

马铃薯主食加工系列丛书



千变万化的 马铃薯家常菜谱

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**
家常菜谱

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

千变万化的马铃薯家常菜谱 / 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 978-7-109-21256-5

I. ①千… II. ①张… III. ①马铃薯-家常菜肴-菜
谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307843 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: 1.125

字数: 20 千字

定价: 8.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



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

菜 肴 篇

一、热菜	9
土豆咖喱鸡块	9
大盘鸡	9
西红柿土豆烧牛腩	10
干锅土豆	11
土豆烧牛肉	12
粉蒸土豆排骨	12
炸薯条	13
酸辣土豆丝	13
拔丝土豆	14
酱焖小土豆	15
干煸黄金土豆丝	15

老奶洋芋	16
咖喱土豆	17
西红柿土豆条	17
土豆炖排骨	18
地三鲜	19
风味土豆泥	19
葱香煎土豆	20
鱼香土豆	21
夺命土豆泥	21
芝士焗土豆泥	22
麻辣小土豆	23
烤薯角	23
二、凉菜	24
土豆松	24
三丝爆豆	24
俄式土豆沙拉	25
土豆沙拉	25
自制非油炸薯片	26
DIY 薯条	26
凉拌土豆丝	26
三、汤	27
土豆酱汤	27
西红柿土豆汤	28
土豆南瓜汤	29
红菜汤	30



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、只能生长莜麦（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。



菜肴篇

一、热菜

土豆咖喱鸡块

主料：鸡肉 150 克，土豆 100 克

辅料：咖喱 5 克，植物油 10 克，
酱油 10 克，盐 3 克，大葱 3 克，姜 3 克

做法：

1. 将鸡肉带骨切成 4 厘米长宽的方块，土豆去皮洗净，切成滚刀块。
2. 把咖喱粉与酱油调好待用。
3. 将油锅热好，煸葱、姜后将鸡块倒入，煸炒。
4. 将鸡块炒至变成白色，加入调味料及少量水，用文火炖。

5. 鸡块炖至快烂时，加入土豆块（此时如水不够，可再加些水续炖，土豆很易煮烂，需留意不能太烂），待快好时放入咖喱粉及其余调味料调匀即成。



大盘鸡

主料：鸡块 500 克，土豆 300 克，青椒 100 克，洋葱 100 克

辅料：姜 10 克，蒜 10 克，花椒 3 克，干辣椒 5 克，盐 10 克，鸡精 3 克，白糖 30 克，啤酒一罐

做法：

1. 鸡洗净，剁成长、宽均 4 厘米的块状，焯水洗净，土豆切成一样大小的滚刀块，青椒和洋葱切块，备用，熬糖色备用。



2. 鸡块和姜、蒜、花椒、干辣椒一起下锅爆炒，至鸡块表面微焦，放豆瓣酱和老抽炒匀。

3. 倒入一些啤酒，没过鸡块，烧开后再倒入土豆，倒入剩下的啤酒，烧开，转小火焖 20 分钟。

4. 倒入青椒和洋葱，炒 2~3 分钟后，加少许盐和鸡精，炒匀即可。

小贴士

1. 汤汁只要浓稠即可，不要收得太干。
2. 炖鸡的时候一定要加开水。
3. 在烹煮的过程中加几滴柠檬汁不仅可以有效去腥，而且能使鸡肉的质地更软嫩。

西红柿土豆烧牛腩



主料：牛腩 500 克，西红柿 200 克，胡萝卜 200 克，土豆 200 克

辅料：葱、姜、蒜、料酒、混合炖肉料包、番茄沙司适量，盐 10 克

做法：

1. 牛腩入冷水锅烧开 1 分钟，焯水捞起，再放入高压锅加水、姜片、葱段、料酒和一个炖肉料包，

压 30 分钟左右关火。

2. 西红柿去皮，胡萝卜和土豆切滚刀块。

3. 蒜拍成蒜蓉，葱切葱花，姜切丝，西红柿切成块，胡萝卜和土豆泡在水里备用。

4. 点火坐锅烧油，先放入番茄沙司炒出红油，再放入姜、蒜翻炒，然后放入番茄块略炒。

5. 将炒好的番茄加入炖的半熟的牛腩汤中，再加入胡萝卜和土豆块一起炖，放入适量盐。

6. 约 30 分钟后，胡萝卜和土豆块炖熟，西红柿和牛腩都烂熟了，蔬菜与牛肉的香味融合在一起。再撒上小葱花，即成。

小贴士

1. 先用高压锅把牛腩加工至半熟，可以节省时间。
2. 番茄和番茄沙司炒一下，会更香、更酸、更浓。
3. 土豆和胡萝卜切小块，在最后 30 分钟时加入，以免炖得过烂不成形，汤也不够清爽。
4. 各种配菜的量可以自行斟酌加入，牛腩和西红柿的量不宜过少，这两样是主料，要加足才有味道。

干锅土豆

主料：土豆 300 克，莴笋 150 克，胡萝卜 30 克，培根 2 片，青椒 1 个

辅料：橄榄油适量，豆瓣酱 30 克，酱油 20 克、白糖、料酒、香油、葱、姜适量，红辣椒 2 个

做法：

1. 土豆、莴笋、胡萝卜、培根全部切片，青红椒切圈。
2. 炒锅内倒入少许橄榄油，放入土豆片煎至透明微黄盛出。
3. 底油爆香葱、姜，放入培根炒香。
4. 加入豆瓣酱炒出香味，再放入土豆片和胡萝卜继续翻炒。
5. 加入酱油、料酒、白糖，继续翻炒片刻。
6. 然后放入莴笋和青红椒圈继续翻炒 3 分钟，淋入香油，翻炒均匀关火，盛入干锅即成。



土豆烧牛肉



主料：牛腩肉 300 克，土豆 300 克，青椒 50 克

辅料：桂皮、八角、姜块、干辣椒、蒜块、辣椒酱、豆瓣酱、食盐、糖，料酒，鸡精

做法：

1. 小土豆去皮浸泡在盐水中 30 分钟，沥干水后放入热油中炸 2 分钟，冷却沥油待用。

2. 牛肉过沸水后切块，青椒切块。

3. 油烧热后加入调味料炒香，加入牛肉，加水没过牛肉，大火炖 40 分钟。

4. 加入土豆、青椒，改小火收汁后即成。

粉蒸土豆排骨



主料：排骨 300 克，土豆 200 克

辅料：蒸肉粉 50 克，腐乳半块，姜末，小葱，胡椒粉，生抽，料酒，蚝油、盐适量

做法：

1. 排骨先用腐乳、生抽、料酒、盐、胡椒粉、姜末拌均匀，腌制 3 小时，土豆切块泡在水里，裹粉之前用生抽、蚝油、腐乳汁淹 10 分钟。

2. 土豆块和排骨均匀裹上蒸肉粉，土豆在下，排骨在上，摆在盘里。

3. 蒸锅烧开水，放排骨上锅蒸。先大火蒸 15 分钟，再转中小火蒸 20 分钟，直到排骨微微出油最好。