

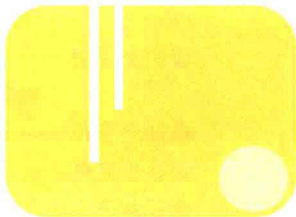
百

变

土

豆

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

CONTENTS

(一)

土豆小档案	4
-------------	---

炒类

彩色土豆丝	10
洋葱炒土豆片	12
桂花土豆丁	14
多味土豆丝	16
土豆炒鱿鱼	18
土豆回锅肉	20
土豆炒腊味	22
蟹肉土豆丝	24
炒双丁	26
拔丝土豆	28
素什锦	30
咖喱洋葱炒土豆	32
椒香土豆丝	34
酸辣土豆丝	36
尖椒土豆丝	38
芥蓝烩土豆	40
蘑菇焖土豆	42
土豆烧肉	44
咖喱鸡块土豆	46

土豆烧鱼	48
土豆烧甲鱼	50
土豆烧咖喱猪扒	52
土豆烧牛肉	54

烩类

糖醋烩土豆	56
-------------	----

煎类

蛋奶土豆饼	58
-------------	----

炸类

椒盐土豆片	60
金钱土豆夹	62
土豆丸子	64
土豆琵琶虾	66
土豆松	68

炖类

茄子炖土豆	70
土豆条炖鲈鱼	72
沙锅炖羊肉土豆	74

煮类

土豆泥	76
奶油炖煮马铃薯虾仁	78
煮土豆球	80

baibian tudou

薏苡仁煮土豆	82
党参煮土豆	84
番茄土豆牛肉汤	85
元气汤	86
炒面土豆鸭汤	87
冬菜土豆汤	88
牛肉土豆汤	89
土豆海鲜汤	90

拌类

肉片拌土豆	91
海带拌土豆丝	92
海蜇拌土豆丝	93

煸类

枸杞春笋	94
------	----

蒸类

翠红马铃薯	95
土豆豆沙糕	96

(二)

土豆番茄汤/土豆甜饼	97
土豆羊肉/拌土豆丝	98

土豆沙拉/土豆浓汤	99
蜜汁土豆/番茄土豆排骨汤	100
西红柿炒土豆/咸牛肉薯块	101
烤土豆/菠菜拌土豆	102
香菜拌土豆丝辣椒丝/海鲜洋芋汤	103
炒土豆丝/炆土豆丝	104
炸土豆卷/蛋酥土豆片	105
葱香土豆丝/蕨菜土豆条	106
土豆炒番茄/椒蒜土豆丝	107
猪排骨焖土豆/土豆饼	108
肉末土豆饼/海米土豆泥	109
榨菜肉末土豆泥/番茄汁拌土豆丝	110
西红柿拌土豆丁/酱土豆	111
土豆芹菜丝/煎土豆菜饼	112
沙锅土豆/山楂炒土豆丝	113
土豆烧牛腩/蛋炒土豆	114
土豆色拉/香菜炒土豆	115
炒土豆泥/雪花土豆	116
炸土豆夹/马铃薯盅	117
土豆黄瓜沙拉/土豆烧茄子腩肉	118
土豆罐焖鸡/素烧土豆	119
炸土豆条/葱油土豆丝	120



土豆



土豆又称马铃薯(图1),是低热能、多维维生素和微量元素的食物,是理想的减肥食品。

科学证明,含钾高的食物可以降低中风的发病率。每100克土豆含钾高达300毫克。专家认为,每周吃5~6个土豆可使中风几率下降40%。

中医认为,土豆性平味甘,具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效,可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。

土豆对消化不良的辅助治疗有效,是胃病和心脏病患者的优质保健食品。

土豆可预防坏血症、结肠癌等。它含丰富的钾,可以将体内的废物排除,可预防血酸过高。所含的叶酸、锌、镁、铁等营养素,有抗氧化的作用,有利于肠胃和心血管的健康。



油炸土豆片的来历

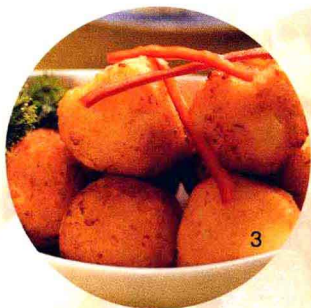
据说1853年,一个叫乔治·柯鲁姆的美籍印度人在纽约一家月亮湖饭店当厨师时首次把土豆切得像纸一样透明,然后再把它们放入烧沸的油中,当他把这些



