

Tasty Food
食在好吃

元气蔬菜汤 的196种做法

杨桃美食编辑部 主编

低热量、高纤维，好喝美味清肠道
去油解腻，营养均衡，健康轻松“喝”出来



Tasty Food
食在好吃

元气蔬菜汤 的196种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

元气蔬菜汤的 196 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4560-2

I. ①元… II. ①杨… III. ①汤菜 - 菜谱 IV.

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 103476 号

元气蔬菜汤的196种做法

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 260千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4560-2
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- 8 熬蔬菜汤推荐食材
- 11 好汤烹调秘诀
- 13 煮好汤Q&A

PART 1

蔬菜清汤篇

- | | | | | | |
|----|---------|----|----------|----|----------|
| 16 | 认识五行蔬果 | 26 | 黄瓜瘦肉汤 | 32 | 苹果蔬菜汤 |
| 17 | 五行蔬菜汤 | 27 | 金钱菜脯圆白菜汤 | 32 | 菠菜雪梨汤 |
| 18 | 丝瓜汤 | 27 | 养生蔬菜汤 | 33 | 茼蒿豆腐鲜虾汤 |
| 19 | 红白萝卜草菇汤 | 28 | 五色蔬菜汤 | 34 | 西红柿蛤蜊汤 |
| 20 | 菜花干五花肉汤 | 28 | 玉米蔬菜汤 | 34 | 西红柿玉米汤 |
| 21 | 锦绣鲜菇汤 | 29 | 冬瓜玉米汤 | 35 | 西红柿蔬菜汤 |
| 22 | 什锦鲜菇养生汤 | 29 | 海带冬瓜薏仁汤 | 36 | 西红柿什锦汤 |
| 23 | 菠菜蛋花汤 | 30 | 什锦蔬菜汤 | 37 | 意式西红柿蔬菜汤 |
| 24 | 芥菜咸蛋汤 | 31 | 冬瓜海带汤 | 38 | 米兰蔬菜汤 |
| 25 | 姬松茸汤 | 31 | 什锦蔬菜豆腐汤 | 38 | 意式田园汤 |





- | | | | | | |
|----|----------|----|---------|----|----------|
| 39 | 意大利蔬菜汤 | 55 | 西芹笋片汤 | 73 | 麻油杏鲍菇汤 |
| 39 | 培根圆白菜汤 | 55 | 丝瓜魔芋芽菜汤 | 74 | 蔬菜丸汤 |
| 40 | 白菜金针汤 | 56 | 丝瓜鲜菇汤 | 74 | 秀珍菇肉末蛋花汤 |
| 40 | 爽口圆白菜汤 | 57 | 虾米丝瓜汤 | 75 | 鲜菇养生汤 |
| 41 | 白菜百页蛋皮汤 | 57 | 养生丝瓜汤 | 75 | 家常蛋汤 |
| 42 | 娃娃菜魔芋汤 | 58 | 豆芽泡菜汤 | 76 | 家常罗汉汤 |
| 42 | 酸辣时蔬汤 | 58 | 瓜丁汤 | 77 | 南瓜养生汤 |
| 43 | 麻油白菜温补汤 | 59 | 豆腐海带芽汤 | 77 | 牛蒡补气汤 |
| 44 | 麻辣蔬菜汤 | 60 | 大黄瓜汤 | 78 | 蔬食豆腐养神汤 |
| 44 | 泰式酸辣蔬菜汤 | 61 | 豆浆蔬菜汤 | 79 | 牛蒡汤 |
| 45 | 好彩头汤 | 62 | 时蔬土豆汤 | 80 | 山药汤 |
| 46 | 萝卜马蹄汤 | 63 | 海带黄豆芽汤 | 80 | 青菜豆腐汤 |
| 46 | 胡萝卜海带汤 | 63 | 菜脯黄豆芽汤 | 81 | 十全山药大补汤 |
| 47 | 洋葱豆仁腰果汤 | 64 | 黄豆芽西红柿汤 | 82 | 麻油山药豆泡汤 |
| 47 | 韩式土豆汤 | 64 | 冬菜豆芽汤 | 82 | 麻油苦菜汤 |
| 48 | 红薯香菇汤 | 65 | 韩风辣味汤 | 83 | 柴把汤 |
| 49 | 根茎蔬菜豆浆汤 | 66 | 韩式泡菜汤 | 84 | 山药红枣瘦肉汤 |
| 49 | 红薯芥菜鱼干汤 | 67 | 芥菜排骨汤 | 85 | 什锦蔬菜味噌汤 |
| 50 | 莲藕玉米汤 | 67 | 排骨蔬菜汤 | 86 | 海带芽味噌汤 |
| 50 | 椰子水笋块汤 | 68 | 牛肉蔬菜汤 | 86 | 海带芽汤 |
| 51 | 苋菜竹笋汤 | 68 | 茴香鱼片汤 | 87 | 味噌豆腐汤 |
| 51 | 西蓝花木耳汤 | 69 | 豆腐鱼片汤 | 88 | 蔬菜清汤 |
| 52 | 青花土豆胡萝卜汤 | 70 | 蕈菇汤 | 88 | 枸杞子麻油川七汤 |
| 52 | 蒜香菜花汤 | 70 | 什锦菇汤 | 89 | 泡菜腐皮汤 |
| 53 | 茭白玉笋培根汤 | 71 | 鲜菇汤 | 89 | 西红柿豆苗汤 |
| 53 | 茭白珍珠菇汤 | 72 | 秀珍菇丝瓜汤 | 90 | 香菇海味汤 |
| 54 | 玉笋大头菜汤 | 72 | 碧玉笋菜花汤 | | |

