

马铃薯主食加工系列丛书



不可不知的**马铃薯** **主食知识问答**

丛书主编 戴小枫

主编 胡宏海



 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** 主食知识问答

丛书主编 戴小枫
主 编 胡宏海



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的马铃薯主食知识问答 / 胡宏海主编. —
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 978-7-109-21421-7

I. ①不… II. ①胡… III. ①马铃薯-食谱-问题解
答 IV. ①TS972.123-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 006751 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 湛 珍 熊兴耀 戴小枫

本书编写人员

（按照姓名笔画排序）

张 泓 张 荣 张 雪
张 辉 胡宏海 徐 芬
戴小枫



目 录

基 础 篇

1. 什么是马铃薯面条?	3
2. 什么是马铃薯米粉?	3
3. 什么是马铃薯复配米?	4
4. 什么是马铃薯莜面系列食品?	5
5. 什么是马铃薯杂粮系列食品?	5
6. 马铃薯主食加工常用的品种有哪些?	6
7. 马铃薯作为主食加工原料时有哪几种形式?	7
8. 马铃薯淀粉和马铃薯全粉是一个东西吗? 有什么区别?	8
9. 马铃薯蛋白含量高吗? 和小麦蛋白有什么区别?	9

加 工 篇

10. 马铃薯面条是如何加工而成的?	13
11. 马铃薯米粉是如何加工而成的?	13
12. 马铃薯复配米是如何加工而成的? 和普通大米有什么区别?	14
13. 马铃薯主食产品加工的难点是什么? 其原因是什么?	15
14. 与新鲜马铃薯相比, 马铃薯主食产品加工过程中 营养损失大吗?	16
15. 马铃薯主食产品加工时需要添加剂吗?	16

16. 马铃薯主食产品加工需要专用设备吗? 17

消 费 篇

17. 马铃薯在我国哪些地区有作为主食消费的习惯?
其烹饪方法有哪些? 21
18. 家庭如何自己制作马铃薯主食产品? 22
19. 马铃薯面条的煮制方法与传统面条有区别吗?
有哪些注意点? 23
20. 马铃薯米粉的煮制方法与传统米粉有区别吗?
有哪些注意点? 23
21. 马铃薯复配米的烹制方法与普通大米有区别吗?
有哪些注意点? 24
22. 什么是免拆膜微波包装马铃薯主食产品? 有什么优点? 25
23. 不同包装形式的马铃薯主食产品保存方法有什么不同? 26
24. 马铃薯主食产品与普通主食产品的口感、风味等
食用品质区别大吗? 27
25. 马铃薯主食产品与传统主食产品在色泽有什么区别? 28
26. 为什么马铃薯主食产品价格高于传统主食产品?
营养价值哪个高? 28

营 养 篇

27. 马铃薯主食产品的营养价值为什么高于传统主食产品? 33
28. 经常食用马铃薯主食产品, 对人体健康有哪些好处? 34
29. 与传统面条相比, 马铃薯面条的能量是高还是低? 35
30. 常吃马铃薯主食产品会长胖吗? 36
31. 马铃薯主食产品适合于“三高”人群食用吗? 37



基础篇

1. 什么是马铃薯面条？

面条在我国是一道出现频率极高的主食，因为它方便省事，烹饪时间短，口感与风味千变万化而深受消费者的喜爱。马铃薯面条是以优质马铃薯粉或薯泥替代一部分小麦粉，通过混料、和面、熟化、压片、压延及切条等工序加工而成的新型营养面条，口感筋道、爽滑，风味独特，维生素 C、维生素 B 族、膳食纤维及钙、锌等矿物质含量高，脂肪含量低，氨基酸组成合理，含有 18 种氨基酸，包括人体不能合成的各种必需氨基酸，营养丰富，全面均衡。马铃薯面条的食用方法多种多样，既可以蒸着吃，也可以煮着吃，是理想、时尚的主食选择。



马铃薯面条

2. 什么是马铃薯米粉？

米粉是我国南方地区非常流行的美食，其品种多样。马铃薯米粉是以优质新鲜马铃薯或马铃薯粉和早粳米为主要原料，在不添加任何食品添加剂的情况下，采用专利配方与工艺，解决了马铃薯米粉加工中存在的易断条、易粘连、难松丝、易浑汤等技术难题，所制得的可马铃薯米粉富含维生素 C、维生素 B 族、膳食纤维及钙、锌等矿物质，

脂肪含量低，氨基酸组成合理，含有 18 种氨基酸，包括人体不能合成的各种必需氨基酸，营养丰富，全面均衡。马铃薯米粉可蒸可煮可炒，食用便利，口感筋道、爽滑、柔软，是餐桌上一道崭新的健康主食。



马铃薯米粉

3. 什么是马铃薯复配米？



马铃薯复配米

所谓马铃薯复配米是以优质马铃薯薯粉和稻米为主要原料，通过配方工艺革新、核心装备创制，采用多项专利技术工艺，加工成具有米粒形状的食品。所制得的马铃薯复配米营养丰富，全面均衡，维生素 C、B 族维生素、膳食纤维及钙、锌等矿物质含量高，而且脂肪含量低。同时，含有 18 种氨基酸，包括人体不能合成的各种必需氨基酸，营养丰富，全面均衡。马铃薯复配

米外形光滑美观，可蒸可煮可炒，食用便利，口感细腻富有弹性，具有耐煮不变形的特性，既可以与大米及其他谷物等一起煮粥，也可以与大米一起焖饭，还可以做成炒米饭，是一种营养品质高的复配米，适合不同人群食用。

