

马铃薯

作者 / Martina Kittler



马铃薯

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

马铃薯

作者 / Martina Kittler



马铃薯

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-218

图书在版编目 (CIP) 数据

马铃薯 / (德) 基特尔 (Kittler, M.) 编著; 杨婷琪

译. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.4

(经典厨房系列丛书)

书名原文: KARTOFFELN

ISBN 7-5433-1480-0

I. 马... II. ①基... ②杨... III. 马铃薯—食谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 003562 号

"KARTOFFELN" copyright © 1995 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2000 by Classic Communications Co.

All rights reserved.

本书中文简体字版权由天津科技翻译出版公司。

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 邢淑琴

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: (022) 87893564

传真: (022) 87893564

E-mail: tsttbc@tsttbc.com.cn

印刷: 深圳美光彩印有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 880 × 1235 1/32 开本 128 页 2002 年 4 月第 1 次印刷

2002 年 4 月第 1 次印刷

定价: 8.80 元

(如发现印有装问题, 可与出版社调换)



热腾腾的金黄色

马铃薯也可以是主食。简单水煮的、煎的酥脆或是烘烤的，丰富且多样的变化，使马铃薯成为每天的享受。

结合新鲜的蔬菜、浓郁的香菜、诱人的乳酪，以及精致的调味料，展现出马铃薯的多样性，而成为真正的美味佳肴。



不同厂牌的烤箱标示温度的方式不尽相同，请详阅烤箱的使用说明书，以确定您的烤箱温度标示的种类。

马铃薯配双色酱

伴随马铃薯的双色酱，洋溢着如春天般清新的享受。

轻易成功·经济实惠

四人份的材料：

小洋萝卜酱的材料：

葵花子 1 汤匙
小洋萝卜 (Radish) 20 个 (约 250g)
盐 1 茶匙 · 细葱 1 把 (约 30g)
奶油乳酪 (Cream Cheese) 300g
现磨黑胡椒 1 茶匙
柠檬汁 2 茶匙

香料酱的材料：

隔夜的小面包 1 个
蒜瓣 2 个
干红辣椒 1 条
洋芫荽 (Parsley) 1 把 (约 50g)
罗勒 (Basil) 1 把 (约 50g, 可用九层塔替代)
盐 1 茶匙
甘椒粉 1 茶匙
白酒醋 5 汤匙
橄榄油 125 mL

此外：

小型的新鲜马铃薯 1kg

制作时间：约 1 小时

每份热量：约 640 kcal

制作小洋萝卜酱：于干燥的平底锅中，以中火烘烤葵花子至呈浅褐色。小洋萝卜清理洗净后，用刨刀刨成丝，然后撒 1 茶匙盐稍微腌浸。细葱冲洗、沥干、切成葱花。将小洋萝卜的水分挤干后，与奶油乳酪及细葱混合。用黑胡椒及柠檬汁加以调味。最后撒上葵花子，置于冰箱。

制作香料酱：小面包磨碎。蒜瓣去皮并剥碎。红辣椒去籽、捏碎。洋芫荽及罗勒冲洗后沥干。将叶子摘下，与蒜屑、红辣椒、盐、甘椒粉及醋一起，用捣泥棒拌匀成泥状。混入面包屑，并将橄榄油慢慢地用搅拌器拌入，然后置于冰箱。

马铃薯用流动的冷水彻底冲洗后，放入锅中，倒入约 3cm 高的水，加盖煮沸，以小火煮 20~25 分钟。

将煮马铃薯的水倒掉，让水分稍微蒸干，最后马铃薯与酱料一起上桌。



血肠马铃薯沙拉

可以用煎培根取代血肠。

香浓·经济实惠

四人份的材料：

马铃薯 700g
四季豆 200g
含小肥肉块的烟熏血肠 150g
小型西洋梨 1个
柠檬汁 1汤匙
浓高汤 6汤匙
白酒醋 4汤匙
盐 1茶匙
现磨黑胡椒 ½茶匙
干牛膝草 (Marjoram) 1茶匙
植物油 4汤匙
栗子油 1汤匙
小型洋葱 1个

