

中外  
ZHONGWAI

# 土豆吃法500例



天津科技翻译出版公司

# 中外土豆吃法 500 例

---

ZHONGWAI TUDOU

CHIFA 500 LI

●编译

王俊仁

赵 树

墨 峰

天津科技翻译出版公司

津新登字 (90) 010 号

## 编译人员名单

主 编 译：王俊仁 赵 树 墨 峰

编译人员：戎鹏举 冯 铸

孟晓林 王春玲

责任编辑：印嘉祥 杜永怡

封面设计：杜永怡

---

## 中外土豆吃法 500 例

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码：300192)

新华书店天津发行所发行

天津宝坻第二印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张：9 字数 242 (千字)

1991 年10月第 1 版 1991 年10月第 1 次印刷

印数 1—12000 册

ISBN 7—5433—0191—1/Z·96

定价：4.20 元

## 前 言

土豆——这个最初只是穷人才吃的食品，今日已登上了高级营养品的宝座，西班牙人称它为“上等食品”，苏联人视它为“生活中不可缺少的食品”，中国人把它看作“老幼皆宜的营养品”，世界许多国家称土豆为“第二面包”……，如今，土豆真是名扬天下了。

在人们的生活中，土豆既可以做成美味菜肴或风味别致的糕点，也可以入药治病，为某些病患者带来福音，因此，土豆的多种实用功能应当结集出一本小书了——这就是作者编写本书的初衷。

为了最大限度地满足读者的要求，本书收编了土豆的生长史、营养分析、食疗验方、食用须知，各类土豆制品的营养成分及菜谱，并且重点放在菜谱上，其吃法多达 500 余种。总之，编写者热诚地期望读者欢迎喜爱这本讲土豆的小书。

本书参考，苏联原著《土豆吃法 500 例》，及国内外报刊书典上关于土豆的文献，在此对于有关文献的编写者一并致以衷心谢忱！

编者 谨识

1991 年 4 月

# 目 次

---

## 第一部分 土豆概说

---

|               |   |               |   |
|---------------|---|---------------|---|
| 1. 土豆小史 ..... | 3 | 3. 食疗验方 ..... | 6 |
| 2. 营养分析 ..... | 5 | 4. 食用须知 ..... | 8 |

---

## 第二部分 土豆吃法 500 种

---

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1 炒类 .....            | 17 |
| 1-1 炒土豆丝之一 .....      | 13 |
| 1-2 炒土豆丝之二 .....      | 13 |
| 1-3 素炒土豆片 .....       | 14 |
| 1-4 板肉炒土豆片 .....      | 14 |
| 1-5 火腿炒土豆片 .....      | 14 |
| 1-6 彩色里脊丝 .....       | 15 |
| 1-7 辣炒二丁 .....        | 15 |
| 1-8 炒三丁 .....         | 16 |
| 1-9 炒土豆泥 .....        | 16 |
| 1-10 鸡蛋炒土豆 .....      | 17 |
| 1-11 香菜炒新土豆 .....     | 17 |
| 1-12 葱头芹菜炒新土豆 .....   |    |
| 1-13 肠子炒土豆 .....      | 18 |
| 1-14 土豆炒肉丁 .....      | 18 |
| 1-15 土豆炒葱头 .....      | 18 |
| 1-16 奶汁小土豆 .....      | 19 |
| 1-17 油炒青菜土豆 .....     | 19 |
| 1-18 咖喱土豆茄子 .....     | 19 |
| 1-19 葱炒土豆丁 .....      |    |
| (欧洲风味) .....          | 20 |
| 1-20 炒土豆片(俄国风味) ..... |    |
| .....                 | 20 |
| 1-21 炒甜土豆片 .....      |    |
| (美国风味) .....          | 21 |
| 1-22 炒火腿土豆 .....      |    |

