

勤儉持家小丛书

红薯食谱

上海市粮食局編



上海文化出版社

紅 薯 食 譜

上海文化出版社

內 容 提 要

紅薯(山芋)是个宝,色、香、味都好。为了适应農業生产的大发展,迎接薯类作物的大丰收,上海市粮食局在全市范围内交流了制作經驗,革新了烹調方法,編成本書。主要内容,除了介绍紅薯的营养价值、保管方法和处理上的一般常識以外,特別提供了家常吃法約 50 种,花色多样,价格低廉,而且符合衛生条件,达到美观要求。可以作为里弄居民或伙食团制作紅薯食品的烹調指南,也可以作为推广食用紅薯的宣传資料。

勸業持家小叢書

紅 薯 食 譜

上海市粮食局編

上海文化出版社

上海衡山路 58 弄 2

上海市書刊出版業營業許可證

劳动印刷厂印刷 新華書店上

开本: 787×1092 1/32 印張:

1958 年 9 月第 1 日

1958 年 9 月第 2 次印刷 印數: 1

統一書号: 15077

定价 (5) 9 分

“紅薯很好吃，我很愛
吃，最好以後每人在糧食中
配給一部分紅薯。”

——毛主席對應舉社社長
崔希彥的談話

前 言

紅薯就是山芋，又叫甘薯、番薯、白薯、地瓜、紅苕，是我國重要的糧食作物之一。它有許多优点，如容易种，產量高，用途廣，营养好等等。因此，發展紅薯生產，推廣食用紅薯，对于迅速增加糧食產量，充實國家的糧食儲備，改善人民生活 and 促進社会主义建設，都具有重大的意义。为了适应工農業生產發展的要求，对于城市居民和農村缺粮人口，今年國家將要供应一定数量的紅薯。

但是，过去在城市中，不少居民对于食用紅薯，还存在着一些不正确的看法，認為紅薯沒有甚么价值；一般缺乏經常食用紅薯的習慣，对紅薯的作法、吃法，并不講究。因此，要提高紅薯的身价，就不僅是單純改变習慣的問題，也是烹調加工的技術改革与全面推廣的問題。如何廣泛地交流紅薯食品的制作經驗，改進烹調技術，制作出多样、美观、营养、价廉、衛生的紅薯制品，特別是各种操作簡便、适合家常食用的紅薯制品，讓家家戶戶都会制作，男女老小乐于食用，从而廣泛地擴大紅薯的銷路，乃是当前的一項重要任

务。

为此，我們在本市举办紅薯食品制作經驗交流会的基礎上，依靠一部分有制作技術的廚師們，从实际操作中，初步收集了一些适合于一般家常膳食的紅薯食品制作經驗，匯編成这本小冊子，以供家庭应用。由于編輯的时间匆促，收集面也不够廣，內容可能有缺漏或欠妥之处。希望大家在實踐中，提出批評和补充。至于原料的比例，配料的多少，时间的長短，操作过程等具体方法，如不合适，可以根据制作情况和各人口味，灵活掌握。并希望大家都來动手，制作出更多、更好的紅薯食品來！

本書的編輯，獲得上海市飲食公司及好几位老師傅的帮助，特此志謝。

編 者 1958年9月

目 次

前 言

为什么要大力推廣食用紅薯·····	1
紅薯的用途·····	2
紅薯的营养价值·····	4
紅薯的特性与保管方法·····	5
处理紅薯的一般常識·····	7
紅薯食譜·····	10
一、主食类·····	10
二、点心类·····	16
三、菜肴类·····	29

为什么要大力推廣食用紅薯

紅薯是高產作物。我國的紅薯產量，居世界第一。解放以來，由于党和政府的大力倡導，紅薯的生產飛躍發展。1957年，薯類的總產量比1949年增長了249%；紅薯的單位面積產量，最高每畝達到3萬斤。今年農業大丰收，紅薯的產量增長更大。農民提出的指標，最高每畝達到100萬斤。紅薯既有很大的增產潛力，多種紅薯，可以加速我國的糧食增產，充實國家糧食的儲備力量，確保各方面對糧食的合理需求，支援國家的社會主義建設。

