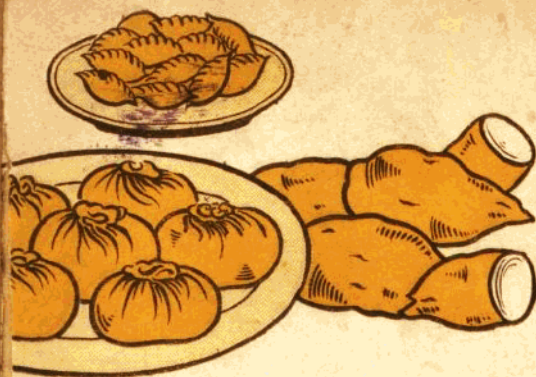




番薯食品简方制法

广州市番薯制品展览会编著

广东人民出版社

番薯食品簡易制法

广州市番薯制品展览会編著

广东人民出版社

目 录

食用番薯的意义	1
---------------	---

番薯食品几种基本操作方法	5
--------------------	---

鲜薯去皮的方法	5
---------------	---

防止番薯颜色变黑及去除番薯气味的方法	5
--------------------------	---

去番薯筋的方法	6
---------------	---

薯干制法	6
------------	---

薯面制法	7
------------	---

薯蓉(薯泥)制法	7
----------------	---

家庭及集体伙食单位食用番薯方法	8
-----------------------	---

粥饭类	8
-----------	---

薯粒煮饭	薯粒蒸饭	薯粒炒饭	味香薯饭
------	------	------	------

煮薯块	熬番薯	薯干饭	薯粥
-----	-----	-----	----

番薯馒头	薯面包子	番薯面条
------	------	------

咸甜食品类	11
-------------	----

薯面松糕	鲜薯耳糕	薯蓉薄饼	薯面白糖卷
------	------	------	-------

薯蓉荷叶角	鲜薯九层粉	薯蓉马拉糕	薯蓉熨奶糕
-------	-------	-------	-------

薯蓉西米糕	煎薯饼	炸薯角	番薯煎堆
-------	-----	-----	------

番薯糊	番薯糖水
-----	------

菜肴类	15
-----------	----

鲜薯扣肉	薯蓉酿鲜茄	薯蓉酿凉瓜	薯片炒猪肝
------	-------	-------	-------

薯片炒双脆	四宝炒薯粒	薯粒炆鸡	什锦会薯羹
-------	-------	------	-------

咖喱薯	炒薯丝	薯片牛肉	鲜薯排骨
-----	-----	------	------

薯粒炆鱼

食用番薯的意义

我国是世界上生产番薯最多的国家，但是长时期以来，人們却存在着輕視番薯的不正确看法，如說番薯是“粗粮”“沒营养”。这些錯誤的思想流傳很广，在城市中影响更大。

其实，番薯产量高、用途广、营养好，是广大人民的主要粮食之一，是宝中之宝。

解放后，我国番薯产量逐年增加，1957年总产量預計达到1,368亿斤，为解放前1936年的四倍（1936年番薯总产量为341亿斤）。本省番薯生产也是不断发展的。1949年全省番薯种植面积只有900多万亩，总产量約77亿斤，到1957年已发展到1,760万亩，总产量达138亿斤，增产将近一倍。番薯的总产量占全省粮食总产量的15%左右。

更值得注意的是，目前番薯生产的潜力很大。去年全国番薯每亩平均产量1,100多斤，广东省几年来只在800至1,000斤左右。但产量較高的丰产田有的已达到亩产2万多斤，更有达到5万多斤的。事实証明，只要水、肥、土問題解决，推广良种，注意栽培管理，番薯的产量就可以提高几倍乃至几十倍。因此，发展番薯生产对粮食的增产有重要意义，是提早实现千斤省，提早实现农业发展綱要的重要措施。

番薯的用途很广，它首先用作人民的主食和副食。我国农村历来有很大一部分人是以番薯作为主食之一的。例如本省湛江、汕头、惠阳、海南等区，都是把番薯作第二主粮的。番薯作为副食，可以制菜肴，可以制成各种粉类、面类、糕点类、糖

果类等千百种东西。这些食品都是味道鲜美，畅销内外的。

过去人们多认为大米和面粉才是最好的食品，却认为番薯是副食品，或者认为它只能做临时性的粮食。当然大米和面粉的营养价值是不能非议的，可是，番薯的营养价值，在很多方面，却不低于大米和面粉，有些甚至超过它们。

