

美味

# 小土豆

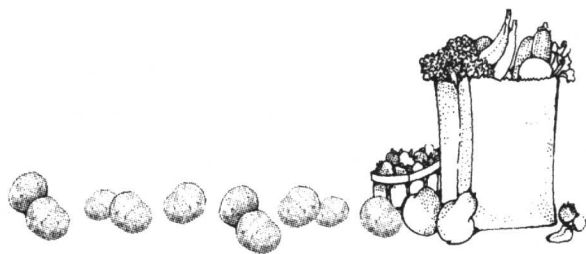
王先奎 编著



农村读物出版社

# 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| 咖喱薯丁 .....  | 1  |
| 虾仁薯片 .....  | 2  |
| 鲑鱼薯泥 .....  | 3  |
| 土豆荷饼 .....  | 4  |
| 银丝土豆 .....  | 5  |
| 火腿土豆夹 ..... | 6  |
| 蜜汁土豆 .....  | 7  |
| 白花土豆 .....  | 8  |
| 凤凰土豆羹 ..... | 9  |
| 鸡丝拌土豆 ..... | 10 |



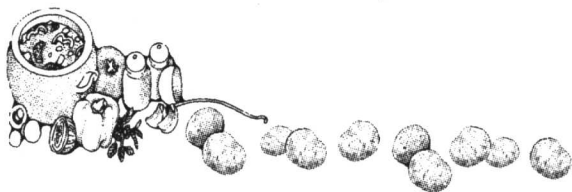
|             |    |
|-------------|----|
| 三色土豆丝 ..... | 11 |
| 荷包土豆 .....  | 12 |
| 金钱土豆饼 ..... | 13 |
| 云腿扣土豆 ..... | 14 |

SB11/35/04

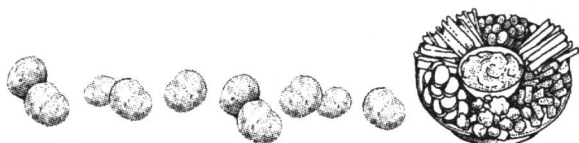




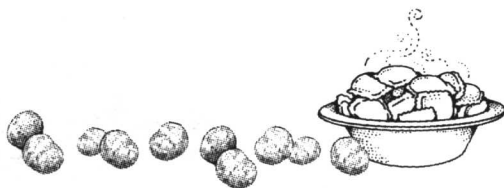
|             |    |
|-------------|----|
| 椒盐土豆 .....  | 15 |
| 椰茸土豆串 ..... | 16 |
| 清油土豆 .....  | 17 |
| 金丝土豆 .....  | 18 |
| 乳鸽烧土豆 ..... | 19 |
| 雪花土豆 .....  | 20 |



|               |    |
|---------------|----|
| 土豆炒乌鸡 .....   | 21 |
| 酥炸土豆圈 .....   | 22 |
| 包扣土豆 .....    | 23 |
| 芙蓉土豆 .....    | 24 |
| 白玉土豆 .....    | 25 |
| 银丝芝麻土豆球 ..... | 26 |
| 牡丹土豆 .....    | 27 |
| 脆皮土豆卷 .....   | 28 |
| 炆汁土豆 .....    | 29 |
| 白菜土豆卷 .....   | 30 |



|              |    |
|--------------|----|
| 酸辣土豆汤 .....  | 31 |
| 金银土豆 .....   | 32 |
| 麻辣土豆串 .....  | 33 |
| 挂霜土豆丸子 ..... | 34 |
| 柴把土豆 .....   | 35 |

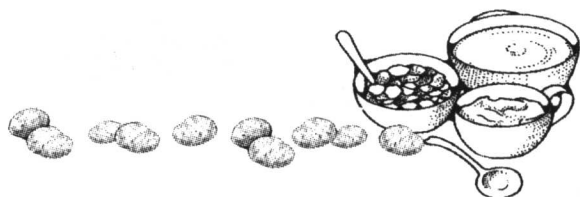


|              |    |
|--------------|----|
| 葱油土豆 .....   | 36 |
| 鸡米土豆 .....   | 37 |
| 三鲜土豆 .....   | 38 |
| 芝麻土豆条 .....  | 39 |
| 开胃土豆 .....   | 40 |
| 酥炸土豆菜松 ..... | 41 |
| 酸辣土豆 .....   | 42 |
| 乌鸡烧土豆 .....  | 43 |
| 榨菜土豆 .....   | 44 |
| 脊肉土豆丁 .....  | 45 |

