

薯类加工科普系列丛书

马铃薯

吃法知多少

木泰华 李鹏高 何海龙 编著
国 鸽 张靖杰



科学出版社

薯类加工科普系列丛书

马铃薯吃法知多少

木泰华 李鹏高 何海龙 国 鸽 张靖杰 编著

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

马铃薯块茎富含碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、多酚类物质、维生素、矿物元素等营养与功能成分,是适合我国居民饮食需求的低脂肪、富含优质蛋白和膳食纤维的营养食物。国家实施马铃薯主粮化战略以来,适合我国居民传统饮食习惯的马铃薯馒头、面条等薯类主食产品加工技术正逐渐兴起。本书对食用马铃薯的历史及现状、加工新技术以及日常烹饪方法进行了详细介绍,为广大读者提供关于马铃薯及其食用方式较为系统全面的信息。

本书主要是面向关注马铃薯及其食用方式的广大读者,并为相关专业的师生、相关领域的学者及企业人员提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

马铃薯吃法知多少 / 木泰华等编著. —北京: 科学出版社, 2017.2
(薯类加工科普系列丛书)

ISBN 978-7-03-051849-1

I. ①马… II. ①木… III. ①马铃薯-食谱 IV. ①TS972.123.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第033571号

责任编辑: 贾 超 李 洁 / 责任校对: 张小霞

责任印制: 张 伟 / 封面设计: 东方人华

科 学 出 版 社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年2月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2017年2月第一次印刷 印张: 3 3/8

字数: 60 000

定价: 58.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

马铃薯起源于南美洲的秘鲁和智利山区。在欧洲的大地上，由曾经的观赏植物演变成高产作物。目前已成为许多国家居民餐桌上的佳肴。欧洲的乌克兰、俄罗斯、波兰、英国及非洲的卢旺达等国年人均消费量均超过了100kg。德国的烤马铃薯、美国的油炸马铃薯片、俄罗斯的土豆泥烤杂拌、我国的酸辣土豆丝都脍炙人口，深受大众喜爱。

在全球范围内，我国是最大的马铃薯生产国，但因为马铃薯在我国不作为主食食用，年人均消费量仅有14~15kg。2015年初，我国启动了马铃薯主粮化战略，力推用马铃薯加工馒头、面条、米粉等传统主食，以丰富我国人民的食物选择并改善我国主食的营养价值。因此，未来我国的马铃薯食品还有很大的发展空间。

本书主要从以下几个方面对马铃薯及其食用方式进行了介绍：

第一部分是食用马铃薯的历史及现状。为使读者了解马铃薯在全世界传播繁育的历史，本书介绍了一些国家马铃薯的种植史和食用史，以及和马铃薯有关的一些佳闻趣

事，内容丰富，生动有趣，可以更好地帮助读者了解各国种植、食用马铃薯的历史背景和各具特色的食用方式。

第二部分是马铃薯加工的新技术。随着科技的发展，马铃薯的食用方式不再局限于日常的餐桌佳肴，也以千姿百态的形式作为加工食品走向了市场。本书介绍了利用现代食品加工技术生产的土豆片、马铃薯酸奶、马铃薯肉菜泥等新型马铃薯加工食品，旨在让读者了解这些新技术，为消费者在购买或制作此类食品时提供参考。

第三部分是马铃薯的日常烹饪方法。本书收集了诸多马铃薯菜品的烹饪方法，式样繁多，老少咸宜。希望美味健康、营养丰富的马铃薯佳肴能为您的餐桌增添一份温馨和惊喜。

本书图文并茂地介绍了马铃薯食品制作的相关知识，既可以作为营养、烹饪相关专业的选读书目，也可以作为大众茶余饭后的科普读物，使读者了解我们身边这种重要的食品。望本书能为您的饮食生活增添一份乐趣和新意！

木泰华

2017年1月18日于北京

目 录

一、马铃薯档案.....	001
1 马铃薯在外国.....	004
2 马铃薯在中国.....	018
二、马铃薯食品加工新技术.....	021
1 微波技术生产土豆片.....	025
2 脱水土豆片.....	029
3 低温常压油炸土豆片.....	030
4 婴幼儿辅助食品——肉菜泥.....	035
5 饮料型马铃薯酸奶.....	039
6 土豆制作仿虾片.....	041
7 土豆溶液作为酵母的生物活化剂生产面包.....	042
8 土豆雪晶粉、雪晶冻.....	044
9 速冻土豆饼.....	047
10 土豆米粉酥脆休闲食品.....	053
11 苹果渣土豆火腿肠.....	055
12 马铃薯沙淇玛.....	060
13 马铃薯多味丸子.....	061
14 马铃薯薯泥.....	063