紅薯產量的飛躍增長，是廣大農民在大躍進形勢下鼓足干劲、力爭上游的成果。農民增產了紅薯以後，我們不能把其他糧食都收購了，而只給農民留下紅薯。因此，城市居民完全有必要和農民一樣，大家都吃一部分紅薯。大力推廣食用紅薯，為紅薯打開銷路，就是有力地支援農業生產，促使“農業發展綱要”提早實現，農村面貌迅速改變。而這，對於改善城鄉關係，鞏固工農聯盟，也有很大的作用。

普遍推廣食用紅薯以後，將由國家統一向生產紅薯的

農民收購，這樣，可以保證市場價格的穩定，對於生產者和消費者都有好處。而且紅薯的營養豐富、吃法很多，可以制作各種各樣經濟實惠的家常食品，甚至精美的糕點，用來調劑口味，豐富生活。

紅薯的許多副產品，又是家禽家畜的上好飼料。大力增產紅薯和推廣食用紅薯，飼料的供應量就能大大增加，有利於農村畜牧業的發展，又可反過來滿足城市副食品的需要。

總之，推廣食用紅薯，在政治上和經濟上都有重大的意義；對國家、對生產者、對消費者都有很大的好處。目前全國各地人民，都在積極行動，要在紅薯的生產、經營和推廣食用上，來一次大躍進。每一個城市居民，都應該充分認識到這個重大意義，積極響應黨和政府對發展和食用紅薯的號召。

紅薯的用途

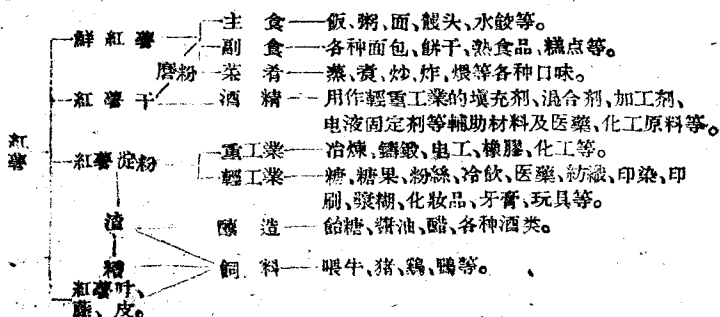
紅薯的用途非常廣泛。首先可以用作人們的主食。歷來我國農村有很大一部分農民，是以紅薯作為主糧的，個別地區要占全年口糧的50%以上。紅薯作副食的吃法更多。家常食用的粥、飯、面點；大眾化的大餅、油條、糕團、餅乾、麵包，以至精美的細點蛋糕等，樣樣都能用紅薯做出來，而且色、香、味都很好。廣東省佛山市已經試制出紅薯食品6,000餘種，上海市飲食行業為了適應生產情況和消費需要，也已提出要制作一萬種以上的紅薯食品，用紅薯烹調出各種不

同口味的整席菜肴。凡是曾經尝过紅薯食品或菜肴的人，莫不一致贊賞。

紅薯在工業上的用途也很大。用鮮紅薯或紅薯干可以制成淀粉、酒精、溶劑等重要的工業原料。利用這些工業原料，不僅可以制成許多化工、醫藥、食品等方面的工業產品，而且是冶煉、鑄鍛、电工、橡膠、紡織、印染等各種工業不可缺少的輔助材料。紅薯還可以制成食糖、白酒、醋、醬油、飴糖、粉絲、粉皮等日常需要的生活資料。

綜合利用紅薯，經濟价值更大，制过淀粉以后的薯渣，還可以制醬油、醋、酒等食品，再剩下來的糟料，又可以作牲畜、家禽的飼料。同时，紅薯的藤、叶子、皮等，也都是上好的飼料。可說“紅薯一身都是宝”，沒有一點廢物。我們把它充分利用起來，使得“薯尽其用”，这对于促進工業、農業、畜牧業的發展和滿足居民日常生活的需要，都有很大的意义。

