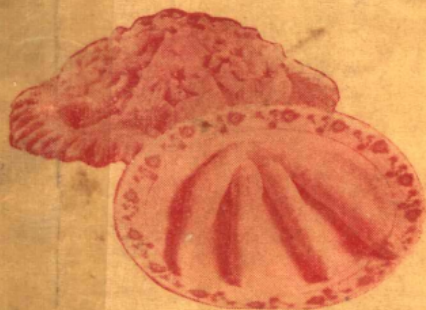




商業部飲食服務業管理局 編

薯類食譜

輕工業出版社

薯 类 食 譜

商業部飲食服務業營業

輕 工 業 出 版 社

1958年 • 北京

內 容 介 紹

甘薯营养丰富，味美而价廉，可搭配其它粮食做成饭和面食，也可制成各式各样的菜餚和点心。最近几年来全国各地关于甘薯的食用方法有很多創造，許多利用甘薯做成的面食和菜、点，其风味的优美，使人不知有甘薯原料在內。

本書是商業部飲食服務業管理局搜集全国各地比較有名的甘薯制作各种食品的經驗，編写而成。全書分为主食、菜餚和糕点三类。在主食类中，介紹了43种飯食和面食。在菜餚类中，介紹了7种甘薯基本制法和65种菜餚，其中，有的做法精美，可以列入筵席；有的易学易做，适合大众口味。在糕点类中，專門介紹了全国馳名的广东糕点75种。

本書提供了城乡人民在甘薯大丰收后，利用甘薯制作各种食品的方法；同时对于推广甘薯的吃法，交流甘薯食品的制作經驗，以及丰富人民的生活，有重要的意义。可供全国各地飲食業、糕点業从业人員及家庭主妇閱讀。

薯 类 食 譜

商業部飲食服務業管理局編

輕 工 業 出 版 社 出 版

(北京广安門內白厂路)

北京市書刊出版登記證出字第999号

北京市印刷一厂印刷

新 華 書 店 發 行

*

787×1092公厘幅•5印張•105,000字

1958年10月第1版

1958年10月北京第1次印刷

印數：1—26,300 定价：(10)0.70元

統一書号：15042•433

目 录

前 言	8
甘薯簡介	10
甘薯的营养价值	10
一、主食类	12

北 京 市

甘薯白飯.....	12	干菜包子.....	19
肉絲油菜盖飯.....	12	炸油餅.....	20
金絲炒飯.....	13	炸排叉.....	21
饅头.....	14	脆麻花.....	21
水煮飯.....	14	年糕.....	21
餛飩.....	14	爱窩窩.....	22
發面餅.....	15	糯米燒麦.....	23
大餅.....	15	發糕.....	24
家常餅.....	16	薯面散裝糕.....	24
肉絲炒餅.....	16	豌豆黃.....	24
麻醬燒餅.....	17	凉粉.....	25
肉絲炒面.....	17	白薯粥.....	25
肉絲湯面.....	18	烤白薯.....	26
菜餛飩.....	19	煮白薯.....	26

山 西 省

刀削面.....	26	杜林餅.....	31
柳叶面.....	28	蜂糕.....	31
撥魚面.....	29	油柿子.....	32
孟蜂餅.....	29	油食.....	33
太谷餅.....	30		

山 东 省

單餅·····	33	餃子面皮·····	35
烤餅·····	34	水煎包·····	35
面条·····	34	气糕·····	36
二、菜餚类 ·····	37		