制作时间：约 45 分钟

腌浸时间：约 15 分钟

每份热量：约 400 kcal

盐水煮沸。四季豆洗净，摘除尾端，然后切成约 4cm 的长段，放入沸水中煮约 10 分钟至熟脆。将水倒掉、冷却并沥干。

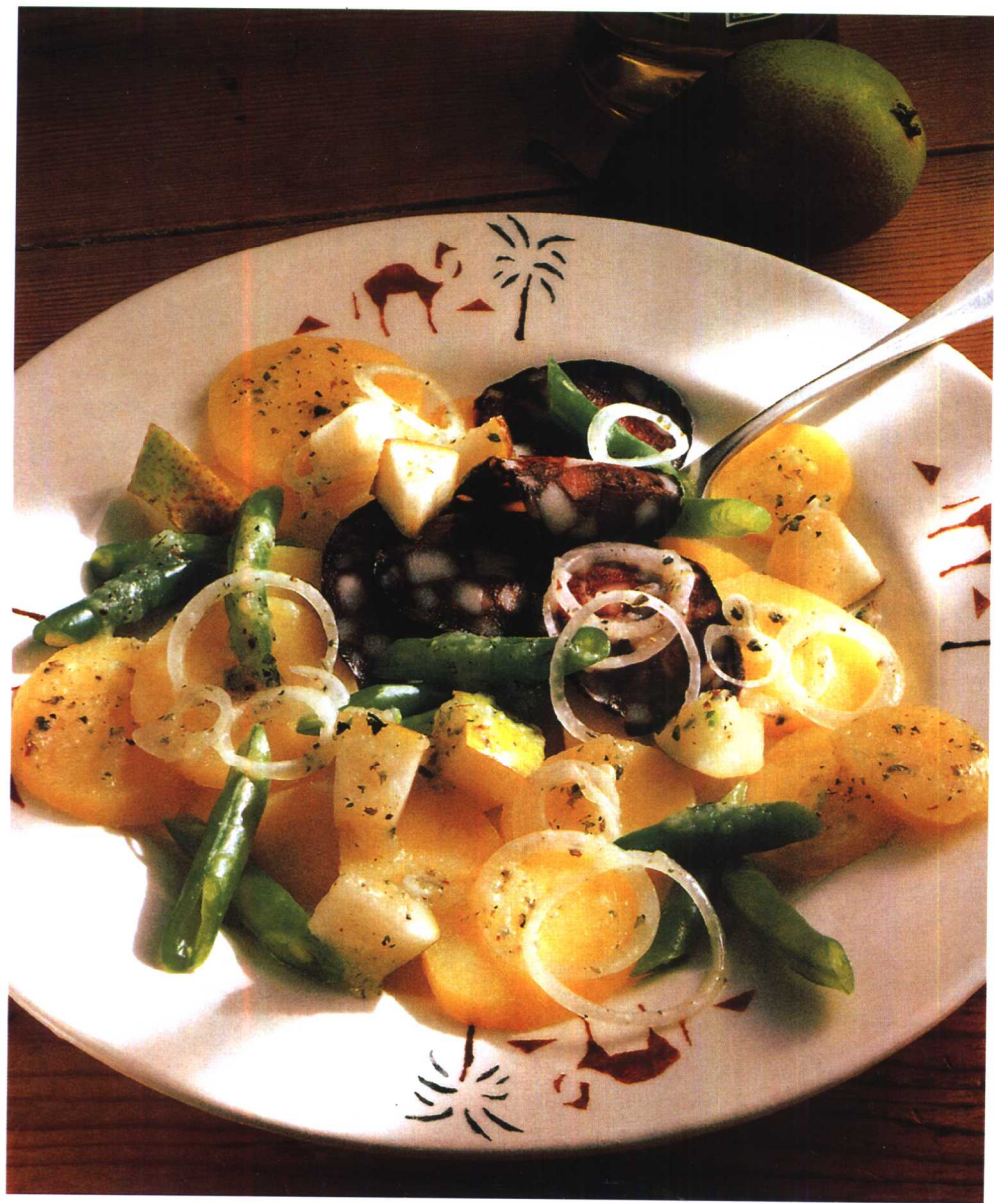
将煮马铃薯的水倒掉、用冷水迅速冷却。取一个马铃薯剥皮，趁热压碎。

血肠去皮并切薄片。将酪梨充分洗净、切成四等份、去核。然后横切成片，立刻用柠檬汁沾润。

压碎的马铃薯与高汤、白酒醋、盐、黑胡椒及牛膝草一起于碗中搅拌均匀。用打蛋器将两种油均匀拌入。洋葱去皮、切成细环，然后加入。

剩余的马铃薯剥皮并切片。与四季豆、酪梨及血肠一起放入酱料中。将沙拉小心地混合后，腌浸约 15 分钟。依个人口味可再调味。

马铃薯洗净，放入锅中。倒入约 3cm 高的水，然后煮 20~25 分钟，至热。



马铃薯甜椒浓汤

制作快速、小巧贴心的惊喜。

精致·宴客

四人份的材料：

干燥香菇 10g
大型红甜椒 2 个 (约 500g)
红葱头 2 个
粉质马铃薯 750g
奶油 2 汤匙
油 1 汤匙
蔬菜高汤 750 mL
盐 2½ 茶匙
现磨黑胡椒 ½ 茶匙
干百里香 (Thyme) 1 茶匙
隔夜的小面包 1 个
蒜瓣 2 个
法式鲜乳酪 150g

