

马铃薯主食加工系列丛书



不可不知的**马铃薯**

休闲食品知识问答

丛书主编 戴小枫

主编 张 雪



 中国农业出版社

马铃薯主食加工系列丛书

不可不知的 **马铃薯**
休闲食品知识问答

丛书主编 戴小枫

主 编 张 雪



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的马铃薯休闲食品知识问答 / 张雪主编

· 一北京: 中国农业出版社, 2016. 3

(马铃薯主食加工系列丛书 / 戴小枫主编)

ISBN 978-7-109-21423-1

I. ①不… II. ①张… III. ①马铃薯-小食品-食品
加工-问题解答 IV. ①TS215-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 006752 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 张丽四 程 燕

三河市君旺印务有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月河北第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 1.375

字数: 25 千字 印数: 1~50 000 册

定价: 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

丛书编写委员会

主 任：戴小枫

委 员（按照姓名笔画排序）：

王万兴	木泰华	尹红力	毕红霞	刘兴丽
孙红男	李月明	李鹏高	何海龙	张 泓
张 荣	张 雪	张 辉	胡宏海	徐 芬
徐兴阳	黄艳杰	谌 珍	熊兴耀	戴小枫

本书编写人员

（按照姓名笔画排序）

尹红力	李月明	张 泓
张 雪	黄艳杰	戴小枫



目 录

基础知识

1. 什么是马铃薯休闲食品?	3
2. 马铃薯做成休闲食品有什么优点?	4
3. 马铃薯休闲食品可以代替主食吗?	5
4. 马铃薯可以做成哪些类型的休闲食品?	6
5. 目前, 市场上销售的马铃薯休闲食品有哪些?	7
6. 什么是膨化食品?	8
7. 什么是马铃薯泥?	9
8. 什么是马铃薯冲调羹?	10
9. 什么是马铃薯冷冻薯条?	11
10. 什么是马铃薯饼干?	11
11. 马铃薯饼干与小麦粉饼干相比有哪些优点?	12

加工工艺

12. 马铃薯膨化食品是怎么做出来的?	17
13. 马铃薯泥是怎么做出来的?	17
14. 马铃薯冲调羹是怎么做出来的?	18

15. 马铃薯饼干是怎么做出来的? 19
16. 马铃薯冷冻薯条是怎么做出来的? 20
17. 马铃薯冷冻薯条怎么吃? 要注意什么? 21

营 养 健 康

18. 马铃薯休闲食品营养均衡吗? 25
19. 马铃薯休闲食品属于高热量食品吗? 25
20. 马铃薯休闲食品是垃圾食品, 这种说法正确吗? 26
21. 怎样阅读包装上的营养标签? 27
22. 是不是所有人群都可以吃马铃薯休闲食品? 28
23. 马铃薯休闲食品容易消化吗? 29
24. 马铃薯休闲食品吃多了会不会“烧心”? 30
25. 马铃薯休闲食品是否会引起便秘? 31

食 品 安 全

26. 马铃薯休闲食品加工过程中使用添加剂吗? 都有哪些? 35
27. 马铃薯饼干加工过程中使用添加剂吗? 都有哪些? 35
28. 马铃薯休闲食品中含有致癌物吗? 36
29. 马铃薯休闲食品容易变质吗? 引起其变质的原因有哪些? ... 37
30. 马铃薯休闲食品吸潮变软后还能吃吗? 37
31. 散装的马铃薯休闲食品存在哪些安全隐患? 38



基础知识

1. 什么是马铃薯休闲食品?

马铃薯休闲食品（也叫土豆休闲食品），顾名思义就是以马铃薯（新鲜马铃薯、马铃薯全粉或马铃薯淀粉）为主要原料，经过焙烤、膨化、油炸、蒸煮等加工方式制作成的、可常温储存的一种方便食品，即人们常说的“零食”。它是快速消费品的一类，供人们休闲娱乐时享用，最贴切的解释是“吃着玩”的食品，深受消费者的喜爱。目前市场上常见的马铃薯休闲食品是薯条和薯片，在零食市场中占有重要地位。



2. 马铃薯做成休闲食品有什么优点？

马铃薯休闲食品种类丰富，日常生活中最常见的要数薯片和薯条，品牌琳琅满目，大到超市、小到便利店随处可见。马铃薯休闲食品之所以受到消费者追捧，主要原因有两个：①风味独特。马铃薯休闲食品在加工过程中可以产生特有的风味物质，且口感酥脆、口味繁多，深受年轻人和小孩子喜欢，成为第一大主流休闲食品。②营养丰富。马铃薯含有丰富的蛋白质、粗纤维、维生素和矿物质等营养素，马铃薯做成饼干和冲调羹可为身体提供丰富的营养物质。



