

《蘋果&馬鈴薯72變》

图书基本信息

书名：《蘋果&馬鈴薯72變》

13位ISBN编号：9789866334641

10位ISBN编号：9866334643

出版时间：2011-10-13

出版社：四塊玉

作者：于美瑞

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

內容概要

我的法國CHEF說：

如果沒有那麼多的松露可以讓我們料理，
那麼不如把馬鈴薯做的好吃一點。

我想：廚房裡，有蘋果和馬鈴薯，十分足夠。

讓我愛上蘋果和馬鈴薯的十大理由：

- (一) 愛恨分明，因為痛恨吃馬鈴薯，卻深深愛著蘋果滋味。
- (二) 百吃不厭，馬鈴薯能和松露或者雞蛋做出迷人料理。
- (三) 主動證明，馬鈴薯不止只有炸薯條(French fries)好吃。
- (四) 簽名連署，蘋果做的甜點和果醬任誰都會一吃上癮。
- (五) 戀愛滋味，不讓巧克力專美於前，蘋果也辦得到。
- (六) 安慰心靈，每一個人都有一個有關吃土豆的記憶。
- (七) 料理新手，第一件要做好的工作就是戰勝馬鈴薯。
- (八) 甜點新手，第一件要做好的工作就是搞定蘋果。
- (九) 法式料理，讓馬鈴薯料理多變充滿驚喜氣氛。
- (十) 法式甜點，百吃不厭的甜點即是超級家常的蘋果。

邵智源推薦序

吃飽還要挑戰味蕾：美瑞的蘋果蛋糕

先說，我不怎麼愛吃甜點。現在這把年紀，吃甜點更是會有罪惡感。那，怎麼會找我寫推薦序呢？

因為拍攝「邵智源的岳家菜」，我在拍攝場地Yamicook廚藝教室裡遇到美瑞，這一聊天不得了，她居然離開了二十多年的唱片圈子，跑到法國去學廚藝，還拿了巴黎名校藍帶廚藝學院的學位回來，轉行當廚師了，這真不是一般人做得了的決定。當時美瑞以專心認真的態度，帶出了不少演藝圈的明星，這次她的轉變，領域不同，但是專心執著的態度始終如一，既然要做，就要做到最好，這是我對她的認識。

她熱情的分享我岳父的菜如何好吃，還為我的新書發表會親手做了很多蛋糕，招待現場的媒體與朋友，我就在那時候第一次吃到她的「寶貝蘋果蛋糕」，雖然我沒有非常喜歡甜食，但是一入口，只能用「驚艷」兩字形容，這小小蘋果蛋糕材料聽說簡單，口感卻超級多元，甜度又是抓到剛剛好，滋味美妙，我忍不住一口接一口，一下子就吃完了一塊，她連忙和我說「邵哥，我另外有做芒果沾醬，可以淋上去一起吃。」沾醬！根本來不及沾，因為我捨不得停下來，於是，連沾醬都不用淋就吃光光，吃完的時候嘴角洋溢著：幸福！

在我看來，甜點是一個不同的廚藝境界，一般餐食是吃飽，甜點則是「吃巧」，要在已經吃飽的情況下，繼續挑戰味覺，讓人將已經飽的肚子硬是留下些位置來裝這些美味的甜點，這是不容易的；同時還必須具備「吸引力」，吸引人前去品嚐。好的甜點，就像是「心理醫生」一樣，讓吃的人感到幸福、感到愉悅。當然，這次美瑞的新書不只是介紹甜點，而是將簡單的蘋果和馬鈴薯兩樣食材，用無限的創意和認真的態度介紹出許多道料理，讓簡單的不得了的材料有多樣吃法，生活更快樂幸福。