制作时间：约 1 小时

浸泡时间：约 30 分钟

每份热量：约 400 kcal

香菇冲洗后，用 6 汤匙的温水浸泡约 30 分钟。甜椒洗净、切成四等份，去除籽及白色的纤维，每块再横切成细丝。红葱去皮、剁碎。马铃薯洗净、削皮，并切丁。

将浸泡香菇的水留下，香菇沥干并剁碎。于锅中加热 1 汤匙的奶油及油。取 2 汤匙的甜椒丝置于一旁。剩余的甜椒丝及红葱放入油中，以中火翻炒蒸煮约 3 分钟。加入马铃薯及香菇，一起闷煮。

高汤加热后，与浸泡香菇的水一起倒入锅中。加入所有材料煮沸。用 2 茶匙的盐、黑胡椒及百里香调味，然后加盖以中火煮约 20 分钟，直到马铃薯变软。

小面包切丁。剩余的牛油于平底锅中加热。放入面包丁，以中火翻炒，直到呈金黄色。蒜瓣去皮、压碎后加入。加 ½ 茶匙的盐后，将平底锅从炉火移开。

马铃薯汤汁用筛网过滤后，重新煮沸。将法式鲜乳酪拌入，所有材料煮几分钟至滚。将汤汁倒入温热过的盘子，撒上之前准备好的甜椒丝及面包酥。



优格马铃薯泥

搭配酥脆的煎鱼，风味绝佳。

轻易成功

四人份的材料：

马铃薯泥的材料：

青葱 2 支

优格 200g · 芥末 2 茶匙

奶油 50g (室温软化)

茴芹 (Chervil) 1 把 (约 20g)

洋芫荽 (Parsley) 1 把 (约 30g)

粉质马铃薯 1kg · 盐 1 茶匙

现磨肉豆蔻 (Nutmeg) $\frac{1}{2}$ 茶匙

煎鱼的材料：

鳕鱼排 600g

柠檬汁 2 汤匙 · 盐 2 茶匙

现磨黑胡椒 1 茶匙

猪油 2 汤匙

面粉 2 匙

装饰用：

柠檬 · 茼萝 (Dill)

