



红薯食用方法

河南省粮食厅编写

河南人民出版社

內 容 提 要

本書主要是介紹紅薯食用方法。其內容為：紅薯在糧食生產和人民生活中的地位；紅薯的營養價值及食用制作中應注意的幾個問題；紅薯食譜及制作方法 120 種。可作為各級幹部宣傳和人民群眾食用紅薯的一本良好讀物。

紅 薯 食 用 方 法

河南省糧食廳編寫

*

河南人民出版社出版（鄭州市行政區隴五路）

河南省書刊出版業營業許可證出字第一號

地方國營洛陽印刷廠印刷 河南省新華書店發行

*

豫總書號：1250

787×1092 耗 $\frac{1}{32}$ · 1 印張 · 21,000 字

1958 年 8 月第 1 版——1958 年 8 月第 1 次印刷

印數：1—350,085 冊

統一書號：T14105·28

定價：(7)0.11 元

前 言

紅薯是我省城乡人民的主食粮种之一。因其营养丰富、用途宽广、味美适口、价格便宜，群众給予很高的评价，在群众中流行着“巧加工、多思想、紅薯滿能頂細粮”的傳說。在历史上，群众为改善調剂生活，曾經創造出許許多多食用制作方法。但是，在反动統治的年代里，反动統治者只顧橫征暴斂，不問劳动人民死活，加以剝削階級对紅薯采取了輕薄歧視的态度，人民群众的这些可貴的創造，一向不被人們所重視，更無人加以搜集總結、为之出版傳播。

解放后，在共产党和人民政府的英明領導下，紅薯生产得到了迅速發展，紅薯在人民生活中的应用，亦日趨广泛。随着人民生活水平的不断提高，紅薯的食用制作方法有很大的創造与發展。近几年来，在党和政府的号召与積極支持下，广大家庭主婦、廚師和糕点工人等，刻苦鑽研，創造出丰富多彩的、色香味具佳、膾炙人口、經濟适用的新食譜。这些新的創造，部分地在报刊上发表后，深受广大群众的欢迎，他們迫切地要求更多的了解与掌握这些制作的方法，用以調剂改善自己的生活。

我們編写这本小冊子有两个目的，一是为了試圖滿足群众的这种願望，另一目的是“拋磚引玉”，希望讀者看到这本小冊子后，对自己有所啓示，开动腦筋，創造出更多更好的食用制作方法。

在这本小冊子里，我們以本省群众历史上和近年来創造的食用方法为基础，适当的吸收了外省的經驗，搜集整理了120种紅薯食譜及其制作方法，供讀者选用。同时結合向讀者介紹了紅薯的营养价值及紅薯在我省粮食生产和人民生活中的地位。

在这里順便声明：由于時間倉促，材料搜集的很不完整，整理的亦較粗糙，加之編者水平淺薄，不当之处在所难免，誠望讀者指正。

編者

1958年7月

目 录

前 言

一、紅薯在粮食生产和人民生活中的地位 (1)

二、紅薯的营养价值及食用制作中

应注意的几个問題 (2)

三、紅薯食譜及制作方法120种 (7)

1. 家常便飯类 (7)

2. 油炸类 (23)

3. 餅干面包类 (26)

4. 糕点类 (28)

一、紅薯在粮食生产和人民生活中的地位

紅薯（有的地方叫做地瓜、白薯或紅山藥，它的学名叫甘薯）具有四大优点：第一，單位面积产量高。据統計在第一个五年計劃期間，我省主要粮食作物五年的平均單位面积产量是：稻谷283斤、小麦106斤、谷子138斤、玉米145.4斤，高粱129.8斤，紅薯的單位面积产量为272斤（四斤薯折一斤粮，下同）仅次于稻谷。更值得注意的是，我省已經出現了不少紅薯亩产万斤以上的高額丰产記錄，并且随着农业生产的大跃进，將有更高的記錄出現，这說明紅薯产量还有很大的潜力，經過努力还可以达到更高的水平。第二，紅薯的适应性广。就气候条件來說，在我国較暖的南方和較冷的北方都可以种植；就土壤条件而言，無論是旱田、水田或山坡、丘陵、沙地和鹽碱地都可以栽种。只要水、肥足，土地深翻松软，加强田間管理，無論在什么土壤上种植都可以获得丰收。郟城县李集乡光明农業社第四十八中队1957年創造的紅薯亩产13,302斤的高額丰产記錄，就是在鹽碱地上种植的。第三，栽培簡易、抗灾力强。紅薯栽种和管理的技术性和其它粮食作物相比較，并不复杂，然而紅薯的抗灾力却胜过其它粮食作物。紅薯的根塊是在土地里生長，茂密的莖蔓伏在地上，可以有效的抗御風暴、冰雹的襲击。第四，用途广，使用价值大。紅薯从头到尾，几乎沒有一点廢物，全身是宝，它的叶是家常食用的味美的菜蔬之一，它的莖蔓是猪、牛、羊的好飼草，并且是加工五香飼料的重要原料之一。至于鮮紅薯、薯干、薯粉在人民生活中的应用，則更