|                        |    |                    |    |
|------------------------|----|--------------------|----|
| (西班牙风味) .....          | 21 | (德国风味) .....       | 29 |
| 1-23 辣子炒土豆             |    | 2-9 炖葱头土豆          |    |
| (哥伦比亚风味) .....         | 22 | (匈牙利风味) .....      | 30 |
| 1-24 土豆炒鸡蛋             |    | 2-10 炖猪肉土豆         |    |
| (意大利风味) .....          | 22 | (法国风味) .....       | 30 |
| 1-25 土豆素炒鸡蛋            |    | 2-11 炖酒汁土豆         |    |
| (西班牙风味) .....          | 23 | (法国风味) .....       | 31 |
| 1-26 土豆豌豆              |    | 2-12 奶油烩土豆 .....   | 31 |
| (西班牙风味) .....          | 23 | 2-13 黄汁烩土豆 .....   | 32 |
| 1-27 奶汁土豆(法国风味)        |    | 2-14 番茄烩土豆 .....   | 32 |
| .....                  | 24 | 2-15 喇嘛肉烩土豆 .....  | 33 |
| 1-28 茄子土豆(印度风味)        |    | 2-16 油橄榄烩土豆 .....  | 33 |
| .....                  | 24 | 2-17 葱头蘑菇烩土豆 ..... | 33 |
| 1-29 咖喱土豆(印度风味)        |    | 2-18 香肠葱头烩土豆 ..... | 34 |
| .....                  | 25 | 2-19 番茄葱头烩土豆       |    |
| 1-30 炒土豆莴笋丁            |    | .....              | 34 |
| (欧洲风味) .....           | 25 | 2-20 清炖猪肉烩酸菜土豆     |    |
|                        |    | .....              | 35 |
| <b>2. 炖、烩、焖、烧、爆、熬类</b> |    | 2-21 土豆烩菜 .....    | 35 |
| 2-1 炖土豆 .....          | 27 | 2-22 土豆红烩牛肉 .....  | 35 |
| 2-2 炖鲱鱼土豆 .....        | 27 | 2-23 羊肉烩土豆合菜 ..... | 36 |
| 2-3 炖四季豆和土豆 .....      | 28 | 2-24 下水烩土豆 .....   | 37 |
| 2-4 炖西葫芦土豆 .....       | 28 | 2-25 櫻桃李烩土豆        |    |
| 2-5 沙拉油炖土豆 .....       | 28 | (格鲁吉亚风味) .....     | 37 |
| 2-6 土豆水果糊 .....        | 29 | 2-26 茄子烩土豆         |    |
| 2-7 蘑菇馅炖土豆             |    | (亚美尼亚风味) .....     | 37 |
| (罗马尼亚风味) .....         | 29 | 2-27 火腿烩土豆         |    |
| 2-8 水手式土豆              |    | (捷克风味) .....       | 38 |

|                               |    |                              |    |
|-------------------------------|----|------------------------------|----|
| 2-28 葱头烩土豆<br>(荷兰风味) .....    | 38 | 2-47 甜酸牛肉土豆<br>(德国风味) .....  | 47 |
| 2-29 板肉烩土豆<br>(法国风味) .....    | 39 | 2-48 焖葱头土豆<br>(巴基斯坦风味) ..... | 48 |
| 2-30 黄油烩土豆<br>(法国风味) .....    | 39 | 2-49 焖牛肉土豆<br>(以色列风味) .....  | 48 |
| 2-31 烩土豆丁(法国风味)<br>.....      | 40 | 2-50 土豆烧豆腐 .....             | 49 |
| 2-32 烩鱼丸子(英国风味)<br>.....      | 40 | 2-51 土豆烧猪肉(之一)<br>.....      | 49 |
| 2-33 油焖新土豆 .....              | 41 | 2-52 土豆烧猪肉(之二)<br>.....      | 50 |
| 2-34 焖豆腐土豆 .....              | 41 | 2-53 土豆烧牛肉 .....             | 50 |
| 2-35 焖素鸡土豆块 .....             | 42 | 2-54 肉片烧土豆 .....             | 50 |
| 2-36 豌豆鲜蘑焖土豆 .....            | 42 | 2-55 锅烧土豆 .....              | 51 |
| 2-37 鲜西红柿焖土豆 .....            | 42 | 2-56 咖喱土豆 .....              | 51 |
| 2-38 蘑菇焖土豆 .....              | 43 | 2-57 香辣土豆丝 .....             | 52 |
| 2-39 白葡萄酒焖土豆<br>(之一) .....    | 43 | 2-58 素红烧土豆<br>(匈牙利风味) .....  | 52 |
| 2-40 白葡萄酒焖土豆<br>(之二) .....    | 44 | 2-59 盘烧土豆球<br>(法国风味) .....   | 53 |
| 2-41 咖喱土豆肉片 .....             | 44 | 2-60 鲜蘑火腿土豆 .....            | 53 |
| 2-42 五香素鸽 .....               | 45 | 2-61 红汁土豆块 .....             | 53 |
| 2-43 喇嘛猪肉土豆 .....             | 45 | 2-62 猪油煨土豆<br>(罗马尼亚风味) ..... | 54 |
| 2-44 咖喱鸡块 .....               | 46 | 2-63 板肉煨土豆<br>(美国风味) .....   | 54 |
| 2-45 焖土豆菜丝<br>(波兰风味) .....    | 46 | 2-64 酱爆三丁 .....              | 55 |
| 2-46 油橄榄焖土豆<br>(罗马尼亚风味) ..... | 47 | 2-65 土豆熬鱼 .....              | 55 |