广 东 省

薯蓉制法·····	37	涼拌燒鴨·····	54
薯片、薯絲、薯丁制法·····	37	什錦炒薯丁·····	55
葷甘薯餡制法·····	38	薯片炒双脆·····	56
素甘薯餡制法·····	38	鳳凰薯蓉露·····	56
炸脆薯片制法·····	39	三絲烩薯絲·····	57
炸脆薯絲制法·····	39	茄汁扒薯片·····	58
脆漿制法·····	40	薯絲煎芙蓉蛋·····	58
清湯薯四宝丁·····	40	鴛鴦炒薯絲·····	59
金粟爆薯丁·····	41	脆皮素薯卷·····	59
五彩炒薯絲·····	42	綉紗薯蓉蛋·····	60
四宝炒薯丁·····	43	柱候香薯牛腩·····	61
茄汁煎薯脯·····	44	柱候薯燜鯉魚·····	62
煎釀薯青椒·····	45	髮菜白果扒薯盒·····	63
家乡香薯肉·····	45	薯会罗汉齋·····	63
薯蓉炒鮮牛奶·····	46	四色水晶薯蓉·····	64
甘薯炒魷魚·····	47	冰花甘薯粒·····	65
脆皮薯肝卷·····	49	玉豆薯蓉羹·····	65
香薯咕嚕肉·····	50	一品薯蓉窩·····	66
蛋黃烩薯蓉·····	51	白汁麒麟甘薯·····	67
香薯燻雞·····	52	金錢甘薯酥盒·····	68
煎釀五柳魚·····	53	薯蓉多士夾·····	68

北 京 市

金絲牛肉·····	69	糖溜鮮薯·····	70
-----------	----	-----------	----

肉片炒鮮薯	70
素炒三丁	71
溜鮮薯肉丸子	71
南煎丸子	72
魚香薯絲	73
溜鮮薯塊	73
川鮮薯肉丸子	74
豆豉醬燒薯塊	74
素炒五絲	75
肉絲佛芥鮮薯絲	75
豆豉燒鮮薯	76
炒鮮薯絲	76

炒辣鮮薯絲	77
水芥炒鮮薯絲	77
肉絲燒鮮薯	78
鮮薯羹	78
炸素甘薯藕盒	79
素糖醋排骨	80
素紅燒鴨塊	80
素南煎丸子	81
素炸丸子	82
素紅燒肉	83
素糖醋魚	84

山 西 省

過油肉	85
溜鷄片	86
小酥肉	86

雪花山藥烹黃瓜條	87
繡球湯	88

四 川 省

紅苕三鮮	88
紅苕土司	89
三絲紅苕	90
京醬苕條	90
紅苕鷄鬧	91
苕圓燒鷄	91
宮保苕丁	92
紅燒酥苕	92
紅苕炒腰花	93
紅苕果羹湯	94
紅苕十景	94
水晶苕泥	95

椒鹽苕絲	96
紅苕粉蒸肉	97
紅苕甜燒白	97
紅苕鹽煎肉	98
紅苕雜會	98
紅苕八寶鷄	100
珍珠苕塔	101
三元紅苕	101
火腿苕餅	102
苕絲鷄卷	103
紅苕鴨卷	103
紅苕香腸	104

紅苕鍋炸	105	京溜苕片	111
紅苕砂鍋魚	106	金錢紅苕	112
波絲紅苕	107	釀紅苕	113
紅苕溜鷄片	107	椒鹽苕桃	114
苕絲鵪鶉	108	紅苕燒肥鴨	114
鴛鴦紅苕肉絲	109	紅燒苕餅	115
紅燒苕卷	109	鍋貼紅苕排	116
紅苕鮮蝦筒	110	叉燒紅苕	116
三、糕点类	117		

广 东 省

糕点中用甘薯制法	117	甘薯蓉餡制法	128
面包皮制法	118	搗英餡制法	129
咸面包皮制法	119	糖肥猪肉(广东水肉)	
蒸包皮制法	119	制法	129
酥包皮制法	120	蛋漿制法	129
猪油包皮制法	121	生肉包	130
甘薯饅頭皮制法	121	叉燒包	131
甘露酥皮制法	122	滑鷄肉包	131
水油酥皮制法	122	荳沙包	132
雪酥皮制法	123	蓮蓉包	132
光酥餅皮制法	124	搗英甜包	133
糯米面皮制法	124	猪油包	133
烤蛋糕卷(夾)坯子制法	124	酥皮荳蓉包	133
甘薯鷄仔餅皮制法	125	叉燒葱肉面包	134
水晶餅皮制法	125	咖喱牛肉面包	135
松酥皮制法	126	酥皮面包	135
荳沙餡制法	126	橢形餐包	136
蓮蓉餡制法	127	蛋心面包	137
荳蓉餡制法	128	咸尖面包	137