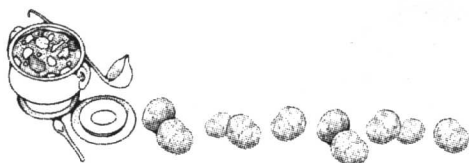




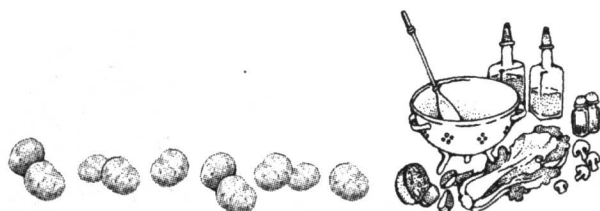
|              |    |
|--------------|----|
| 西芹土豆 .....   | 46 |
| 土豆番茄 .....   | 47 |
| 香菇扒土豆 .....  | 48 |
| 清油土豆青菜 ..... | 49 |
| 青烩三豆 .....   | 50 |
| 脊花土豆 .....   | 51 |



|             |    |
|-------------|----|
| 牛肉烧土豆 ..... | 52 |
| 青椒土豆 .....  | 53 |
| 土豆烧豆腐 ..... | 54 |
| 清汤土豆 .....  | 55 |
| 碧绿土豆 .....  | 56 |
| 黄瓜土豆片 ..... | 57 |
| 鸡纵土豆 .....  | 58 |
| 柠檬土豆 .....  | 59 |
| 洋葱土豆 .....  | 60 |
| 荷花土豆 .....  | 61 |



|              |    |
|--------------|----|
| 兰花土豆 .....   | 62 |
| 火腿酥土豆 .....  | 63 |
| 油淋土豆 .....   | 64 |
| 烫土豆 .....    | 65 |
| 番茄枸杞土豆 ..... | 66 |
| 菜松土豆 .....   | 67 |

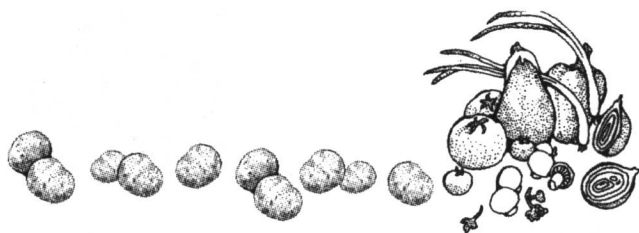


|             |    |
|-------------|----|
| 红油土豆 .....  | 68 |
| 土豆松花汤 ..... | 69 |
| 三鲜土豆汤 ..... | 70 |
| 酸菜土豆汤 ..... | 71 |
| 鱼片土豆汤 ..... | 72 |
| 炸土豆丸子 ..... | 73 |
| 菠菜土豆卷 ..... | 74 |
| 怪味土豆 .....  | 75 |
| 土豆沙司 .....  | 76 |
| 青笋拌土豆 ..... | 77 |

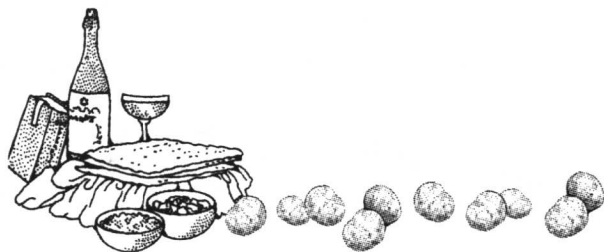




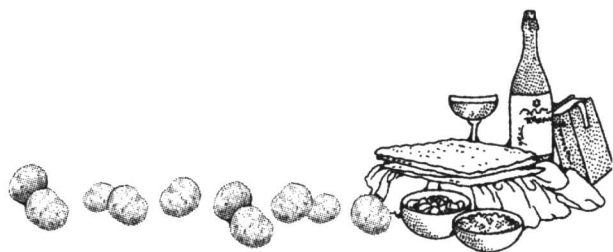
|             |    |
|-------------|----|
| 云腿土豆 .....  | 78 |
| 牛肉煮土豆 ..... | 79 |
| 铁板土豆 .....  | 80 |
| 春卷土豆 .....  | 81 |
| 土豆紫菜 .....  | 82 |
| 什锦土豆 .....  | 83 |



|              |    |
|--------------|----|
| 海鲜土豆煲 .....  | 84 |
| 八珍土豆煲 .....  | 85 |
| 榨菜粉丝土豆 ..... | 86 |
| 香椿拌土豆 .....  | 87 |
| 西芹拌土豆 .....  | 88 |
| 菠菜花生土豆 ..... | 89 |
| 肉卷土豆 .....   | 90 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 酥皮土豆 .....  | 91  |
| 脆炸土豆球 ..... | 92  |
| 绣球土豆 .....  | 93  |
| 三丁土豆 .....  | 94  |
| 鱼片熘土豆 ..... | 95  |
| 官爆土豆 .....  | 96  |
| 醋熘土豆 .....  | 97  |
| 滑熘土豆 .....  | 98  |
| 糖醋土豆 .....  | 99  |
| 鸡茸土豆 .....  | 100 |
| 酱烧土豆 .....  | 101 |
| 酸笋烧土豆 ..... | 102 |