PART 2

浓汤羹汤篇

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 92 蔬菜浓汤常用食材 | 109 土豆浓汤 | 127 羹汤勾芡常用芡粉 |
| 93 浓汤好喝诀窍 | 110 土豆玉米浓汤 | 128 勾芡技巧总整理 |
| 94 鸡茸玉米浓汤 | 111 咖喱风南瓜浓汤 | 129 白菜羹 |
| 95 冬茸蔬食浓汤 | 112 南瓜苹果浓汤 | 130 蛋酥蔬菜羹 |
| 96 蛤蜊巧达浓汤 | 113 南瓜浓汤 | 131 八宝蔬菜鲜鸡羹 |
| 96 玉米浓汤 | 114 罗宋汤 | 132 豆腐翡翠海鲜羹 |
| 97 虾米白菜浓汤 | 114 西红柿洋菇浓汤 | 132 墨鱼蔬食羹 |
| 97 冬瓜泥浓汤 | 115 西红柿鸡肉浓汤 | 133 苋菜银鱼羹 |
| 98 茄汁养生浓汤 | 116 野菇浓汤 | 134 芥菜豆腐羹 |
| 99 蔬菜糙米浓汤 | 116 山药豌豆仁汤 | 134 三丝豆腐羹 |
| 99 胡萝卜芥菜浓汤 | 117 蘑菇浓汤 | 135 菩提什锦羹 |
| 100 南瓜海鲜浓汤 | 118 洋菇培根浓汤 | 135 什锦蔬菜羹 |
| 101 咖喱土豆浓汤 | 119 芋香奶油浓汤 | 136 青菜竹笋羹 |
| 102 洋葱蘑菇浓汤 | 119 椰奶香芋汤 | 136 银耳金针羹 |
| 102 法式洋葱汤 | 120 汤叶豆浆浓汤 | 137 干贝冬瓜羹 |
| 103 洋葱汤 | 120 意式鲜虾蔬菜汤 | 137 发菜豆腐羹 |
| 104 洋葱干酪浓汤 | 121 高纤青豆浓汤 | 138 发菜羹汤 |
| 104 洋葱蔬菜燕麦汤 | 122 菜花鸡肉浓汤 | 139 蔬菜浓汤 |
| 105 洋葱嫩鸡浓汤 | 122 美式西蓝花浓汤 | 139 海带香菇高汤 |
| 106 洋葱西芹汤 | 123 西蓝花奶酪汤 | 140 海带高汤 |
| 106 乡村浓汤 | 124 葡汁什锦蔬菜汤 | 140 蔬果高汤 |
| 107 菠菜奶油浓汤 | 124 墨西哥蔬菜汤 | 141 西红柿高汤 |
| 108 菠菜松子浓汤 | 125 咖喱综合蔬菜汤 | 141 素高汤 |
| 108 蒜味土豆浓汤 | 126 咖喱蔬菜汤 | 142 蔬菜高汤 |





