

我是

土豆

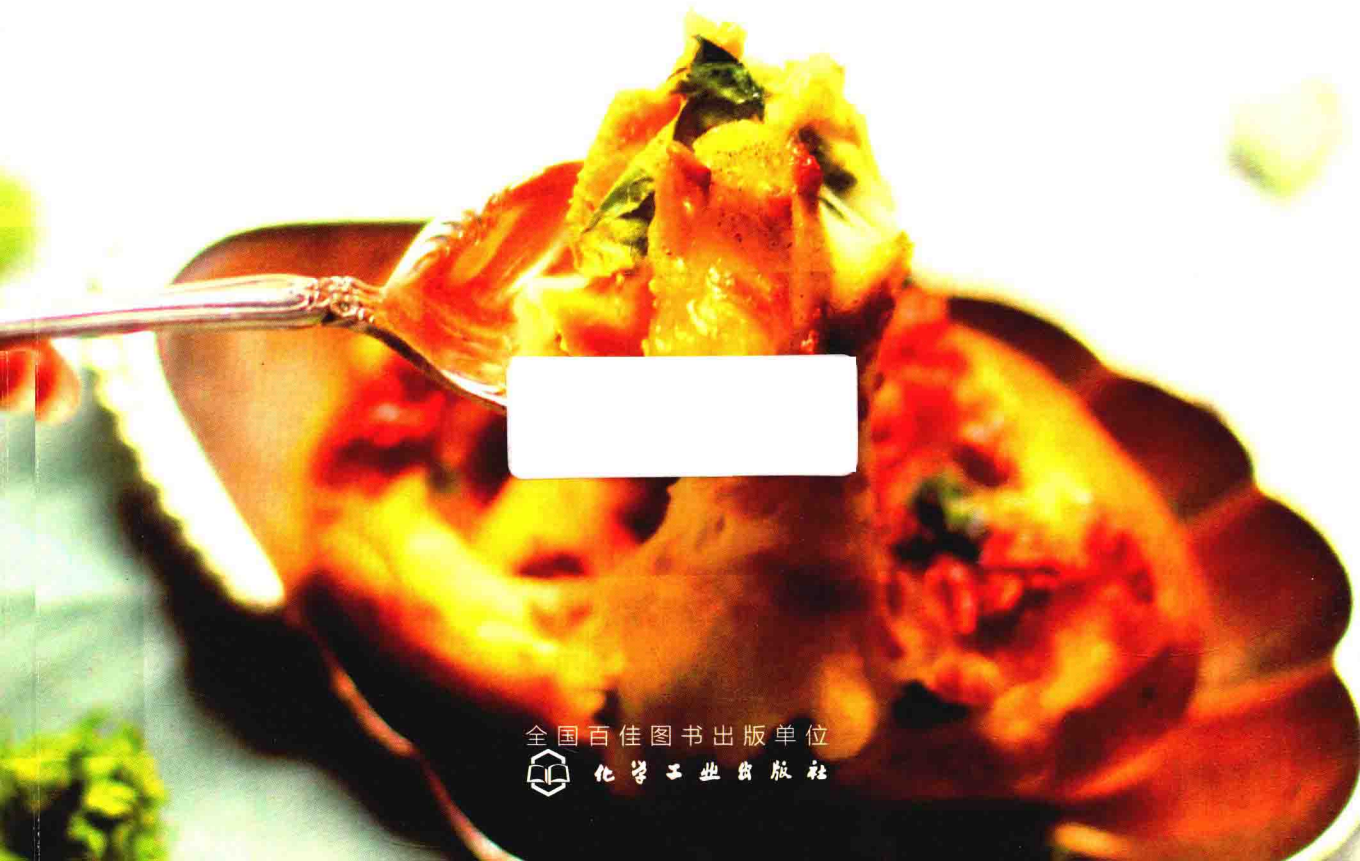
清水优香·著

坚强的土豆君
做了主食
配了菜
经得起焖
耐得住烤
炒出来脆
炖起来糯

君

109道好吃的土豆料理

一日三餐，煎炒烹炸
土豆君都能满足你挑剔的小味蕾

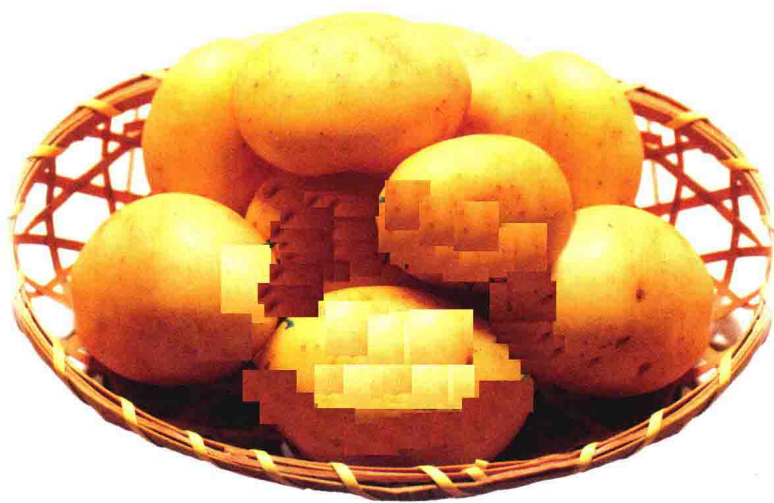


全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

我是土豆君

坚强的土豆君
做的了主食，配的了菜
经得起炖，耐得住烤
炒出来脆，炖起来糯
清水优香·著

109道好吃的土豆料理



化学工业出版社

·北京·

大家好，我就是人见人爱的土豆君，全世界人民都喜欢我，因为我价格亲民，一年四季“随叫随到”。

这次，作者清水优香网罗了全球的土豆美食，精选了 109 道好吃的土豆料理，搭配了详细的制作方法，一步一图，食材用量清晰，简单易做。

我是土豆君，让好吃的土豆料理令你根本停不了口。

图书在版编目 (CIP) 数据

我是土豆君,109道好吃的土豆料理 / 清水优香著.
—北京:化学工业出版社,2019.3
ISBN 978-7-122-33862-4

I . ①我… II . ①清… III . ①马铃薯 - 食谱 IV .

① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 025543 号

责任编辑: 丰 华 李 娜
责任校对: 宋 夏

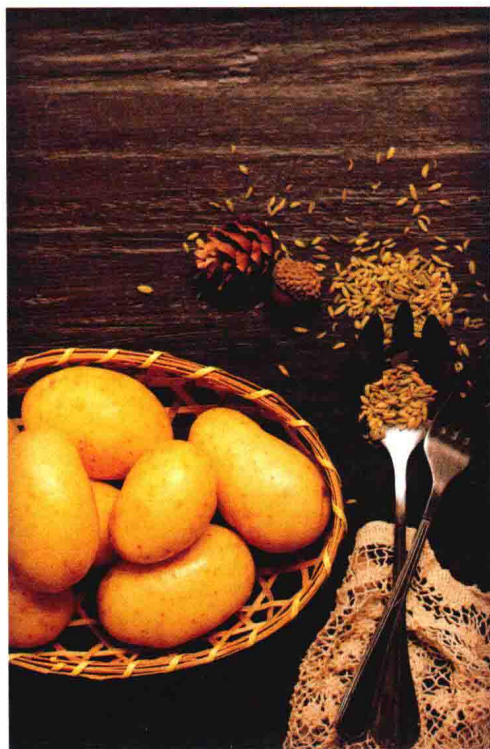
装帧设计: 子鹏语衣

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 天津图文方嘉印刷有限公司
787mm × 1092mm 1/16 印张 11 字数 250 千字 2019 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究



第一部分 土豆的中国风

土豆小档案	001
怎样挑选和储存土豆	002
土豆的准备和切法	003
烹饪锅具的选择	005
调料的选择	006
本书的材料称量换算方法和量具	007

土豆红烧肉	010
土豆南瓜炖肉丸子	011
梅干菜土豆烧肉	012
土豆粉蒸肉	013
豇豆土豆酿肉	015
软焖土豆带皮肉	017
土豆炖冻豆腐	019
土豆炒香干	020
梅子土豆烧排骨	021
豉椒土豆蒸排骨	022
番茄土豆玉米排骨汤	023
土豆番茄炖牛肉	025
五香土豆炖牛肉	026
土豆版宫保鸡丁	027
新疆大盘鸡	029
土豆三杯鸡	031
土豆辣子鸡	033
干锅土豆鸡翅	035
干煸土豆基围虾	036
地三鲜	037
银鱼腐乳炖土豆	039

