

果蔬营养与美食丛书



薯芋葱蒜类

的

巧吃与妙用

张恩来 编著



吉林科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

薯芋葱蒜类的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

薯芋葱蒜类的巧吃与妙用/张恩来编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000
(果蔬营养与美食丛书)
ISBN 7-5384-2345-1

I. 薯... II. 张... III. ①薯芋类蔬菜-食谱
②鳞茎类蔬菜-食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84430 号
责任编辑: 龙科 刘莉 封面设计: 杨玉中

果蔬营养与美食丛书

薯芋葱蒜类的巧吃与妙用

张恩来 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

★

880×1230 毫米 32 开本 4.75 印张 彩图 16 版 129 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价: 12.00 元

ISBN 7-5384-2345-1/Z·110

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

M. L. 02/05

序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白菜、油菜、菠菜、芹菜、空心菜、苋菜、芥菜、蕹菜、菜薹、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。

果蔬营养与美食丛书之四《豆类菜的巧吃与妙用》主要介绍以荚果或种子为食用器官的蔬菜。如四季豆、长豇豆、扁豆、豌豆、豌豆苗、蚕豆、青豆、绿豆芽、黄豆芽等。

果蔬营养与美食丛书之五《水生菜的巧吃与妙用》主要介绍要求在浅水中生长的蔬菜。如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱、莼草、海带、紫菜、水芹、蒲菜等。

果蔬营养与美食丛书之六《茄果甘蓝类的巧吃与妙用》主要介绍以茄科植物的果实和膨大的肉质茎、花球或花茎为食用器官的蔬菜。如番茄、茄子、辣椒、甜椒、玉米笋、结球甘蓝、花椰菜、青花菜、芥蓝等。

果蔬营养与美食丛书之七《薯芋葱蒜类的巧吃与妙用》主要介绍以肉质地下茎（或根）和鳞茎、叶为食用器官的蔬菜。如马铃薯、山药、姜、甘薯、地瓜、韭菜、韭黄、大葱、洋葱、大蒜、蒜薹等。

果蔬营养与美食丛书之八《食用菌的巧吃与妙用》主要介绍以野生或人工栽培的菌物为食用器官的蔬菜。如香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头、发菜、竹荪、口蘑等。

果蔬营养与美食丛书之九《干果的巧吃与妙用》主要介绍品种有核桃、杏仁、栗子、莲子、白果、枣、花生、腰果、芝麻、葡萄干、松子仁、柿饼、桂圆等。

果蔬营养与美食丛书之十《鲜果的巧吃与妙用》主要介绍品种有苹果、山楂、梨、香蕉、鲜桃、橘子、荔枝、菠萝、葡萄、椰子等。

本丛书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够迅速学会

菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

在果蔬营养与美食丛书出版发行之际，感谢所有对此丛书有过指导和协助的朋友，尤其是我的父亲——特级厨师张明亮，是他引导我走上了烹饪之路，并使我从工作中得到了很多乐趣。在此本人希望读者能够分享我的经验和快乐，并谨以此书献给我不到2岁的女儿——张天天，祝她永远健康快乐。

本丛书自筹备到完成共历时3载，本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网 [http: www. chefchang. com](http://www.chefchang.com) 或 e-mail: [chefchang@china. com](mailto:chefchang@china.com) 给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2000年12月

目 录

马 铃 薯

拌土豆丝	(3)	椒盐板指	(11)
土豆沙拉	(3)	酸菜熬土豆	(12)
豌豆拌土豆泥	(4)	炒土豆丝	(13)
拌三片	(4)	酸辣土豆	(13)
三鲜土豆泥	(5)	白蜜丸子	(14)
鱼香土豆	(5)	红柿土豆	(14)
炒三丁	(6)	鲜奶烤土豆	(15)
酱爆土豆	(7)	土豆焖香肠	(15)
炸千层	(7)	蜜汁土豆条	(16)
葱油土豆丝	(8)	青红椒土豆丝	(17)
香辣土豆球	(9)	土豆丸子汤	(17)
芝麻土豆球	(9)	鸡茸土豆球汤	(18)
咖喱土豆	(10)	土豆牛肉汤	(18)
虎皮酥	(10)	土豆海带汤	(19)
栗子土豆	(11)		