|      |              |    |      |               |    |
|------|--------------|----|------|---------------|----|
| 2-66 | 蚕豆瓣熬土豆 ..... | 56 | 3-21 | 软炸土豆片 .....   | 68 |
| 2-67 | 黄豆熬土豆 .....  | 56 | 3-22 | 油炸土豆条 .....   | 68 |
| 2-68 | 芝麻土豆条 .....  | 56 | 3-23 | 煎土豆片 .....    | 68 |
| 2-69 | 蜜汁土豆桃 .....  | 57 | 3-24 | 素土豆球 .....    | 69 |
| 2-70 | 蜜汁土豆樱桃 ..... | 57 | 3-25 | 糖醋京糕土豆球 ..... | 69 |

### 3. 煎、炸、溜类

|      |                   |    |      |                        |    |
|------|-------------------|----|------|------------------------|----|
| 3-1  | 椒盐土豆条 .....       | 59 | 3-28 | 拔丝京糕土豆球 .....          | 70 |
| 3-2  | 椒盐土豆片 .....       | 59 | 3-29 | 拔丝麻仁土豆球 .....          | 71 |
| 3-3  | 椒盐土豆虾球 .....      | 60 | 3-30 | 拔丝桃仁土豆球 .....          | 71 |
| 3-4  | 蒜汁土豆 .....        | 60 | 3-31 | 皇妃土豆球 .....            | 72 |
| 3-5  | 酸辣土豆 .....        | 60 | 3-32 | 糖醋虎皮土豆球 .....          | 72 |
| 3-6  | 鱼香土豆 .....        | 61 | 3-33 | 肉末土豆夹 .....            | 73 |
| 3-7  | 蜜汁土豆 .....        | 61 | 3-34 | 豆沙土豆夹 .....            | 73 |
| 3-8  | 果仁土豆丸子 .....      | 62 | 3-35 | 煎土豆泥 .....             | 73 |
| 3-9  | 大麦仁土豆丸子 .....     | 62 | 3-36 | 软煎土豆盒 .....            | 74 |
| 3-10 | 香甜土豆丸子 .....      | 63 | 3-37 | 桃仁土司 .....             | 74 |
| 3-11 | 葱蒜土豆丸子 .....      | 63 | 3-38 | 鲱鱼土豆锅塌 .....           | 75 |
| 3-12 | 炸溜素明虾 .....       | 63 | 3-39 | 醋溜土豆<br>(罗马尼亚风味) ..... | 75 |
| 3-13 | 炸土豆麻花 .....       | 64 | 3-40 | 素炸牛排(波兰风味)<br>.....    | 75 |
| 3-14 | 牛里脊扒 .....        | 64 | 3-41 | 炸甜土豆片<br>(美国风味) .....  | 76 |
| 3-15 | 土豆灌肠 .....        | 65 | 3-42 | 姜汁土豆片<br>(美国风味) .....  | 76 |
| 3-16 | 炸鸟巢 .....         | 65 |      |                        |    |
| 3-17 | 脆皮烧鸡 .....        | 66 |      |                        |    |
| 3-18 | 煎土豆饼葱汁少司<br>..... | 66 |      |                        |    |
| 3-19 | 炸土豆丝 .....        | 67 |      |                        |    |
| 3-20 | 炸土豆片 .....        | 67 |      |                        |    |

