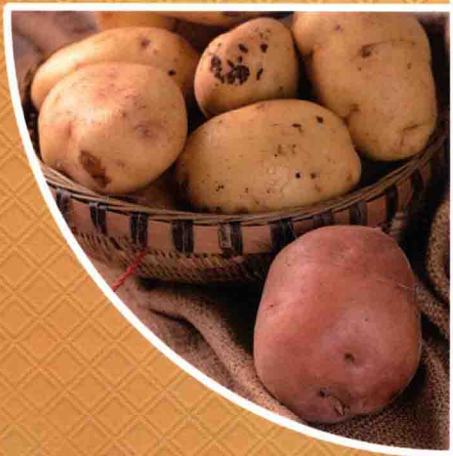


食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



好吃好玩
说

膳书坊 主编

土豆



中国农业出版社
农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩
说

土豆

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃好玩说土豆 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 5

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5687-6

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①马铃薯—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第067719号

总 策 划 刘博浩

策划编辑 张丽四

责任编辑 张丽四

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 土豆是谁

5

土豆先生亮个相.....	6	土豆先生带回家.....	26
土豆初相识.....	7	土豆的储存指南.....	28
小小土豆作用大.....	8	土豆去皮小窍门.....	29
土豆喜欢居住的“屋子”.....	9	土豆先生很友好.....	30
土豆喜欢吃什么.....	11	土豆先生有“敌人”.....	33
土豆先生有历史.....	12	土豆最懂女人心.....	34
土豆的历史.....	13	吃土豆趣事多.....	38
土豆的趣事.....	17		
土豆先生变化多.....	19		
漂亮的彩色土豆.....	20		
土豆先生产地多.....	24		
生活在中国的土豆先生.....	24		



Part 2 好吃的土豆

41

土豆炖小排.....	42	炆土豆丝.....	64
土豆焖鸭.....	44	香辣拌土豆.....	66
土豆烧鸡.....	46	一品土豆泥.....	68
土豆咖喱鸡翅.....	48	可乐土豆饼.....	70
土豆炖牛腩.....	50	香辣土豆饼.....	72
土豆烧牛肉.....	52	田园土豆饼.....	74
牛肋排炖土豆.....	54	大蒜土豆汤.....	76
酱香小土豆.....	56	黑椒土豆泥.....	77
芝香土豆虾.....	58	微波土豆片.....	78
宫爆土豆丁.....	60	酸辣土豆卷.....	80
南瓜烧土豆.....	62		

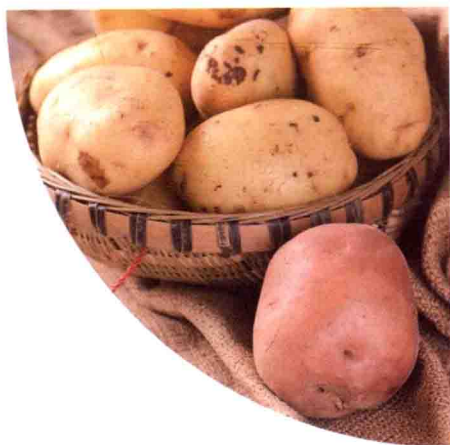


Part 3 好玩的土豆

83

土豆教你学绘画.....	84	土豆教你做面膜.....	88
谁都会的土豆绘画.....	84	在家种土豆.....	92
土豆绘制脸谱.....	86	土豆先生在阳台.....	92
土豆教你做手工.....	87	土豆先生种植巧护理.....	93
土豆娃娃.....	87	土豆先生的习性.....	94

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩
说

土豆

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说土豆 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 5

(食尚生活. 农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5687-6

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①马铃薯—菜谱 IV.
①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第067719号

总 策 划 刘博浩

策划编辑 张丽四

责任编辑 张丽四

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 土豆是谁

5

土豆先生亮个相.....	6	土豆先生带回家.....	26
土豆初相识.....	7	土豆的储存指南.....	28
小小土豆作用大.....	8	土豆去皮小窍门.....	29
土豆喜欢居住的“屋子”.....	9	土豆先生很友好.....	30
土豆喜欢吃什么.....	11	土豆先生有“敌人”.....	33
土豆先生有历史.....	12	土豆最懂女人心.....	34
土豆的历史.....	13	吃土豆趣事多.....	38
土豆的趣事.....	17		
土豆先生变化多.....	19		
漂亮的彩色土豆.....	20		
土豆先生生产地多.....	24		
生活在中国的土豆先生.....	24		



