

马铃薯主食加工系列丛书



千变万化的 马铃薯主食食谱

丛书主编 戴小枫

主编 张 泓



 中国农业出版社

马铃薯主食加工系列丛书

千变万化的**马铃薯** **主食食谱**

丛书主编 戴小枫

主 编 张 泓



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千变万化的马铃薯主食食谱 / 张泓主编. —北京:
中国农业出版社, 2015. 12

(马铃薯主食加工系列丛书 / 戴小枫主编)

ISBN 978 - 7 - 109 - 21260 - 2

I. ①千… II. ①张… III. ①马铃薯-食谱 IV.
①TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307842 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 张丽四

三河市君旺印务有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 1.5

字数: 30 千字

定价: 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

丛书编写委员会

主 任：戴小枫

委 员（按照姓名笔画排序）：

王万兴 木泰华 尹红力 毕红霞 刘兴莉
孙红男 李月明 李鹏高 张 泓 张 荣
张 雪 张 辉 胡宏海 徐 芬 徐兴阳
黄艳杰 谌 珍 熊兴耀 戴小枫

本书编写人员

（按照姓名笔画排序）

毕红霞 张 泓 张 雪
徐兴阳 谌 珍 戴小枫



目 录

常 识 篇

一、土豆的起源	3
二、土豆的营养价值	4
三、西式土豆消费方式	5
四、中式土豆传统消费方式	5
五、土豆主食的优势	5

主 食 篇

一、土豆面制品类主食	9
1. 蒸	9
土豆包子	9
土豆馒头	9
土豆水晶蒸饺	11
土豆凉皮	11
土豆磨糊蒸包	12
2. 煮	12
红烧牛肉土豆面	12
土豆拉面	13
蘑菇烩土豆意大利面	13
土豆饺子	14

土豆韭苔馄饨	15
3. 烙、煎、烤、炸	16
家常土豆饼	16
香煎土豆饼	17
泡菜土豆饼	17
田园什锦土豆饼	18
炸土豆饼	19
可乐土豆饼	19
椒盐土豆饼	20
原味土豆饼	21
德式土豆饼	21
韩式土豆饼	22
蛋黄土豆饼	22
土豆油条	23
香烤土豆馕	23
土豆牛肉卷	24
土豆丝煎饼	25
土豆双色麻花	25
芝心薯球	26
脆皮土豆泥	26
二、土豆米制品类主食	27
1. 土豆河粉类	27
凉拌鸡丝河粉	27
牛腩土豆汤粉	27
炒土豆河粉	28
老友粉	29
2. 土豆米线/米粉类	30
肠旺米线	30
过桥米线	31
桂林土豆米粉	32
3. 土豆复配米系列副主食	32
扬州炒饭	32

土豆米肠	33
土豆复配米粽子	34
三、土豆杂粮类主食	35
土豆莜面栲栳	35
土豆莜面鱼鱼	36
土豆荞面饸饹	36
土豆豆面抿圪抖	37
土豆莜面傀儡	38
土豆莜面饼	39
糯米土豆饼	40



常 识 篇

一、土豆的起源

土豆（学名：Solanum tuberosum，英文：potato），茄科茄属，一年生草本植物，别称土豆、山药蛋、洋芋等。土豆的人工栽培地最早可追溯到大约公元前 8 000 年到公元前 5 000 年的秘鲁南部地区。原产于南美洲安第斯山区的秘鲁和智利一带。安第斯山脉 3 800 米之上的的喀喀湖区可能是最早发现土豆被栽培出来的地方。在距今大约 7 000 年前，一支印第安部落由东部迁徙到高寒的安第斯山脉，在的喀喀湖区附近安营扎寨，以狩猎和采集为生，是他们最早发现并食用了野生的土豆。土豆向世界各地传播最初是于 1570 年从南美的哥伦比亚将短日照类型引入欧洲的西班牙，经人工选择，成为长日照类型。

16 世纪中期，土豆被一个西班牙殖民者从南美洲带到欧洲。那时人们总是欣赏它的花朵美丽，把它当作装饰品。

1586 年英国人在加勒比海击败西班牙人，从南美搜集烟草等植物种子，把土豆带到英国，英国的气候适合土豆的生长，比其他谷物产量高且易于管理。后来一位法国农学家——安·奥巴曼奇在长期观察和亲身实践中，发现土豆不仅能吃，还可以做面包等。从此，法国农民便开始大面积种植土豆。1650 年土豆已经成为爱尔兰的主要粮食作物，并开始在欧洲普及。

