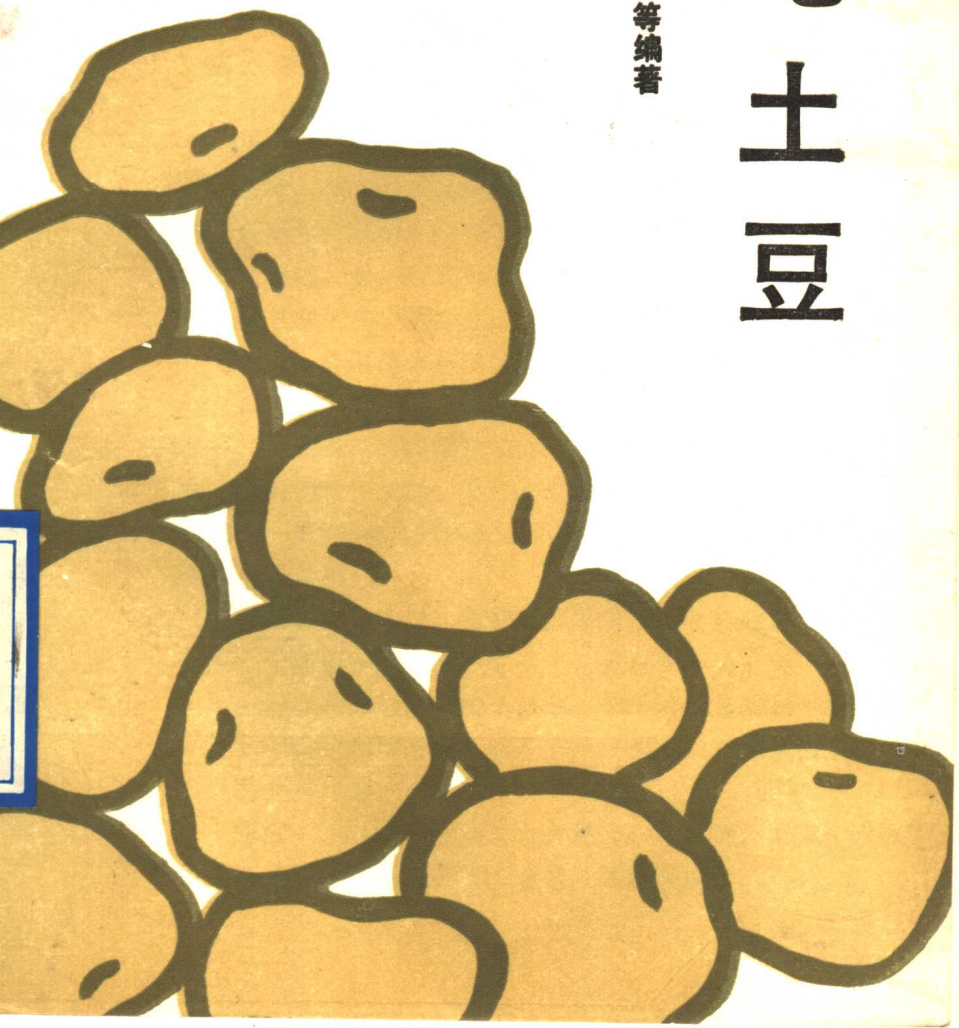


中国轻工业出版社

杨健 晏岷 等编著

百吃土豆



百吃土豆

杨健 晏岷 等编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

土豆是我国普遍家庭食用的主菜，全国各地均有种植，深受人们喜爱，特别是在冬季，是主要的冬储蔬菜。

本书汇集了烩、扒、焖、炸、蒸、炒、炖、汆等二百多种烹调土豆的方法。基本上包括了国内各流派的传统、风味、创新制法。荤素冷汤各类齐全。

本书很适合居家备用，也可供中小餐馆厨师参考。

百 吃 土 豆

杨健 晏岷 等编著

中国轻工业出版社出版
(北京安外黄寺大街甲3号)
顺义县联合印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

*

787×1092毫米1/32印张：6.5 字数：136千字

1991年11月 第一版第一次印刷

印数：1—7,500 定价：3.60元

ISBN7-5019-1091-x/TS·0742

前 言

中国的烹饪文化不仅历史悠久，选料讲究，技艺精湛，风味别致，而且不同流派各具风韵，烹调方法绚丽多姿，各类菜肴繁花似锦，因而世无伦比，享誉全球。

这一宝贵的文化遗产，作为一门有高度技术性和一定艺术性与科学性的综合学科在不断改善和丰富人们的物质生活，以及开展和促进国际文化交流中都发挥着极为重要的作用。

随着科学的发展及生活水平的提高，人们对吃的要求越来越高，不但要求菜肴的色、香、味、形，而且讲究营养的合理搭配，体现了对美食与营养二者结合的追求。因此不少人为了掌握烹调方法和技艺而求助于菜谱类的书籍。

