

变着花样吃

BIAN ZHE HUA YANG CHI HONG SHU

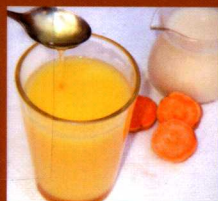
◎牛国平 周伟 编著

红薯



- ◎喜欢自己动手，创新实践？
- ◎想对红薯有一个全面的认识？
- ◎想知道如何吃出红薯的新花样？
- ◎那就千万不能错过这本变着花样吃红薯！

轻松松，教你学会红薯的新吃法！



变着花样吃红薯

◎ 牛国平 周伟 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

变着花样吃红薯 / 牛国平, 周伟编著. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5357-8093-5

I. ①变… II. ①牛… ②周… III. ①甘薯—食谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205701 号

变着花样吃红薯

编 著: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8093-5

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言



你喜欢自己动手，创新实践？

你想对红薯有一个全面的认识？

你想了解如何吃出红薯新花样？

红薯是我们生活中非常熟悉的一种食品，它不仅美味，而且营养价值高，富含蛋白质、氨基酸、维生素及多种矿物质，被营养学家们称为最均衡的保健食品，有“长寿食品”之誉。

这是一本专写红薯的美食书，喜欢健康美味的您千万不能错过。通过这本书，您不但能了解到红薯的历史、营养价值、保健功效，更重要的是能了解到如何变着花样吃红薯。红薯是很常见的食材，但要很好地吃出它的保健作用是有许多注意事项的，我们将详细地为你解答。

本书简单易懂，图文并茂，让您轻轻松松就能在家现学现用，变着花样，酱汁、素菜、荤菜、靓汤、面食、米饭和饮品共 140 多道，简单的红薯也能吃多样的美味。

有了这本《变着花样吃红薯》，亲自动手来见证自己的指间魔法，吃出多样的红薯佳肴。你还在等什么，翻开下一页，让我们开始“变着花样吃红薯”的旅程吧！

目录



第一章

大话红薯那些事

1

- 第一节 大话红薯之传奇 1
 - 一、红薯作题秀才考进士 1
 - 二、烤红薯治好乾隆便秘 1
- 第二节 红薯小常识 3
 - 一、红薯选购要点 3
 - 二、红薯保存妙法 3

第二章

红薯的营养与搭配宜忌

4

- 第一节 红薯营养小档案 4
 - 一、营养小档案 4
 - 二、红薯的保健功效 4
- 第二节 红薯最营养搭配 6
 - 一、红薯配米面 6
 - 二、红薯配牛奶 6
 - 三、红薯配鸡蛋 6

● 四、红薯配奶酪·····	6
● 五、红薯配山药·····	6
● 第三节 吃红薯注意事项·····	7
● 一、根据特点吃红薯·····	7
● 二、红薯要适量吃·····	7
● 三、红薯烹调有妙招·····	7
● 四、吃烤红薯最好去皮吃·····	7
● 五、红薯不宜生吃·····	8
● 六、红薯最好中午吃·····	8
● 七、不要吃带黑斑的红薯·····	8
● 八、红薯不要与柿子同吃·····	8

第三章

变着花样吃红薯

9

● 第一节 自己动手做红薯酱·····	9
● 红薯杏仁酱·····	9
● 奶味红薯酱·····	10
● 第二节 红薯之素菜·····	11
● 果味红薯泥·····	11
● 奶香苹果薯泥·····	12
● 拔丝红薯·····	13
● 挂霜薯球·····	14
● 山楂红薯条·····	15
● 酸梅薯泥冻·····	16
● 莲蓉红薯丸·····	17
● 柠檬红薯丁·····	18
● 橙香薯片·····	19
● 糖熘薯枣·····	20

● 红薯烧面筋·····	21
● 烤香辣薯片·····	22
● 橘子红薯·····	23
● 草莓红薯泥·····	24
● 香糖薯泥·····	25
● 黄金红薯烙·····	26
● 咸蛋黄炒红薯·····	27
● 金汁红薯泥·····	28
● 芝麻薯球·····	29
● 香辣薯丝·····	30
● 果珍薯丁·····	31
● 剁椒红薯·····	32
● 沙拉红薯饼·····	33
● 蜜炒红薯·····	34
● 杂粮红薯冻·····	35
● 水晶红薯冻·····	36
● 奶香薯饼·····	37
● 香麻薯饼·····	38
● 橙肉红薯蛋布丁·····	39
● 凉拌红薯丝·····	40
● 紫薯黄米糕·····	41
● 奶酪烤红薯·····	42
● 红薯玉米丸子·····	43
● 夹沙红薯·····	44
● 一品红薯·····	45
● 养生红薯卷·····	46
● 白灼红薯·····	47
● 第三节 红薯之荤菜·····	48
● 红薯水煮肉·····	48
● 红薯烧鸡腿·····	49