麻辣香锅	041	干煸土豆香芹	058
香煎土豆泥茄盒	043	咸蛋黄焗土豆	059
照烧白茄子土豆	044	剁椒椒盐小土豆	060
茄子炖土豆	045	XO 酱香菇小土豆	061
油焖茄子土豆	046	陕北洋芋擦擦	062
香煎土豆西葫芦	047	孜然土豆粒	063
百梦多咖喱土豆菜花	048	老奶洋芋	064
青椒土豆丝	049	香煎土豆片	065
西葫芦土豆鸡蛋饼	050	蚝油土豆丸子	067
三杯土豆	051	土豆疙瘩汤	068
八宝杂酱	053	土豆火腿焖面	069
土豆炒豇豆	054	铁锅焖面	070
四川狼牙土豆	055	培根土豆饭	071
川味豆角土豆	057	香菇腊味土豆焖饭	073



第二部分 土豆的异域情结

日式土豆炖肉	077
金平土豆胡萝卜	078
日式肉酱土豆泥	079
日式土豆咖喱乌冬面	080
深夜食堂的土豆泥沙拉	081
培根土豆卷	082
泰式鲜虾土豆沙拉	083
日式明太子蛋黄酱马铃薯塔	085
日式奶油炖菜	087
日式咖喱饭	089
日式可乐饼	091

土豆培根烤肉	093
土豆泥版卷寿司	095
土豆蟹味菇味噌汤	096
韩式土豆辣鸡汤	097
韩式土豆饼	098
韩式土豆蔬菜饼	099
韩式泡菜汤	100
泰式椰浆咖喱鸡	101
羊肉玛莎拉	103
尼泊尔风鸡肉土豆咖喱	105
尼泊尔花菜炒土豆	107



第三部分 不只是薯条和土豆泥

多菲内奶油烤土豆	111
法式香煎土豆	112
法式藜麦土豆生菜沙拉	113
多芬土豆丸子	114
英式芝士黄油烤土豆	115
萨瓦干酪焗土豆	117
法式香烤土豆芦笋	118
法式夏日土豆小扁豆沙拉	119
夏日芦笋土豆奶酪沙拉	120
法式烤土豆泥	121
勃艮第红酒烩牛肉	123

迷迭香极致羊排佐奶香土豆泥	125	土豆浓汤	145
西班牙土豆煎饼	126	土豆火腿煎蛋	146
香蕉土豆泥	127	土豆焗蛋	147
土豆培根通心粉	129	土豆泥饼底培根蔬菜比萨	149
地中海淡菜烤土豆	131	西蓝花土豆泥	150
美式薯条派	133	全麦火腿土豆泥三明治	151
美式黄油煎土豆	134	牧羊人派	153
烤薯角	135		
素食罗宋汤	137		
乌克兰土豆洋葱饼	138		
培根风琴烤土豆	139		
鲜虾芝士焗土豆	140		
香烤鲜虾土豆丸子	141		
番茄鸡肉土豆浓情焗饭	143		



第四部分 创意土豆点心

土豆香葱酸奶油面包	157
土豆罗勒司康	159
咸味土豆香草饼干	161
德国酥饼	163
土豆南瓜布丁	165
土豆朗姆酒冰激凌	166

附录

自制香菇猪肉丸子	168
盐渍青梅	168
腊肉	169



土豆小档案

学名：马铃薯。

昵称：土豆、山药蛋、洋芋、洋番芋、洋山芋、薯仔、荷兰薯、番仔薯等。

外文名称：拉丁学名 *Solanum tuberosum*，英文 Potato，日文じゃがいも，韩文감자，法文 Pomme de terre，德文 Kartoffeln，西班牙文 Patata，意大利文 La patate。