Part 2 好吃的土豆

41

土豆炖小排.....	42	炆土豆丝.....	64
土豆焖鸭.....	44	香辣拌土豆.....	66
土豆烧鸡.....	46	一品土豆泥.....	68
土豆咖喱鸡翅.....	48	可乐土豆饼.....	70
土豆炖牛腩.....	50	香辣土豆饼.....	72
土豆烧牛肉.....	52	田园土豆饼.....	74
牛肋排炖土豆.....	54	大蒜土豆汤.....	76
酱香小土豆.....	56	黑椒土豆泥.....	77
芝香土豆虾.....	58	微波土豆片.....	78
宫爆土豆丁.....	60	酸辣土豆卷.....	80
南瓜烧土豆.....	62		



Part 3 好玩的土豆

83

土豆教你学绘画.....	84	土豆教你做面膜.....	88
谁都会的土豆绘画.....	84	在家种土豆.....	92
土豆绘制脸谱.....	86	土豆先生在阳台.....	92
土豆教你做手工.....	87	土豆先生种植巧护理.....	93
土豆娃娃.....	87	土豆先生的习性.....	94

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, light pink potatoes with small dark spots, set against a solid orange-brown background. The potatoes are of various sizes and orientations, creating a dense, textured effect.

Part1

土豆是谁

土豆先生 亮个相

圆鼓鼓的土豆，可爱又俏皮，不但外貌招人，内质营养也很丰富，适合男女老幼食用。土豆热量非常低，富含多种营养素。正确食用土豆，不仅能够减肥，还能抗衰老、增强体质、改善精神状态。

世界土豆的主要生产国为前苏联、波兰、中国、美国等。

土豆初相识

土豆的学名是马铃薯，土豆还叫山芋、洋芋、地蛋、荷兰薯等。在法国，土豆被称为“地下苹果”，可见其营养特性。

土豆是世界上的主要粮食作物之一，仅次于稻、麦和玉米。在中国的主产区有西南山区、西北、内蒙古和东北地区。我国土豆的种植面积近年约4500万亩，居世界第一位。土豆在全国各省（市）均有栽培，尤其在北方冷凉地区和西南山区种植更广泛。

土豆是块茎类作物，埋在地下的茎部膨大，含有大量的淀粉，可以为食用者提供丰富的营养能源。

知识链接

土豆的繁殖方式很特殊——无性繁殖。也就是说，土豆的繁殖不是靠种子，而是靠自身的块茎。把带有芽眼的块茎埋入土中，就可以长出新的植株了。

土豆如果发芽了，芽眼的龙葵碱含量特别高，不主张再吃这个土豆。如果是刚刚开始发芽，芽眼很浅的时候，把芽眼周围的那一部分挖掉也能食用。另外，野生土豆的块茎中也含有大量的龙葵碱，对人和动物都有毒，不能食用。

小小土豆作用大

小小土豆作用大，土豆是薯类家族中营养既丰富又全面的食品。

土豆在人体中有很奇妙的作用。土豆中富含B族维生素和大量优质纤维素，经常吃可以增强体质，起到美容、抗衰老作用。此外，土豆能保持消化道、呼吸道以及关节腔、浆膜腔的润滑，对于食欲不振的人，食用一段时间的土豆，还能改善胃口，有意想不到的效果。

土豆中含有的维生素C，对人体脑细胞具有保健作用，而且还能调节血中胆固醇，使血管具有弹性，防止动脉硬化。

土豆含的优质蛋白和碳水化合物都很高，这点相对于米面所含的蛋白质和碳水化合物更全面。因此，食用土豆更符合人们追求高质量、高营养瘦身的要求。其中土豆的黏体蛋白质，能预防心血管疾病。

据说在所有充饥食物中，土豆是脂肪含量最低的，有瘦身减肥作用，“瘦人吃能变胖，胖人吃能变瘦”。对于爱美的人来说，将新鲜土豆汁液或土豆切片直接涂敷于面部，还可以清除色斑，减少皱纹，起到美白的作用。