PART 3

蔬菜锅物篇

- | | |
|-------------|-------------|
| 144 魔芋白菜锅 | 153 甘露杏鲍菇锅 |
| 144 洋风蔬菜锅 | 154 什锦菇养生锅 |
| 145 蔬菜锅 | 155 养生山药锅 |
| 146 西红柿锅 | 155 七彩神仙锅 |
| 147 洋葱西红柿锅 | 156 水果泡菜豆腐锅 |
| 148 西红柿菇菇锅 | 157 蔬菜清汤锅 |
| 149 西红柿养生锅 | 158 蔬菜水果锅 |
| 150 南瓜锅 | 159 低脂蔬菜锅 |
| 151 芦笋鲜菇豆浆锅 | 160 白豆彩蔬锅 |
| 152 山药豆浆锅 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 ≈ 15克

1小匙 ≈ 5克

液体类

1大匙 ≈ 15毫升

1小匙 ≈ 5毫升

1杯 ≈ 200毫升

1碗 ≈ 350毫升

Tasty Food
食在好吃

元气蔬菜汤 的196种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

元气蔬菜汤的 196 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4560-2

I . ①元… II . ①杨… III . ①汤菜 - 菜谱 IV .

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 103476 号

元气蔬菜汤的196种做法

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 260千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4560-2
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

营养满分 从每天一碗蔬菜汤开始

现代人大都“无肉不欢”，天上飞的、地下跑的、水里游的，加点油盐酱醋稍微一烹饪，一盘美味的佳肴便诞生了。但是顿顿大鱼大肉，肠胃肯定受不了，这时倒不如来碗清淡的蔬菜汤，既可以去去油腻，让肠胃歇一歇，也可以补充肉类食物无法提供的纤维与营养元素，让营养更加均衡。你可别小看这些蔬菜汤，虽然用料只是一般常见的蔬菜，烹饪方式也多为蒸、煮、炖，但却别有一番滋味。热爱美食的你，赶快行动吧！煲一款蔬菜汤，为家人还有自己送上一份暖暖的贴心。

本书介绍了196款元气蔬菜汤，既有清汤、浓汤和羹汤，还有锅物汤，保证满足不同人群的口味，在享用美味的同时，收获健康！



目录

- 8 熬蔬菜汤推荐食材
- 11 好汤烹调秘诀
- 13 煮好汤Q&A

PART 1

蔬菜清汤篇

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 16 认识五行蔬果 | 26 黄瓜瘦肉汤 | 32 苹果蔬菜汤 |
| 17 五行蔬菜汤 | 27 金钱菜脯圆白菜汤 | 32 菠菜雪梨汤 |
| 18 丝瓜汤 | 27 养生蔬菜汤 | 33 茼蒿豆腐鲜虾汤 |
| 19 红白萝卜草菇汤 | 28 五色蔬菜汤 | 34 西红柿蛤蜊汤 |
| 20 菜花干五花肉汤 | 28 玉米蔬菜汤 | 34 西红柿玉米汤 |
| 21 锦绣鲜菇汤 | 29 冬瓜玉米汤 | 35 西红柿蔬菜汤 |
| 22 什锦鲜菇养生汤 | 29 海带冬瓜薏仁汤 | 36 西红柿什锦汤 |
| 23 菠菜蛋花汤 | 30 什锦蔬菜汤 | 37 意式西红柿蔬菜汤 |
| 24 芥菜咸蛋汤 | 31 冬瓜海带汤 | 38 米兰蔬菜汤 |
| 25 姬松茸汤 | 31 什锦蔬菜豆腐汤 | 38 意式田园汤 |