紅薯的用途分类表



紅薯的营养价值

有些人以为紅薯是一种僅能果腹的粗糙东西，沒有很高的营养价值，比不上吃米、面好。这种說法实在是沒有什么根据的。要知道紅薯的营养究竟好不好，它和米、面的营养成分相差多少，可用下面表內的数字作一比較：

紅薯的营养成分与大米、面粉比較表

(每百克的含量)

营养成分	鮮紅薯	大 米	面 粉 (八一粉)	附 注
蛋白質(克)	2.3	7.5	1.0	} 修補組織，維持生長， 保護器官機能，調節代 謝反應。
脂肪(克)	0.2	0.5	1.4	
醣(克)	29	79	74	
熱量(千卡)	127	351	353	
粗纖維(克)	0.5	0.2	0.3	
無機鹽(克)	0.9	0.4	0.6	} 促進發育，保持人體健 康 預防疾病。
鈣(毫克)	18	10	—	
磷(毫克)	20	100	—	
鉄(毫克)	0.4	1.0	—	
硫胺素(毫克)	0.12	0.18	0.25	
核黃素(毫克)	0.04	0.03	0.06	
尼克酸(毫克)	0.5	1.5	3.4	
胡蘿卜素(毫克)	1.31	0	0	
抗坏血酸(毫克)	30	0	0	

从上表可以看出，紅薯有不少营养成分，都比米、面高。不僅如此，还有兩点更值得指出：第一，胡蘿卜素这种营养

● 參照中國農報1958年第7期及中央衛生研究院营养学系資料。

成分，能在人體內轉變為維生素甲；抗壞血酸即維生素丙，在紅薯中的成分也很高，而這些都是米、面中所沒有的。第二，表內所列數字，還是按照一比一的同等重量來比較的。如果按照4斤鮮紅薯折合米或面1斤、或者將4斤鮮紅薯脫水制成1斤紅薯干或紅薯粉來算^①，那麼，紅薯在食用上的主要營養成分，更將大大超過米、面的營養成分。也就是說，如果以同樣價錢去買米、面或買紅薯，折算的結果，買紅薯所獲得的營養成分，比買米、面所得的營養成分，要豐富得多。所以紅薯真是一種營養價值很高的食糧，完全可以與米、面平起平坐。

紅薯的特性與保管方法

紅薯除了產量大、用途廣、營養高等特點外，還有與其他糧食不同的地方，就是皮薄、水多、體積笨重，組織柔嫩，容易碰傷破皮，染病腐爛，尤其是在大量集中的時候，比較難以保管。不過，只要我們掌握紅薯的特性，採取適當的保管方法，也能與其他糧食一樣保管好。特別是居民們每家每戶分散保管，數量不大，食用過程又短，只要稍加注意，一般都能做到不爛、不壞。

紅薯腐爛、變質的原因，與氣候溫度有密切關係。因受高氣溫影響而發生的病害，主要有兩種：一種叫黑斑病，就

① 國務院規定：薯類4斤頂糧食1斤。

是一般說的“先从外面爛起”的病。这是因为紅薯受伤破皮或裂口时，侵入了黑斑病菌，病菌在薯里繁育很快。这种受害紅薯，先出現圓形黑色小病斑，以后逐漸擴大。几个病斑連在一起，成为大病斑，当中凹陷下去，逐漸深入內部，嗅起來有藥味，吃起來有苦味，并含有毒汁。所以遇有这种紅薯，無論生食或熟食，都应将病斑的地方削去，才能食用。尤其是給小孩生吃，更要注意。另一种叫軟腐病，就是一般說的“从里面爛起”的病。这是因为紅薯受到軟腐病菌的侵害而引起的。受害的紅薯，表面湿润，內部發軟，像漿糊一样，有酒味，不能食。