# 咖 喱 薯 丁

原料：土豆2个，洋葱半个，  
番茄1个，鸡肉丁200克，  
蒜3瓣，咖喱粉适量，  
盐适量，淀粉2小匙，  
油适量。

## 制作

1. 鸡肉丁洗净，用少许淀粉和油腌渍备用。
2. 洋葱切成丁状，蒜瓣捣成泥，番茄切成丁块备用。
3. 土豆去皮切成丁状。
4. 起油锅，先下蒜末和洋葱炒香。
5. 加入土豆丁、鸡肉丁、番茄丁续炒，倒入清汤和咖喱粉，盖锅焖煮入味后即可。





# 虾仁薯片

**原料：**土豆2个，小黄瓜1条，  
大虾仁500克，淀粉2大匙，  
奶油、鲜奶、蒜末盐、胡椒粉各  
适量。

## 2

### 制作

#### 1. 土豆

去皮后切成薄片；  
黄瓜洗净切成薄片。

2. 大虾仁去肠泥洗净，以适量淀粉  
腌渍备用。

3. 以奶油起油锅，炒香蒜末和胡椒  
粉，加入薯片煎至稍黄。

4. 加入黄瓜片和虾仁，翻炒片刻  
倒入鲜奶，盖锅焖煮3分钟，调味后  
即可盛盘。



# ★ 鲑 鱼 薯 泥

原料：土豆2个，  
鲑鱼1片，  
奶油适量，  
盐适量。

3

## 制作

1. 鲑鱼洗净后放入盘中蒸熟，冷却后挑出鱼肉。
2. 土豆洗净削皮切成薄片，用大火蒸熟。
3. 将熟后的土豆片放入深盆中，加适量的奶油和盐调味，然后捣成泥状。
4. 加入鲑鱼肉，搅拌均匀即可。

制作关键：

一定要趁土豆片还热时捣成泥。



美味小土豆





**原料：**净土豆300克，鸡脯肉泥100克，虾泥50克，葱姜水10克，白糖10克，味精5克，植物油250克，精盐5克，鸡蛋1只，干淀粉50克。

### 制 作

1. 将土豆切成大圆片，再切成两半，上笼蒸15分钟，取出待用；将鸡脯肉泥、虾泥、白糖、葱姜水加精盐、味精打成馅。

2. 取两片土豆，中间夹上馅、滚上鸡蛋液，再拍干淀粉，下入三成熟油锅中炸片刻捞出，油温至六七成热时复炸片刻，装盘即可。

**特点：**香脆润口，清淡醇厚。



# 银丝土豆

原料：土豆400克，  
白糖50克，  
香油350克。

5

## 制作

1. 将土豆去皮切成丝，用流水冲洗5分钟，控去水分。

2. 炒锅注香油烧至三成热，下入土豆丝稍炸，捞出装盘，撒上白糖即可食用。

**特点：**清淡爽脆。





# 火腿土豆夹

**原料：**土豆400克，火腿200克，味精15克，白糖10克，精盐5克，鸡精适量，香油10克，清高汤20克，生粉水5克。

## 制 作

1. 将火腿、土豆切成同样的长方形片，然后一片火腿一片土豆夹好，上笼蒸20分钟取出。

2. 锅内放入高汤、味精、精盐、白糖烧开，用生粉水勾芡、淋香油，起锅浇在蒸好的火腿土豆夹上即成。

**特点：**色泽明亮，口味鲜爽。



蜜

汁

土豆

.....

原料：土豆500克，  
白糖150克，  
蜂蜜10克，  
生粉水5克。

### 制 作

7

1. 将土豆去皮洗净，切成条，用清水冲去土豆的浆液，上笼蒸15分钟取出，摆在盘子中。

2. 锅内放入水烧开，加入白糖化成糖水，再放入蜂蜜，用生粉水勾流芡，浇在土豆上即成。

特点：色泽清雅，甜嫩爽口。





# 白 花 土 豆

原料：土豆400克，里脊肉100克，  
鸡蛋清2个，葱姜水5克，  
味精10克，精盐10克，  
白糖15克，胡椒粉3克，  
生粉5克。

## 制 作

1. 将土豆去皮  
清洗干净，切成大小均匀的  
小块，里脊肉去筋剁成泥，放入  
盆内，加入葱姜水、味精、白糖、  
精盐、胡椒粉拌匀，放上土豆块，上  
笼蒸5分钟取出。

2. 将鸡蛋清加生粉打上劲，浇在  
蒸好的土豆上面，再上笼蒸2分钟即  
可。

特点：口感滑嫩，造型  
美观。





# ★ 凤 凰 土 豆 ★



**原料：**净土豆300克，  
胡萝卜60克，  
白糖100克，  
鸡蛋1个，  
生粉水50克。

9

## 制 作

1. 将土豆、胡萝卜分别切成筷头大小的粒，氽过冲凉待用。

2. 锅内放入适量清水，加入白糖烧开，下入土豆粒、胡萝卜粒，淋入生粉水，边淋边用筷子搅动，再淋入打好的鸡蛋液烧浇开即可出锅。

**特点：**色泽明艳，口味滑润。



美味小土豆