- | | | | | | |
|----|----------|----|---------|----|----------|
| 39 | 意大利蔬菜汤 | 55 | 西芹笋片汤 | 73 | 麻油杏鲍菇汤 |
| 39 | 培根圆白菜汤 | 55 | 丝瓜魔芋芽菜汤 | 74 | 蔬菜丸汤 |
| 40 | 白菜金针汤 | 56 | 丝瓜鲜菇汤 | 74 | 秀珍菇肉末蛋花汤 |
| 40 | 爽口圆白菜汤 | 57 | 虾米丝瓜汤 | 75 | 鲜菇养生汤 |
| 41 | 白菜百页蛋皮汤 | 57 | 养生丝瓜汤 | 75 | 家常蛋汤 |
| 42 | 娃娃菜魔芋汤 | 58 | 豆芽泡菜汤 | 76 | 家常罗汉汤 |
| 42 | 酸辣时蔬汤 | 58 | 瓜丁汤 | 77 | 南瓜养生汤 |
| 43 | 麻油白菜温补汤 | 59 | 豆腐海带芽汤 | 77 | 牛蒡补气汤 |
| 44 | 麻辣蔬菜汤 | 60 | 大黄瓜汤 | 78 | 蔬食豆腐养神汤 |
| 44 | 泰式酸辣蔬菜汤 | 61 | 豆浆蔬菜汤 | 79 | 牛蒡汤 |
| 45 | 好彩头汤 | 62 | 时蔬土豆汤 | 80 | 山药汤 |
| 46 | 萝卜马蹄汤 | 63 | 海带黄豆芽汤 | 80 | 青菜豆腐汤 |
| 46 | 胡萝卜海带汤 | 63 | 菜脯黄豆芽汤 | 81 | 十全山药大补汤 |
| 47 | 洋葱豆仁腰果汤 | 64 | 黄豆芽西红柿汤 | 82 | 麻油山药豆泡汤 |
| 47 | 韩式土豆汤 | 64 | 冬菜豆芽汤 | 82 | 麻油苦菜汤 |
| 48 | 红薯香菇汤 | 65 | 韩风辣味汤 | 83 | 柴把汤 |
| 49 | 根茎蔬菜豆浆汤 | 66 | 韩式泡菜汤 | 84 | 山药红枣瘦肉汤 |
| 49 | 红薯芥菜鱼干汤 | 67 | 芥菜排骨汤 | 85 | 什锦蔬菜味噌汤 |
| 50 | 莲藕玉米汤 | 67 | 排骨蔬菜汤 | 86 | 海带芽味噌汤 |
| 50 | 椰子水笋块汤 | 68 | 牛肉蔬菜汤 | 86 | 海带芽汤 |
| 51 | 苋菜竹笋汤 | 68 | 茴香鱼片汤 | 87 | 味噌豆腐汤 |
| 51 | 西蓝花木耳汤 | 69 | 豆腐鱼片汤 | 88 | 蔬菜清汤 |
| 52 | 青花土豆胡萝卜汤 | 70 | 蕈菇汤 | 88 | 枸杞子麻油川七汤 |
| 52 | 蒜香菜花汤 | 70 | 什锦菇汤 | 89 | 泡菜腐皮汤 |
| 53 | 茭白玉笋培根汤 | 71 | 鲜菇汤 | 89 | 西红柿豆苗汤 |
| 53 | 茭白珍珠菇汤 | 72 | 秀珍菇丝瓜汤 | 90 | 香菇海味汤 |
| 54 | 玉笋大头菜汤 | 72 | 碧玉笋菜花汤 | | |