甘 薯

红薯肉饼	(22)	绣球薯圆	(26)
榨菜肉茸薯粒	(22)	醋熘薯丝	(27)
薯蓉茯苓饼	(23)	蜜汁地瓜	(27)
葱油薯块	(23)	红苕泥	(28)
桂花红薯饼	(24)	金丸子	(28)
生炸山芋片	(24)	佛手抽丝	(28)
清蒸地瓜块	(25)	拔丝甘薯	(29)
荔香薯片	(25)	一品红薯包	(30)

碧绿薯苗汤	(30)	麦米薯粒粥	(31)
龙须汤	(31)		

山 药

双色山药	(35)	水晶山药球	(42)
糖拌山药	(35)	糖醋山药圆	(43)
虾仁山药	(35)	枇杷山药	(44)
一捧雪	(36)	八宝山药泥	(44)
糟溜药鱼	(37)	瓢枣泥山药	(45)
清蒸山药	(37)	金钩钓玉牌	(45)
金糕山药卷	(38)	什锦山药饼	(46)
霜花山药	(38)	蜜汁山药	(47)
香酥山药丁	(39)	拔丝山药丸	(47)
麻条山药	(40)	烧山药面筋	(48)
蛋白山药饼	(40)	番茄山药墩	(48)
五彩山药丝	(41)	山药牛肉汤	(49)
松炸山药夹	(41)	干贝山药羹	(49)
芝麻山药饼	(42)	甜酒酿山药羹	(50)

芋 头

香芋扣肉	(53)	香蕉炸芋饼	(58)
咖喱肉芋	(53)	番茄芋条	(58)
香脆芋夹	(54)	椒盐芋头丸	(59)
鸡肉芋头	(54)	扒香菇芋片	(59)
香酥芋盒丸	(55)	拔丝香芋	(60)
芋头炖鸭	(56)	桂花甜芋泥	(61)
泥鳅烧芋头	(56)	芙蓉荔芋羹	(61)
挂霜芋块	(57)	芋艿肉汤	(62)
蒜苗芋头	(57)		

姜

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 糖醋姜片 | (64) | 仔姜肚片 | (67) |
| 嫩姜拌干丝 | (64) | 姜芽鸡片 | (68) |
| 姜汁里脊 | (65) | 归姜炖羊肉 | (68) |
| 姜末瓜皮条 | (66) | 姜丝炒蛋 | (69) |
| 拌嫩芹姜片 | (66) | 酸辣姜汤 | (69) |
| 炒姜丝肉 | (67) | | |

葱

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 香葱肉皮 | (73) | 松炸葱卷 | (80) |
| 小葱拌豆腐 | (73) | 葱心排骨 | (81) |
| 糖醋京葱 | (74) | 荔枝烧大葱 | (81) |
| 葱油双脆 | (74) | 京葱烩牛柳 | (82) |
| 盐水大葱 | (75) | 葱爆羊肉 | (82) |
| 葱油蛰皮丝 | (75) | 京葱羊肉煲 | (83) |
| 葱蒸干贝 | (76) | 葱爆鸭块 | (84) |
| 葱爆虾球 | (76) | 葱油雏鸡 | (84) |
| 葱烧海参 | (77) | 葱酥鱼 | (85) |
| 葱管虾泥 | (77) | 葱椒腐竹 | (85) |
| 葱爆三样 | (78) | 大葱豆芽 | (86) |
| 溜里脊海米葱 | (79) | 红袍葱虾 | (87) |
| 葱烧蹄筋 | (79) | 葱花蛋汤 | (87) |

洋葱

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 拌圆葱 | (90) | 葱头牛肉丝 | (93) |
| 葱头虾饼 | (90) | 圆葱焖羊肉 | (94) |
| 圆葱炒肉 | (91) | 葱头兔丁 | (94) |
| 炸圆葱盒 | (91) | 炒圆葱丝 | (95) |
| 葱头烧猪排 | (92) | 茄汁圆葱西红柿 | (95) |
| 圆葱肚条 | (92) | 炸圆葱 | (96) |