为广泛。紅薯不仅可以当飯吃，还可以当菜吃；不仅可以和其它粮食、蔬菜、肉类混合吃还可以单独吃，既可頂粗粮，又可預細粮；既可代主食又可当副食。能作出千种以上味美价廉、香味具佳的家庭飯食和高级食品、菜餚、糕点等；而且可以搭配制作各种粉条、面粉、飴糖、水果糖、代乳粉；还可以釀酒、造醋、造醬油、制醬、制糖、制酒精，和制成淀粉出口換取外匯。甚至可以制造合成纖維，合成橡膠和提煉石油等。

上述的四大优点，足以說明紅薯对于国家和人民來說，是極其宝贵的财富，應該大力發展。然而，在国民党反动派統治时期，由于反动政权的搶劫掠夺和地主、資本家的殘酷剝削，生产受到了严重摧殘，紅薯的生产不仅沒有得到应有的發展，反而逐年下降。战前我省紅薯的生产情况以1933年为100，到1935年播种面积縮小11.78%，总产量减少14.2%（据1936年申报年鉴記載）。生产每况愈下，一年不如一年。

解放以后，由于党和人民政府的英明領導和積極扶持，随着整个农业生产的恢复和發展，我省紅薯的生产有了很大的發展，播种面积，1949年为898万亩，1952年發展为1,402万亩，1957年發展为1,647万亩，較战前播种面积最多的1933年增加256.49%。总产量1957年已达到453,075万斤，較1949年增長1.9倍，較1933年增加2.45倍，在全面大躍进的1958年，我省紅薯生产將有更大的發展。

这里还有必要指出，在紅薯大量增产的面前，有人担心紅薯沒有銷路。显然，这是貶低了紅薯的身价，把紅薯的用途看的太窄了。在前面我們已經講过，紅薯有着广闊的用途，并且随着紅薯生产的發展，紅薯在人民生活中的应用將愈益寬广，需要量將大量增加。担心紅薯沒銷路，显然是沒根据的，是一种不必要憂慮。还有些人担心紅薯不好儲藏，應該承認，紅薯含水

量大，皮薄嫩脆，容易破伤，的確不如粮食容易保管。但是还应当看到，人是自然的奴隶的时代已经一去不复返了。劳动人民有着无穷的智慧和创造力，在他们面前没有战胜不了的困难，人们既然有本领提高红薯的产量，也就有本领把它保管好。内乡县奕鸿盛保管红薯四十年从没坏过的事实，就证明了这一论断是毋庸置疑的。问题在于是否相信群众的力量。同时，随着科学研究的发展，已经初步掌握了红薯的特性和变化规律，研究试验成功了許多行之有效的储藏方法，并将继续研究出更多更好的办法。历年来的事实也告诉我们；只要做到适时收获，轻刨轻放，防止破伤，预防病害，窖型适当，再加上大量的切片晒干和加工淀粉，红薯的储藏损失是可以大大减少甚至完全可以避免的。现在的问题，是应该解除各种不必要的忧虑，充分发挥创造精神，以更大的努力提高红薯的单位面积产量，相应的积极研究改进储藏方法和食用方法。

红薯在我省粮食生产和人民生活中占有重要地位。1957年全省红薯产量占粮食产量的百分之十八以上，这不仅解决了粮食受灾减产在口粮、饲料方面所产生的困难，而且部分的解决了食品加工工业所需要的原料。因此，积极发展与大量增产红薯，有着重大的政治意义和经济意义。在这一天等于二十年的大跃进的今天，其意义更为重大，影响更为深远。大量增产红薯，可以提前实现农业发展纲要所规定的粮食生产增长指标，从而可以迅速地解决粮食产销的矛盾；可以为迅速发展的食品工业提供充足而经济的原料，促进食品加工工业的迅速发展，满足日益提高的人民的需要，并且可以组织出口，换取外汇或机器设备，加速国家社会主义工业化；可以增加社和社员的收入，有助于扩大农业社的公共积累，进一步发展生产和改善社员生活；同时也为大力发展牧畜、家禽提供了充足的

