第一图书网, tushu007.com

# <<番茄你个西红柿>>

## 图书基本信息

书名：<<番茄你个西红柿>>

13位ISBN编号：9787807409847

10位ISBN编号：7807409843

出版时间：2013-1

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜

页数：172

字数：50000

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

# <<番茄你个西红柿>>

## 前言

卷首语番茄小姐，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，竟然被认为是有剧毒不能吃的！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。
这简直太难以置信了，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在行啊！

# <<番茄你个西红柿>>

## 内容概要

番茄是一种很有特点的食材，能当主料能调味，味道酸甜、百搭，营养健康。
和土豆一样，番茄是生活中最常见的食材，也是非常健康的食材。
它易于挑选、好洗好切
、烹饪简便、做法多样，加点糖一拌就能吃得美滋滋，或是跟肉一起炖，和其他食材一起炒，永远不会难为你，永远能取悦你的唇舌。
番茄几乎是每个女人的大爱，除了酸甜可口之外，怎么吃也不胖也是原因之一。
这样兼具多种优秀品质的食材，谁人不爱？

本书作为土豆先生的姊妹篇，是《美食堂》系列图书的第九本，是以番茄为主要食材的食谱类图书。
这本书精心精选了几十种以番茄为主要食材的美味菜肴，让您尽享番茄带给您的饕餮盛宴。

## 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。

第一图书网, tushu007.com

# <<番茄你个西红柿>>

## 书籍目录

馋嘴至爱的番茄味道015
1.史无前例的经典搭配——番茄牛肉016
2.虾仁的新装——番茄焖明虾018
3.干脆最爱番茄味——虾仁番茄锅巴020
4.米饭的新花样——焗番茄饭022
5.烤箱都爱的味道——番茄土豆烤鸡腿肉024
6.是肉是菜拉出来炸炸——炸西红柿排026
7.现在的媳妇真好——胡萝卜番茄羊肉焖面028
8.自已动手做零食——蜜汁小番茄030
9.脆皮的死党——茄汁酥炸大虾032
10.总吃也不腻——番茄炒鸡蛋034
11.肉丝不是核心——番茄白蜜036
12.真正的糖醋是番茄——番茄糖醋排骨.038
13.懒人自有懒口福——番茄鸡蛋饼040
14.排骨也不敢“ 单挑 ”——番茄排骨汤042
15.番茄总有西洋范儿——培根土豆番茄汤044
16.番茄的新搭档——西兰花胡椒番茄鸡046
17.和家人一起享用——奶油红菜汤048
18.换个吃法心情好——番茄牛丸汤面050
19.合格煮妇一道坎——番茄古老肉052
20.这份炒饭很开胃——西班牙番茄饭054
21.有想法的搭配——泰式番茄蜜瓜鸡柳056
22.一道老菜去浮躁——贵州酸汤鱼058
23.一道国汤别错过——冬阴功汤060
24.番茄比萨062
25.自带盒饭它第一——番茄粒粒盅064
26.坐地日行八万里——新疆炒片066
27.烤肉店搬回家——番茄烤肉大串烧068
28.心想才能“ 食 ”成——番茄香焖手撕猪肉070
29.烤箱必须有担当——柠檬番茄烤鱼072
你的漂亮朋友075
30.个头小但不娇气——香烤樱桃番茄076
31.经典混搭不虚传——番茄黄豆078
32.野生蘑菇接地气——茄汁炖蘑菇080
33.西餐料理中国菜——干白番茄鸡082
34.淡妆浓抹总相宜——虾仁豆腐番茄羹084
35.二人世界的温馨——番茄鱼丸豆腐汤086
36.二位都姓“ 西 ”——美容双西烩088
37.意犹未尽的异国感受——意大利肉酱千层面090
38.酸酸辣辣，鲜味无穷——泰式番茄海鲜汤092
39.看着挺难做不难——软炸番茄094
40.番茄你好，豆腐再见——锅塌番茄096
41.“ 藕 ”然酸甜——糖醋藕条097
42.好看好玩番茄花——番茄情花098
43.年年夏天拌不够之一——番茄拌海带结100

第一图书网, tushu007.com


44.年年夏天拌不够之二——番茄拌芦荟101
爱瘦就爱吃番茄103
45.绝对够味的沙拉——蒜味双色西红柿沙拉104
46.酸甜最是家常味——番茄炒菜花106
47这碗汤你没喝过——番茄豆浆鲜蔬汤108
48.豉汁靠边站——番茄扇贝110
49.无茄汁不成菜——茄汁白菜肉卷112
50.餐桌上的小清新——番茄炒山药114
51.好看比好吃还重要——番茄肉酱意面116
52.一边做菜一边玩——蒜泥大虾馅番茄118
53.这抹红色是温情——茄香豆腐羹120
54.馆子不做家里做——番茄烧茄子122
55.沙拉就是花样多——甜豆番茄鲜虾沙拉124
56.回家的晚饭不凑合——蒜香番茄浇汁鳕鱼126
57.边听音乐边烙饼——蕃茄蘑菇煎蛋饼128
纯天然健康派131
58.好一顿清新素食——番茄烧豆腐132
59.不可或缺的配角——番茄鱼块134
60.补血冠军一道汤--番茄猪肝汤136
61.厨房来了榨汁机——木耳番茄鸡块138
62.人有多大胆——番茄鸡蛋馅饼140
61.煲仔饭的小清新——文蛤番茄煲仔饭142
64.要想暖胃就吃煲——番茄丝瓜面筋煲144
65.谁都不会忘记的味道——疙瘩汤146
66.连炒三次成高手——番茄炒猪肝148
67.一碗迷你水煮鱼——开胃番茄鱼150
68.吃啥你就别发愁——番茄木耳烧菜花152
69.找个周末练练手——蕃茄馒头154
70.压力释放好渠道——番茄咖喱鸡156
番茄酱搭配158
面包糠包裹的鸡排158
意大利面158
Pizza158
薯条158
梳打饼干159
煎蛋饼159
汉堡包159
肉末洋葱粒炒饭159
可乐饼160
肉丸串160
热狗160
奶酪三明治160
炸洋葱圈161
烤鱿鱼161
炸凤尾虾161
烤鸡翅161
番茄酱汁汇162