奶油葱头	(96)	双色葱头汤	(98)
美味圆葱	(97)	圆葱浓汤	(99)
海米炒葱头	(97)	葱头鸡火汤	(99)
炒木犀葱头	(98)		

大 蒜

蒜泥白肉	(103)	大蒜肚条	(109)
炆蒜薹	(103)	蒜苗腊肉	(109)
芝麻蒜薹	(104)	蒜瓣羊肉煲	(110)
蒜泥肥肠	(104)	大蒜炖鱼	(111)
蒜泥萝卜狗肉	(105)	大蒜烧鳝段	(111)
蒜泥茄子	(105)	鸡蛋炒蒜薹	(112)
糖醋蒜瓣	(106)	海米炒蒜苗	(112)
虾片炒蒜苗	(106)	蒜薹香干丝	(113)
青蒜炒腰花	(107)	花菇火腿蒜薹	(113)
酱爆蒜薹肉丝	(107)	蒜苗鸡蛋汤	(114)
青蒜炒猪心	(108)	肚丝蒜末汤	(114)
蒜黄炒肉	(108)		

韭 菜

蛋丝拌韭菜	(118)	韭黄肉丝	(124)
韭黄百叶丝	(118)	韭菜炒鱼松	(124)
韭菜拌乌鱼	(119)	烩银丝韭黄	(125)
烤鸭丝拌韭菜	(119)	青贯鱼夹	(125)
虾仁韭黄	(120)	韭菜炒豆芽	(126)
双韭鲜鱿鱼	(120)	土豆炒韭菜	(126)
煎韭菜盒	(121)	豆干韭菜	(127)
韭菜猪肉卷	(121)	木犀韭黄	(127)
三丝韭菜	(122)	香辣韭黄	(128)
韭菜炒肚丝	(123)	桃仁炒韭菜	(128)
韭菜炒猪肝	(123)	韭菜炒虾皮	(129)

摊三鲜·····	(129)	韭菜血块汤·····	(131)
肉丝韭菜汤·····	(130)	韭黄肉片汤·····	(132)
韭黄豆腐羹·····	(130)	虾韭鸡蛋汤·····	(132)

食 疗 方

感冒·····	(134)	疝子·····	(137)
支气管炎·····	(134)	月经不调/痛经·····	(137)
咳嗽·····	(134)	白带过多·····	(137)
慢性胃炎·····	(135)	产后缺乳·····	(137)
哮喘·····	(135)	乳腺炎·····	(137)
风湿病·····	(135)	阳痿·····	(137)
高血压病·····	(135)	水痘·····	(137)
食欲不振·····	(135)	腮腺炎·····	(137)
慢性肾炎·····	(135)	百日咳·····	(138)
风湿性关节炎·····	(135)	小儿遗尿·····	(138)
糖尿病·····	(135)	牛皮癣·····	(138)
大便干结·····	(136)	跌打损伤·····	(138)
急性肠炎·····	(136)	失眠·····	(138)
胃癌·····	(136)	烫伤·····	(138)
慢性肠胃炎·····	(136)	腹泻·····	(138)
肺结核·····	(136)	夜盲症·····	(138)
痢疾·····	(136)	食物中毒·····	(138)
神经衰弱·····	(136)	便秘·····	(138)
湿疹·····	(136)		

马 铃 薯

别名

土豆、洋芋、山药蛋、洋山芋、地蛋、地豆、荷兰薯等。

概述

马铃薯为一年生草本植物，起源于南美洲的安第斯山脉及其附近沿海一带的温带和亚热带地区，有 8000 年以上的栽培历史，哥伦布发现美洲大陆后才陆续传播到世界各地。马铃薯何时、何地传入我国，目前尚难确切断定，根据陕西省兴平县县志和台湾省松溪县县志的记载，16~19 世纪时已分别由西北和华南通过多途径传入中国。我国马铃薯的主产区是西南山区、西北、内蒙古和东北地区，其中以西南山区的播种面积最大，黑龙江省则是全国最大的马铃薯种植基地。