飼草和飼料。

如前所述，無論从产量之高，用途之广，作用之大，营养之富來說，紅薯應該和其它粮食平起平坐。

二、紅薯的营养价值及食用中应注意的几个問題

有些人不了解紅薯的营养价值，認為不如粮食好。其实这只是一種誤解，紅薯的营养价值是相当好的。根据科学的鑑定分析，紅薯和其它粮种营养成分含量如下表：

紅薯和其它粮种营养成分含量（每市斤）比較表（注）

粮 种	水分(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	淀粉(克)	热量(千卡)	粗纖維(克)	灰粉(克)	鈣(毫克)	磷(毫克)	鉄(毫克)	胡蘿卜素(毫克)	硫胺素(毫克)	核黄素(毫克)	尼克酸(毫克)	抗坏血酸(毫克)
鮮紅薯	335	11.5	1	145	635	2.5	4.5	90	100	2	6.55	0.6	2.2	2.5	150
紅薯粉	62	20	3.5	396	1698	9.1	10	930	675	34.5					
玉米粉	60	45	21.5	360	1815	7.5	6.5	110	1550	17	0.65	2.25	0.5	8.5	
麦面粉	60	49.5	9	375	1780	3	5.5	190	1340	21		2.3	0.3	12.5	
高粱米	60	41	11	385	1805	1.5	2	850	1150	25		0.7	0.5	3	
大米	60	34.5	30	395	1745	1	2.5	175	545	10.5		0.8	0.25	7	

注：上表所列数字紅薯粉部分系中华人民共和国粮食部科学研究所化验結果（缺乏維生素部份），其余均系中央衛生研究院化验分析。

从上表所列数字可以看出，紅薯是一种营养成分丰富的食品。①紅薯中所含的胡蘿卜素，是小麦、大米、高粱中所沒有的，玉米面中虽有这种成分，但含量很少，十斤玉米的含量才能頂上一斤紅薯的含量。胡蘿卜素对于促进身体發育成長、维护眼睛和皮膚的健康，有着重要的功能。②紅薯的發热量高，如果按四斤鮮薯頂一斤粮食吃用計算，紅薯所發的热量比其它粮种都多。热量对于人們是非常重要的，人如果缺乏热量，就会感到四肢無力，不能坚持正常的工作或劳动。③紅薯所含的抗坏血酸（即維生素丙）很多，并且是其它粮种中所沒有的。④紅薯的蛋白質含量，按四斤鮮薯抵一斤粮食吃用計算，仅次于小麦面粉，比高粱、玉米、大米都高。总之，上表說明，紅薯的营养价值并不比其它粮种低，相反在某些方面是粮食所沒有的。因此，在日常生活中，适当的食用一部分紅薯，不仅物美价廉，節約粮食，合乎勤儉持家的精神，并且有利于增进身体健康。

但是紅薯也有一些缺点，比如吃多了胃酸、腹脹，热吃时粘牙、涼时吃發硬等等。这些問題都有办法解决。下面就分別談一下这些問題，作为食用制作中应注意的几个問題：

一、怎样解决胃酸、燒心問題？

紅薯中含糖量較多，胃酸、燒心就是它引起的，在和紅薯面时，加入适量的碱，就可以解决这个問題。

二、怎样解决肚脹問題？

紅薯中含有一种气化酶，在消化道中会产生二氧化碳，因为使人感到肚脹。紅薯煮或烤得越熟，酶被破坏的就多，可以減輕或者避免肚脹。

三、怎样解决粘牙和發硬問題？

紅薯面經過發酵处理后，蒸的饅又軟又軒，热时吃不粘

牙，涼時吃不發硬。

四、怎樣解決變色發黑現象？

鮮薯切成小塊後，隨即放入清水內，泡半小時（要換兩、三次水）即可避免。紅薯面和成稀糊，在盆里泡兩天，中間換1——2次水，最後將上面的水倒去，用下面沉淀的面粉做飯就可保持色澤潔白。