洋蒽蘑菇酱162
茄汁肉酱163
美式汉堡酱汁164
番茄莎莎酱165
茄汁烧烤酱166
原汁原味番茄酱（167
番茄面膜169
黄瓜番茄面膜169
牛奶番茄面膜169
蜂蜜番茄面膜60
柠檬番茄面膜59
番茄饮品170
番茄冰品之番茄冰淇淋170
番茄功效奶饮之酸奶番茄170
番茄甜品之番茄冰沙171
番茄茶类饮品之番茄柠檬绿茶171
番茄功效果饮之番茄柚汁171

# <<番茄你个西红柿>>

## 章节摘录

版权页： 插图： 1.番茄焖明虾 对于番茄焖明虾这道菜，从来就没有想过诸如“客人们爱吃吗”或者“吃不了剩下怎么办”这样的问题，酸甜加鲜美，意料之中的组合，却有着意料之外的人气。
用料： 大明虾500g 番茄1个 柠檬片20g 姜丝10g 蒜末10g 番茄酱1汤匙 料酒2茶匙 盐2g 生抽1茶匙 白砂糖1茶匙 油2汤匙 做法： 1.将大明虾洗净，背部剪开去掉虾线，番茄洗净切滚刀块备用。
2.锅中放入1汤匙油烧热，将番茄放入，加番茄将大火炒香后先盛出。
3.洗净锅，重新放油烧热，爆香姜丝、蒜末，之后可以选择将其捞出，只要油里面带着姜蒜的香味就可以。
然后放入大明虾煸炒，略变色后加入炒好的番茄，炒至虾身裹匀番茄酱汁。
4.然后放入柠檬片、白砂糖、生抽、盐，大火焖一下至汤汁浓稠即可。
Tips： 喜食中式炒锅不仅能够轻松应付各种滋味的食材，更能胜任这道需要地道火候的菜式，不仅能够大火爆出香气，还能在后期让食材均匀受热，更加深厚地入味。
2.自已动手做零食——蜜汁小番茄 现在做菜与零食已经分不开了，主餐与点心也搞不清楚了，往往是零食或点心比主食吃的还多，现在的都市女孩，零食的花费比主食还要多。
美丽的公主们，钱其实越来越不好挣了，自已动手做点零食吧！
用料： 小番茄300g 蜂蜜2汤匙 糖桂花2汤匙 做法： 1.小番茄洗净，放入沸水中浸泡约1分钟，捞出后撕去表皮。
2.将蜂蜜与糖桂花放入容器中搅匀制成蜜汁。
3.将去皮的番茄放入无油的容器中淋入蜜汁搅匀。
4.将番茄放入冰箱中冷藏2小时以上能使口味更好。
Tips： 在小番茄的顶部用小刀划一个十字口，再放入沸水中，取出后剥皮很容易了。
3.总吃也不腻——西红柿炒鸡蛋 上至九十九，下至刚会走，只要是中国人，无人不爱这道菜。
总吃也不腻，不吃还挺想。
新媳妇老媳妇，有钱的还是没钱的，谁敢说不爱？
用料： 西红柿3个 鸡蛋2个 葱花5g 糖1茶匙 盐适量 油适量 做法： 1.西红柿洗净，去蒂后切块；鸡蛋打散备用。
2.锅中烧热油，下入鸡蛋液略凝结后搅散，盛出。
3.锅中留底油，爆香葱末，下入西红柿块煸炒，西红柿略出汤时放入糖、盐搅匀。
4.然后下入鸡蛋炒匀即可。
Tips： 炒西红柿要想出汤少，要选择稍微硬一些的，用手按一下，不能有坑。

# <<番茄你个西红柿>>

## 编辑推荐

《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!》编辑推荐：它是个多面手，煎、炒、烹、炸、蒸做法多样，永远不会难为你，永远能取悦你的唇舌。
它就是那种“想怎么对我都可以”的食材。
它是个好搭档，不管是蔬菜、肉类、海鲜还是菌菇类，几乎各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，想什么时候吃就什么时候吃。
它就是红色番茄！
一向光鲜亮丽，不管是达官显贵还是下里巴人，在美丽又美味的番茄面前，很少有人能抵御这份红色诱惑。
美好生活缺不了红色番茄！
这里正在刮起一场“红色风暴”，最简洁凝练的语言、最精美亮眼的插图和最全面百变的制作方法，既赏心悦目，又方便实用，快来享受番茄小姐为您奉上的饕餮大餐吧！

第一图书网, tushu007.com



## 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