现在让我们看看番薯和大米面粉的营养情况吧！

品 名	番 薯	大 米	面 粉
食部重量(克)	400	100	100
蛋 白 质(克)	9.2	6.9	7.2
脂 肪(克)	0.8	0.6	1.3
炭水化合物(克)	116	79	78
热 量(千卡)	508	349	352
粗 纤 维(克)	2	0.2	0.2
灰 份(克)	3.6	0.5	0.5
磷 (毫克)	72	35	20
钾 (毫克)	80	109	101
铁 (毫克)	1.6	2.1	2.7
胡萝卜素(毫克)	5.24	0	0
硫胺素(毫克)	0.48	0.16	0.06
核黄素(毫克)	0.16	0.05	0.07
尼克酸(毫克)	2	1.4	1.1
抗坏血酸(毫克)	120	0	0

(摘自“食物成分表”，中央卫生研究院营养学系编著，1955年修订本。)

从上一列营养成分，我們可以很清楚的看到，番薯所含的蛋白質、脂肪和炭水化合物都很丰富，400克（每克等于0.032市两）番薯能供給人体产生热量达508仟卡，而100克大米只产生热量349仟卡，100克面粉只产生热量352仟卡。同时，番薯含有一定数量的胡蘿卜素，这是大米、面粉所缺乏的。我們知道，胡蘿卜素被人体吸收之后，会轉变为甲种維生素。这种营养成分，能促进人体的生长发育，維持上皮細胞的健康，增强身体对傳染病的抵抗力，保持眼睛的正常視力。人体如果缺乏甲种維生素，就会患夜盲病，且容易感染上呼吸道的傳染病等。番薯所含的丙种維生素（抗坏血酸）也是相当高的，这也是大米、面粉所缺乏的。丙种維生素是維持牙齿、骨骼和血管肌肉的正常功用的，还可以增加人体对疾病的抵抗力。人体如果缺乏丙种維生素，就会患坏血病、貧血，会造成齿骨不坚固、牙龈流血等症状。我們日常生活中，吃一部分番薯，这对我们的身体，会带来多大的好处啊！

我們还算了一笔营养賬，假設广州全市220万人，全年每人吃大米250斤，全市吃大米5亿多斤，如果大家都以20%的大米改为吃番薯，那就是說少吃1亿多斤大米，改为吃4亿多斤番薯（如果1斤米換5斤番薯，則不止此数），那么就可以得出下列的結果：（为着計算方便，下表以整数为計算单位）

食量 (市品計)①	蛋白質		脂 肪		醣		胡蘿卜素		丙种維生素	
	每斤含	合(万斤計)	每斤含	合(万斤計)	每斤含	合(万斤計)	每斤含(毫克)	合(斤計)	每斤含(毫克)	合(万斤計)
番薯4亿斤	10.1	808	0.9	72	126	1008	5.76	4608	132	10.56
大米1亿斤	34.5	690	3	60	395	790		0		0
番薯比大米		118		12		218		4608		0.56

① “市品計”即是以市場上出售的番薯的总重量（包括薯皮、薯蒂等）來計算的，它与上表不同，上表是以可食用部分來計算的。

这里，我們可以看到，全市人民吃了相当于20%大米的番薯，对市民的身体，会增加蛋白質118万斤，脂肪12万斤，醣218万斤，胡蘿卜素4,608斤，丙种維生素105,600斤。增加这么巨量的营养素，对人民群众的身体健康，将起多么大的作用啊！

番薯既有这么多好处，我們就應該大力推广食用。这不但可使人民吃到营养丰富、多式多样、美味可口的食品，調剂人民的生活，而且可以增加粮源，增强国家粮食儲备力量，确切保証各方面对粮食合理的需求，支援社会主义建設。同时，城市人民和农民一样，大家都吃一部分番薯，对改善城乡关系，加强工农联盟，也是有很大作用的。

此外，番薯在輕工业上的用途广闊，可以制葡萄糖、飴糖等，还可以制成淀粉、酒精等工业原料。利用这些原料可以制成許多工业用品和日用品。

番薯以至薯藤、薯渣，又是家畜的好飼料。大量发展番薯生产，就能解决飼料問題，有利于农村副业的发展。

番薯食品几种基本操作方法

鲜薯去皮的方法

鲜薯去皮，一般是用刀削的办法，这样既费时间，还会削去不少可食用部分。据现在的经验，有两种较好的去皮方法：

- (1) 藤衣去皮：将番薯洗净后，浸入清水中，以藤衣用力磨擦番薯，即可去皮。此法很简便，且可增多食用部分。至于有些番薯有烂处，这才用小刀把它削掉。
- (2) 瓜刨刮皮：把番薯洗净，用瓜刨刮皮。这种方法比较快捷，适合于用薯量多的单位。