枕头方面包	138
海棠雪酥盒	138
蓮蓉雪酥角	139
荷蘭焗鷄批	140
松酥杏仁餅	141
蓮蓉蛋黃批	142
皮蛋酥	142
荳蓉酥餅	143
潮州酥餅	143
核桃酥餅	144
光酥餅	144
荳蓉軟皮角	144
碱水角	145
蓮蓉煎餅	146
榴英燒餅	146
蒸蛋糕	146
鷄粒蒸蛋糕	147
奶油蛋糕卷	148
榴英蛋卷	148

蓮蓉蛋夾	149
豬油焗蛋糕	149
甘薯馬拉糕	149
椰絲馬拉糕	150
薯蓉水晶餅	150
糖松糕	151
甘薯牛舌酥	151
甘薯笑口酥	152
甘薯威煎餅	153
奶油气鼓	153
蛋散	154
士干十字包	155
薑沙士干角	155
裹蒸粽	156
碱水粽	157
鷄子餅	157
佛山炸包	158
甘薯馬仔	158
炸蛋球	159

前 言

薯类是高产农作物,其中以甘薯、馬鈴薯为最多。甘薯又名番薯、紅薯、白薯、紅苕、地瓜;馬鈴薯又称土豆、洋芋、山藥蛋,其名称因地而异。目前,我国甘薯以四川、山东、广东、河南、河北、安徽、湖南、湖北、福建等省产量最多,当地农民在冬春兩季历来以之为主粮。但因吃薯方法粗簡,缺乏加工細制,多食則感脾胃不适,加之保管儲藏不易,产量不高,故長期被人目为下品。事实证明,薯类产量大,营养丰富,既可作食品,又可作家畜飼料,还可作工業原料等,其用途是很广的。

由于农業生产大躍进,薯类产量將大大增加,一九五八年預計产量約为一九五七年的百分之四百二十三。甘薯多了怎样办?这是农業增产后一个新問題。今年8月4日毛主席視察河北省徐水县工作时指出:粮食生产多了要考虑怎么吃粮食。在这种新形势下,就給飲食業带来了新的政治和經濟任务。

飲食行業的职工在整風运动中,在总路綫的光輝照耀下,發揮了敢想、敢干的精神,積極地响应了試制薯类食品的号召,不少地区制出成千上万种色鮮、味美,价廉的薯类食品,極受广大羣众欢迎。如何进一步在全国飲食業推广使用,特别是向广大羣众傳授制作薯类食品技术,是目前迫切的任务。为了支持和促进粮食生产,提前实现农業發展綱要40条,滿足人民对飲食業的新要求,丰富人民生活內容,使薯制食品在全国遍地开花,做到人人吃薯,吃得好,吃得省,我們特邀請了广东、北京、四川、山西、山东等省(市)制作薯类食品有經驗的著名厨师、点心师,編写了这本薯类食譜,包括主食、菜餚、糕点等

近200个品种的制作方法。这些食品以甘薯为主要原料，还有少数馬鈴薯制作的品种。凡甘薯能作的食品，薯类的其它品种也可以制作。

全国各地薯制食品經驗很多，南北各異，由于篇幅所限，不能一一編入。書內所列各种食品和菜餚的用料量，可因地、因时灵活采用。目的在于怎样能使人們多吃一些薯制食品，而且要吃得好。

由于我們業務水平有限，又無編写經驗，加之時間短促，錯誤之处，在所难免，希望讀者予以批評指正。

中华人民共和国商業部飲食服務業管理局

1958年8月

甘薯簡介

甘薯是薯类的一种，原产美洲、墨西哥等地，在哥倫布發現新大陸時，携归西班牙，始傳入歐洲。其后，西班牙、葡萄牙人又傳入南洋各島，島人甚秘其种，禁止外傳。1594年（明万历22年），我國福建省晉安人陳振龍經商南洋，久居其地，見其生产易，用途广，乃千方百計，厚利島人，將薯种帶回祖國，試种成功，逐漸傳播到沿海及內地各省。目前，我國甘薯產量之多，冠于世界。甘薯用途很广，既可充食糧，又可作工業原料（淀粉、酒精、葡萄糖、白糖、飴糖、粉絲、人造絲、人造膠、塑膠、電池等）及飼料。