|                              |    |                         |    |
|------------------------------|----|-------------------------|----|
| 3-43 梨形炸土豆<br>(美国风味) .....   | 77 | 4-15 酸奶油烤土豆 .....       | 85 |
| 3-44 五香煎土豆<br>(美国风味) .....   | 77 | 4-16 酸奶油汁烤香蘑土豆<br>..... | 86 |
| 3-45 炸包馅猪排<br>(法国风味) .....   | 77 | 4-17 面包计司烤土豆 .....      | 86 |
| 3-46 煎鸡蛋土豆丝饼<br>(法国风味) ..... | 78 | 4-18 牛奶计司烤土豆 .....      | 86 |
| 3-47 煎土豆片<br>(德国风味) .....    | 78 | 4-19 奶汁计司烤土豆 .....      | 87 |
| 3-48 煎牛油土豆<br>(美国风味) .....   | 79 | 4-20 烤黄油牛奶土豆 .....      | 88 |
|                              |    | 4-21 苹果鲜蘑烤土豆 .....      | 88 |
|                              |    | 4-22 豌豆米饭烤土豆 .....      | 88 |
|                              |    | 4-23 葱头鸡蛋烤土豆 .....      | 89 |
|                              |    | 4-24 牛肉馅烤土豆 .....       | 89 |
|                              |    | 4-25 葱头馅烤土豆 .....       | 90 |
|                              |    | 4-26 心、肝馅烤土豆 .....      | 90 |
|                              |    | 4-27 豌豆馅烤土豆 .....       | 90 |
|                              |    | 4-28 烤甜土豆片 .....        | 91 |
|                              |    | 4-29 牛油烤土豆片 .....       | 91 |
|                              |    | 4-30 计司烤土豆片 .....       | 92 |
|                              |    | 4-31 烤牛奶土豆片 .....       | 92 |
|                              |    | 4-32 烤黄油土豆块 .....       | 93 |
|                              |    | 4-33 黄油烤土豆片 .....       | 93 |
|                              |    | 4-34 火腿烤土豆片 .....       | 94 |
|                              |    | 4-35 蘑菇、葱头烤土豆条<br>..... | 94 |
|                              |    | 4-36 鲱鱼烤土豆丝 .....       | 94 |
|                              |    | 4-37 芥菜板肉烤土豆 .....      | 95 |
|                              |    | 4-38 蘑菇计司烤土豆 .....      | 95 |
|                              |    | 4-39 素菜馅烤土豆 .....       | 96 |
|                              |    | 4-40 烤酿馅土豆 .....        | 96 |

#### 4. 烤类

|                   |    |
|-------------------|----|
| 4-1 火腿烤土豆 .....   | 80 |
| 4-2 鸡油烤土豆 .....   | 80 |
| 4-3 烤带皮土豆 .....   | 81 |
| 4-4 鲱鱼烤土豆 .....   | 81 |
| 4-5 奶皮烤土豆 .....   | 81 |
| 4-6 烤板肉土豆 .....   | 82 |
| 4-7 糖酱烤土豆 .....   | 82 |
| 4-8 鱼肝烤土豆 .....   | 83 |
| 4-9 通心粉烤土豆 .....  | 83 |
| 4-10 干酪烤土豆 .....  | 83 |
| 4-11 烤菜花土豆 .....  | 84 |
| 4-12 烤西红柿土豆 ..... | 84 |
| 4-13 烤蘑菇土豆 .....  | 84 |
| 4-14 奶油烤土豆 .....  | 85 |

- 4-41 酿肉馅土豆块 .....96 (罗马尼亚风味) .....108
- 4-42 烤土豆面条 .....97 4-67 土豆泥奶渣烤饼
- 4-43 烤土豆酥 .....97 (罗马尼亚风味) .....108
- 4-44 烤土豆泥 .....98 4-68 烤土豆饼
- 4-45 铁扒土豆 .....98 (芬兰风味) .....109
- 4-46 土豆脂油香肠 .....99 4-69 干酪奶皮烤土豆
- 4-47 蛋奶土豆排 .....99 (瑞典风味) .....109
- 4-48 果味土豆排 .....99 4-70 烤鲜蘑菇土豆块
- 4-49 草莓土豆排 .....100 (比利时风味) .....109
- 4-50 香甜土豆排 .....100 4-71 烤鲜鲱鱼土豆
- 4-51 肉馅土豆排 .....101 (芬兰风味) .....110
- 4-52 土豆计司排 .....102 4-72 烤甜脆土豆
- 4-53 烤香味土豆盒 .....102 (美国风味) .....110
- 4-54 土豆计司松饼 .....103 4-73 计司烤土豆
- 4-55 烤计司土豆丝饼 .....103 (美国风味) .....110
- 4-56 烤酵母土豆饼 .....104 4-74 香蕉味土豆松饼
- 4-57 烤土豆馅饼 .....104 (美国风味) .....111
- 4-58 烤土豆甜饼 .....104 4-75 烤土豆苹果
- 4-59 蘑菇土豆饼 .....105 (美国风味) .....111
- 4-60 烤蛋奶土豆饼 .....105 4-76 黄油烤土豆
- 4-61 烤果味土豆饼 .....106 (美国风味) .....112
- 4-62 烤黄豆土豆托 .....106 4-77 果酱土豆排
- 4-63 烤黄油土豆托 .....107 (美国风味) .....112
- 4-64 羊肉烤土豆
- (爱尔兰风味) .....107 4-78 果味土豆排
- (美国风味) .....113
- 4-65 干酪烤土豆
- (罗马尼亚风味) .....107 4-79 桃酱土豆排
- (美国风味) .....113
- 4-66 火腿馅烤土豆 4-80 盘烤辣味土豆球