防止番薯颜色变黑及去除番薯 气味的方法

番薯去皮或切块后，会流出一种乳汁，这种乳汁和铁器接触不多久，番薯就会变成黑色。另外，去了皮或切成块的番薯和米一起煮成饭，或和面粉、米粉做的包点，会有一种番薯的气味。这两个问题怎样解决呢？

- (1) 清水浸薯。番薯去皮或切成块粒时，边去皮切块边放入清水里，浸约30分钟，其间换水三、四次，便可保持洁白的颜色。

- (2) 用淡盐水或淡白矾水^①浸薯。把去了皮的鲜薯，或已成块粒的鲜薯，放入淡盐水里，然后取起用清水漂洗三、四次，

時間約30分鐘，把鹽味去清。這樣不僅可以保持潔白的顏色，而且可以去掉番薯的氣味。

(3)在番薯煮熟的整個過程中，尽可能不用鐵器，這樣，煮熟的番薯便能保持潔白，不會變黑。

去番薯筋的方法

用鮮番薯做包點面食時，因為番薯肉里有一些絲狀的筋，做出來的面包，吃起來便有一種好象白頭髮那樣的東西。這問題怎么解決呢？有兩種辦法：一種是人工的方法，把番薯切成薄片，然後蒸熟或煮熟，搓爛後做成的包點，就不會有筋絲。還有一種是用機器把蒸熟或煮熟的薯塊放進搖肉機中壓榨出來，可以把筋絲軋斷，使番薯做的飽點沒有筋絲。

薯干制法

將鮮番薯用人工洗淨，或用凸輪洗刷機清除泥沙雜質，然後再用人工或切薯片機，將鮮番薯切成1公厘厚的片狀，經過烘干或曝曬，使鮮薯片的水份，從67%降至11%左右，即成薯干。

用陽光曬薯干，須曬兩次以上才能達到干度。第一次把鮮番薯曬干後，即存放起來，三幾天後再曬一次，這樣曬的干度才能達到11%左右，以利保管。

○ 淡鹽水濃度1斤番薯約用3錢鹽，淡白矾水濃度十斤番薯用兩錢白矾。下同。

薯面制法

薯面是指用薯干磨成的面，它和經過沉淀处理的薯粉有所区别。

薯面制法分两种。一种是人力加工的方法：薯干經過除沙泥后，用手推石磨或用石碓将薯干制成粉状，再用6号或7号篩絹的簾斗篩篩出。这方法产量較低，质量較差，但适合家庭使用。

第二种方法是机器加工法：先将薯干經過毛刷机将薯干的表皮所含杂质刷去，然后根据它的比重和面积的不同采用风力和篩选清理。风力清理杂质可用木风車或吸风机来处理，篩选清理可用手搖篩或震动篩来处理，篩垫每吋4眼。清去杂质后由提升机送入磨碎机(可用碾米机代用)，每分鐘周轉数为600—1,000轉，将薯干片碾成粉粒状，含粉率为30—40%，通过7号絲質篩絹的圓篩或猪籠篩处理(每吋82眼)，每分鐘周轉为500—600轉，篩下粉成为优质的薯面。篩上的粗粒再經石磨机复磨，还可以用碾米机石磨、碟子磨、籠形磨等复磨，通过6号絲質篩絹处理(每吋74眼)，篩出薯面。篩上物不再复磨，作次品处理。机器加工薯面，产量較高，质量較好，适用于工业制作。

薯蓉(薯泥)制法

番薯洗淨泥沙，去皮，橫切成块，清水浸30分鐘，取起蒸熟、搓烂，即成薯蓉。

家庭及集体伙食单位食用番薯方法

粥 飯 类

薯 粒 煮 飯

鮮薯及大米各一斤，將鮮薯切成兩粒米大小的細粒，隨切隨放進淡鹽水中浸沒，半小時後取起用清水漂洗三、四次，再瀝干水。煮飯時冷水下米，放水量1斤10兩，飯滾再將薯粒放下，同滾約7分鐘後收火，再燜[⊖]約10分鐘即成。大鑊煮薯飯的方法基本與此相同，可以在水滾後放下來，把薯粒放在米粒上面，一起滾約15分鐘後收火燜熟。盛飯時把薯粒與飯粒攪勻。