但是人们不难发现，已出版的菜谱中，虽然鲁、川、粤、浙、苏、闽、徽、湘八大菜系各有千秋。煎、炒、爆、炸、蒸、烩、溜、扒、烧、烤、涮、焖方法多样，口味迥异，而所列原料大多山珍海味、鱼、肉、禽、蛋，蔬菜者却寥寥。

《百吃土豆》一书就是为了弥补这方面不足而编写的。

土豆又称马铃薯、洋山芋。土豆原产南美洲，由于它适应性强，生长期短，产量高，现在已成为世界上普遍种植的农作物之一。我国各地都有种植，以东北和华北产量最高，

是这些地区仅次于大白菜的一种冬储蔬菜，也是其它地区冬季重要蔬菜之一。

土豆不仅可做菜，而且还可制造淀粉、酒精等。每500克土豆含蛋白质8.4克、脂肪3.1克、碳水化合物70克、粗纤维6.2克、灰分5.3克、钙48毫克、磷260毫克、铁4.0毫克、胡萝卜素0.04毫克、硫胺素0.44毫克、核黄素0.13毫克、尼克酸1.8毫克、抗坏血酸79毫克。钾含量为2.51克，是少有的“高钾蔬菜”之一。

土豆中还含有一种毒素叫龙葵素，大约1.7~19.7毫克/100克，主要在外皮上，肉质只占十分之一左右。但是发芽、变绿部分可以剧增到100倍以上，吃多了可引起中毒。所以土豆在烹调前应先削去皮，挖去芽眼（有芽的地方连肉多挖去一些），削去发绿或发紫的部位，用清水泡2~3小时，充分烧熟再吃。龙葵素呈弱碱性，烹调时加点醋，就可以把它破坏掉。

土豆的吃法甚多，荤素皆宜。本书精选的百余种菜肴，集各大菜系之不同风味，荟烧、扒、焖、炸、蒸、烩、炒、炆拌、涮多种烹调方法之大成。这些造型精美，口味多样，营养丰富、制作简便的佳肴美饌即可满足一般家庭烹饪者学习、实践的需要，亦可供中、小餐馆厨师配餐时参考。以土豆这样一种经济、方便的蔬菜为主料，就可以制作出一桌丰盛的“土豆席”，定会使您的家宴生辉，倍受餐者的欢迎。

本书编写过程中，特别注意了以下几点：

一、本书所选土豆菜谱是在笔者历年积累的资料基础上，参阅有关书刊加以汇集，整理的。基本上包括了国内各流派的传统菜、风味菜、创新菜、家常菜以及一部分寺院菜，力求做到全面、博采众长。

二、本书注重实用性，菜谱中所用原料不选名贵、偏稀之物，制作方法大多为一般家庭所能胜任，因而便于实践，容易推广。

三、本书注重科学性，在选料中注意了色彩、营养的搭配，烹调中注意了营养成分的保持及易于人体消化吸收。因而烹制出的菜肴不仅味香可口，诱人食欲，而且使人得到视觉和味觉艺术享受的同时，吸收到尽量多的养料。

四、因编写本书的目的是补充蔬菜类菜谱之不足，加之日前国人时尚素食，减肥之势日盛，故所收菜谱中素菜占半数以上，以飨读者。

五、各菜谱除介绍了主料、配料、烹制程序、风味特点、食用价值以外，还对选料和烹调过程需要注意的要点作了说明。

六、原料一项为便于备料，分成主料，配料和调料。其中调料的用量，如系一次用完，在制法中不注用量，多次分用的，则注明每次用量。

此外，菜谱中所用的重量、长度等单位，均采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

本书附录中选编了家庭烹调中的小学问、发料实例等资料，为读者学习和实践提供方便。

编者衷心希望本书成为烹饪爱好者和家庭主妇的良师益友，对丰富人们的物质生活起到积极的作用。同时也相信，在继承发扬传统基础上，中国的烹饪文化一定会不断地创新和发展，并闪烁出更加绚丽的光辉。