|                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| (美国风味) .....    | 114 | (法国风味) .....  | 120 |
| 4-81 芹菜烤土豆球     |     | 4-95 蔬菜土豆排    |     |
| (美国风味) .....    | 114 | (法国风味) .....  | 121 |
| 4-82 杏酱烤土豆      |     | 4-96 烤羊肉土豆排   |     |
| (美国风味) .....    | 115 | (阿拉伯风味) ..... | 121 |
| 4-83 黄油烤土豆片     |     | 4-97 葱头烤土豆    |     |
| (美国风味) .....    | 115 | (意大利风味) ..... | 122 |
| 4-84 桔汁土豆(美国风味) |     | 4-98 黄油烤土豆    |     |
| .....           | 116 | (德国风味) .....  | 122 |
| 4-85 草莓味土豆松饼    |     | 4-99 土豆肉闷士    |     |
| (美国风味) .....    | 116 | (德国风味) .....  | 122 |
| 4-86 菠萝泥烤土豆     |     | 4-100 鱼味土豆    |     |
| (美国风味) .....    | 117 | (西班牙风味) ..... | 123 |
| 4-87 奶油烤土豆片     |     | 4-101 红花土豆    |     |
| (美国风味) .....    | 117 | (西班牙风味) ..... | 123 |
| 4-88 烤土豆丝(法国风味) |     | 4-102 蘑菇烤土豆   |     |
| .....           | 118 | (瑞士风味) .....  | 124 |
| 4-89 烤气鼓土豆球     |     | 4-103 腊肠烤土豆   |     |
| (法国风味) .....    | 118 | (匈牙利风味) ..... | 124 |
| 4-90 红酒烤土豆      |     | 4-104 葱头羊肉土豆排 |     |
| (法国风味) .....    | 118 | (希腊风味) .....  | 125 |
| 4-91 蒜味烤土豆片     |     |               |     |
| (法国风味) .....    | 119 |               |     |
| 4-92 奶汁烤土豆丁     |     |               |     |
| (法国风味) .....    | 119 |               |     |
| 4-93 辣味烤土豆      |     |               |     |
| (法国风味) .....    | 120 |               |     |
| 4-94 奶皮烤土豆      |     |               |     |
|                 |     |               |     |

## 5. 蒸、煮类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 5-1 牛奶土豆 .....   | 126 |
| 5-2 黄油土豆 .....   | 126 |
| 5-3 鹅油土豆 .....   | 126 |
| 5-4 蘑菇馅蒸土豆 ..... | 127 |
| 5-5 鱼馅蒸土豆 .....  | 127 |

- 5-6 煮土豆 .....128
- 5-7 黄油土豆球 .....128
- 5-8 京糕条土豆球 .....128
- 5-9 牛奶土豆片 .....129
- 5-10 煮青鱼土豆 .....129
- 5-11 蔬菜馅煮土豆 .....129
- 5-12 猪肝馅煮土豆 .....130
- 5-13 肉馅土豆丸子 .....130
- 5-14 鲱鱼浇汁土豆 .....130
- 5-15 芥末酸奶油浇汁土豆  
.....131
- 5-16 奶酪浇汁土豆 .....131
- 5-17 葡萄酒浇汁土豆 .....131
- 5-18 两色土豆卷 .....132
- 5-19 萝卜煮土豆(俄国风味)  
.....132
- 5-20 葱油煮土豆  
(美国风味) .....133
- 5-21 蘑菇土豆丸子  
(波兰风味) .....133
- 5-22 乳渣土豆丸子  
(波兰风味) .....134
- 5-23 葱头酸奶浇汁土豆  
(波兰风味) .....134
- 5-24 蘑菇土豆丸子  
(奥地利风味) .....134
- 5-25 番茄土豆  
(匈牙利风味) .....135
- 5-26 葱头白汁土豆  
(法国风味) .....135
- 5-27 煮番茄土豆  
(罗马尼亚风味) .....135
- 5-28 柠檬浇汁土豆  
(秘鲁风味) .....136
- 5-29 麦黍土豆丸子  
(德国风味) .....136
- 5-30 奶豆腐煮土豆  
(德国风味) .....137
- 5-31 青菜浇汁土豆  
(德国风味) .....137
- 5-32 小肠蒸鱼卷  
(德国风味) .....137
- 5-33 蜜桔土豆  
(美国风味) .....138
- 5-34 香蕉土豆  
(美国风味) .....138
- 5-35 鸡蛋土豆  
(美国风味) .....139
- 5-36 火腿土豆丸子  
(捷克风味) .....139
- 5-37 一品土豆(秘鲁风味)  
.....140
- 5-38 麻辣土豆块  
(西欧风味) .....140
- 5-39 蒸辣土豆条  
(俄国风味) .....141