制作时间：约 1 小时

每份热量：约 480kcal

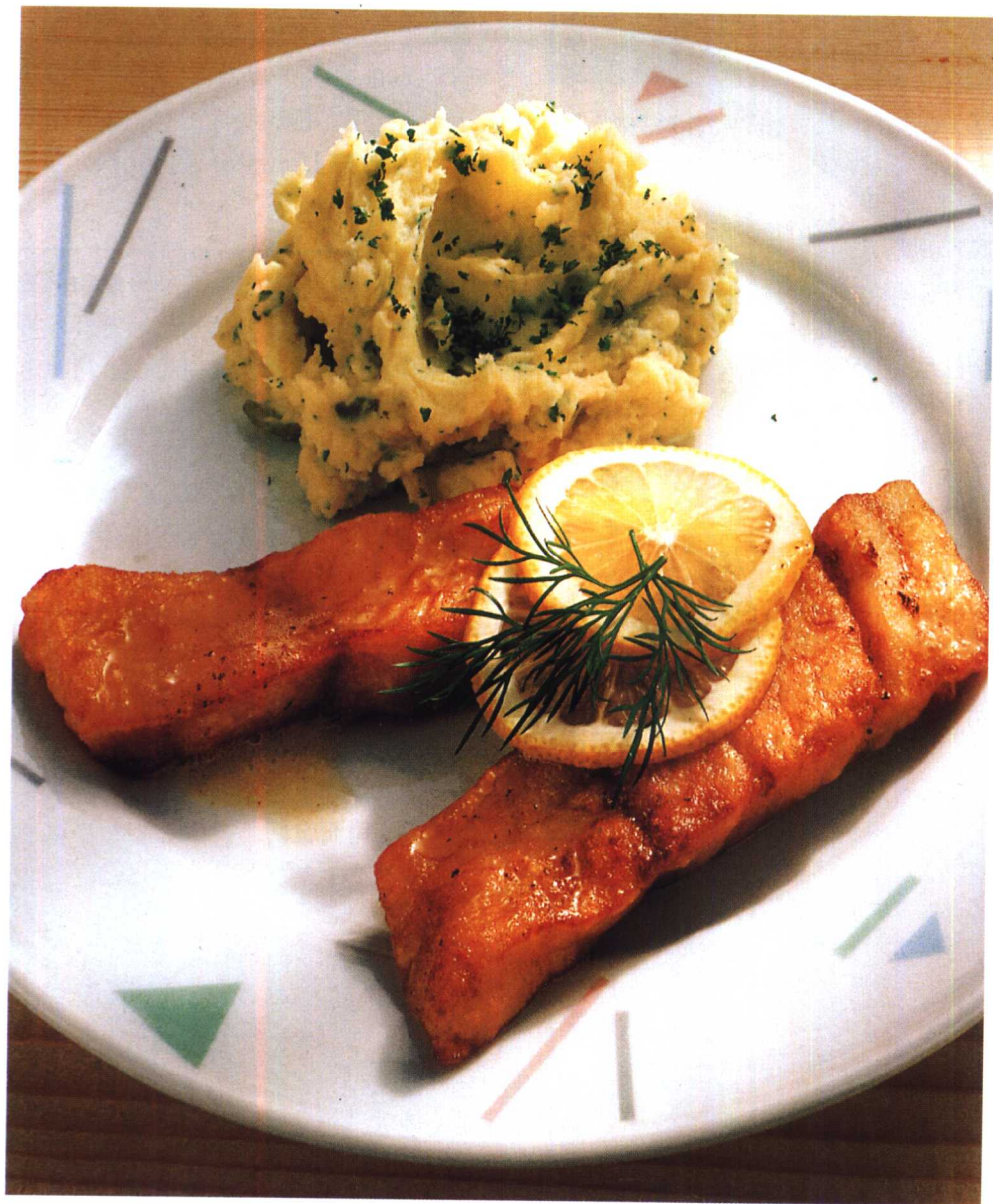
青葱清理洗净，斜切成葱花，然后与优格、芥末及奶油混合。香料冲洗并沥干，叶片剁碎。

马铃薯洗净、削皮、切丁，然后放入锅中。加 250 mL 的盐水煮沸。以中火加盖煮 15~20 分钟。

鱼排冲洗并沥干。用柠檬汁沾润，两面抹盐及黑胡椒。于平底锅中加热猪油。鱼排切成约 3cm 宽的鱼片。鱼片各面沾上面粉，于油中煎 3~4 分钟，每面都煎，之后将鱼取出并保持温热。

把煮马铃薯的水倒掉，让水分稍微蒸干，然后压碎或捣碎马铃薯。优格奶油酱料加热后，与 $\frac{2}{3}$ 的香料一起拌入马铃薯。马铃薯泥加盐及肉豆蔻调味，并撒上剩余的香料。最后用柠檬片及茼萝装饰鱼片。

绝不可用电动搅拌器搅拌马铃薯或用筛网过滤，否则马铃薯泥会变得过于黏稠。



香料马铃薯丸

利用煮熟的与生的马铃薯制成的丸子。

较费时

四人份的材料：

洋芫荽 (Parsley) 1 把 (约 50g)
红萝卜 150g
粉质马铃薯 1.2kg
白酒醋 2 汤匙
盐 1 茶匙
热牛奶 125 mL
吐司面包 1 片
奶油 1 汤匙

准备时间：约 1 小时

烹煮时间：约 25 分钟

每份热量：约 290 kcal

可先捏制一个丸子，放入滚沸的盐水中试验。若丸子裂开，则面团需多揉入一些太白粉或面粉。

洋芫荽和红萝卜洗净、清理并剁碎。盐水煮沸，红萝卜放入滚汤 1 分钟，之后倒入筛网中，冲水冷却、沥干。

400g 的马铃薯洗净、削皮、切丁。马铃薯丁放入锅中，加盐水覆盖一半，然后加盖煮 15~20 分钟至变软。

于碗中混合 250 mL 的冷水和白酒醋。剩余的马铃薯削皮，用锉刀磨碎放入醋水中。将马铃薯按份量放入粗毛巾中挤压。压出的汁液保留起来 (见 18 页)。

煮熟的马铃薯倒入筛网中沥干，然后压碎 (见 34 页)，与生的马铃薯、盐及热牛奶混合。将之前保留的马铃薯水小心地倒掉，沉淀下来的淀粉与洋芫荽和红萝卜一起加入马铃薯糊中 (见 18 页)。