在气候寒冷的时候，紅薯容易受冻。受冻害較輕的，發生硬心，煮不爛，通常叫做“硬心紅薯”。受冻害較重的就要腐爛。鑒別的方法：只要削去紅薯尖頂，皮下周圍就馬上变为褐色，兩三分鐘后，如果成为淡褐色，就表明受冻較輕，如变成一圈深褐色，表明受害較重。受害最重时，內部組織似水浸的形狀，有灰色暈。紅薯的白漿汁很少，甚至沒有。

从以上情况，可以知道：保管紅薯應該注意輕拿、輕放，不使紅薯破皮损伤，以免病菌侵入。还要注意紅薯的溫度，不使紅薯經受高溫，以免病害滋長；也不使紅薯受冻腐坏。在紅薯剛上市时，气温較高，病菌最容易繁殖（一般高于 16°C 就不安全）。这时保管紅薯，就要設法通風、散热、冷凉。買來的紅薯，堆放在通風、凉快的地方，不要受陽光照晒；也不要靠近爐灶或其他溫度較高的地方。如果是存放在缸、火油

箱、木桶等盛器內的，最好不要蓋上蓋子。如果是裝在竹籃里的，可以吊在通風的地方。數量較多必須散裝堆存時，可選擇一塊乾燥、通風的地方，下面墊一只筲箕，或淘米籬、破菜籃等竹器，將紅薯堆蓋在上面，向上堆高。一般堆高到三、四尺時，可以容納三、四十斤紅薯，通風較好。在天氣寒冷以後（一般氣溫低於 9°C ，就要當心），必須改變辦法，將紅薯移存到較溫暖的地方，不需要通風。盛在缸、桶里的，這時也要上蓋，不讓寒氣侵襲。散裝堆放的，就不必再墊竹籬等物。不管天時寒暖，存放紅薯的地方，都要保持清潔、乾燥，像地坪出水、靠近陰溝或自來水龍頭等處，都不宜堆放紅薯。還要注意防止老鼠、螻蛄的啃噬。此外，為避免紅薯在保管期間偶有不慎發生腐爛損害，居民們每日取食紅薯時，都要選擇有破皮、損傷或初步已呈病征的先吃，留下完好的後吃，這是防止腐爛的有效措施。大家還可以創造出其他簡便有效的更好方法。

處理紅薯的一般常識

洗淨：一般家庭食用紅薯，因數量不大，洗法比較簡便：可在盆或桶內，盛滿清水，將紅薯倒下，浸泡約三分鐘，等紅薯表面的泥垢已泡溶時，即用揩布或絲瓜筋擦洗，就能將紅薯表皮洗干淨。如伙食團等單位，用量較多，必須用竹籬筐來擦洗，一般有三種方法：1. 竹籬裝好紅薯，放在自來

水龍頭下面淋水，或放在倒滿清水的大木盆里，用手搓洗搖晃，泥沙便從籬眼流出，就能將紅薯洗淨。2. 用竹籬盛紅薯放入水中，用木棍或剖開的竹片攪拌，不但可以洗去泥沙，還可以擦去紅薯的一層薄皮，使紅薯又白又淨。3. 用竹籬盛紅薯同時放入一些碎磚、瓦片，將籬浸入水中，不斷搖晃轉動，因碎磚、瓦片不斷與紅薯摩擦，就能將泥沙擦去。

去皮：紅薯去皮的辦法有三種：1. 干削或干刨。是將已經洗淨的紅薯，用菜刀或刨刀（削甘蔗用的）將外皮削去。這個方法的缺點就是削好的紅薯容易發黑，即使煮熟，也不會白，攪入米粉或面粉內很不好看。如果改用竹刀、竹片或其他非鐵器刀子來削皮，則削過以後，不致很快變黑。2. 濕削。是將乾淨的紅薯全部浸入水中，削皮時，兩手也在水中工作，不出水面。這種方法，雖然動作比較緩慢，也較難削一些，但是削好的紅薯，一點也不會發黑。3. 竹帚刮皮。使用洗鍋的竹帚，用手緊握，利用竹絲尖頭，把紅薯的外皮刮去。