## 6. 泥类

- 6-1 拌土豆泥 .....142
- 6-2 牛奶土豆泥 .....142
- 6-3 香味土豆泥 .....143
- 6-4 果仁土豆泥 .....143
- 6-5 大豆土豆泥 .....144
- 6-6 葱头土豆泥 .....144
- 6-7 葱油土豆泥 .....144
- 6-8 薰鱼土豆泥 .....145
- 6-9 辣椒土豆泥 .....145
- 6-10 虾仁土豆泥 .....145
- 6-11 香菇土豆泥 .....146
- 6-12 酸甜土豆鱼 .....146
- 6-13 火腿土豆泥 .....147
- 6-14 鲜奶油烤土豆泥 ...147
- 6-15 酥炸土豆泥 .....147
- 6-16 肉末土豆泥 .....148
- 6-17 榨菜肉末土豆泥 ...148
- 6-18 土豆“素鱼” .....149
- 6-19 鲤鱼跳龙门 .....149
- 6-20 雪利酒甜土豆泥  
(美国风味) .....150
- 6-21 苹果土豆泥  
(美国风味) .....150
- 6-22 花旗大虾(美国风味)  
.....151
- 6-23 沙拉油土豆泥

(罗马尼亚风味) .....151

- 6-24 麦粳土豆泥  
(波兰风味).....152
- 6-25 蒜头土豆泥  
(俄国风味) .....152
- 6-26 多味土豆泥  
(德国风味) .....153

## 7. 沙拉子、少司类

- 7-1 素沙拉子 .....154
- 7-2 野餐沙拉子 .....154
- 7-3 什锦沙拉子 .....155
- 7-4 葱油沙拉子 .....155
- 7-5 鱼肉沙拉子 .....156
- 7-6 熏鱼沙拉子 .....156
- 7-7 火腿沙拉子 .....156
- 7-8 大虾沙拉子 .....157
- 7-9 蟹肉沙拉子 .....157
- 7-10 鸡肉沙拉子 .....158
- 7-11 夏季沙拉子 .....158
- 7-12 冬季沙拉子 .....158
- 7-13 节日沙拉子 .....159
- 7-14 牛奶土豆沙拉子 ...160
- 7-15 土豆苹果沙拉子 ...160
- 7-16 土豆蔬菜沙拉子 ...160
- 7-17 土豆芥末沙拉子 ...161
- 7-18 土豆洋姜沙拉子 ...161
- 7-19 土豆剑鱼沙拉子 ...162