薯 粒 蒸 飯

大米及去皮後的番薯各半，按1斤米1斤薯用水1斤10兩。蒸飯時先將米浸漲，然後放入薯粒攪勻，水滾後下鑊蒸約50—60分鐘即成。

薯粒飯存放一般不能超過4小時，否則就會變味。為避免薯粒飯變味，可將薯粒另蒸，吃時才與煮成或蒸成的飯攪勻。

以上用水量是指三、四級米，如用其他等級的米則用水量不同。一般二級米用水量減少4兩左右。

⊖ 燜即燜，下同。

薯粒炒飯

薯粒三成，米飯七成。將薯粒在淡白矾水里浸過，再用清水漂洗三、四次，把白矾味漂去，然後取起隔干水。用油把薯粒炒至七成熟，再把飯放下，加上蔥花、鹽等配料炒熟。

味香薯飯

鮮薯粒、大米各半。薯粒用油鹽炒香。先下米煮飯，飯滾後將薯粒放下，待水干後下些蔥花等配料，收火後燜約15分鐘即成。

煮薯塊

把去皮的番薯切成大粒塊，清水浸30分鐘，取起隔干水。先儲备好適量的沸水。用少許食油（60斤薯約用2兩油）炒薯塊，炒約一分鐘，然後將沸水注入，再煮約10分鐘即熟，用木杓舀起來放入木盆或瓦盆里，便成色素潔白，香甜可口的薯塊。食時可先吃薯塊，另外再吃飯。

熬番薯

把番薯洗淨（不去皮），放入鍋內，放水量約占薯量的三分之一，煮滾後慢火熬煮，至鍋底呈現黃焦狀即成，其味香甜可口。用膳時可先吃薯，然後吃飯。

薯干飯

薯干三成，大米七成。將薯干洗淨，用清水浸軟，切成粒

狀，繼續放在清水里浸透，和米同時下鍋煮熟。放水量要比平時煮飯略多一些，如用瓦鍋煮，放水量可用手掌平放在米面上，水略過掌背的中部便是適量了。煮熟成飯後，如再加上油鹽、蔥花、叉燒等配料，更為美味可口。

薯 粥

鮮薯八成，大米二成。鮮薯切成粒狀與米一齊下鍋，放水量可隨習慣。若用薯干煮粥，可用薯干四成，大米六成，把薯干洗淨浸軟，切粒，和米一起下鍋煮成粥。薯干因吸收水份較多，放水量要比平時煮粥略多一些。

番薯饅頭

配料：鮮薯10兩，面粉2兩，老面種4兩，梘水一匙。將鮮薯煮熟去皮，與面粉混合，加入老面種搓勻，發酵約20分鐘，發起後，再加入梘水搓勻。然後切成長方塊或圓塊，放蒸籠蒸約20分鐘，即成饅頭。

制作饅頭，亦可以不用面粉，以薯面8兩，占米粉8兩，面種4兩，梘水一匙，清水1斤制成。制法：將占米粉、面種和清水一齊混合，用力擦勻，發酵30分鐘後，將薯面、梘水放入再搓勻，捏成一個個圓形，用蒸籠蒸熟。

薯面包子

配料：薯面8兩，占米粉8兩，白糖4兩，面種2兩，清水10兩。制法：把占米粉、面種和清水一起搓勻，發酵6小時，待起波形，再放下薯面和糖搓透，成為包皮。加上餡料，制成包，用

猛火蒸熟。

番薯面条

鮮薯、面粉各一斤，將鮮薯煮熟去皮搗爛，與面粉及半匙梘水搓勻，碾薄，切成面条。

咸甜食品类

薯面松糕

原料：薯面 8 两，占米粉 8 两，白糖 8 两，面种 1 两，泡打粉 6 錢，清水 8 两。

制法：將占米粉 4 两与清水 4 两，攪勻煮成糊狀，待冻后，加上面种和其余的占米粉、清水搓勻，发酵 12 小时，再放糖及薯面搓勻，等待 5 分钟，放入泡打粉搓勻，用蒸籠（籠內加布垫底）猛火蒸 15 分钟。

鮮薯旦糕

原料：熟薯蓉 8 两，鸡蛋 12 两，白糖 12 两，占米粉 10 两。

制法：先将鸡蛋与糖攪勻，攪至起白色約大三倍，然后将占米粉、薯蓉徐徐放入攪勻，盛入盆內用猛火蒸熟。盛鸡蛋的器具，最忌肥膩，否則不起，应注意。如不用占米粉，以面粉制成，其味当更香甜。