本书编写过程中曾得到北京人民广播电台《生活顾问》节目组提供的资料，北京图书馆的同志给予了许多方便，在

此对这些单位和个人表示衷心的感谢。书中疏漏和不足之处
敬请读者批评指正。

编者

1991年元月

目 录

一、素 菜 类

葱油土豆丝.....	1	葱油土豆.....	16
炆土豆胡萝卜丝.....	1	什锦烤麸.....	17
土豆烩胡萝卜.....	2	炸五彩球.....	18
炒土豆三丝.....	3	绣球土豆.....	19
糖醋炒土豆丝.....	3	酿土豆卷.....	19
酿土豆馅青椒.....	4	什锦土豆饼.....	20
烧二球.....	4	成都素烩.....	21
冬菇烧土豆球.....	5	锅贴土豆.....	22
鲜蘑烧土豆球.....	7	锅烧豉板鸭子.....	22
五色素丝.....	8	糖醋对虾.....	24
香酥鸭子.....	9	糖醋黄雀.....	25
黄焖鸡块.....	10	烧土豆卷.....	27
清蒸炉鸭.....	11	素炒蟹粉.....	28
锅烧鸭子.....	13	素香肠.....	29
锅炒土豆.....	14	油焖土豆.....	30
炒土豆丝.....	15	麻辣土豆块.....	30
炆土豆丝.....	15	番茄烧土豆.....	31
咖喱土豆.....	16	烧素肉圆.....	31

土豆面筋丝·····	32	酥炸土豆条·····	41
素炒土豆青椒·····	33	炆土豆丁豌豆·····	41
素什锦·····	33	糖醋土豆片·····	42
烧什锦·····	34	什香菜·····	42
冬菜炒土豆·····	34	奶油土豆球·····	43
干烧土豆·····	35	豆豉土豆·····	44
土豆丝炒韭菜·····	36	冬菇土豆熘马蹄·····	44
甜辣土豆丝·····	36	印度咖喱土豆·····	45
土豆烩豆筋·····	37	香辣土豆·····	46
焦炒面筋土豆丝·····	37	炒土豆莴笋丁·····	46
溜面筋土豆片·····	38	醋烹土豆丝·····	47
交切鱼·····	39	土豆丸子·····	47
炒青椒土豆丝·····	39	葱油土豆泥·····	48
栗子烧土豆·····	40	咖喱洋葱土豆·····	48

二、土豆与肉蛋类

金钱土豆夹·····	49	炸土豆盒·····	57
土豆红烧肉·····	49	炒土豆猪肝·····	57
土豆扣肉·····	50	土豆焖牛肉·····	58
土豆蒸肉·····	51	咸肉炖土豆·····	59
叉烧肉炒土豆·····	51	土豆炒鸡蛋·····	59
什锦土豆·····	52	红烧土豆羊肉·····	60
土豆莲花·····	53	土豆鸭块·····	60
土豆榨菜炒肉丝·····	54	生烧土豆鸡块·····	61
炒土豆肉片·····	55	土豆羊糕·····	62
土豆肉丸子·····	55	红油土豆鸡丁·····	62
烧土豆肉圆·····	56	三丝鸡卷·····	63

甜酸土豆丸子.....	64	肉茸土豆.....	79
炒三鲜土豆片.....	64	土豆烤猪排.....	80
土豆泥肠.....	65	骨酱土豆.....	80
砂锅炖牛肉土豆.....	66	土豆焗肉排.....	81
麻辣鸭块.....	67	西红柿土豆焖牛肉.....	82
土豆米粉肉.....	68	叉烧土豆.....	83
烩三丁.....	68	腊肉炒土豆.....	84
酱爆什锦.....	69	砂锅二白.....	84
雪菜土豆泥肠.....	69	炸土豆球.....	85
土豆牛排.....	70	鸡油扒四宝.....	86
鱼香肉丝.....	71	砂锅什锦土豆.....	87
酱爆兔肉土豆丁.....	72	宫保肉丁.....	88
咖喱土豆鸡.....	72	广东茄汁牛柳丝.....	89
罐焖鸡.....	73	葱爆兔肉土豆丝.....	89
烤鸡.....	74	酱爆土豆狗肉丁.....	90
腌笃鲜.....	75	咖喱土豆鸡块.....	91
炒青豌豆土豆丁.....	75	红烩土豆鸡.....	91
西红柿肉末炒土豆.....	76	肉丝毛豆土豆丁.....	92
榨菜肉末烧土豆.....	76	土豆牛肉丝.....	93
奶油烤杂拌.....	77	火腿土豆丁.....	93
炸土豆卷.....	77	酱土豆笋丁.....	94
沙司肉饼.....	78		