焦嫩香脆的土豆片(图2)放在顾客面前时,客人十分满意。从此在这家饭店前面,人们可以经常看到客人们一边在漫步,一边大口大口地嚼着装在小小纸杯里的“油炸土豆片”。

西方的主粮,东方的配菜

土豆在植物学上属于茄科,我们吃的是它的地下块茎,因为淀粉含量高,近200年来都是欧美国家餐桌上的主要粮食。除供食用(图3)外,还可制粉、做饲料或作酿造的原料。土豆大约在18世纪传到我国。



选购: 选购时,以大小均匀、颜色光亮、无疤、无虫害、无腐烂的为佳;有青皮或已发芽的不能购买。

清洗: 先将土豆用清水清洗,然后削皮,再放入稀盐水中浸泡,以免变色。

烹调: 可炒、蒸、煮、煎、炸,亦可凉拌。

保存: 土豆保存时间很长,若置于阴凉的地方,可保存4个月左右。但不宜放在有阳光的地方,以免发芽。

禁忌: 已发芽、变绿、变紫的土豆不能食用,否则会因吸收过量的龙葵素而引起中毒。

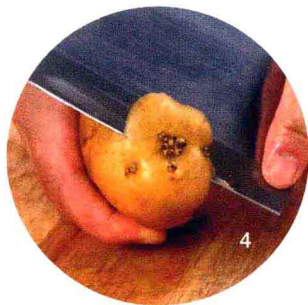


特别提示：

土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应该挖去(图4)，以免中毒。

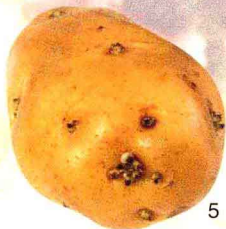
土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多淀粉以便烹调。但注意不要泡得太久而致使水溶性维生素等营养流失。



4

发芽的土豆有毒



5

选购土豆时，要特别注意凹处最好不要有隐芽，且烹调前才从冰箱取出。因为一旦温度超过 15°C ，隐芽(图5)很容易自己催生新芽，新芽不仅消耗营养素，而且周围会产生大量有毒的“龙葵素”，如果食用，将会中毒，轻则引起口干、发麻、恶心、呕吐、腹泻，重则麻痹、抽筋、高烧、昏迷等。表皮呈绿色的绿化部分，也含有“龙葵素”，一定要完全挖除再入菜。

低温阴暗放得久，趁早食用少毒素

不论是国产的还是进口的土豆，选购和存放的原则都一样。

薯体硬实、表皮完整、稍具光泽、无损伤、没有隐芽，就是新鲜营养的土豆。表皮有皱纹、绿化、枯萎、软黑或是有外伤的，则为淘汰品。如果要整个蒸煮，最好选择大小相同的土豆，以使烹调熟度均匀。



买回来的土豆，若想放上几个星期，必须遵循以下两个储存条件

1. 暗、凉爽、通风，理想温度是7~10℃

若高于这个温度，应在一星期内吃完，不然将因高温导致皱缩及发芽（发芽的土豆仍可食用，但必须把发芽部分彻底挖掉才行）。低于5℃，土豆球茎的淀粉将转化为糖分，烹煮时色泽易变黑，影响味道。冷藏温度平均为5~6℃的冰箱，对一般家庭是一个方便保鲜库，却不是一个土豆长久栖身之所，所以最好一星期内食用完毕。