薯蓉薄餅（又名薄饅）

原料：熟薯蓉 1 斤，糯米粉 1 斤，白糖 6 两，清水 6 两。

制法：先把薯蓉与糖搅匀，加少许食油煮好。将糯米粉加清水搓好，然后放少许食油于锅内，用慢火把它煎成大薄饼状，取起加上煮好的薯蓉，卷成长条，斜切成块。

薯面白糖卷

原料：薯面 8 两，糯米浆 10 两，白糖 6 两。

制法：把薯面与糯米浆搓匀，放少许食油于锅内，用慢火把它煎成饼状，取起加白糖为馅，卷成长条，切块便成。

薯蓉蘋叶角

原料：熟薯蓉 1 斤，糯米粉 1 斤，白糖 4 两，清水 10 两，蘋叶 20 块，竹签（或牙签）20 枝。

制法：将糯米粉和以清水搓匀，蒸至半熟，搓滑成皮（搓皮时加些猪油可清除糯米粉的异味），然后把薯蓉与糖搓匀做馅，包成角形，再以蘋叶（蘋叶要涂些油）包好用竹签别住叶边，猛火蒸五分钟即熟。

鲜薯九层粉

原料：熟薯蓉 2 斤 2 两，马蹄粉^① 12 两，白糖 1 斤半，清水 4 斤 8 两。

制法：先将马蹄粉开清水 2 斤 8 两，并将其分为两份，其中一份冲下滚水 2 斤，另一份把薯蓉放入搅匀，然后一齐混合和匀。蒸时用铁盆，盆底先涂些油，逐层下蒸，每层约放小碗一碗半，蒸五分钟后放另一层，用猛火蒸。

① 马蹄粉即荸薹粉，下同。

薯蓉馬拉糕

原料：熟薯蓉8兩，面粉12兩，白糖10兩，豬油2兩，雞蛋4兩，泡打粉8錢，清水10兩。

制法：先將薯蓉、白糖和面粉搓勻，等候10分鐘，再將雞蛋、泡打粉徐徐放入，過20分鐘，將豬油、清水放入，攪勻，盛入盆內（盆要塗些油），用猛火蒸，蒸約20分鐘。

薯蓉燉奶糕

原料：熟薯蓉1斤，澄面4兩，白糖1斤，蛋白6只，鮮奶8兩，清水1斤6兩。

制法：將鮮奶與澄面和勻。先把水煮沸，把薯蓉、白糖放入沸水里煮溶。另將蛋白打起成泡狀。將開好的澄面鮮奶，徐徐倒入煮沸的糖水里，邊煮邊攪，熟後倒到打起的蛋白內拌勻，用盆（盆要塗些油）蒸熟。

薯蓉西米糕。

原料：熟薯蓉12兩，西米1斤，白糖1斤，清水10兩，食用香油1滴。

制法：先將西米浸透，洗淨取起漏干水，再用水10兩將糖放在鍋內煮溶，加入薯蓉、西米和香油，邊煮邊攪，攪至凝結，盛入盆內（盆要塗些油）蒸20分鐘，待凍後切件。

煎薯餅

原料：熟薯蓉1斤，占米粉8兩，清水12兩，油鹽蔥花等配

料适量。

制法：将薯蓉和占米粉搅匀，把清水煮沸冲下，加上配料搅匀，放在锅内，慢火煎之成饼。

炸薯角

原料：熟薯蓉1斤，澄面3两，白糖3两，清水2两。

制法：将澄面用滚水冲下搅熟做皮。另将薯蓉与白糖搓匀，加些猪油放在皮中，包成角形，下油镬炸至金黄色。这种制法，如不包成角形，把它做成饼形，用油煎之，即成薯饼。做成圆形，用油炸之，即成薯圆。

番薯煎堆

原料：熟薯蓉1斤，澄面3两，爆谷1斤，白糖1斤4两，清水适量。

制法：把白糖1斤煮成浆状，慢慢倒下爆谷（要待糖胶冷却才好放爆谷）和匀，用手搓成小团。再将澄面、薯蓉及4两白糖搓成皮，逐个包着小团的爆谷，用油炸之即成煎堆。

番薯糊

原料：番薯1斤，薯面4两，白糖8两，清水1斤。

制法：先将番薯去皮，横切片，放入淡盐水里浸30分钟，再用清水漂洗三、四次，约30分钟，然后蒸熟，搅烂至糊状成薯蓉。再煮好滚水，放下薯蓉，稍等一刻，把薯面开一些清水和匀，徐徐放落，搅至熟时即成。