三、土豆与鱼虾类

土豆虾仁.....	95	海蛎土豆沙拉.....	97
炒虾仁土豆饼.....	96	土豆煮大虾.....	98
青白墨鱼丝.....	96	土豆大虾冻.....	98

开洋土豆丝·····	99	虾仁土豆面包·····	106
虾子土豆丝·····	100	炒土豆鳝鱼丝·····	106
滑溜土豆鱼片·····	100	土豆川味鲢鱼·····	107
浸渍土豆片鳗鱼·····	101	炸大虾·····	108
葱油海蜇土豆丝·····	102	草鱼土豆·····	109
土豆鱼卷·····	102	酸辣鱼脑·····	110
面拖蟹·····	103	蚌肉土豆·····	110
糖醋黄鱼·····	104	三鲜土豆塌·····	111
土豆肉丝鱿鱼卷·····	104	香糟鱼·····	112
茄汁土豆鱼片·····	105		

四、凉 菜 类

拌土豆丝·····	114	土豆拌合菜·····	122
拌三片·····	114	三丝青笋卷·····	122
拌虾仁土豆·····	115	油辣土豆青椒·····	123
拌肉丝土豆·····	115	清拌土豆粉·····	124
拌鸡丝土豆·····	116	拌土豆里脊片·····	124
葱油土豆丝·····	116	凉拌兔丝土豆·····	125
土豆丝拌蛋皮丝·····	117	拌土豆彩丝·····	126
酸辣土豆片·····	117	法式土豆鲜蘑沙拉·····	126
拌土豆墨斗鱼丝·····	117	土豆鱼沙拉·····	127
麻辣土豆块·····	118	凤尾燕菜·····	127
健康沙拉子·····	119	沙拉·····	128
什锦蔬菜沙拉·····	119	京糕拌土豆·····	129
俄罗斯沙拉·····	120	香菇拌土豆丝·····	129
荷花冷盘·····	120	怪味土豆片·····	130
红白双丝·····	121	莴笋沙拉子·····	131

鸡丁拌土豆豌豆·····	131	三色水晶冻·····	132
土豆沙拉·····	132		

五、汤 类

酸菜土豆汤·····	134	莫斯科红菜汤·····	141
排骨土豆汤·····	134	肉丝土豆汤·····	142
土豆肚子汤·····	135	冬菜土豆肉饼汤·····	143
干贝土豆球奶汤·····	136	白菜余土豆肉丸·····	144
大菜汤·····	136	土豆牛肉菠菜汤·····	145
土豆鱼圆清汤·····	137	土豆丁鸡汤·····	146
蘑菇土豆奶油汤·····	138	土豆奶油汤·····	146
奶汁土豆鸡杂汤·····	138	土豆燕菜清汤·····	147
土豆连锅汤·····	139	土豆西洋菜汤·····	148
酸辣汤·····	140	土豆素菜清汤·····	149
俄罗斯土豆杂菜汤·····	140	生菜土豆汤·····	149

六、其 它

土豆干·····	151	带皮土豆点心·····	160
土豆粉·····	152	炸土豆片·····	161
土豆粉丝·····	153	拔丝土豆·····	161
米兰式什菜饭·····	154	糊塌子·····	162
土豆冰霜·····	155	土豆松·····	162
土豆果冻·····	156	土豆泥·····	163
泡沫土豆·····	156	土豆乳蛋汁·····	164
土豆脯·····	157	土豆布丁·····	164
法式炸土豆·····	158	蒸三泥·····	165
土豆淀粉点心·····	159	桂花糖土豆·····	165

甜酒酿土豆羹.....	166	蜂蜜土豆.....	167
什锦土豆露.....	166	土豆小包.....	168
玫瑰土豆夹.....	167		
附录一 烹调中的小学问.....	169		
附录二 发料小知识.....	186		

一、素 菜 类

葱油土豆丝

主料：土豆150克（3两）。

配料：小青葱25克（5钱）。

调料：花生油20克（4钱），精盐10克（2钱），白醋1汤匙，味精少许。

制法：1.土豆洗净，削去皮，先切成薄片，再切成细丝，泡在冷水中。

2.小葱洗净，去根，切成葱末。

3.炒锅烧热，倒入花生油，待油热后，放入葱花，炒出香味后，将土豆丝捞出沥去水分，放入油锅中速炒几下，加入白醋，炒几下后加盐，炒至土豆丝断生即停火，加入味精，炒匀，出锅装盘。