17 世纪时，土豆已经成为欧洲的重要粮食作物并且已经传播到中国，由于土豆非常适合在原来粮食产量极低、只能生长莠麦（裸燕麦）的高寒地区生长，很快在内蒙古、河北、山西、陕西北部普及。土豆和玉米、甘薯等从美洲传入的高产作物成为贫苦阶层的主要食品，对维持中国人口的迅速增加起到了重要作用。

1719 年由爱尔兰移民带回美国，开始在美国种植。

18 世纪初期，俄国彼得大帝游历欧洲时，以重金买回了一袋土豆，种在宫廷花园里，后来逐渐发展到民间种植。全球现有 150 多个国家和地区种植土豆，分布区域仅次于玉米，是第二个分布最广泛的农作物。

二、土豆的营养价值

一般新鲜土豆中所含成分分别为：淀粉 9%~20%，蛋白质 1.5%~2.3%，脂肪 0.1%~1.1%，粗纤维 0.6%~0.8%。100 克土豆中所含的营养成分：热量 66~113 焦耳，钙 11~60 毫克，磷 15~68 毫克，铁 0.4~4.8 毫克，维生素 C 20~40 毫克，硫胺素（维生素 B₁）0.03~0.07 毫克，核黄素（维生素 B₂）0.03~0.11 毫克，尼克酸（维生素 B₃）0.4~1.1 毫克，少量泛酸（维生素 B₅），还含有微量元素、人体必需的氨基酸和优质淀粉等营养元素。其中新鲜土豆含有大约 80% 的水分和 20% 的干物质。干物质的 60%~80% 为淀粉。按干重计算，土豆的蛋白含量与谷物的蛋白含量相同，但是比其他块根和块茎的蛋白含量要高得多。

土豆富含碳水化合物，但是其含量仅是同等重量大米的 1/4 左右。研究表明，土豆中的淀粉是一种抗性淀粉，具有缩小脂肪细胞的作用。同时，土豆几乎不含脂肪，100 克土豆脂肪含量仅为 0.2 克。

土豆中的胡萝卜素和维生素 C 是谷物类粮食所没有的维生素类，所含的维生素 C 是苹果的 4 倍左右，B 族维生素是苹果的 4 倍，一个 150 克中等大小的土豆可提供一个成人每日维生素总需要量的近一半（100 毫克）。土豆是铁的来源，而其维生素 C 的高含量促进铁的吸收。各种矿物质是苹果的几倍至几十倍不等，具有抗衰老的功效。

土豆是非常好的高钾低钠食品，具有解除疲劳、降低血压的功效，很适合高血压、肥胖者食用。

此外，由于土豆中还含有丰富的不能分解的膳食纤维，所以胃肠对土豆的吸收较慢。土豆被食用后，停留在肠道中的时间比米饭长的多，所以更具有饱腹感，有助于促进胃肠蠕动，疏通肠道，同时还能带走多余的油脂和垃圾，具有一定的通便排毒作用。

综上所述，土豆中含水量高、脂肪少、单位体积的热量相当低。从营养角度来看，它比大米、面粉具有更多的优点，营养成分非常全面，营养结构也较合理，还是优秀的降血压和减肥食物，可称为“十全十美

的食物”。

三、西式土豆消费方式

西式土豆消费方式主要为土豆的加工产品，如：淀粉及变性淀粉、全粉、雪花粉、速冻薯条、油炸薯片、薯泥和膨化食品等。同时，随着人们生活节奏的加快和饮食文化的影响，土豆快餐食品和休闲食品也是西式土豆消费的主要方式。

四、中式土豆传统消费方式

我国土豆深加工产品较少，加工生产规模小，工艺落后。土豆在我国传统膳食结构中，除部分地区少量作为主食直接食用外，95%以上的土豆是作为蔬菜鲜食。近年来直接消费量不断下降。土豆用于加工成粗制淀粉，制作粉丝、粉皮、粉条等，不仅数量少，而且加工深度不够，经济效益不高，产品种类单一。

五、土豆主食的优势

1. 没异味又耐饿。在《中国居民平衡膳食宝塔》中，土豆和谷类一起被划为“谷薯类”。在很多国家，它也是历史悠久的主食。由于吃上 100 克新鲜的土豆，就能产生 76 千卡的能量，且食用后有很好的饱腹感，所以土豆十分耐饿，加之其没有异常味道，所以完全可作主食食用。

2. 蛋白质含量高。与大米、面粉相比，土豆具有更多的营养优点，比如它的蛋白质含量高，且拥有人体必需的氨基酸比较齐全，特别是富含谷类缺少的赖氨酸。赖氨酸是人体必需的氨基酸，必须直接从食物中摄取。