- 7-20 土豆鲱鱼沙拉子 …162 (匈牙利风味) ……169
- 7-21 土豆鸡肉沙拉子 …162 7-38 熟牛肉沙拉子
- 7-22 土豆鸡蛋沙拉子 …163 (立陶宛风味) ……169
- 7-23 土豆灌肠沙拉子 …163 7-39 土豆沙拉子
- 7-24 土豆牛肉沙拉子 …163 (法国风味) ……170
- 7-25 醋酸土豆沙拉子 …164 7-40 土豆油橄榄沙拉子
- 7-26 酸白菜土豆沙拉子 (罗马尼亚风味) ……170
- ……………164 7-41 土豆鲱鱼沙拉子
- 7-27 土豆水田芥沙拉子 (德国风味) ……171
- ……………165 7-42 热土豆沙拉子
- 7-28 葡萄酒土豆沙拉子 …165 (德国风味) ……171
- 7-29 醋渍蘑菇土豆沙拉子 7-43 土豆沙拉子
- ……………165 (德国风味) ……172
- 7-30 土豆玉米苹果沙拉子 7-44 土豆黄瓜沙拉子
- ……………166 (德国风味) ……172
- 7-31 土豆鲜菜鲱鱼沙拉子 7-45 土豆蘑菇沙拉子
- ……………166 (法国风味) ……173
- 7-32 青菜沙拉子 7-46 火腿土豆沙拉子
- (美国风味) ……167 (法国风味) ……173
- 7-33 红菜头沙拉子 7-47 土豆沙拉子
- (德国风味) ……167 (格鲁吉亚风味) ……174
- 7-34 瘦猪肉沙拉子 7-48 土豆酸奶油浇汁沙拉
- (俄国风味) ……168 子(罗马尼亚风味) ……174
- 7-35 土豆云豆沙拉子 7-49 白酒少司 ……174
- (罗马尼亚风味) ……168 7-50 土豆软饼苹果少司
- 7-36 土豆沙拉子 ……175
- (英国风味) ……168 7-51 土豆沙拉醋酸少司
- 7-37 菜花沙拉子 ……175

- 7-52 鱼肉虾仁少司  
(法国风味) .....176

## 8. 盒、杯、酿馅类

- 8-1 柿汁土豆盒 .....177  
8-2 软炸土豆盒 .....177  
8-3 烤素菜土豆盒 .....178  
8-4 炸鸡肉土豆盒 .....179  
8-5 软煎海味土豆盒 .....179  
8-6 炸火腿馅土豆盒 .....180  
8-7 素菜土豆杯 .....180  
8-8 奶油土豆杯 .....181  
8-9 鲜肉土豆杯 .....181  
8-10 胡萝卜土豆杯 .....182  
8-11 鱼肉土豆杯(美国风味)  
.....182  
8-12 玉米土豆杯  
(美国风味) .....183  
8-13 果泥土豆杯  
(美国风味) .....183  
8-14 果酱土豆杯  
(美国风味) .....184  
8-15 虾仁土豆杯  
(美国风味) .....184  
8-16 火鸡肉土豆杯  
(美国风味) .....185  
8-17 肉馅酿土豆 .....185  
8-18 葱头馅酿土豆 .....186

- 8-19 虎皮酿馅珍珠 .....186  
8-20 鱼肉馅酿土豆 .....186  
8-21 牛肉末酿土豆 .....187  
8-22 蜜汁土豆(美国风味)  
.....187

- 8-23 菠萝泥酿土豆  
(美国风味) .....188

## 9. 凉拌、酱菜类

- 9-1 拌土豆片 .....189  
9-2 酸奶拌土豆片 .....189  
9-3 鲜蘑、葱头拌炸  
土豆片 .....190  
9-4 素拌土豆丝 .....190  
9-5 蟹肉土豆丝 .....190  
9-6 番茄汁土豆丝 .....191  
9-7 炒葱头拌土豆丝 .....191  
9-8 番茄拌土豆丁 .....191  
9-9 拌土豆香干丁 .....192  
9-10 土豆粉浇汁水果丁  
.....192  
9-11 酸奶拌土豆末 .....192  
9-12 青豌豆拌土豆泥 .....193  
9-13 蘑菇土豆拼盘 .....193  
9-14 酸奶油拌鲜土豆 .....194  
9-15 凉拌香肠土豆 .....194  
9-16 鸡蛋拌土豆 .....194  
9-17 酱土豆 .....195

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 9-18 酱辣土豆 ..... | 195 | 10-20 土豆面包 .....  | 206 |
| 9-19 咸葱土豆 ..... | 195 | 10-21 面包土豆棒 ..... | 206 |
| 9-20 速腌土豆 ..... | 196 | 10-22 土豆面包圈 ..... | 207 |
| 9-21 柔腌土豆 ..... | 196 | 10-23 土豆粉蛋糕 ..... | 207 |
| 9-22 酸辣土豆 ..... | 196 | 10-24 蜜汁樱桃肉 ..... | 207 |