说明：土豆是北方的看家菜，可荤可素，营养丰富。此菜特点清淡，爽口。

炆土豆胡萝卜丝

主料：土豆300克（6两），胡萝卜1根。

配料：冬笋25克（5钱）。

调料：熟豆油25克（5钱），精盐、味精、花椒粒、姜末适量。

制法：1.将土豆洗净、去皮，切成小菱形片。冬笋、胡萝卜去根，刮去皮洗净均切成小菱形片。把以上切好的料一同用开水烫，断生时捞出，用凉水过凉，沥干水，装盘。

2.放上姜末，浇上炸好的花椒油，略闷一会。最后加味精，精盐，拌匀即可。

说明：1.土豆可用豆角或香菜代替，但一定要选择鲜嫩的，花椒油不宜炸老。

2.此菜特点鲜、咸、嫩。

土豆烩胡萝卜

主料：土豆250克（5两），胡萝卜150克（3两），葱头150克（3两），芹菜100克（2两），鲜西红柿100克（2两）。

配料：鸡汤150克（3两），番茄酱75克（1两5钱），干辣椒少许，香叶2片。

调料：植物油200克（4两），精盐2克（4分），醋精10克（2钱），淀粉、白糖、辣椒油、胡椒粒、大蒜末各少许。

制法：1.将土豆洗净、去皮，切成滚刀块，用干淀粉裹均匀。然后用油炸至金黄色，捞出，控去油。

2.将葱头切成丝，胡萝卜切成片，芹菜切成段。先用油把葱头炒至微黄，加入胡萝卜，香叶、干辣椒、胡椒粒炒透后，加上番茄酱，用微火煨出红油，再倒入鸡汤。沸后，放入炸好的土豆块和芹菜、西红柿，再放入盐、白糖、醋

精、辣酱油、大蒜末调好味，在微火上煨5分钟左右，倒入耐酸容器中，晾凉即可食用。

说明：此菜特点是酸甜、色红。

炒土豆三丝

主料：土豆100克（2两），胡萝卜150克（3两），青椒50克（1两）。

调料：花生油75克（1.5两），酱油25克（5钱），料酒7.5克（1.5钱），水淀粉5克（1钱），味精少许，姜末适量，鲜汤（或水）100克（2两）。

制法：1.将土豆洗净去皮切成细丝，青椒去梗、顶及籽，切成细丝，胡萝卜去根、去皮、洗净、切成细丝。

2.炒锅内放入花生油，用旺火烧热，将胡萝卜丝、青椒丝、土豆丝煸炒几下，再加酱油、姜末、料酒、鲜汤（或水）、味精，再搅拌几下，用水淀粉勾芡，即成。

说明：此菜特点是味鲜，清脆、色美。

糖醋炒土豆丝

主料：土豆300克（6两）。

调料：花生油15克（3钱），酱油5克（1钱），米醋15克（3钱），水淀粉少许，白糖10克（2钱），花椒少许。

制法：1.土豆洗净去皮，切成细丝。

2.把油锅烧热，放入花椒，炸焦捞出，将土豆丝下锅煸炒，然后加入白糖、米醋、酱油，调入水淀粉即成。

说明：此菜特点是清淡，甜酸适口。

酿土豆馅青椒

主料：青椒250克（5两），土豆100克（2两）。

配料：洋葱25克（半两），香菜根20克（4钱），芹菜10克（2钱），大蒜2克（4分），柠檬10克（2钱），西红柿25克（5钱），大葱10克（2钱），番茄酱25克（5钱），青辣椒10克（2钱）。

调料：清豆油25克（半两），精盐适量，白醋10克（2钱），味精1克（2分），白糖10克（2钱）胡椒粉少许。

制法：1.将青椒洗净，挖去核，呈小盅状。

2.元葱、土豆、香菜根、青辣椒、大葱均切成细丝，芹菜切寸段，西红柿、柠檬切小块，蒜切末。

3.煎盘内放清豆油，烧热后下元葱、土豆丝、香菜根炒熟，再加番茄酱、芹菜段、大葱丝、青辣椒丝、蒜末、西红柿块、柠檬块、香叶、胡椒粉、精盐、味精、白糖、白醋、炒成菜码。

4.将炒好的菜码装入青椒内腔，送入烤炉，烤20分钟左右取出，晾凉后即可盛在盘中。

说明：此菜特点是清淡、多味、可口。

烧 二 球

主料：土豆250克（5两），胡萝卜250克（5两）。

调料：香油15克（3钱），生菜油500克（1斤，约耗50克），精盐1.5克（3分），料酒20克（4钱），水淀粉25克（5钱），味精1.5克（3分），胡椒面少许，姜末5克（1钱），