冲洗,而有时候蒸制、煮制的时候,无需去皮,只需要将土豆表皮清洗干净,尤其是坑洼的地方要注意。



① 表面清洗去泥,但此时坑洼的部分还有泥



② 再将坑洼地方仔细洗净



③ 用工具挖掉



④ 挖干净的土豆



土豆去芽

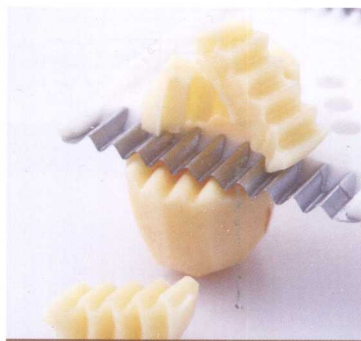
土豆的芽有毒,不可食用,需要在初加工的环节,将芽完全挖去。



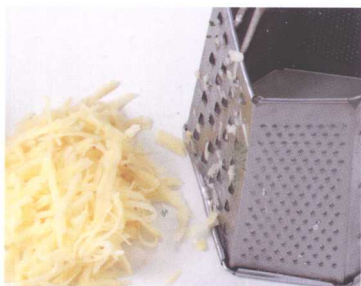


使用多功能刀具

总是常规的形状,未免少了点新意,用多功能刀具,让土豆也“小文艺”一把!你会发现,这些多功能刀具不仅能带来新鲜的外表,更能带来很多的便利。



土豆擦成波浪片

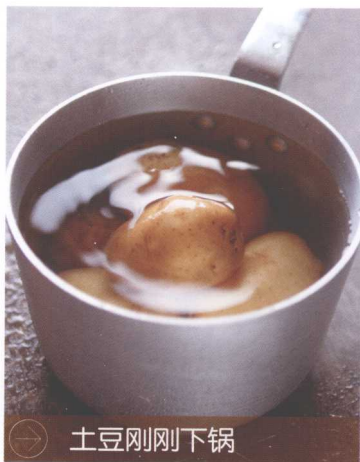


土豆擦丝



土豆火候

土豆的火候(以水煮为例)不是很容易判断,一开始只是略微变色,最后完全变软的时候,可以用筷子插透。



土豆刚刚下锅



土豆略变色



土豆完全变软

➞ 不可不知的切工——从圆片变成扇形片

➞ 对半切开，平面向下切成半圆形片



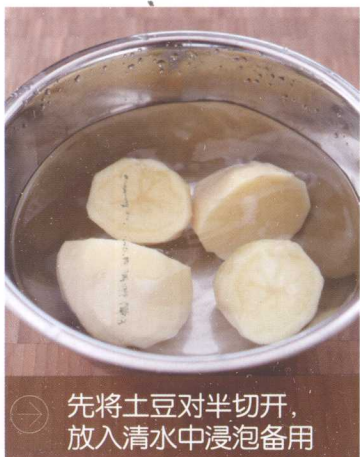
➞ 半圆片层叠，从中间下刀



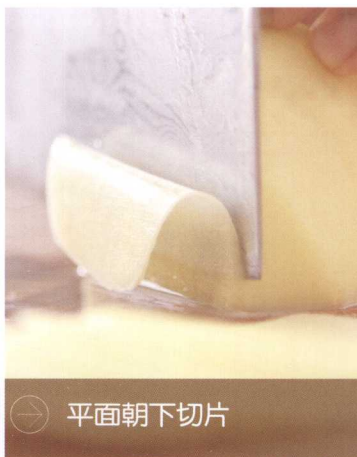
➞ 切成扇形片



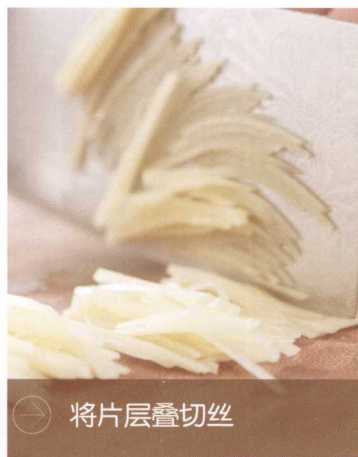
➞ 不可不知的切工——从片变成丝



➞ 先将土豆对半切开，放入清水中浸泡备用



➞ 平面朝下切片



➞ 将片层叠切丝



土豆保存

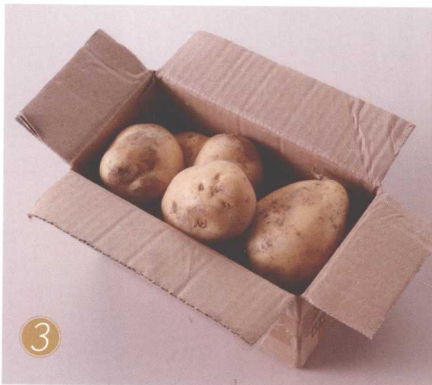
虽然土豆保存期相对较长，但是它的保存，一样讲究方法和窍门。



1



2



3

1. 用一个保鲜袋将土豆放入，然后尽量排出袋内的空气，将袋子密封，如果无法密封就打上一个结，再反着在外面再套一个袋，放入冰箱中。

2. 土豆无需清洗，直接放入旧报纸中，包好后放入塑料袋，放在冰箱中保存。

3. 干燥清洁的纸箱也可以储存土豆，同时还可放入几个绿苹果。

Part 01

土豆不会难为你



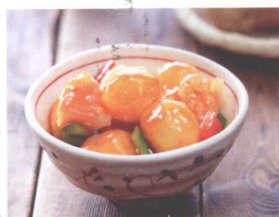
18 鸡汁葱油土豆丝



20 酸辣土豆丝



22 拔丝土豆



32 咕老薯仔



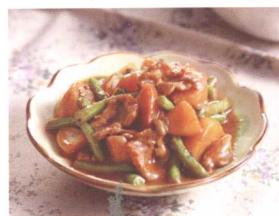
34 蒜香奶酪焗烤小土豆



36 黑椒烘薯片

Part 02

土豆总能取悦你



48 猪肉扁豆焖土豆



50 土豆木耳炒鸡蛋



52 咖喱土豆牛肉



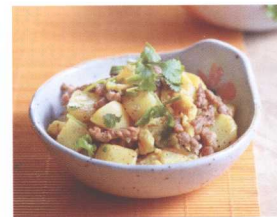
54 叉烧排骨土豆饭



64 鲑鱼烧土豆



66 肉丝土豆饼



68 鸡蛋薯仔炒牛肉



70 粉蒸肉



80 淡菜蒜香土豆泥



82 梅菜回锅土豆块



84 油泼蔬菜土豆丸子



86 墨鱼包薯泥丸子