PART 2

浓汤羹汤篇

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 92 蔬菜浓汤常用食材 | 109 土豆浓汤 | 127 羹汤勾芡常用芡粉 |
| 93 浓汤好喝诀窍 | 110 土豆玉米浓汤 | 128 勾芡技巧总整理 |
| 94 鸡茸玉米浓汤 | 111 咖喱风南瓜浓汤 | 129 白菜羹 |
| 95 冬苣蔬食浓汤 | 112 南瓜苹果浓汤 | 130 蛋酥蔬菜羹 |
| 96 蛤蜊巧达浓汤 | 113 南瓜浓汤 | 131 八宝蔬菜鲜鸡羹 |
| 96 玉米浓汤 | 114 罗宋汤 | 132 豆腐翡翠海鲜羹 |
| 97 虾米白菜浓汤 | 114 西红柿洋菇浓汤 | 132 墨鱼蔬食羹 |
| 97 冬瓜泥浓汤 | 115 西红柿鸡肉浓汤 | 133 苋菜银鱼羹 |
| 98 茄汁养生浓汤 | 116 野菇浓汤 | 134 芥菜豆腐羹 |
| 99 蔬菜糙米浓汤 | 116 山药豌豆仁汤 | 134 三丝豆腐羹 |
| 99 胡萝卜芥菜浓汤 | 117 蘑菇浓汤 | 135 菩提什锦羹 |
| 100 南瓜海鲜浓汤 | 118 洋菇培根浓汤 | 135 什锦蔬菜羹 |
| 101 咖喱土豆浓汤 | 119 芋香奶油浓汤 | 136 青菜竹笋羹 |
| 102 洋葱蘑菇浓汤 | 119 椰奶香芋汤 | 136 银耳金针羹 |
| 102 法式洋葱汤 | 120 汤叶豆浆浓汤 | 137 干贝冬瓜羹 |
| 103 洋葱汤 | 120 意式鲜虾蔬菜汤 | 137 发菜豆腐羹 |
| 104 洋葱干酪浓汤 | 121 高纤青豆浓汤 | 138 发菜羹汤 |
| 104 洋葱蔬菜燕麦汤 | 122 菜花鸡肉浓汤 | 139 蔬菜浓汤 |
| 105 洋葱嫩鸡浓汤 | 122 美式西蓝花浓汤 | 139 海带香菇高汤 |
| 106 洋葱西芹汤 | 123 西蓝花奶酪汤 | 140 海带高汤 |
| 106 乡村浓汤 | 124 葡汁什锦蔬菜汤 | 140 蔬果高汤 |
| 107 菠菜奶油浓汤 | 124 墨西哥蔬菜汤 | 141 西红柿高汤 |
| 108 菠菜松子浓汤 | 125 咖喱综合蔬菜汤 | 141 素高汤 |
| 108 蒜味土豆浓汤 | 126 咖喱蔬菜汤 | 142 蔬菜高汤 |





PART 3

蔬菜锅物篇

- | | |
|-------------|-------------|
| 144 魔芋白菜锅 | 153 甘露杏鲍菇锅 |
| 144 洋风蔬菜锅 | 154 什锦菇养生锅 |
| 145 蔬菜锅 | 155 养生山药锅 |
| 146 西红柿锅 | 155 七彩神仙锅 |
| 147 洋葱西红柿锅 | 156 水果泡菜豆腐锅 |
| 148 西红柿菇菇锅 | 157 蔬菜清汤锅 |
| 149 西红柿养生锅 | 158 蔬菜水果锅 |
| 150 南瓜锅 | 159 低脂蔬菜锅 |
| 151 芦笋鲜菇豆浆锅 | 160 白豆彩蔬锅 |
| 152 山药豆浆锅 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

1大匙 ≈ 15克

1小匙 ≈ 5克

液体类

1大匙 ≈ 15毫升

1小匙 ≈ 5毫升

1杯 ≈ 200毫升

1碗 ≈ 350毫升

熬蔬菜汤 推荐食材

增加汤底鲜度

圆白菜

挑选圆白菜时，要挑表皮叶片颜色偏白，没有烂叶的；若颜色过绿，表示纤维较粗，吃起来口感较差。圆白菜除了清炒外，用来熬汤也非常适合，可以为汤底带来清新的口感。



白萝卜

挑选白萝卜时，以用手指敲起来有饱满的声音，沉重且表皮完整没有烂者为佳。白萝卜要切大块，这样在熬煮时才不易被煮散。而白萝卜本身清甜的滋味还可以增加汤头的鲜度，用来搭配各种中式风味的料理或作为一般汤品的汤底，都是不错的选择。



杏鲍菇

菇类适合在2℃~5℃之间储存，所以买回后不宜在常温中暴露过久，要尽快放入冰箱中。挑选菇类时，要选择有弹性、外观整洁、有色泽、形体完整的。菇类品种较多，每一种都有独特的风味，特别是杏鲍菇，很适合用来熬煮高汤底，可以增加高汤的鲜度。