此外，還有一些應注意的問題，我們將在下一部份的制作方法中依各種不同的食譜加以說明。

三、紅薯食譜及制作方法一百二十種

1. 家常便飯類：

鮮薯饅頭

主料：鮮薯40%，小麥面60%。

做法：將鮮薯煮熟揉爛，與面粉和在一起，按做純面饅頭的方法蒸熟。

紅薯面饅頭

主料：紅薯面70%，小麥面30%。

做法：將紅薯面和小麥面混合和好，其餘按做純面饅頭的方法制作。

紅薯淀粉饅頭

主料：紅薯淀粉10——30%，小麥面70——90%。

做法：先將淀粉和面粉混合和好揉勻，然後按做純面饅頭

的方法制作即可。

鮮薯油卷

主料：鮮薯40%，小麦面60%。

配料：油、鹽、五香料、蔥花适量。

做法：將鮮薯蒸熟揉成泥，和面粉調和在一起，擀成厚片，將油、鹽、五香料、蔥花撒上，卷成方形長条，用刀切成小段，上籠蒸熟。

紅薯面油卷

主料：紅薯面30%，小麦面70%。

配料：与鮮薯油卷同。

做法：先將紅薯面和小麦面摻在一起調勻用清水和好，其余按鮮薯油卷做法。

紅薯淀粉油卷

主料：紅薯淀粉30%，小麦面70%。

配料：做法与紅薯面油卷相同。

紅薯白面鍋餅

主料：鮮紅薯30—50%，小麦面50—70%。

做法：將鮮薯蒸熟揉爛成泥，摻入面粉混合揉和勻，待十余分鐘后，將面分成小塊，擀成餅，放入平鍋（一般鍋亦可）內炕熟（炕时要翻三、四次）。

糖鍋魁

主料：鮮紅薯30—50%，面粉50—70%。

配料：紅糖。

做法：与紅薯白面鍋魁基本一样，只是在擀成餅以后夾入紅糖。

紅薯淀粉白面鍋餅

主料：紅薯淀粉30—40%，小麦面60—70%

做法：除將淀粉和面粉混合調和好外，其余同上。

紅薯淀粉芝麻鍋魁

主料：紅薯淀粉30——40%，小麦面60——70%

配料：鹽、芝麻、五香料。

做法：在和面時把鹽、五香料摻進去，擀成餅以後，把芝麻貼在餅的兩面，其余做法和一般鍋魁相同。

紅薯粉挂面

主料：紅薯面25%，小麦面75%。

配料：每斤面粉一兩鹽、二兩水。

做法：先將鹽碾碎，摻入面中，徐徐將水倒入把面揉和好，在面条机上切好或用手工切好（要尽量細一些）晒干。

紅薯淀粉挂面

主料：紅薯淀粉15%，面粉85%。

配料：每斤面粉一兩鹽，二兩五錢水。

做法：同上。

鮮紅薯挂面

主料：鮮紅薯30%，面粉70%。

做法：將鮮薯蒸熟，趁熱揉成泥，和面粉混合在一起，用力揉勻，用切面条机或手工切成細条晒干。

湯面条

主料：紅薯面：

配料：每斤面加入五錢鹽，五錢碱。

做法：以三碗面一碗水的比重，將水燒開，把面和鹽碱徐徐倒入，用筷子輕輕攪拌，待面變成穗狀時，倒在案板上用力揉搓，然後趕切成面条。下鍋煮的時間，不要過長。

撈面条

主料：紅薯面80%，小麦面20%。

配料：鹽、菜鹵。

做法：先將紅薯面蒸熟，把鹽摻入小麥面，加水和成面，擀切成面条，開水下鍋，煮熟撈出后拌上炸醬、菜鹵等。

蒸 面 条

主料：紅薯面。

配料：鹽，調味品 適量。

做法：先將面粉放在開水鍋里煮（水和面的比重是一比一），放入少量的鹽，小火燜五分鐘，攪拌均勻后，再燜2——3分鐘，取出后趁熱揉和，擀、切成面条上籠蒸熟，吃時按個人的口味配上蒜、醋、辣椒等調味品。