● 红薯鸡条·····	50
● 红薯烧排骨·····	51
● 红薯烧花肉·····	52
● 红薯烧牛肉·····	53
● 酱香肉末薯条·····	54
● 豉香红薯肉片·····	55
● 红薯焖鸭块·····	56
● 红薯烧羊肉·····	57
● 孜辣红薯羊肉·····	58
● 油焖红薯大虾·····	59
● 牛肉红薯沙拉·····	60
● 红薯鸡卷·····	61
● 焖红薯鸡翅·····	62
● 红薯牛肉饼·····	63
 ● 第四节 红薯之靓汤·····	 64
● 花生红薯羹·····	64
● 红薯汤圆羹·····	65
● 黑糖红薯汤圆·····	66
● 红薯芝麻浓汤·····	67
● 姜汁煮红薯·····	68
● 牛奶红薯羹·····	69
● 红薯银耳汤·····	70
● 红薯红枣汤·····	71
● 红薯双仁汤·····	72
● 红薯麦仁汤·····	73
● 红薯红豆糖水·····	74
● 红薯白果糖水·····	75
● 红薯绿豆猪肉汤·····	76
● 红薯红枣排骨汤·····	77
● 红薯鸡肉羹·····	78

● 枸杞红薯糖水·····	79
● 红薯淮山药汤·····	80
● 醪糟红薯丸汤·····	81
● 金珠红薯羹·····	82
 ● 第五节 红薯之面食·····	83
● 香煎红薯饼·····	83
● 红薯窝头·····	84
● 紫薯馒头花·····	85
● 香甜太阳花·····	86
● 红薯绿豆卷·····	87
● 蒜香红薯焖面·····	88
● 红薯黄米团子·····	89
● 香甜地瓜饺·····	90
● 红薯汤圆·····	91
● 紫薯面包·····	92
● 燕麦红薯饼·····	93
● 红薯包子·····	94
● 红薯玉米炸糕·····	95
● 红薯果仁炸糕·····	96
● 红薯青豆糕·····	97
● 肉末红薯饼·····	98
● 红薯小米饼·····	99
● 煎红薯肉盒·····	100
● 红薯鸡蛋糕·····	101
● 红薯凉粉·····	102
● 香浓红薯糕·····	103
● 红薯米面窝头·····	104
● 红薯馅包子·····	105
● 红薯花卷·····	106
● 果脯红薯花卷·····	107

● 紫薯双色花卷·····	108
● 煎红薯饼·····	109
● 红酱红薯比萨·····	110
● 茼蒿煎饼卷·····	111
● 金银双色饺·····	112
● 紫薯发糕·····	113
● 锅煎红薯卷·····	114
● 红薯香肠发面饼·····	115
 ● 第六节 红薯之米饭·····	 116
● 红薯大米粥·····	116
● 红薯芝麻粥·····	117
● 红薯黑米粥·····	118
● 红薯玉米糝粥·····	119
● 红薯燕麦米糊·····	120
● 红薯鸡蛋粥·····	121
● 红薯绿豆粥·····	122
● 杂粮红薯粥·····	123
● 红薯腊肠焖饭·····	124
● 红薯双米饭·····	125
● 香菇红薯饭·····	126
● 紫薯糯米糕·····	127
● 四色红薯饭·····	128
● 红薯米糊·····	129
● 红薯杂粮米糊·····	130
● 红薯小米粥·····	131
● 红薯米饭煎饼·····	132
● 红薯三丁焖饭·····	133
● 奶香红薯饭·····	134
 ● 第七节 红薯之饮品·····	 135

● 红薯山药果汁·····	135
● 原味红薯汁·····	136
● 红薯红枣汁·····	137
● 红薯牛奶汁·····	138
● 紫薯冰激凌·····	139
● 奶香紫薯雪糕·····	140
● 红薯山药豆浆·····	141
● 红薯绿豆沙·····	142
● 第八节 红薯之零食·····	143
● 微波烤红薯·····	143
● 红薯萨其马·····	144
● 红薯干·····	145
● 蜜汁红薯片·····	146
● 紫薯糯米糍·····	147