3. 马铃薯休闲食品可以代替主食吗？

如今，马铃薯休闲食品受到了广大消费者的喜爱。由于产品含有较高含量淀粉和膳食纤维，摄入后会产生饱腹感，很多小朋友将零食代替主食，零食吃饱了就不吃主食了，这种习惯是不正确的。马铃薯休闲食品顾名思义是供消费者休闲娱乐的食品，虽然具有较高的营养价值、特殊情况可以充饥，但从食物功能性和多样性的角度讲，休闲食品不适宜充当主食。此外，经过加工后的马铃薯休闲食品，特别像薯条、薯片等，含热量较高，虽然感觉到“吃饱”，但实际的热量已经超标，容易导致肥胖。因此，马铃薯休闲食品不可作为主食吃。



4. 马铃薯可以做成哪些类型的休闲食品？

目前，市场上常见的马铃薯休闲食品包括以下几种类型：

(1) 油炸类：主要有薯片和薯条两类，如切片型油炸薯片、肯德基和麦当劳销售的即食薯条。

(2) 焙烤类：由于油炸薯片热量高，许多商家将薯片做成焙烤食品，如马铃薯饼干、马铃薯点心。

(3) 膨化类：马铃薯原料经过高温处理后，质地变得疏松、膨大，口感酥脆、易消化，如薯愿、泡吧薯片等。

(4) 冲调类：马铃薯泥、马铃薯冲调羹等。

(5) 其他类：马铃薯冰淇淋、马铃薯果脯（薯仔）等。



5. 目前，市场上销售的马铃薯休闲食品有哪些？

市场上销售马铃薯休闲食品品牌繁多。具体有：①薯片：油炸薯片有乐事、好丽友、上好佳、小王子等；复合烘烤薯片有好丽友的薯愿和乐吧、洽洽的薯脆等；膨化薯片有齐齐哈尔瑞盛等。②薯条：薯条有麦当劳、肯德基、必胜客等快餐店销售的非餐薯条等。③饼干：国内饼干销售较好的品牌有凯涛奇、洽洽、海新、达利、兄弟等，国外品牌有泰国 NELIE 薯工坊、台湾金丰泉薯派、韩国奥里恩土豆饼干等。



6. 什么是膨化食品？

膨化食品是指以谷物、薯类或豆类、蔬菜等为主要原料，经加湿（调整水分）、焙烤、油炸或挤压等方式膨化而制成的，具有一定膨化度、体积明显增大，且具有一定酥松度的食品。可分为焙烤型膨化食品、油炸型膨化食品、直接挤压型膨化食品和花色型膨化食品四种。马铃薯在油炸和焙烤时，会产生大量的热量，从而导致质地熟化、膨大。直接挤压型膨化食品是经挤压机挤压，在高温、高压条件下，利用机内外的压力差，使产品膨化而制成。花色型膨化食品是在膨化好的食品中，用油脂、酱料或果仁等辅料夹心或涂层而制成。因此，膨化食品中直接挤压型膨化食品含油量最少，热量最低，但从口感和风味上讲，油炸类和花色类的膨化食品更受消费者欢迎。



7. 什么是马铃薯泥?

马铃薯泥就是我们常见的土豆泥,是以土豆为原料,添加辅料后放到容器中煮熟,用工具捣成泥状,或是先将土豆煮熟后去皮,再加入其他辅料捣成泥状,顾名思义土豆泥。因其口感香滑软糯,味道千变万化,深受消费者的喜爱。土豆泥在西餐中食用较多。近些年来随着中西方餐饮文化的融合,土豆泥也逐渐走上中国人的餐桌。但西餐中的土豆泥常以黄油、沙拉酱、奶酪等为辅料,而中式土豆泥添加了胡萝卜丁、蘑菇丁、绿叶蔬菜等,味道和营养更为丰富。



8. 什么是马铃薯冲调羹?

马铃薯冲调羹是指以马铃薯全粉为原料,加入食盐或糖、脱水蔬菜、肉末、调味料等辅料混合而成的,具有不同风味(如猪肉味、牛肉味、羊肉味等)的方便型休闲食品。用开水将其冲调成糊状后,可供人们早餐饮用,或作为茶余饭后的饮品。马铃薯冲调羹含有马铃薯的全部营养物质,热量低、食用方便,适合各类人群食用。



9. 什么是马铃薯冷冻薯条?

马铃薯冷冻薯条是指以新鲜马铃薯为原料,经清洗、去皮、漂烫、干燥、预炸,再经预冷、速冻、包装等工序后制成的马铃薯产品,需在低温冻结条件下贮存和运输,食用时需再次油炸。马铃薯冷冻薯条根据外观形状的不同可分为直薯条、波纹薯条等。



10. 什么是马铃薯饼干?

目前市场上已经有马铃薯全粉酥性饼干、绿茶风味马铃薯全粉曲奇饼干、优格酸奶味马铃薯饼干、泰国风味马铃薯饼干等一系列马铃薯饼干产品。在饼干中添加了一定量的马铃薯全粉,不但可以提升饼干的营养价值,还可以改善产品的风味,受到消费者青睐。除此之外,还有一些具有特殊营养功能的马铃薯饼干产品,包括中老年降脂保健型饼干、