## 10. 面点类

|                        |     |                                 |     |
|------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| 10-1 土豆煎饼 .....        | 198 | 10-26 炸土豆团 .....                | 208 |
| 10-2 土豆油饼 .....        | 198 | 10-27 炸土豆球 .....                | 209 |
| 10-3 土豆馅饼 .....        | 199 | 10-28 炸土豆卷 .....                | 209 |
| 10-4 土豆肉饼 .....        | 199 | 10-29 面包粉炸大虾 ...                | 210 |
| 10-5 炸土豆饼 .....        | 199 | 10-30 乌根<br>(典型意大利风味) .....     | 211 |
| 10-6 煎冻土豆饼 .....       | 200 | 10-31 面蛋<br>(典型意大利风味) .....     | 211 |
| 10-7 煮土豆馅饼 .....       | 200 | 10-32 土豆计司布丁 ...                | 212 |
| 10-8 清煎土豆饼 .....       | 201 | 10-33 火腿肠土豆布丁<br>.....          | 212 |
| 10-9 土豆脂油饼 .....       | 201 | 10-34 蔬菜土豆布丁<br>(罗马尼亚风味) .....  | 213 |
| 10-10 果酱土豆饼 .....      | 201 | 10-35 土豆蘑菇布丁<br>(罗马尼亚风味) .....  | 213 |
| 10-11 油炸虾味饼 .....      | 202 | 10-36 通心粉土豆布丁<br>(罗马尼亚风味) ..... | 214 |
| 10-12 煎土豆卧佛饼 ...       | 202 | 10-37 洋芹菜土豆布丁<br>(罗马尼亚风味) ..... | 214 |
| 10-13 饼干渣土豆饼 ...       | 203 | 10-38 李子馅的土豆面团<br>(乌克兰风味) ..... | 214 |
| 10-14 蘑菇馅土豆煎饼<br>..... | 203 | 10-39 乌克兰土豆饺子                   |     |
| 10-15 通心粉馅土豆饼<br>..... | 204 |                                 |     |
| 10-16 豆泥馅包子 .....      | 204 |                                 |     |
| 10-17 土豆馅饺子 .....      | 205 |                                 |     |
| 10-18 土豆麦糝粥 .....      | 205 |                                 |     |
| 10-19 土豆糯米饭 .....      | 205 |                                 |     |

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| .....215             | 11-17 嫩蔬菜土豆汤 ...224   |
| 10-40 楚瓦什式土豆丸子       | 11-18 土豆菠菜汤 .....224  |
| .....215             | 11-19 土豆苕蓝汤 .....225  |
| 10-41 土豆肉馅锅贴         | 11-20 土豆蕃茄汤 .....225  |
| (立陶宛风味) .....216     | 11-21 番茄酱土豆汤 ...226   |
| 11. 汤类               | 11-22 土豆酸模汤 .....226  |
| 11-1 土豆浓汤 .....217   | 11-23 土豆通心粉汤 ...226   |
| 11-2 土豆清汤 .....217   | 11-24 土豆大米汤 .....227  |
| 11-3 冷土豆汤 .....218   | 11-25 荞麦米土豆汤 ...227   |
| 11-4 土豆泥汤 .....218   | 11-26 土豆羊肉汤 .....228  |
| 11-5 土豆鲜蘑汤 .....219  | 11-27 土豆牛肉汤 .....228  |
| 11-6 蘑菇土豆汤 .....219  | 11-28 番茄牛尾土豆汤 ...228  |
| 11-7 干蘑菇土豆汤 .....220 | 11-29 牛肉土豆菜花汤 ...229  |
| 11-8 蘑菇西葫芦土豆汤        | 11-30 番茄洋白菜土豆         |
| .....220             | 牛肉汤 .....229          |
| 11-9 土豆龙须汤 .....220  | 11-31 蘑菇土豆鸡块汤 ...230  |
| 11-10 芦笋土豆汤 .....221 | 11-32 家常土豆鱼汤 .....230 |
| 11-11 黄菜土豆汤 .....221 | 11-33 蔬菜土豆鲑鱼汤 ...231  |
| 11-12 土豆胡萝卜汤(之一)     | 11-34 大蒜土豆汤(之一)       |
| .....222             | .....231              |
| 11-13 土豆胡萝卜汤(之二)     | 11-35 大蒜土豆汤(之二)       |
| .....222             | .....231              |
| 11-14 素菜土豆泥汤         | 11-36 牛奶土豆汤 .....232  |
| (之一) .....223        | 11-37 玉米土豆丁汤 .....232 |
| 11-15 素菜土豆泥汤         | 11-38 奶油土豆汤 .....232  |
| (之二) .....223        | 11-39 土豆南瓜牛奶汤 ...233  |
| 11-16 夏季土豆菜汤 ...223  | 11-40 胡萝卜土豆牛奶汤        |
|                      | .....233              |