于美瑞自序

一日蔬果，一日幸福

亨利米勒說：

紐約，是個即使大富豪身在其中也會覺得自己不幸的城市；

巴黎，卻是一個即使身無分文也能令人感受到幸福的城市。

我覺得：

在紐約，不吃蘋果也會覺得自己非常幸福；

在巴黎，多吃薯條也不會覺得自己會發福。

我想做一本以蘋果和馬鈴薯為主題的食譜書，

是從第一次接觸法式料理那一刻開始……。

我很喜歡蘋果與馬鈴薯，因為它們價格平易近人，隨時都買的到，營養又豐富，我可以從一天的開始，就在廚房料理這兩樣食物，直到晚餐後的甜點，還是可以變出蘋果和馬鈴薯口味的美味甜點。

在法國學藝的日子裡，數不清自己究竟削過幾個馬鈴薯，在還沒有到法國之前的時間裡，因為家庭中

《蘋果&馬鈴薯72變》

只有一種烹調馬鈴薯的方式，當時我不太喜歡馬鈴薯，總覺得它好單調，但是到了法國，馬鈴薯卻激發我的鬥志，讓我在廚房中不停地發揮，馬鈴薯到底，還可以怎樣料理出新的美味？

以前，在臺灣，我買蘋果，因為年節送禮及拜拜時非常應景，代表著一份虔誠的敬意。後來，在國外，我吃蘋果，結果竟然連皮膚都變水水亮亮，包括冬天嘴唇乾裂的問題都一併解決。現在，在廚房，我做甜點，把屬於蘋果原來有的甜美多樣風情，百吃不厭又千變萬化的滋味呈現出來。

Pomme是法文的蘋果；Pomme de terre是法文的馬鈴薯；La Terre是法文的地球。法國人說：地球上的蘋果就是馬鈴薯。蘋果和馬鈴薯，永遠不敗的食物。

如果你是料理新手，第一件要做好的工作：戰勝馬鈴薯，可以參考本書達成；如果你是甜點新手，第一件要做的事：搞定蘋果，讓我來協助你更得心應手。讓你和我，在廚房，將蘋果和馬鈴薯變好吃！

作者簡介

于美瑞

本名于淑萍，五年級生。

從第一次接觸法式料理開始，就決心寫一本關於蘋果和馬鈴薯的食譜。

推廣法式甜點，是一生最想做到的事情。

學歷：

- (一) 法國藍帶廚藝學院 大證書畢業(甜點與料理雙修)
- (二) 法國藍帶廚藝學院 專業甜點與料理畢業
- (三) 巴黎麗池飯店艾斯考菲廚藝學院 法式藝術甜點畢業
- (四) 巴黎貝魯維美食學校 小西點與馬卡龍、