甘薯的营养价值

甘薯滋味甘美，食用方法頗多，可蒸、可煮、可烤，又可摻制各种主副食品 and 糕点，素为劳动人民所喜食。但仍有人对甘薯怀有一种不正确的看法，認為甘薯是雜糧，沒有营养。这是沒有任何根据的。

据科学部門測定，甘薯的营养是丰富的。每斤鮮甘薯含碳水化合物（淀粉）145克、蛋白11.5克、脂肪1克，每斤甘薯粉含碳水化合物396克、蛋白20克、脂肪3.5克。甘薯折合粮食一般是四折一，以这样折合計算，四斤甘薯所产生的热量比一斤玉米粉高40%，比一斤小米粉高35%，比大米、白面高45%左右。以同样数量的甘薯粉、玉米粉、白面、大米来比較，甘薯所含淀粉比它們都多。

甘薯除了含有上面所說的营养成分以外，还含有丰富的

維生素。每斤鮮甘薯含胡蘿卜素6.55毫克,硫胺素0.6毫克。每斤甘薯所含的胡蘿卜素相當十斤玉米面的含量。至于抗坏血酸,米面及別的雜糧根本沒有,每斤甘薯里却含有150毫克。

所以讓人們多吃薯,不但對身體健康是沒有害處的,而且對促進農業生產大有好處。

一、主 食 类

此类共介绍了北京市、山西省、山东省的 43 个品种,其中有日常主食,也有早点小吃。有的一种类型只写了一个品种,有的一个品种写了几种做法,各有长短,任选选制。

北 京 市

甘 薯 白 饭

一、原料

鲜甘薯……………12兩 大米…………… 8 兩

二、制作方法

1. 甘薯用冷水洗净去皮,切成与大米同样大的粒,再放入清水中洗一遍捞出空干。

2. 用清水把大米洗净放入磁盆内,加进薯粒搅匀,再放入清水 1 斤 4 兩,放入籠屨里用旺火一气蒸熟(均蒸 30 分鐘即成)。

3. 以上原料可出甘薯饭 2 斤 6 兩,飯色微紅,略帶薯味。

三、注意事項

1. 甘薯去皮后要及时放在清水中,水里加少許白矾和精鹽,以免甘薯变成黑色。

2. 飯蒸熟后用筷子拌勻,以免甘薯浮在上面。

肉絲油菜盖飯

一、原料

甘薯白飯……………12兩 猪肉…………… 1 兩半

油	菜		2 兩	醬油		5 錢
淀	粉		5 分	植物油		8 錢
精	鹽		2 分	普通高湯		6 兩
蔥、姜末		各少許		玉蘭片		5 錢

二、制作方法

1. 猪肉、油菜、玉蘭片均切成細絲。

2. 甘薯白飯(見甘薯白飯)盛在盤子里。將炒鍋放在火上，倒入植物油燒到五成熟時，先放入肉和蔥、姜末、醬油，略炒片刻，再放入油菜、玉蘭片絲“邊”炒，然後倒入高湯。燒開後用淀粉勾成滿，撇去浮沫，澆在甘薯飯上即成。