植物属性：茄科，茄属，龙葵亚属，一年生草本植物。

食用部位：块茎。

成就：全球第四大重要的粮食作物，仅次于小麦、玉米和水稻。

故乡：原产于南美洲安第斯山区。

传入中国时间：根据陕西省兴平县志的记载，16 世纪时土豆已传入我国。

产地：主要生产国有中国、俄罗斯、印度、乌克兰、美国等。我国目前是土豆总产量最大的国家。

种类：按皮色分为白皮、黄皮、红皮和紫皮等品种；按薯块颜色分为黄肉种和白肉种，按大小分为普通土豆和迷你小土豆。



怎样挑选和储存土豆

○土豆的挑选

土豆分黄心及白心两种。表皮颜色较深，麻点较多的是黄心土豆，口感比较面，适合做炖菜；外表光滑，颜色较浅，麻点较少的为白心土豆，口感比较脆，适合凉拌或者炒土豆丝。挑选土豆要选外皮干燥的，勿选长出嫩芽的和表皮变绿的。肉色变成深灰或有黑斑的，多是冻伤或坏了，均不宜选购。

○土豆的储存

土豆适合存放在干燥阴凉的避光处，以防止其发芽。比较推荐将土豆和苹果（或者香蕉皮）放在一起，因为苹果或香蕉皮会释放乙烯，可以抑制土豆发芽。也可以将土豆放入保鲜袋并扎紧袋口，能防止变干、腐烂和长芽。另外，不要将土豆和其他新鲜蔬菜放在一起，因为新鲜蔬菜湿度大，易使土豆霉变。土豆也不能与红薯存放在一起，否则，不是红薯僵心，便是土豆长芽。

○土豆的生物毒性

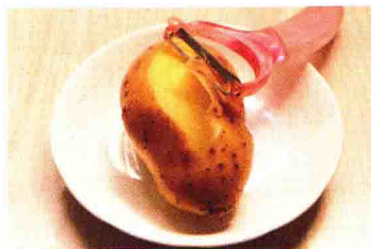
土豆含有极微量的有毒生物碱（主要是茄碱和毛壳霉碱），少量食用不会对人体造成危害。但需注意其发芽后，幼芽和芽眼部分的茄碱毒素含量会升高至正常的 50 倍乃至更多。因此若土豆不慎发芽或皮肉变绿，应避免食用。



土豆的准备和切法

○去皮

将土豆洗净，用削皮器从上往下顺着土豆的形状削，若削皮时太过用力，可能会削掉太多土豆，因此力道要适中。削皮时也可以使用刀，但不如削皮器安全。



○去芽眼

土豆去皮后，会留有一些坑坑洼洼的芽眼，此处需要借助刀具来挖除。





切块



滚刀块



切片



切丝



切丁



土豆泥

○切块（适用于大土豆）

土豆洗净去皮后，按照土豆的大小和需要对半切，或者切成 4~8 等份，然后细切成若干大块或者小块。

○滚刀块

将土豆洗净去皮，切一刀滚动一下土豆再切。

○切片

将土豆洗净去皮，用刀或者擦片器切成薄片，用刀切的时候要小心。

○切丝

先将土豆切成薄片，再切成丝。或者直接使用擦丝器。

○切丁

用切块的方法，再细切，可以切出更小的土豆丁。

○土豆泥

土豆洗净去皮，切丁后蒸熟，用捣碎器或叉子压成泥。也可以先用水煮熟，取出控干后去皮，再放入料理机中打成泥。



日式雪平锅

烹饪锅具的选择

做西餐时用平底锅，相信大家都可以接受。但关于做中餐的锅具，很多朋友肯定认为应该用圆底的中华炒锅。但中华炒锅对于力气不大的我来说实在是太笨重了，而且每次都要用很多油。因此，我向大家推荐一款自认为还不错的锅具：具有不粘锅功能的日式雪平锅。这种锅类似于平底锅，但要深（高）一些。用这种锅的好处是，平底可以很好地控制油量，而且能让所有食材受热均匀，无论中餐或者西餐都能轻松驾驭。且这种锅的重量很轻，特别适合爱做美食、力气又不大的女性朋友使用。其不粘锅的性能，也能让清洁工作变得简单愉快起来。