品种

马铃薯按皮色分有白皮、黄皮、红皮和紫皮等品种；按薯块颜色分为黄肉种和白肉种；按形状分为圆形、椭圆、长筒和卵形等品种；在栽培上，又分为早熟品种、中熟品种和晚熟品种。

营养成分

马铃薯所含有的营养成分比较全面，其中碳水化合物占 17.5%、蛋白质的含量为 2%、无机盐 1%。此外，马铃薯还含有极丰富的维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。由于营养丰富，故有“地下苹果”、“第二面包”之称。

马铃薯性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、消炎活血等功效，可以治疗消化不良、食欲不振、关节疼痛、慢性胃病等病症。

烹调应用

马铃薯的食用非常广泛，烹制菜肴时，可用烧、炖、炒、炸、

煮、煎、蒸、焖、烩等方法。既可作主料，也可配荤配素，还可做馅料和制作糕点，另外还可加工成薯丝、薯条、薯片、薯泥和果脯等食品。在西餐中，马铃薯也是常用原料之一。

其他

- 虽然马铃薯栽培品种很多，形状、大小、颜色等差异很大，但选购时，以芽眼小而浅、表面光滑、无裂缝、无空心 and 冻害为佳。
- 马铃薯本身含有一种称为龙葵素的毒素，正常情况下含量较低，对人体无害，但发芽后其龙葵素含量大量增加，食用后可能出现恶心、呕吐、腹痛、头晕等中毒症状，因此要禁食发芽的马铃薯。
- 近代医学研究证明，马铃薯是胃病和心脏病患者的良药及优质保健食品。

拌土豆丝

原料 土豆 2 个（约重 300g），青椒 2 个，红尖椒 1 个，大葱 15g，盐 4g，味精 3g，香油 10g。

制法

1. 将土豆洗净，去皮后切成细丝，放入沸水锅内焯一下，捞出放冷水中过凉，挤干水分。
2. 把青椒、红尖椒去蒂和籽，洗净后切成长 5cm 的细丝，放入沸水中烫一下，捞出晾凉，沥净水分；大葱洗净切成丝。
3. 把土豆丝、青椒丝、红尖椒丝和葱丝放在碗里，加上盐、味精和香油调拌均匀，装盘上桌即可。

特别提示

- 色泽美观，鲜香脆嫩。
- 可将青红椒丝放油锅内加盐炒熟，出锅晾凉后拌上土豆丝上桌。

土豆沙拉

原料 土豆 500g，熟火腿 50g，鸡蛋黄 3 个，花生油 50g，盐 4g，白醋 15g，味精 3g，熟猪油 10g。

制法

1. 将土豆洗净，每个切成两半，放入屉内，用旺火蒸约 10 分钟至熟，取出晾凉，剥去皮，放在案板上，用刀背压成泥状。
2. 熟火腿切成黄豆大小的粒。
3. 把鸡蛋黄放在碗里，慢慢淋上花生油，用筷子不断搅拌至粘稠，加上盐、白醋、味精和熟猪油调拌均匀成沙拉酱。
4. 把土豆泥放在碗里，加上沙拉酱和熟火腿粒拌匀，装盘上桌即成。

特别提示

- 淡雅清香，口味鲜咸。

●沙拉酱要调好，也可在超市买现成的沙拉酱代替。

豌豆拌土豆泥

原料 土豆 250g，盐 4g，豌豆 150g，海米 10g，花生油 30g，味精 2g，花椒油 10g。

制法

1. 将土豆洗净，放入沸水锅内煮熟，捞出晾凉，去皮后压成泥，放在碗里，加上盐 2g 拌匀。
2. 把豌豆洗净，沥干水分，放入热油锅内炒熟，加盐 2g 调味，出锅晾凉；海米泡透后洗净杂质。
3. 把土豆泥、豌豆、海米加上味精和花椒油调拌均匀，装盘上桌即可。