小蛋糕與新式蛋糕、 三明治與法式鹹派修業

經歷：

台北君品酒店西廚房

台北君品酒店點心房

法國巴黎艾瑞克凱瑟 (Eric Kayser) 麵包店甜點實習

法國巴黎麗池飯店點心房實習

法國巴黎安吉莉娜 (Angelina) 咖啡甜點實習

法國巴黎藍帶廚藝學院擔任料理與甜點助手

部落格 / 青春歐巴桑

<http://mypaper.pchome.com.tw/550207>

書籍目錄

目錄：

P6~P7 第一章 早餐

早晨，除了美而美，我有更好的選擇。

馬鈴薯和蘋果的營養，為一天的生活準備好活力。

P8 水煮馬鈴薯VS馬鈴薯泥

P9 酥烤焦糖蘋果盅

P10~P11 馬鈴薯安娜

P12~P13 蘋果酥脆波蘿

P14~P15 牛排與馬鈴薯蛋捲

P16~P17 香煎紅皮馬鈴薯佐低熱量蛋白捲

P18~P19 香濃蘋果鍋餅

P20 西班牙馬鈴薯蛋餅

P21 蘋果Blinis

P22~P23 馬鈴薯Blinis

P24~P25 白醬烤馬鈴薯泥

P26~P27 芹菜蘋果沙拉

P28~P29 馬鈴薯培根泡芙

P30 蘋果芒果馬芬

P31 馬鈴薯培根馬芬

P32~P33 蘋果起司司康

P34~P35 司康佐馬鈴薯果醬

P36~P37 法式烤吐司VS蘋果果醬&蘋果茶

P38~P39 第二章 午餐

為無聊的午餐增添風味！

不論是省時三明治、低熱量輕食、美味派餅，華麗西餐午宴；一個人吃，有伴同食，中午時分美味加分！

P40~P41 馬鈴薯蛋捲三明治

P42 馬鈴薯煎餅

P43 馬鈴薯蘋果熱沙拉

P44~P45 多菲馬鈴薯海鮮派

P46~P47 雞肉馬鈴薯庫司庫司

P48~P49 豬排蘋果時蔬庫司庫司

P50 蘋果核桃麵包

P51 青江菜馬鈴薯麵包

P52~P53 蘋果Pizza

P54~P55 馬鈴薯Pizza

P56~P57 馬鈴薯鮭魚鹹派

P58 地瓜馬鈴薯濃湯

P59 佛羅倫斯烤馬鈴薯

P60~P61 香煎鴨胸與義大利麵疙瘩佐蘋果酒汁

P62~P63 鯛魚馬鈴薯捲

P64~P65 馬鈴薯碰碰派

P66~P67 馬鈴薯藍徽起司塔

P68~P69 綠花椰培根馬鈴薯麵包捲

P70 蘋果起司三明治

P71 火腿馬鈴薯千層捲

P72~P73 第三章 下午茶

《蘋果&馬鈴薯72變》

蘋果和馬鈴薯，最好的午茶伴侶。

來點糖果小食，果凍甜湯，嘴饞的午後特別滿足。

肚子餓了也不擔心，蘋果麵包讓你午後充滿幹勁！

P74~P75手工蘋果果乾（原味&肉桂）

P76馬鈴薯圓圓餅乾

P77法式蘋果薄餅

P78義式蘋果奶酪

P79焦糖馬鈴薯布丁

P80蘋果麻吉千層派

P81法式焦糖蘋果千層酥

P82炸蘋果甜甜圈

P83馬鈴薯甜甜圈

P84法式手工蘋果軟糖

P85仲夏蘋果冷湯

P86~P87果凍雙重奏

P88~P89洋蔥馬鈴薯蛋糕

P90~P91巴黎淑女Tarte tatin

P92~P93蘋果球Tarte tatin

P94~P95馬鈴薯蘋果塔

P96~P97馬鈴薯鹹蛋糕

P98~P99蘋果脆餅（原味&巧克力）

P100~P101蜂蜜枸杞蘋果麵包

P102~P103蘋果荳蔻年華捲

P104~P105第四章 晚茶甜點

讓忙碌的一天有個美麗的結束。

一個人的優閒或是一群人的喜悅，蘋果和馬鈴薯，在晚餐過後提供美妙的味覺享受，是睡前的幸福時光。

P106杏仁馬鈴薯蛋糕

P107蘋果卡拉福提

P108布列塔尼蘋果蛋糕

P109蘋果椰棗蛋糕

P110~P111寶貝蘋果蛋糕

P112~P113蘋果塔

P114~P115蘋果捲

P116~P117諾曼地蘋果塔

P118~P119茱蒂蘋果蛋糕

P120~P121法式香草蘋果麵包

P122~P123烤脆皮蘋果塔

P124~P125馬鈴薯檸檬蛋糕

P126~P127馬鈴薯培根鹹派

P128~P129馬鈴薯酸奶蕃茄蛋糕

P130~P131蘋果帕芙洛娃蛋白餅

P132~P133蘭德斯蘋果塔

P134關於蘋果的二三事

P135關於馬鈴薯的二三事

《蘋果&馬鈴薯72變》

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:www.tushu000.com