15	马铃薯栲栳	064
16	冷冻调理土豆牛肉串	066
17	橘香土豆条	071
18	土豆泥软罐头	072
19	土豆脯	073
20	马铃薯果酱	075
21	土豆冰淇淋	076
22	马铃薯粉丝加工技术	079
23	精制马铃薯淀粉的加工技术	082
24	马铃薯淀粉的深加工技术	083
25	马铃薯膨化食品的加工技术	084
三、日常餐桌上的马铃薯佳肴		086
1	清蒸马铃薯	086
2	土豆泥	087
3	炒土豆片	088
4	双椒土豆丝	089
5	俄式烤杂拌	090
6	马铃薯火腿蛋	091
7	土豆焖饭	092
8	烤马铃薯	093
9	番茄土豆浓汤	094
10	拔丝土豆	095
11	土豆饼	096

12	土豆焖面	096
13	全蔬咖喱土豆	097
14	肉末土豆	098
15	美式炸薯条	099
16	香煎小土豆	100
17	日式可乐饼	101
18	风琴土豆	102
19	牧羊人派	103
20	土豆牛肉	105
21	土豆发糕	105
22	土豆糕	106
23	土豆生菜卷	107
24	香蕉土豆夹	108
25	炸橘瓣土豆	109
26	樱桃马铃薯	109
后记之薯类加工创新团队		111
作者简介		127

一、马铃薯档案

马铃薯是一种深受大众喜爱的食物，又称土豆、洋芋、地蛋、山药蛋、薯仔等，在外国还有“巴达诺”、“达尔多”等爱称。马铃薯原是一种野生茄科植物，由南美洲人培植成为农作物。远在公元前2800年前后，秘鲁的印第安人就已经把土豆作为主要粮食作物栽培，还给它起了一个尊贵而有趣的名字——“Papa”（克丘亚语，意为农人之父、丰收之神），可见它在人们心中地位之高。16世纪，马铃薯传到了欧洲。它最先被航海家哥伦布带到了西班牙的加纳利亚群岛，再经意大利，于公元1600年左右传入英国。那时，马铃薯并不是作为大众熟知的农作物，而是作为一种稀有的观赏植物，被种植在各国的皇宫深宅或富豪庭院中。就连法国的国王和王后，都曾佩戴紫色的马铃薯花出席皇家宴会。



佩戴马铃薯花的法国王后——玛丽·安托瓦妮特



马铃薯花

然而身价百倍的马铃薯却没有在欧洲发挥它应有的食用价值。因为被普遍认为是有毒茄科中的一员，马铃薯初期并不能被大众所接受，反而被人们传作“印第安穷鬼的食品”。除了正处于饥荒中的爱尔兰，各国人民都十分厌恶马铃薯，民间甚至流传着“马铃薯是麻风病、梅毒和淋巴结核病的致因”的谣言。直到18世纪中叶，战火和饥荒的阴影席卷了大半个欧洲，在各国领导人的积极推广下，这种营养丰富，又对土壤环境毫无挑剔的经济作物才真正登上世界舞台，开始在世界各地繁衍生息。



《吃马铃薯的人》文森特·凡·高，1885

1 马铃薯在外国

世界上马铃薯的吃法五花八门。现在以马铃薯为原料的方便食品、速冻食品、快餐食品风靡世界，遍布各地的麦当劳、肯德基、比萨饼连锁店，金黄酥脆的薯条、薯饼更是令人乐而忘返；商店里各式的马铃薯方便食品琳琅满目，令消费者眼花缭乱。今日，马铃薯及其制品已成为家庭烹调佐餐必不可少的食品，给人们的生活增添了无穷的乐趣。马铃薯的品种众多，有白、黄、粉红、紫红色等品种；大的如饭碗，小的如麻雀蛋。在西方人眼中，马铃薯身兼主食和菜品的功能，因此，人们常用“饭也土豆，菜也土豆”来形容马铃薯在西餐中的广泛应用。下面让我们来看看马铃薯在世界各国中的烹饪方法和历史故事，一起品味马铃薯的独特魅力。