2. 避免暴晒

被阳光直射(图6)的土豆表皮会变绿，有毒又不好吃。

烹饪须知

连皮整个煮，最能保留土豆的营养，而且去皮快、皮又薄。

为了长期贮存，果商可能在薯皮上喷洒胚芽抑制剂，其对人体有害，因此食用前务必去皮。削皮时注意不要削得太厚，因为许多营养素都在靠近皮的地方。

去皮的生土豆若不立即烹煮，很快就会发黑。为防止发黑，不妨切好后就沾一些柠檬汁或醋，而且最好不要泡在水中，否则维生素C会流失。

烤土豆时，不要搁置在热盘上太久或保温过久，否则味道和外观都会大打折扣。



土豆不是发胖食物

可能是薯条、洋芋片(图7)太红了,土豆也给人高热量的误解。其实一个中等大小(约450克)的新鲜土豆,热量约90卡,相当于一个苹果的热量;而一碗白饭的热量是225卡,一盘不加料的通心面的热量是155卡。

在营养学者的眼中,土豆是近乎完美的食物,含蛋白质、维生素A、B群、C、钾、镁、钙、铁、磷、粗纤维,经证实可以维持心血管与神经系统的功能、促进肠道蠕动、稳定血糖,而且容易消化,老少皆宜。

即使经过烫煮,土豆所含的维生素C仍为苹果的4倍,因为土豆的淀粉会因高温而糊化,将维生素C包裹起来从而避免营养流失。维生素C可以保护黏膜、改善肠胃,因此日本民间很流行土豆榨汁生饮。人人都可以吃土豆,适用量为每次中等大小1个(约130克)。

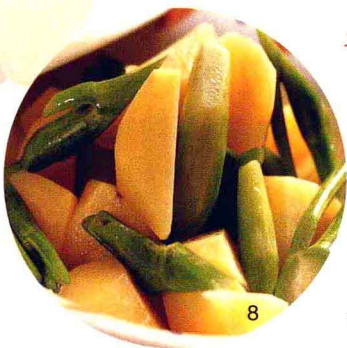


7

土豆——绝好的减肥食品

热衷减肥的男士女士们,或难熬饥肠辘辘之苦,或担心营养失衡,以致减肥失败。他们却没有或很少想到能解决这两个难题的一大宝物——土豆(图8)。

别看土豆土里土气不起眼,营养学家却劝告减肥者:吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含有0.1%的脂肪,是所有充饥食物望尘莫及的。每天多吃土豆,可以减少脂肪



8



的摄入，使多余脂肪渐渐代谢掉，消除减肥者的心腹之患。也不必担心吃土豆营养单纯，有损健康。

在人们的印象里，黄豆含的优质蛋白是首屈一指的。其实，土豆(图9)中的蛋白质无论是营养价值还是保健功能，都让黄豆自叹不如，就连人体需要的其他营养素，如碳水化合物、维生素B、维生素C、钙、镁、钾等也都应有尽有。

土豆比米面的营养更全面。具有很高营养价值的苹果与土豆相比，多数营养素也相形见绌：土豆含的蛋白质和维生素B₁是苹果的10倍；维生素C是苹果的3.5倍；维生素B₁和铁是苹果的3倍；磷是苹果的2倍；糖和钙与苹果相当；只有胡萝卜素比苹果少一点。

按营养学观点，500克土豆的营养价值大约相当3500克苹果。土豆的营养价值之高，使美国营养专家断言：“每餐只要吃全脂奶和土豆，便可得到人体需要的全部营养素。”

减肥者不必怕吃土豆而导致缺少某些必需的营养素，更不必担心有难熬的饥饿。土豆在补足人体需要的几乎全部营养素时，丰富的纤维素可以让胃鼓鼓的，有“酒足饭饱”之满足。

在我国用土豆作主食的还不多，多数人是当菜肴吃，为了减肥，就应以土豆当饭，如煮土豆、炸土豆丝(图10)或煎土豆饼，每日一餐，坚持吃下去，对预防营养过剩或减去多余的脂肪肯定有益。