滷 面

主料：紅薯面。

配料：豆芽、豆角、蒜苔、粉條均可。

做法：有兩種：一種是按照蒸面条的方法蒸熟后，把炒好的菜鹵倒進去攪拌即成。另一種是，蒸時鋪一層面条，洒上一層菜和油、肉湯等。

鮮 薯 面 条

主料：鮮薯80%，小麥面20%。

配料：食鹽、油，菜蔬和調味品 適量。

做法：先將鮮薯蒸熟，扒掉皮以后揉成爛泥，把小麥面摻進去調勻揉和好，擀切成面条或面片；下鍋煮熟（油鹽、菜蔬下鍋的時間要晚于面条）即可食用，但煮的時間不要過長。

· 雜 面 条

主料：紅薯面40%，小麥面40%，豆面20%。

配料：油、鹽、菜蔬 適量。

做法：用清水加適量的鹽將面和好，其余方法和做一般面条相同。

拉 面

主料：紅薯淀粉50%，小麦面50%。

配料：碱1%，菜鹵、調味品 适量。

做法：將面和淀粉摻在一起，加入碱用清水揉和，然后用手拉成細長条，放在开水鍋里煮熟，撈到碗里后加入調味品攪拌后即可食用。

鮮 薯 切 面

主料：鮮紅薯30%，小麦面70%。

配料：調味品 适量。

做法：先將鮮紅薯蒸熟，趁热和面粉揉和在一起（不加水）擀切成面，放入鍋內熟煮，撈到碗內加調味品即可食用。

紅 薯 面 切 面

主料：紅薯面25%，小麦面75%。

配料：1%的碱，調味品 适量。

做法：用冷水（用水量是每斤面7.5兩水）加入碱把面和好其余做法同鮮薯切面。

紅薯淀粉切面

主料：紅薯淀粉20%，小麦面80%。

配 料：碱1%，調味品 适量。

做法：先將淀粉用水浸濕，然后和小麦面混合揉和，其余做法和紅薯面切面相同。

削 面

主料：紅薯淀粉50%，小麦面50%。

配料：調味品、菜鹵 适量。

做法：用冷水將面和淀粉和好（要硬一些），搓成园条（相当于小杆杖那样粗細），待鍋里水滾以后，就鍋用刀削成小块煮熟，撈出在冷水中過濾，盛入碗內加入調味品、菜鹵即可以食

用（用調味品和菜鹵倒在鍋內連湯食用亦可）。

貓耳朵

主料：紅薯淀粉50%，小麦面50%。

配料：碱1%，調味品适量。

做法：將淀粉和面粉混合，放入碱用冷水揉和好以后，軋成長条，每次取指头肚那样大小的一小块，用手指头在案板上向前推压，成中空的猫耳朵形薄片，放在开水鍋里煮熟，撈出在冷水中過濾后，盛入碗內加調味品即可食用。

炒 面

主料：紅薯面。

配料：每斤面加入鹽、碱各五錢，雞蛋或肉絲适量。

做法：先將面放在鍋里煮半熟，倒出后摻進鹽、碱揉和好，杆切成面条，上籠蒸熟，然后在把炒好的雞蛋或肉絲放在一起在鍋里炒（炒时要加油）熟。

餃 子

主料：紅薯面，餃子餡。

配料：每斤面加入鹽、碱各五錢。

做法：先將面放到鍋里加水（水和面的比例是一比一）煮十分鐘左右，倒出后把鹽（要碾碎或化成鹽水）、碱摻進去揉和好，其余按一般餃子的作法做，但要注意皮不要杆的太薄，煮的時間不要太長。

蒸 餃

主料：配料均与餃子相同。

做法：除不下鍋煮，而上籠蒸外，其余方法和餃子相同。

蒸 包

主料：紅薯面70%，小麦面30%，肉餡或菜餡适量。

做法：用开水燙面，其余方法和做一般包子相同。

純紅薯面包子

主料：紅薯面，肉餡或菜餡。

做法：同上。

水煎包子

主料：紅薯面60%，小麥面40%，餡適量。

做法：用清水將面和好（要軟一些），杆成小餅，包入餡以後放到平底鍋內煎，包子未放入鍋里以前，要先把鍋底擦一遍油，待包子半熟時，和一些稀面糊倒入鍋內（以將包子淹沒三分之一為度），加蓋鍋蓋，等倒入之面糊焦黃時，再洒上一些香油，取出即可食用。這種包子清香可口。

紅薯甜包

主料：鮮紅薯、小麥面各50%。

配料：糖精、碱適量。

做法：先將鮮薯蒸熟，搗成爛泥，加入糖精攪拌後當餡。將小麥面加入適量的碱，用清水揉和發酵，杆成皮子，包入餡後上籠蒸熟。

紅薯棗包

主料：小麥面、鮮紅薯、紅棗。

做法：除將棗先用水泡軟，和蒸熟的鮮薯摻在一起作餡外，其餘和紅薯甜包的做法相同。

糖包

主料：紅薯面、紅糖。

配料：每三斤面半兩碱。

做法：將面分作兩份，一分用冷水和，一分用開水燙，再將兩分面混合在一起揉搓，揉好後放二小時，然後把碱摻進去，再揉和一次，即可杆餅、包糖，最後上籠蒸熟。

豆沙包子