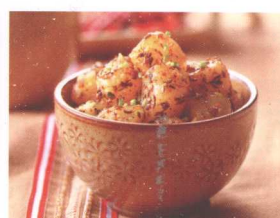
24 蒸小土豆的多彩情调



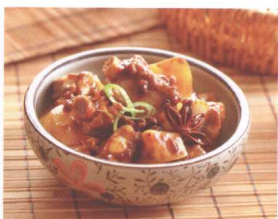
26 酱烧小土豆



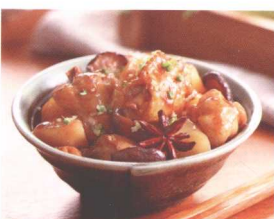
28 凉拌土豆丝



30 孜然土豆



40 家常土豆烧排骨



42 土豆烧鸡



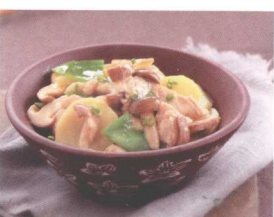
44 番茄土豆炖牛肉



46 口蘑烧土豆



56 新疆大盘鸡



58 鲜蘑土豆片



60 鸭腿炖土豆



62 干锅鲜虾土豆



72 薯香干煸豇豆



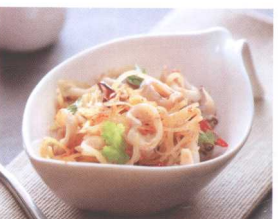
74 腐乳炖土豆



76 干锅油豆腐土豆片



78 鸡肉可乐饼



88 芫爆鱿鱼土豆丝



90 土豆南瓜奶油汤



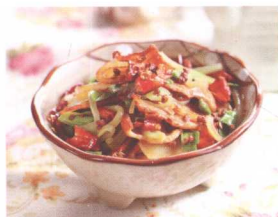
92 土豆魔芋炒海带



93 土豆香辣蟹

Part 03

土豆跟你一样懒



96 辣豆瓣烧土豆



98 胡萝卜土豆丝



100 铁盘土豆



110 微波黑椒薯片



112 熏腊肉蒸土豆



114 香辣炸薯丁



116 黄油烤薯泥饼



125 蒜香肉丝洋芋擦擦



126 香辣土豆牛肉乌冬面

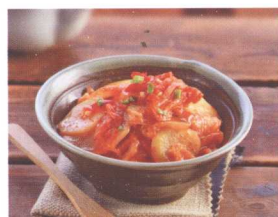


Part 04

土豆不让你长肉



130 土豆虾球



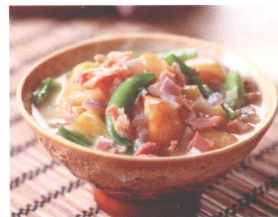
140 辣白菜炒土豆片



142 香菇土豆盒



144 罗汉素斋



146 培根甜豆马铃薯



156~159 土豆的妙用



160~171 烹饪大纲





102 椒盐土豆丝



104 酱爆土豆丁



106 炸土豆条



108 剁椒蒸土豆



118 葱辣香芋擦擦



120 蜂窝土豆



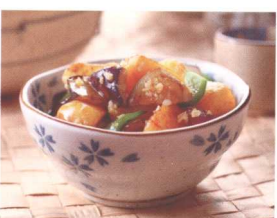
122 土豆疙瘩汤



124 奶油土豆浓汤



132 小土豆焖小香菇



134 土豆烧茄子



136 绵绵土豆泥



138 葱油薯仔饼



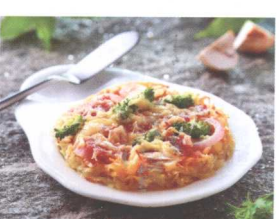
148 罗宋汤



150 椒盐土豆墨鱼圈



152 土豆蔬菜堡



154 土豆饼小PIZZA



容量对照表

1茶匙 (tsp) 固体调料 =
1/2茶匙 (tsp) 固体调料 =
1汤匙 (tbsp) 固体调料 =
1茶匙 (tsp) 液体调料 =

5克
2.5克
15克
5毫升

1/2茶匙 (tsp) 液体调料 =
1汤匙 (tbsp) 液体调料 =
1碗液体调料 =

2.5毫升
15毫升
250毫升

土豆不会难为你

土豆是天底下最善良的食材之一，它在厨房里绝对不会为难你，对于新手们来讲，土豆应该是第一个经过自己的手端到餐桌上来的。