4. 什么是马铃薯莜面系列食品？

莜麦属于一年生禾本科植物，在禾谷类作物中蛋白质含量最高，含有人体所必需的8种氨基酸，组成较为平衡，是营养丰富的粮食作物，将莜麦磨成粉后可制作各种面食。马铃薯莜面系列食品是以马铃薯薯粉/薯泥与一定比例的莜麦粉为主要原料，再加入适量的其他原辅料制作而成，口感筋道、风味浓郁，营养丰富均衡，可满足我国居民对营养健康型主食日益增长的需求。



马铃薯莜面鱼鱼



马铃薯莜面栲栳

5. 什么是马铃薯杂粮系列食品？

杂粮通常是指水稻、小麦、大豆和薯类五大作物以外的粮豆作物。

主要有：高粱、谷子、糜子、薏仁、荞麦以及绿豆、小豆（红小豆、赤豆）、黑豆等，一般都含有丰富的营养成分。马铃薯杂粮系列食品是以优质马铃薯薯粉/薯泥及杂粮粉为主要原料，采用多项专利和独创工艺加工而成的，营养更为丰富的马铃薯杂粮主食。马铃薯杂粮系列食品包括马铃薯杂粮面条、米粉、复配米等。与传统主食相比，马铃薯杂粮食品的维生素，膳食纤维，矿物元素含量更高，脂肪含量低，营养丰富，全面均衡。



马铃薯玉米米粉



马铃薯小米米粉

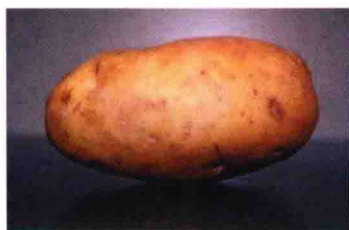
6. 马铃薯主食加工常用的品种有哪些？

目前，我国栽培种植的马铃薯品种繁多，全国年种植面积超过 6 600 公顷的马铃薯品种有 82 个，超过 3.3 万公顷的品种有 30 个。但由于不同品种马铃薯的加工特性不同，并不是所有品种的马铃薯都适合加工马铃薯主食。有关学者对我国主栽的部分马铃薯品种进行了筛选研究，确定了部分马铃薯主食产品的专用品种。例如，在西北、华北地区的马铃薯主栽品种中，中薯 19 号马铃薯的面条加工适应性最佳，中薯

18号、948A、大西洋与夏波蒂次之。



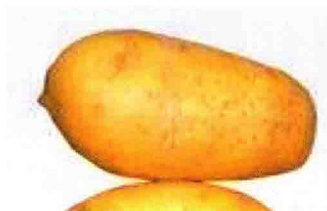
中薯19号



中薯18号



948A



夏波蒂



大西洋

7. 马铃薯作为主食加工原料时有哪几种形式?

马铃薯作为主食加工原料时主要有马铃薯鲜薯、马铃薯薯泥、马铃薯熟全粉及马铃薯生全粉等形式。马铃薯薯泥是以新鲜马铃薯为原料，经清洗、去皮、切片、漂烫、预煮、冷却、蒸煮、捣泥等工序制得的泥状马铃薯产品。马铃薯熟全粉则是以马铃薯鲜薯为原料，经清洗、去皮、切片、漂洗、预煮、冷却、蒸煮、捣泥等工序制得薯泥后，经脱水干燥而得的细颗粒状、片屑状或粉末状产品，包含了新鲜马铃薯除薯皮以外的全部干物质，最大限度保留了马铃薯所含的全部营养成分。马铃薯生全粉则是以马铃薯鲜薯为原料，经清洗、去皮、挑选、切片、护色、低温烘干、粉碎等工艺加工而

成的颗粒状全粉，其特点是马铃薯中的淀粉、蛋白等成分不发生热变性。



马铃薯泥



马铃薯全粉

8. 马铃薯淀粉和马铃薯全粉是一个东西吗？有什么区别？

马铃薯全粉不同于马铃薯淀粉，它是新鲜马铃薯的干制品，包含了新鲜马铃薯除薯皮以外的全部干物质：淀粉、蛋白质、糖、脂肪、纤维、灰分、维生素、矿物质等。复水后的马铃薯全粉呈新鲜马铃薯蒸熟后捣成的泥状，并具有新鲜马铃薯的营养、风味和口感。而马铃薯淀粉只包含淀粉这一种物质，其他营养元素含量极低或不含有这些营养素。与马铃薯淀粉相比，全粉具有更全面的营养、更好的风味和口感。



马铃薯全粉与马铃薯淀粉对比图

9. 马铃薯蛋白含量高吗？和小麦蛋白有什么区别？

新鲜马铃薯中含 1.5%~2.3% 蛋白质，马铃薯全粉中含 6.5%~13.0% 蛋白质。小麦粉根据其蛋白含量的多少分为高筋粉、中筋粉及低筋粉，其中高筋粉中含 12%~15% 的小麦蛋白，中筋粉含 9%~11% 小麦蛋白，低筋粉含 7%~9% 小麦蛋白。马铃薯蛋白中主要是球蛋白与糖蛋白。小麦蛋白按其不同溶剂中溶解度不同分为清蛋白、球蛋白、醇溶蛋白和谷蛋白，其中醇溶蛋白与麦谷蛋白相互作用形成具有黏弹性的面筋蛋白。因此马铃薯全粉中蛋白质含量虽然与小麦蛋白含量差别不大，但是马铃薯蛋白无法形成具有黏弹性的面筋蛋白，这是其与小麦蛋白最大的区别。



马铃薯蛋白和小麦蛋白的对比图



加工篇