◎原材料

土豆250克、水发香菇25克、青椒25克、胡萝卜150克

◎调味料

精盐4克，味精3克，料酒3克，白糖2克，姜末2克，香油10克，干淀粉、水淀粉适量，食油350克，鲜汤50克



做 法 ···



1 将水发香菇去蒂，洗净切丝；青椒去蒂、去籽洗净后切丝；胡萝卜去蒂，洗净，剖开后也切成丝；



2 将土豆削皮切成丝，洗净捞起沥水，再拌上干淀粉抖松，盛放入平盘内；炒锅置火上加油烧至五成热时，把土豆丝放入，用筷子拨开，炸至断生，捞起沥油；



3 原锅留油加热，倒入姜末、青椒丝、香菇丝、胡萝卜丝，加入料酒煸炒几下，再加入精盐、味精、白糖和炸过的土豆丝，拌炒后加入鲜汤少许，待沸，用水淀粉勾芡，淋入香油，翻炒均匀就可起锅装盘。

◆特别提示：土豆丝入油锅滑炸时间不宜过久，否则容易碎断。



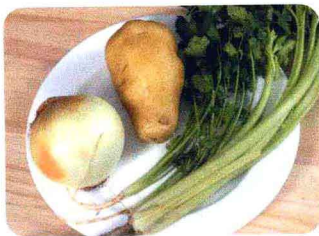


◎原材料

土豆500克、洋葱150克、芹菜35克、香菜35克

◎调味料

土豆500克、洋葱150克、芹菜35克、香菜35克



做 法 …



1 将洋葱、香菜、芹菜摘洗干净切成碎末待用；土豆带皮洗净，放入锅里，加水，煮沸至熟，把煮好的土豆取出晾凉，去皮后切成小薄片待用；



2 在煎盘内倒入植物油，烧热后，先下入薄土豆片，不停地转动煎盘，使土豆片在煎盘里转动，待其一面呈金黄色时，翻面煎；



3 此时加入洋葱末、芹菜末、香菜末继续转动煎盘，再撒匀盐和胡椒粉，然后使土豆再翻面，待其两面颜色均呈金黄色，洋葱发出香味时，即可。

◆**特色介绍：**浓香扑鼻，风味独特。



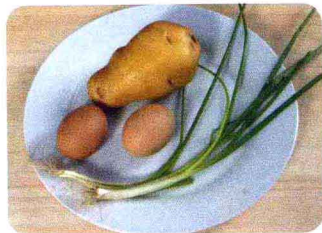


◎原材料

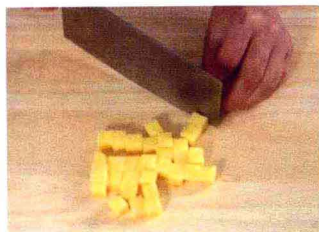
土豆200克、鸡蛋2个

◎调味料

盐5克、葱6克、味精3克、香油10克



做 法 ...



1 将土豆去皮切成1厘米见方的小丁，放入开水锅里焯熟后捞出，用凉水冲凉后撒盐拌匀并沥干水分；

2 鸡蛋打入碗中，加盐打散，葱切花；

3 炒锅倒油烧至五成热，将鸡蛋炒半熟后加入土豆丁炒出香味，加葱花、味精炒匀后出锅装盘，淋香油即成。

◆特色介绍：口味酥香、浓厚。





◎原材料

土豆300克、干红辣椒3个

◎调味料

醋5克，香油10克，盐、味精适量，白糖10克，鲜姜、香菜段各少许，花椒10粒



做 法 …



1 土豆洗净去皮，切成细丝，放水中泡过后入沸水中烫熟，捞出晾凉，入盘，撒上盐拌匀，腌30分钟；鲜姜去皮洗净，切成细丝，撒在土豆丝上；干红辣椒用水泡软，去蒂、去籽，切成细丝备用；



2 白糖和醋放入锅内烧热，搅拌至糖溶化，倒入小碗内，晾凉后浇在土豆丝上拌匀；



3 锅放火上，倒入香油，烧热后放入花椒，炸出香味后捞出花椒，放入干辣椒丝，炸出味后浇在土豆丝上，迅速用碗扣住，20分钟后揭去扣碗，加入味精、香油拌匀，撒上香菜段即可。

◆特色介绍：麻辣酸甜，咸香。