1) 德国

德国无忧宫腓特烈大帝的墓地，有块朴素的没有任何碑文的墓碑，更为奇怪的是，前来拜谒的德国人放在他们战无不胜的君王墓穴上的不是一束束鲜花，而是一个个马铃薯。



腓特烈大帝墓地

18世纪中叶，瘟疫和天灾导致普鲁士王国饥荒遍地，上百万人被饿死。在此情况下，腓特烈大帝决定在全国推广营养丰富又易栽培的马铃薯作为主要食品。然而在那时，民众还尚未认识到马铃薯的食用价值。保守的农民认为生长在地下的果实与魔鬼有关，是不祥的东西。还有人认为，马铃薯是茄科植物中的一员，可能有毒。甚至有人提出，高贵的欧洲人从来不吃块茎，《圣经》中从未提到过马铃薯，说明上帝不让大家食用。

当时，由于欧洲人口增加、饥荒和战乱，加上小麦谷物大量减产，粮食成了生死存亡的大问题。营养丰富而产量极高的马铃薯在某种意义上就有了挽救国家的意义。各国领导

人都曾力推马铃薯，但因为民众的不认可而收效甚微。

腓特烈大帝也饱受推广的艰难之苦。一开始腓特烈大帝也是颁布命令让农民种马铃薯，军民吃马铃薯，加大马铃薯价值的宣传。然而这种强硬的政令未能撼动人民保守的思想，腓特烈大帝推广马铃薯的决心非常坚定，他很快意识到需要转变策略，改用一种迂回的方式来加强宣传。

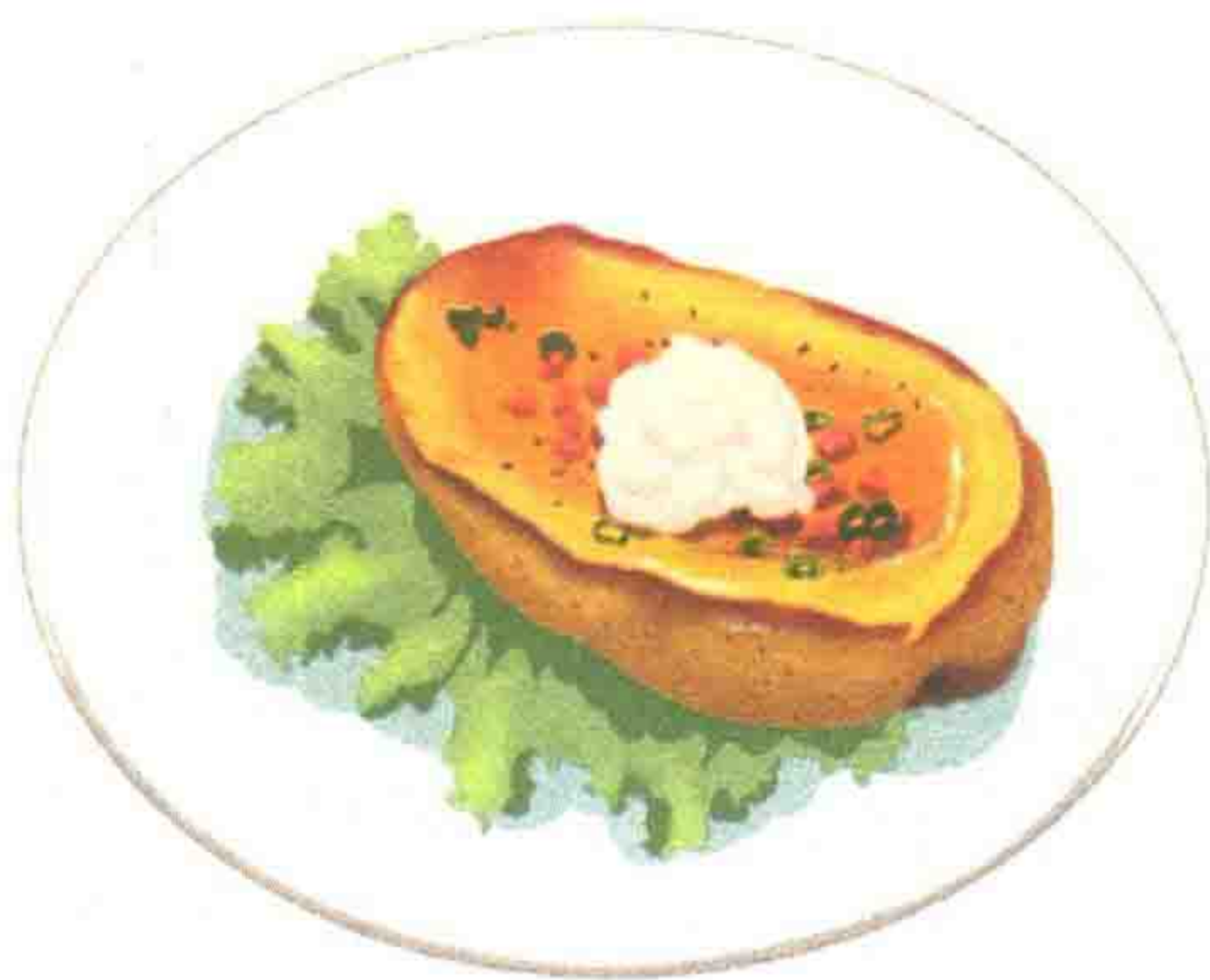
1740年，腓特烈让士兵在柏林城郊种植了一块马铃薯田，开花结果后就派重兵把守，然后夜间又将防守悄悄放松。柏林外的农民见状都很好奇——能被如此保护的东西一定价值非比寻常，更何况是君主亲自下令。农民纷纷趁着黑夜看守松懈时，把马铃薯偷偷挖回来，种在自己家的田地里。由于马铃薯好种易活，口感软糯香甜，很快就获得了人们的喜爱。就这样一传十，十传百，马铃薯的种植慢慢得到了普及，在普鲁士王国的大地上繁衍开来。