3. 维生素较全面。土豆中维生素的含量也较为全面，特别是含有禾谷类粮食所没有的胡萝卜素、维生素 A、维生素 C 及 B 族维生素。维

生素如同汽车发动机使用的机油，需要量少，但是如果缺乏，发动机会因发热而损坏。

4. 矿物质宝库。土豆还是一个矿物质宝库，各种矿物质是苹果的几倍至几十倍不等，500 克土豆的矿质营养价值大约相当于 1 750 克的苹果。土豆还是铁的重要来源。

5. 优良的减肥食品。土豆的脂肪含量很低，含水量又比主食要大，而且它的饱腹感较强，所以如果用土豆来代替部分粮食的话，能达到一定的减肥效果。唯一需要注意的就是，减肥者要将土豆当做主食而非菜品来吃。

6. 血糖不会飙升。土豆还有很神奇的药用价值，比如对糖尿病病人比较有利，因为土豆中的淀粉在体内吸收缓慢，不会导致血糖过快上升。

7. 益于心脑血管。土豆的钾含量很高，能够排除体内多余的钠，有助于降低血压，对心脑血管十分有益。

8. 促进肠蠕动。它的膳食纤维含量在根茎类蔬菜中算是较高的，常吃土豆可促进胃肠蠕动，且膳食纤维有助于降低罹患结肠癌和心脏病的风险。

9. 能缓解胃溃疡。近年来多项报道显示，胃溃疡患者如果每天空腹吃些土豆泥可有效缓解病情。得了胃溃疡，胃上就多了很多小窟窿，而土豆薯泥就像小膏药，能把这些小窟窿牢牢地堵上。

10. 缓解大便不畅。中医认为土豆性平、味甘、无毒，能健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。对脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和、脘腹作痛、大便不畅的患者效果显著。



主食篇

一、土豆面制品类主食

1. 蒸

土豆包子

主料：土豆包子专用复配粉 400 克，水 320 克，酵母 4 克

辅料：肥瘦肉、生抽、料酒、蚝油、豆瓣酱、葱、姜、香油适量

做法：

1. 酵母加入适量温水搅拌均匀。

2. 把酵母水加入面粉中。分次加入 220 克水，边加边用筷子搅拌，直至没有干粉，呈絮状。

3. 揉成光滑面团，盖上保鲜膜，室温发酵 40 分钟左右。

4. 拌好馅料：半肥半瘦肉剁碎，肉馅分 3 次加入 100 克水，搅拌至肉馅完全吸收水分；加入生抽、料酒、蚝油搅拌均匀；再加入豆瓣酱、葱末、姜末、香油，搅拌均匀即可。

5. 发酵好的面团取出，揉匀，分成小块，把每小块面团揉圆，擀成中间厚四周薄的圆形面片，包入肉馅。

6. 右手拇指、食指捏住面皮边沿打褶，直至收口捏拢封口。包好的包子，底下垫一小块油纸，放入蒸笼。

7. 醒 15 分钟，冷水上锅，水开后蒸 15 分钟。关火后，过 3~5 分钟再开盖。



土豆馒头

主料：土豆馒头专用复配粉 450 克

辅料：酵母 5 克，白糖 25 克，温水 250 克

做法：

1. 把土豆专用粉混匀；酵母倒进 35℃ 左右的温开水里，静置 5 分



钟；把酵母水缓缓地倒入面粉中，边加边用筷子搅拌成絮状，然后揉成三光面团。

2. 以手腕的力量为重心，反复揉面团，直到把面团揉至表面光滑、细腻，盖上盖子进行发酵。面团发酵至原来的2倍大时，食指沾上面粉，在中间戳个洞，洞口不塌陷不回缩，就发酵好了。

3. 面团排气后，揉至原来面团的大小，再揉成长条，切成4份，并依次进行整型。整型好的馒头盖上干净的湿纱布进行二次发酵。

4. 锅中加水，蒸架上铺好湿纱布，放上发酵好的馒头，中间要有间隔，因为蒸的时候还会变大。

5. 盖上盖子，水开以后再继续蒸15分钟关火，然后焖上2分钟再打开锅盖。

小贴士

1. 发面的时候最好用温水。第3~5步，是馒头好坏的关键。揉面的时候要用手腕的力量，而且要反复折叠换头揉。

2. 要把面团揉得细腻，一般需要10~15分钟。

3. 二次发酵的时候，夏天一般15~20分钟就行了，冬季所需时间比较长。

4. 二次发酵好的馒头很轻很松软，最好不要用手去抓，用厨房铲子铲到锅里，这样馒头蒸出来会更美观。

5. 馒头之间摆放要留空隙，因为蒸的时候随着温度慢慢升高，馒头还会变大。

6. 蒸好后不要马上开锅，最好焖上两三分钟。而且开盖的时候要注意，不要把盖子上的水滴在馒头上。