特别提示

- 黄绿相间，清淡适口。
- 土豆要用旺火煮透。

拌 三 片

原料 土豆 1 个（约重 200g），黄瓜 1 个（约重 150g），番茄 1 个，芝麻酱 30g，盐 4g，米醋 15g，味精 3g，香油 5g。

制法

1. 将土豆洗净，入屉蒸熟，取出去皮，切成片；黄瓜去蒂和把，洗净后切成菱形片；番茄洗净，用沸水烫一下，去皮、籽后，也切成片。
2. 取小碗 1 个，放入芝麻酱和少量清水澥开，加上盐、米醋、味精和香油调拌均匀成调味汁。
3. 把土豆片、黄瓜片、番茄片放在盘内，浇上对好的调味汁，食用时调拌均匀即可。

特别提示

- 色泽鲜艳，清淡爽口。
- 食用时再浇上调味汁拌匀。

三鲜土豆泥

原料 土豆 300g，熟火腿 25g，虾仁 50g，胡萝卜 30g，花生油 40g，葱花 5g，清汤 50g，盐 4g，味精 2g。

制法

1. 将土豆洗净，切成两半，入屉蒸熟，取出剥皮，趁热放碗里碾压成泥。
2. 把熟火腿切成小粒；虾仁洗净，切成小段；胡萝卜去皮洗净，切成小粒，全部放入沸水锅内焯一下，捞出控干水分。
3. 净锅置火上，放花生油烧热，放葱花炆锅，加上清汤、火腿丁、虾仁、胡萝卜粒炒 2 分钟，再放入土豆泥、盐和味精炒拌均匀，即可装盘上桌。

特别提示

- 色泽美观，鲜咸适口。
- 用中小火炒制，以免糊锅。

鱼香土豆

原料 土豆 400g，鸡蛋 1 个，盐 4g，淀粉 30g，猪五花肉 100g，泡红辣椒 2 个，酱油 15g，白糖 15g，米醋 10g，味精 2g，清汤 75g，水淀粉 25g，花生油 500g（约耗 75g），葱、姜、蒜末各少许。

制法

1. 将土豆洗净，削去外皮，切成 4cm 长、1cm 粗的条，放在碗里，加上鸡蛋、盐 1g 和淀粉拌匀；猪五花肉洗净剁碎；泡红辣椒切成小段。

2. 取小碗1个，放入酱油、盐3g、白糖、米醋、味精、清汤和水淀粉调拌均匀成芡汁。
3. 净锅置火上，放花生油烧至五成热时，放入土豆条炸至金黄色，捞出控净油。
4. 锅留少许底油，复置火上烧热，放入姜蒜末、泡辣椒段炒出香味，倒入猪肉末炒熟，放入对好的芡汁炒浓稠，倒上土豆条，撒上葱末，迅速翻炒均匀，出锅装盘上桌即可。

特别提示

- 色泽红亮，酥香味浓。
- 土豆条要炸酥透。

炒 三 丁

原料 土豆150g，猪肉100g，盐2g，淀粉15g，胡萝卜75g，白菜帮100g，油500g（约耗50g），葱姜末各3g，辣椒酱15g，料酒15g，酱油10g，味精2g，清汤50g，水淀粉15g。

制法

1. 将土豆洗净去皮，切成1cm大小的丁；猪肉切成丁，放在碗里，加上盐1g和淀粉拌匀；胡萝卜去皮、白菜帮洗净，均切成丁。
2. 净锅置火上，放油烧至四成热，放入猪肉丁冲一下，捞出；再放入土豆丁、胡萝卜丁和白菜丁滑一下，捞出控净油。
3. 炒锅留少许底油，复置火上烧热，放葱姜末、辣椒酱炝锅，放入猪肉丁和白菜丁稍炒后，放入料酒、盐1g、酱油、味精、清汤和土豆丁、胡萝卜丁烧沸，放水淀粉勾芡，出锅装盘上桌。

特别提示

- 红润明亮，鲜咸爽辣。
- 炸土豆丁时油温不要高，以免外糊内生。