吐司面包切丁。奶油加热，放入面包丁，以中火煎至呈金黄色。

煮沸足够的盐水。马铃薯糊用沾湿的手揉捏成 8 个丸子，丸子中间填入一些面包丁。将马铃薯丸放入水中煮沸一下，然后不加盖，以小火浸煮约 25 分钟。



栗子 Gnocchi

Gnocchi 即指图中椭圆状的马铃薯团，搭配炖肉亦十分美味。

准备费时

四人份的材料：

Gnocchi 的材料：

洋芫荽 (Parsley) 1 把 (约 50g)
粉质马铃薯 600g
面粉 200g · 磨碎的栗子 100g
蛋黄 2 个 · 盐 1 茶匙
现磨黑胡椒 1/2 茶匙 · 奶油 1~2 汤匙

番茄酱的材料：

洋葱 2 个 · 蒜瓣 2 个
橄榄油 2 汤匙 · 胡萝卜 2 根
去皮番茄 1 罐 (约 800g)
干迷迭香 (Rosemary) 1 茶匙
盐 1 茶匙 · 现磨黑胡椒 1/2 茶匙

装饰用：

罗勒 (Basil) 数片

制作时间：约 2 小时

每份热量：约 640 kcal

洋芫荽洗净、沥干，去掉粗茎后剁碎。马铃薯洗净，放入锅中并倒入约 3cm 高的水。

马铃薯加盖煮约 30 分钟。将水倒掉、削皮，然后趁热压碎，置于铺满面粉的平台上 (见 18 页)。让马铃薯糊稍微冷却后，与面粉、栗子、洋芫荽、蛋黄、盐及黑胡椒混合，搓揉成面团。

面团置于铺满面粉的平台上，分出每份的量，再揉捏成如手指粗的长条卷。从长条卷切出约 2cm 的宽段，然后用抹上面粉的叉子前端，将两面压出花纹 (见 18 页)。之后让 Gnocchi 静置约 45 分钟。

洋葱及蒜瓣去皮并切丁。油于锅中加热，洋葱及蒜屑放入煮至呈透明。胡萝卜削皮、切片，然后加入锅中一起煮约 3 分钟。拌入番茄及其汁液与迷迭香。将酱料加盖煮 40~45 分钟，并加盐及黑胡椒。

煮沸足够的盐水。放入 Gnocchi，以小火煮约 5 分钟，直到浮上水面。最后将 Gnocchi 置于碗中，铺上奶油片。倒些番茄酱，并用罗勒装饰。



茼蒿煎马铃薯片

享受印度风味与新鲜沙拉的组合。

素食 · 辛辣

四人份的材料：

优格酱的材料：

蒜瓣 1 个
全脂优格 150g
盐 1 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{2}$ 茶匙
柠檬汁 1~2 茶匙

煎马铃薯的材料：

耐煮的马铃薯 500g
油 4 汤匙
小型洋葱 1 个
茼蒿 1 把 (约 30g)
奶油 1 茶匙
切碎的茼蒿 1 茶匙
辣咖喱粉 1 茶匙
盐 1 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{2}$ 茶匙

制作时间：约 45 分钟

每份热量：约 450 kcal

蒜瓣去皮、压碎，然后与优格拌匀。优格加盐、黑胡椒及柠檬汁调味。上桌前优格酱料，加盖冷藏。

马铃薯洗净、削皮，用刨刀刨成极薄的薄片。将马铃薯片铺放于厨房纸巾上，充分沥干（见 19 页）。

3 汤匙油倒入大平底锅中加热。马铃薯片放入，以大火煎约 5 分钟，时常翻面，直到呈金褐色。洋葱去皮并切成细环，与剩余的油一起加入马铃薯片中，煎至呈浅黄色。然后将火转弱，继续煎 12~15 分钟（见 19 页）。

茼蒿冲洗、沥干，然后将叶子摘下。奶油、茼蒿及咖喱混入马铃薯中，一起短暂烘炒。用盐及黑胡椒加以调味，并撒上茼蒿叶后上菜。优格酱分开盛放，以供食用。

煎大量马铃薯片时，分成几份煎，或使用两个平底锅，如此马铃薯才会酥脆可口。