第一章 大话红薯那些事

第一节 大话红薯之传奇

红薯，也叫番薯、地瓜、红苕。相传红薯原产于美洲的热带地区，最早由印第安人栽培成功，哥伦布发现新大陆的同时，也将红薯带往西班牙，继而又从西班牙传入菲律宾。16世纪时，有两个在菲律宾经商的中国人，无意间发现当地的红薯很好吃且产量也非常高。他们设法将一些番薯藤编进竹篮和缆绳内，瞒天过海，运回了福建老家，遂种植遍及中华大地。红薯营养丰富，既是香甜可口的美味蔬菜，又有较高的药用价值，故被人们誉为“长寿食品”。同时，红薯在民间还有许多动人的传奇故事。现择取一二，与大家共赏。



一、红薯作题秀才考进士

家境贫困的穷秀才卖了红薯当盘缠从乡村到京城考进士，却不料误了考期。便在路旁捧着随身带的红薯干粮痛哭。正巧乾隆皇帝微服私访至此，便走上前询问缘由，就允许他以红薯为题作篇文章算作补考。秀才抬头一见来人不凡，停止哭声，一气呵成《红薯的自述》。他把红薯从既可做主粮充饥到又可作药用治病；从有扶困救危的奇能到解决被埋没的呼吁……乾隆听后觉得秀才的文章写得切题出众，连声叫绝，回宫后即为秀才续了考，让侍从办了一切手续，使秀才中了进士并封了官。因秀才以红薯为题写得一手好文章而当了官，所以后人便称他为“红薯进士”。

二、烤红薯治好乾隆便秘

据传，清朝乾隆皇帝在晚年的时候，患有老年性便秘，太医们想尽了办法为他

治疗，但始终效果不佳。一个隆冬季节，宫廷御膳房内的小太监们正围着炭炉边取暖边烘红薯，正好乾隆散步的时候路过此处，一股甜香气味迎面扑来，十分诱人。乾隆走进御膳房问，是何种佳肴，如此之香呢？正在烤红薯的一个太监见是皇上，忙叩头道：启禀万岁，这是烤红薯的气味，并顺手呈上一个烤好的红薯给了乾隆。乾隆接过红薯就大口大口吃了起来。吃完之后，觉得烤红薯皮脆心甜，又软又香，味道很好。从此乾隆天天要吃烤红薯，不久他久治不愈的便秘也不药而愈了，精神也好了起来。清朝乾隆皇帝对此十分高兴，并夸赞道：“好个红薯，功胜人参”。从此红薯又得了个人参的美名。

第二节 红薯小常识

一、红薯选购要点

面对市场上各种形状的红薯，该怎样挑选呢？请掌握以下要点。

一看表皮，可以挑选那些表皮干净、光滑且发亮、没有太多小坑，无黑斑的红薯。如果红薯表面凹凸不平、有嫩芽或者黑斑，不宜选购。

二看形状，最好购买哪些呈纺锤形状的红薯，这种形状的红薯质量比较好。

三用鼻子闻一闻，优质的红薯有一股淡淡的清香味，而变质的红薯则有一股霉味。

四是握在手里感觉比较坚硬，是质量好的红薯，如果不够坚硬或摸起来松软可能已经变质，就不要购买。

红薯有黄心、白心和紫心之分。紫心红薯好区分，用肉眼一看便知。而白心红薯和黄心红薯咋样区分呢？看表皮颜色和形状即可。色呈深红或紫红，体形比较“胖”的是白心红薯；而呈淡粉色，体形比较长的为黄心红薯。

二、红薯保存妙法

红薯比较怕冻。低于 10°C 时，红薯就会受冻，中间出现硬心，蒸不熟煮不烂。但是如果温度达到 18°C 以上，红薯又会生芽。所以，储藏红薯的温度以 $10^{\circ}\text{C} \sim 15^{\circ}\text{C}$ 为宜。另外，红薯受潮后还会烂，所以储藏红薯时还要防潮，最好把红薯放在纸箱里或透气的木箱里。注意：红薯切不要与土豆一起存放。



第二章 红薯的营养与搭配宜忌

第一节 红薯营养小档案

一、营养小档案

红薯营养十分丰富，是我国人民喜爱的粮菜兼用的天然滋补食品。现代科学研究证实，红薯每 100 克中含：

热量 498 千焦。

膳食纤维 1.1 克。

三大营养素：蛋白质 0.9 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 27.7 克。

矿物质：钙 44 毫克，铁 0.7 毫克，磷 20 毫克，钾 5.3 毫克，钠 15.4 毫克，铜 0.18 毫克，镁 12 毫克，锌 0.14 毫克，硒 0.48 毫克。