海带

通常购买的是干海带，由于它有一种特殊的海潮味，所以可以搭配其他食材一起熬煮高汤，既能提鲜，口味又较清淡。



香菇

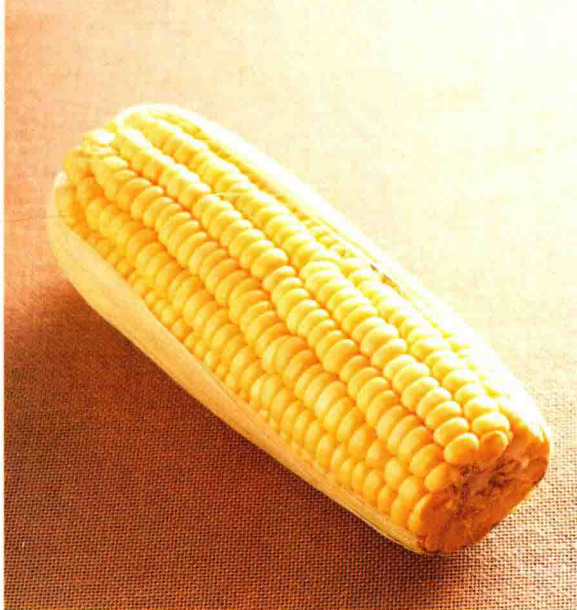
香菇含有特殊的香气，尤其是晒干的香菇香气更足。干香菇在处理时，要先浸泡冷水，让其泡发。注意泡发时不可用热水，以免香菇的香味都散失了。



增加汤底甜度

玉米

挑选玉米时，以颗粒颜色一致且圆润饱满者为佳。若有凹陷，表示已采收存放过久，玉米的甜味也会降低。选购市面上包有外叶的玉米时，可以翻开外叶看一下玉米须，须少的玉米比较嫩，外叶颜色越绿越新鲜，吃起来较清甜。在家熬汤时，加入整根玉米可以增加汤头的层次感，口感更佳。



胡萝卜

胡萝卜是常见的食材之一，常在沙质地种植。挑选时，以色泽鲜艳，且表皮没有磕伤的比较好。因为胡萝卜口味独特，通常用于提味，熬煮时的分量不需太多，也可在无形中增加汤头的甜度。



豆芽菜

豆芽菜可分为绿豆芽跟黄豆芽两种。绿豆芽去头尾后称作“银芽”，常用来热炒或是焯烫凉拌；而黄豆芽较绿豆芽甜些，除了热炒外，还可用来熬煮高汤，可让汤头增添自然的清甜味。



洋葱

洋葱香气浓烈，营养丰富，熬煮汤头时不但可去除腥味，还能增加甜度，所以经常用来熬煮汤头。



苹果

购买苹果时可轻敲果身，声音坚实沉重者才是新鲜的。苹果在生长期会分泌天然果蜡，略带白色又有点黏黏的，这属正常现象。在熬煮口感单纯的蔬菜高汤时加入苹果，可自然增加汤头的甜度和果香味。





增加汤底浓度

芋头

芋头是耐放的根茎类蔬菜，不易受气候影响，只要表面没有明显的伤痕就行，同时也要注意轻弹或按压，避免变软或空心的状况。芋头的皮较厚，建议用菜刀直接切除外皮。记得要保持手部干燥再处理芋头，才不会发痒，若真的发痒，可试试用盐搓手后再烘干。

南瓜

南瓜含有蛋清质、胡萝卜素及丰富的维生素，属耐久放型食材，一年四季都买得到，放在阴凉通风处即可储存。切块的南瓜要先去籽，并在表面包裹保鲜膜，再放入冰箱冷藏，能延长保存期限。



红薯

挑选红薯时，应以形体完整、平滑，表面平整的较佳。不要选择发芽的红薯，这样的红薯因水分被芽吸收，口感上会差很多；表面出现小黑洞的红薯，内部可能已经腐烂；如果红薯表面皱皱的，表示采收存放时间较长，较不新鲜。



山药

选择山药时，应以外观完整、根须少、没有腐烂的为佳。大小相同的山药，以较瘦者为佳。买回来的山药不要急着放入冰箱，只要整根未切开，放置在阴凉通风处即可，不要直接曝晒在阳光下，这样保存期限可达三个月之久。



土豆

挑选土豆时，以表皮细致有光泽、没有发芽的较佳，如果发了芽，则不宜食用。保存时可以用报纸包覆好，放在阴凉通风处，亦可存放于低温冷藏库中；非盛产期购买的土豆，买回来直接放在阴凉通风处即可，不要再放入冰箱冷藏，以免土豆发芽变质。