小小土豆，营养丰富，对人体有太大的作用，在很多欧美国家特别是北美，它已经成为餐桌上的第二主食。

土豆喜欢居住的“屋子”

什么样的房子才适合土豆先生成长呢，房子里除了有舒适的“床”（即土壤），还需要有合适的温度、光照等。

轻质松软的“床”

土豆喜欢生活在松软、舒适的泥土里。土豆躺在这样的“房子”里享受生活，并茁壮成长。因其空间够大，空气流通好，透气性好，呼吸顺畅。土豆住在如此舒服的土壤中，不仅对块茎和根系生长有利，还能使生长出来的土豆光滑、整齐。

舒适的温度

土豆喜欢在舒适的环境下生长发育，怕霜冻，忌炎热。一般土壤温度在4~5℃时可以发根，5~7℃时开始发芽，其中发芽的最好温度为15~18℃。最适宜植株生长的温度在21℃左右，最适宜开花的温度为15~17℃。温度过高，对块茎发育有不良影响，容易导致植株死亡。此外，不同品种的土豆，对温度的要求也存在差别。



美好的光照

土豆是喜光作物，一般每天日照时数在11~13小时，有利于光合作用，茎叶繁茂，能获得较高的产量。如果日照时数不足8小时，对开花有影响，对产量影响不大。而当日照时数达到15~16小时，块茎停止生长，茎叶出现徒长现象。美好的光照，对于土豆的生长有着不可忽视的作用。



知识链接

土豆发源于古代印第安。土豆在古代印第安语里面叫做“巴巴斯”。巴巴斯翻译成汉语为“生命的食品”。当时的印第安人主要靠这个来养活自己。这种食品在他们的生活中非常重要，不管是风俗习惯还是艺术创作里，都有土豆的元素。

土豆喜欢吃什么

圆圆鼓鼓的土豆是吃什么东西长大的？

喝足够的水

水在土豆的长大过程中，有着不可或缺的作用，只有喝足够的水，土豆才能快速生长，获得高产量。土豆生长过程中日需水量逐渐增大，每个时期对水的要求都不同，孕蕾至花期是需水量最多的时期，盛花期对水分的要求则达到了顶点。土壤中的水分有利于养分的制造和运输，通常土壤水分含量在60%~80%对土豆的生长比较合适，而一旦超过了80%，对植株的生长就会产生不良影响。

此外，伴随土豆一生的光合作用、呼吸作用和蒸腾作用一刻也离不开水，如果没有充足的水分，土豆就无法正常吸收生长过程中所需的各种养分，生长受阻，高产更谈不上。可见，足够、适量的水，对土豆的成长至关重要。

吃营养肥料

氮肥的主要作用是提高光合生产率，增加叶绿素含量。合理施用氮肥可促使植物早生快发，形成丰产株型。但如施氮过量，则使生长中心以地上发育为主，引起徒长，阻碍块茎发育，严重影响产量。

磷肥能大大增强氮肥的增产效益，加强块茎干物质和淀粉积累，提高块茎淀粉含量。磷肥可促进根系生长，提高植株的抗寒、抗旱能力，还有促进早熟的作用。如缺磷，叶片生长受阻，块茎内出现褐斑，蒸煮时脆而不软，严重影响食用品质。

钾肥有加强植株体内代谢过程的作用，增强光合强度，延缓叶片衰老，促进块茎营养物质合成，使茎秆增粗，减轻倒伏，叶片增厚，提高抗病能力及抗寒性。植株缺钾则生长缓慢，甚至停止生长、节间变短，植株很容易受寄生病菌侵害；地下块茎变小，品质变劣。

在土豆生育期间，钙、镁、硼等微量元素也必不可少。

土豆先生 有历史

小小的土豆，对于人类的历史，意义其实是非凡的，它见证着人类文明的成长。与此同时，我们还可以从不同角度，多个侧面探究土豆对于人类文明的重要影响，这其实是一次非常有趣的探寻。请保持住你的好奇心，与我一起，分享土豆带给我们的愉快体验。