金 絲 炒 飯

一、原料

鮮 薯		4 兩	大米		2 兩
精 鹽		2 分	蔥末		少許
植物油		8 錢			

二、制作方法

1. 鮮薯洗淨去皮，取 2 兩切成米粒大的丁，其餘 2 兩切成細絲。大米洗淨，同薯丁放在碗里，加水 4 兩蒸 30 分鐘即成薯飯。

2. 把油鍋放在旺火上，倒入植物油燒到八成熟時，放入薯絲炸成金黃色撈出。鍋內留下油 3 錢，放入蔥末、薯飯、精鹽翻炒几下，再與薯絲炒勻盛在盤中即成。

三、特点

此飯薯絲顏色金黃，酥脆而香，既美觀又經濟。

饅 頭

一、原料

薯粉……………1斤4兩 面粉……………3斤12兩
碱……………1兩半

二、制作方法

先把薯粉、面粉同放一个盆里，用溫水2斤攪勻，使其發酵。另用水1兩5錢把碱化開，酌量加入發面里，揉潤。然後，放在案板上，揉成長條，切成饅頭，醒5、6分鐘後，擺在籠屉里蒸約15、6分鐘即熟。

水 煮 餃

一、原料

薯粉……………4兩 面粉……………1斤
牛肉(肥瘦)……半斤 香油……………2錢5分
葱末……………1兩 姜末……………2錢5分
醬油……………1兩5錢 西葫蘆絲…1斤4兩
精鹽……………3錢5分 (擦碎擠去水的)

二、制作方法

1.牛肉絞成碎末，加入醬油、葱末、姜末、香油、精鹽等調勻，再加入西葫蘆絲，調成餡。

2.薯粉用開水3兩5錢沖熟，加入面粉和涼水4兩合在一起，放在案板上揉勻，揪成面劑擀成薄皮包上餡，在開水鍋里煮熟撈在盤中即成。

餛 飩

一、原料

植物油…… 3 錢 5 分

其他原料與水煮餃同

二、制作方法

1. 做餡方法見水煮餃。

2. 薯粉和面粉用涼水10兩和勻，再用1兩3錢涼水攪勻，揪成面劑，按成面皮，包上餡。放在餅鏟上烙，隨烙隨在餅上刷少許植物油。約烙4、5分鐘，兩面都烙成黃色即成。

發 面 餅

一、原料

薯粉…… 1 斤 面粉…… 2 斤

碱…… 8 錢

二、制作方法

把面粉用溫水20兩和好，發酵後，摻入薯粉再發酵。然後摻入適當的碱水揉勻，揪成面劑，擀成圓餅，放在熱餅鏟上烙到兩面焦黃色（約4、5分鐘），再拿到火道里烤4、5分鐘即熟。

三、特点

此餅質柔軟，略有甜味。

大 餅

一、原料

薯粉…… 1 斤 面粉…… 2 斤

精鹽…… 1 兩半

二、制作方法

把薯粉用開水1斤沖熟，並加入面粉和涼水14兩揉勻，放在案板上再略揉一揉。然後分成五個面劑，擀成薄片，每個撒上3錢鹽和少許干面粉，卷成卷，盤成圓形，再擀成約3分厚

的大餅，放在燒熱的餅鏟上烙，每隔1、2分鐘翻一次，約烙5、6分鐘即熟。

家常餅

一、原料

薯粉……………1斤半 面粉……………3斤半
植物油……………1兩半

二、制作方法

薯粉、面粉同放一個盆里，加入涼水2斤13兩攪勻，放在案板上揉潤。取揉好面4兩擀成圓形，刷上一層油（約2錢），摺疊起來，抻長盤圓，再擀成直徑6寸、厚3、4分的圓餅。接着放在已經燒熱的餅鏟上，烙約2、3分鐘翻過來刷油，隔2、3分鐘再翻過來刷油，約烙4、5分鐘即熟。

肉絲炒餅

一、原料

薯粉……………2兩半 面粉……………4兩
豬肉……………1兩 植物油……………1兩4錢
醬油……………1兩2錢 青菜……………2兩
蔥、姜末……………各少許

二、制作方法

1. 薯粉用開水2兩燙熟，加入面粉和涼水2兩和勻，分成同樣大小的兩個圓劑，取一個圓劑蘸上植物油1錢，復在另一個劑上，用手按扁。然後擀成3分厚的圓餅，放在燒熱的餅鏟上烙熟，揭開成兩張，切成細絲。豬肉也切成絲。青菜切成寸段。

2. 把炒勺放在旺火上，倒入植物油4錢，燒到五成熱，放