去筋：紅薯里面有一種筋絲，攪到米或面粉內做飯做菜或做糕點，很是討厭，要想法把筋絲抽去。去筋的辦法有：1. 剖挖法。將煮熟的紅薯切開，用手或筷子慢慢將筋挑出。使薯泥潔白、細膩，可以與米、面攪用。此法比較簡單；但比較費時。2. 抽筋法。將煮熟的紅薯，雙手捏住兩端，用力分向兩旁拉開，把筋條抽出。方法非常快速，但是筋絲不易完全去淨。3. 攢壓法。紅薯去皮煮或蒸熟後，放在平板或台面上，用菜刀平面將紅薯壓平（注意不要用刀口切斷筋

絲)。一面向下攤壓，一面將薯泥向外刮，紅薯筋便都纏附在刀口上，即可用手取去。這種方法可以把筋絲完全去掉，效果很好。4. 銅絲網壓擠法。紅薯煮爛，放在比較疏的銅絲篩網上（1寸18眼最好），用手將紅薯泥向篩下面擠壓，使薯泥擠出去，筋被阻在篩內，即可去淨。5. 搖軋法。將熟紅薯切塊，塞進搖肉機中壓榨出來，紅薯的筋絲都被阻于搖肉機的蜂眼板內，也能使紅薯潔淨無筋。以上介紹的前三種方法，適合家庭應用；後兩種方法，適合伙食團、行業應用。

防止變黑：紅薯含有一種氧化酶，和空氣接觸以後，容易氧化變黑。只要想办法使已削皮的紅薯不要同空氣接觸，就可以防黑。上面介紹浸在水中削皮的方法，就是這個道理。還可以將已經削皮切好的紅薯，立即投入水中，越快越好。或將紅薯切成絲片以後，放在含有少量明礬和食鹽的清水中，浸泡10—20分鐘，再換清水漂洗兩三次，不但不會變黑，反而更加白淨。浸泡的時間愈長，漂洗的次數愈多，紅薯的甜味愈可減退，而且吃起來十分爽脆。

防止吃後肚脹、胃酸：由於紅薯里面所含的氧化酶，在人的消化道里，產生二氧化碳，所以吃了紅薯以後，會發生肚脹、胃酸。不過有办法可以解除。一個办法就是把紅薯蒸熟或煮熟，可以破壞酶，蒸煮得越熟、越爛，酶就破壞越多，二氧化碳就不會產生了。另一個办法是多吃一些菜蔬，也可以避免。

紅薯食譜

一、主食類

(1) 鮮紅薯白飯

主要原料：鮮紅薯2斤，大米1斤。

制作方法：先將鮮紅薯洗淨去皮，切成薄片，再切成絲，然后把絲切成細粒，放在鹽水內（水2斤加鹽2兩、明礬1錢）浸半小時后，用清水漂淨瀝干。再將洗淨的大米倒入鋼精鍋內，加溫水2斤4兩，用猛火煮5分鐘后，將鮮紅薯細粒倒入拌和，待水分稍干，在煤爐上加上壓火鐵板（或濕煤灰）燜烘10至15分鐘即成。如果用鐵鍋煮飯，可將鮮紅薯與大米一起倒入鐵鍋內，加熱水用猛火燒，并用鏟刀不時翻動，約10分鐘后，改用文火，燜烘15分鐘左右即成。

(2) 鮮紅薯菜飯

主要原料：鮮紅薯1斤4兩，大米1斤。

配 料：青菜1斤，食油1兩5錢，鹽一湯匙。

制作方法：先將鮮紅薯用煮白飯的方法切碎、洗淨。然后取鐵鍋一口，鍋內倒入食油。油滾，將洗淨切碎的