维生素：维生素 A₅ 5 微克，维生素 B₁ 0.12 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，维生素 B₆ 0.28 毫克，维生素 C 30 毫克，维生素 E 1.6 毫克，胡萝卜素 0.21 毫克，泛酸 0.06 毫克，烟酸 0.5 毫克。

二、红薯的保健功效

红薯不仅是健康食品，还是祛病的良药。《本草纲目》记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效。《本草纲目拾遗》说，红薯能补中、和血、暖胃、肥五脏。当代《中华本草》上言：“味甘，性平。归脾、肾经”。“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。主治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘。”现代研究表明，红薯有以下特有保健功效：

1. 减肥纤体

红薯是很好的低脂肪、低热能食品，而且红薯饱腹感强，一般不会造成过食。红薯中所含的纤维素对肠道蠕动起良好的刺激作用，促进排泄畅通。同时含有的类似于雌激素的物质，能阻止脂肪在机体沉积，还能有效防止粮类转化成脂肪，从而

起到防肥、减肥的作用。故而,营养学家称红薯是最为理想而又花费不大的减肥食物。但减肥的朋友们应当注意:将红薯以蒸煮法烹调,并且当部分主食食用,效果才佳。

2. 清肠通便

红薯含有大量膳食纤维,在肠道内吸收大量水分,促使食物软化,增大粪便体积,推动粪便通行,从而减少便秘,避免有毒物质在肠内久存,加快排泄体内有害毒素,预防和减少肠道系统疾病病变的发生。尤其对老年性便秘有较好的疗效。

3. 抗癌防癌

据报道:在20种抗癌蔬菜排行榜中,红薯排名第一。究其原因是红薯中所含有的 β -胡萝卜素和维生素C具有抗氧化的作用,有助于抵抗氧化应激对遗传物质脱氧核糖核酸(DNA)的损伤,起一定的抗癌作用。常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平,体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠直肠癌的作用。

4. 美容抗衰老

红薯中含有丰富的 β -胡萝卜素,是一种有效的抗氧化剂,有助于消除体内的自由基,促进细胞再生,美容防老。

5. 维持体内酸碱平衡

红薯属碱性食物,和很多水果、绿色蔬菜一样,这是最难得的。而一般食物都是酸性的,比如粮食、鸡鸭鱼肉等,而人体体液的pH酸碱度为7.34。所以吃红薯有利于人体的酸碱平衡,使人体的体液、血液偏碱性,有利于人体健康。

6. 预防流感

红薯有助于抵御流感,防治感冒。是因为红薯是 β -胡萝卜素的最佳食物来源,有助于人体制造足够的白细胞,抗击感冒病毒侵入导致的感染。

7. 辅助降血压

红薯的辅助降压效果主要归功于其中富含的钾元素。因为钾和钠是影响血压高低的重要元素,如果人体摄入足够的钾,就会促进血液排泄掉多余的钠;食用富含钾的食物,还会促进体内矿物质水平的均衡,并最终起到一定的辅助降压作用。

第二节 红薯最营养搭配

一、红薯配米面

如果将红薯和米面搭配着吃，还可以起到蛋白质的互补作用；如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃，就可以减少胃酸的产生。

二、红薯配牛奶

红薯虽然含有丰富的碳水化合物和各种维生素，但其缺乏蛋白质和脂质，所以搭配一杯牛奶或者豆浆，能够良好摄入优质蛋白质和脂质，确保营养素的摄入平衡。

三、红薯配鸡蛋

红薯，又称甘薯、番薯、山芋，其中含有多多种人体需要的营养物质，常吃红薯能够抑制病毒活性，促进人体内微量有毒金属地分解，抗癌效果显著，唯一缺点在于缺少蛋白质，因此红薯与鸡蛋搭配形成互补作用，久食可延年益寿。

四、红薯配奶酪

红薯搭配奶酪，中西搭配的新式吃法，美味又可口。红薯中含有丰富的维生素B1、B2，补充人体所需的营养元素，对保护人体皮肤，延缓衰老有一定的作用。奶酪是浓缩的牛奶，还有更为丰富的蛋白质，可补钙，促进新陈代谢。二者搭配相得益彰。

五、红薯配山药

山药是我国常见的药食两用的食材之一，其中含有丰富的维生素、糖蛋白以及钙、铁等多种人体所需的微量元素，经常食用可健身强体，延缓衰老。与红薯搭配，互补不足，煮粥可促进肠道蠕动，更易消化；制汤能可滋润肌肤，养颜美容；泡成糖水美味爽口又轻身延年。