①日本椒盐；②喜马拉雅岩盐；③鱼露；④干贝素

调料的选择

喜欢烹饪的朋友，在调料的选择上都有自己的爱好和标准，我也一样。在此将我爱用的调料和大家分享一下，仅供参考。在常用的调味料中，酱油在我家用得不多，更多的是用蒸鱼豉油。味精、鸡精、碘盐都是不用的，一般喜欢使用无碘的喜马拉雅岩盐，或者直接用无碘椒盐代替纯盐。鲜味会使用从海鲜中提取、成分相对天然的鱼露和干贝素。蚝油也是我爱用的一味调料。另外在做菜的时候我喜欢放一两朵香菇，这也是天然的增鲜剂，比味精什么的健康多了。因此在后面的菜谱中，这些调料会经常出现。如果您没有这些调料也没有关系，蒸鱼豉油一般可用酱油代替；椒盐是指盐和胡椒，您也可以分开放；鲜味剂用您习惯的就好，但味精、鸡精这类化学调味剂不建议多用。



①电子料理秤；②不锈钢量勺；③、⑤漏勺；④刨丝器；⑥捣碎器

本书的材料称量换算方法和量具

- ★ 本书烹饪的量，若无特殊说明一般为 1~2 人份，若需要烹饪 4 人份或者更多，请酌情增加材料的使用量。
- ★ 本书使用的称量换算公式： $1/4$ 小勺 $\approx 1.25\text{ml}$ ， $1/2$ 小勺 $\approx 2.5\text{ml}$ ，1 小勺 $\approx 5\text{ml}$ ，1 大勺 $\approx 15\text{ml}$ ，1 杯 $\approx 200\text{ml}$ 。

（本书尽量使用单位 g/ml 来表示用量，但有些比较难称量的食材则使用上述计量公式。）

- ★ 对材料的量拿捏不定的朋友，推荐使用料理秤、量勺等工具进行称量。

喜爱烘焙的朋友，都有使用料理秤的好习惯，建议多去使用。因为它能帮助我们更精准地把握食材的用量，让烹饪变得更简单。硅胶制的称量台不仅耐高温，还可以拆下水洗，清洁和使用都很方便。

量勺推荐使用不锈钢的，因为不锈钢耐腐蚀、耐高温，且比塑料的更结实和安全。

1



第一部分

土豆的中国风

土豆红烧肉

红烧肉有苏式、川式和湘式之分。而土豆红烧肉属于川菜系。相信它是绝大多数朋友的至爱。土豆和红烧肉搭配在一起炖，炖到肉香嫩酥软，土豆变得入口即化。想想都会流口水！



·1·



·2·



·3·



·4·



·5·



·6·

用 料

带皮五花肉 400g
小土豆 400g
香菇 1朵
香菜 1束
姜 6g
酱油 30ml
蒸鱼豉油 15ml
冰糖 10g
椒盐 1/4 小勺
香油 10ml
植物油 15ml
清水 250ml

做 法

- 1/ 带皮五花肉洗净，切成 1~1.5cm 厚的块；蔬菜洗净，小土豆去皮对半切，香菇切片；姜去皮切片；香菜切碎；将酱油、蒸鱼豉油、冰糖放入一个小碗内制成酱汁。
- 2/ 起锅，倒入植物油烧至五成热，放入姜片炒出香味。
- 3/ 倒入五花肉块，中火炒至微焦黄色。
- 4/ 倒入土豆块和香菇片，翻炒均匀。
- 5/ 依次倒入清水、步骤 1 准备好的酱汁、椒盐、香油，搅匀。大火烧开后，盖上盖子，改小火慢炖。
- 6/ 期间不时用锅铲翻动，收汁时菜的颜色会越来越深，此时要不断翻动，以免糊锅。汁收得差不多了，即可关火，出锅装盘。撒香菜碎装饰即可。

碎碎念

红烧肉关键在“红”，这个“红”是红在酱汁。在做这道菜的时候，收汁是关键，需要不断地翻动，让酱汁均匀地裹在五花肉和土豆上。只有掌握好火候，才能炖出漂亮诱人的红色。