正因为如此，腓特烈大帝得以在西里西亚战争和七年战争中，在粮食歉收的情况下依靠马铃薯作为军饷，支撑军队得到了最后胜利。

马铃薯从此改变了德国人的饮食结构和饮食习惯。今天的德国人已经无法想象没有马铃薯的一日三餐。现在一天中至少有两顿主食是马铃薯，甚至还有专门的“土豆餐”。

这种餐点很像我国的广式早茶，以马铃薯为主要食物，制成五花八门的小点心，量小但品种繁多，配合德国传统的火腿和熏肉，叫人垂涎三尺。

与北京人冬天喜欢吃烤红薯一样，德国人也喜欢吃烤马铃薯。由于其味美、方便、经济，在街上熙来攘往的人群中，随时都会有人停下脚步吃上一份地道的烤马铃薯。烤马铃薯的做法比较简单：将生马铃薯用锡箔纸包好，然后在锡箔纸上撒上盐，放上黄油，再放入 $180\sim 200^{\circ}\text{C}$ 的烤箱中，烘烤45min。待马铃薯烤好后，在热气腾腾的马铃薯上面撒上肉碎，放上酸奶油即可。



土豆餐



德国土豆节

2) 比利时

马铃薯在比利时人民的眼里具有非凡的魅力。世界上最具知名度的马铃薯博物馆就坐落在比利时的布鲁塞尔，其中的展品让观众了解了马铃薯的演变史以及有关马铃薯栽培的技术。有趣的是，在这里还能欣赏到大音乐家巴赫谱写的关于马铃薯的乐曲。



比利时薯条博物馆

比利时是世界上最喜欢吃炸马铃薯的国度。在其大街小巷，到处都可以见到专门经营炸马铃薯的店铺，甚至很多比利时的政贵显要，都会到店铺去购买炸马铃薯。有的比利时人一顿便餐只吃炸的马铃薯食品，如炸薯条、炸薯片、炸薯丝、炸薯球。炸薯片又有圆片、花片、方片、三角片等，炸薯丝也分粗丝、细丝、长丝、短丝等，各式各样的马铃薯食品琳琅满目，花样百出。当然，在众多的炸马铃薯品种中，炸薯条无疑是我们最熟悉的一道特色菜品。炸薯条的做法很简单：首先将马铃薯洗净去皮，切成5mm见方的条状；然后在锅中加入小半锅油，当油七成热时，放入切好的马铃薯条，用铲子轻轻翻动，使马铃薯条受热均匀，大约4~5min后，薯条在油锅中收水后漂起来，颜色变成金黄色，就可以起锅了。

由于各国口味不同，薯条的规格和蘸料也不尽相同。比利时人喜欢吃的薯条多为粗薯条，而美国人喜欢细薯条；比利时人喜欢用蛋黄酱蘸薯条，美国人喜欢用番茄沙司等。此外，西方国家炸薯条既可作零食又可作主食，作主食时一般和肉类一起食用。

3) 俄罗斯

关于马铃薯怎样来到俄国，曾有过这样的传说。彼得