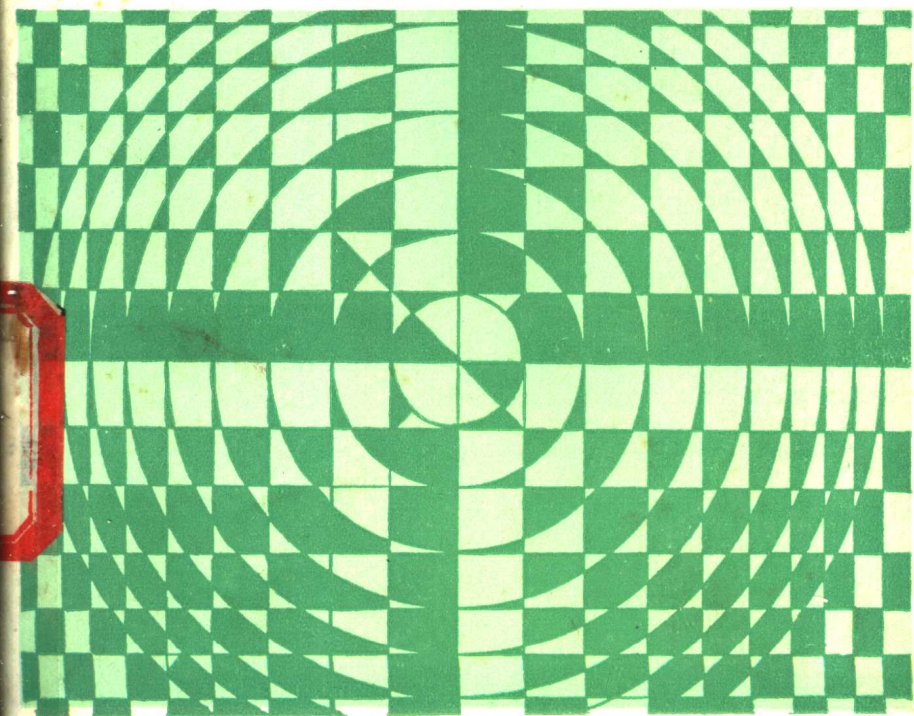




茅建民 编著

甘薯食品

中国商业出版社



甘 薯 食 品

茅建民 编著

中国商业出版社

甘 薯 食 品

茅建民 编著

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

顺义县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 4.75印张 103千字

1988年9月第1版 1988年9月北京第1次印刷

印数：1—2000 定价：1.70元

ISBN 7-5014-0189-7/TS·28

目 录

为什么写甘薯食品 (代前言)	(1)
漫话甘薯食品	(4)
我国甘薯的历史	(7)
甘薯的营养与药用	(10)
附:	
甘薯的化学成分表	
甘薯与面粉、大米中蛋白质的必需氨基酸组成(%)比较表	
北京地区甘薯营养成分表	
甘薯烹调及预煮后维生素C保存率表	
甘薯的美中不足及其预防	(14)
甘薯的安全贮藏	(16)
甘薯淀粉及其制品	(20)
甘薯酿酒、制糖、酿醋	(24)
薯片、薯粉、薯泥及其制品	(29)
油炸薯片	
——炸土豆片的启示	(32)
甘薯雕刻	(35)
全薯席	(39)
拼盘	
松鹤延年	(40)
围碟	
花椒薯	(41)

葱油薯泥	(42)
拌薯叶	(42)
甜味薯泥	(43)
炸金桔	(44)
酱汁甘薯	(45)

热菜

彩丝薯圆	(46)
油煎薯片	(47)
甘薯炒鸡	(47)
糖醋薯片	(48)

大菜

一品薯包	(49)
八宝扇面甘薯	(50)
薯珠鱼花	(52)
莲蓬甘薯	(54)

甜菜

蜜汁山芋	(55)
------------	--------

点心

菊花薯糕	(55)
------------	--------

汤菜

龙须汤	(56)
-----------	--------

甘薯菜肴

油薯烧斩肉	(57)
三鲜酿金薯	(59)
风眼珍珠薯	(60)
薯烩四宝	(61)

熏薯	(62)
芋煨白菜	(63)
清炒薯丝	(64)
酥薯条	(64)
荷叶薯泥蒸肉	(65)
翡翠薯球	(66)
溜象牙里脊	(67)
交切薯	(68)
三丝炒鸽松	(69)
烩什锦甘薯	(70)
甘薯珍珠笋	(72)
甘薯烧肉	(73)
甘薯烧牛肉	(73)
薯泥桂鱼	(74)
烧薯饼	(75)
炸薯塔	(77)
炒双色薯茸	(78)
咖喱甘薯鸡	(79)
甘薯红烧鸭	(80)
甘薯烧鸭块	(81)
素溜桂鱼	(82)
素鸽蛋	(83)
甘薯炒猪肝	(84)
甘薯炒肉丝	(85)
甘薯炒鱼片	(86)
甘薯炒腰花	(87)

冬冬薯青.....	(88)
炸脆薯球.....	(89)
余薯丝圆汤.....	(90)
锈球薯.....	(91)
樱桃白蜜.....	(92)
溜甘薯.....	(93)

甘薯点心

薯粑.....	(94)
山药薯糕.....	(95)
甜薯糕.....	(95)
甘薯饺子.....	(96)
灌香甘薯.....	(97)
甘薯桃.....	(98)
珍珠薯圆.....	(99)

甘薯小吃

薯“鸡腿”.....	(100)
炕焦薯.....	(101)
清蒸薯.....	(101)
薯叶面条.....	(102)
蒜泥薯叶饼.....	(102)
甘薯牛肉饼.....	(103)
薯卷.....	(104)
小豆薯粉粥.....	(105)
薯干米粥.....	(105)

摊薯薄饼·····	(106)
八宝薯桃·····	(106)
薯面蒸饺·····	(107)
木犀薯饭·····	(108)
小薯窝头·····	(109)
茶菜·····	(109)
薯卷果·····	(110)
薯面包·····	(111)
煎薯饼·····	(112)
五味粥·····	(113)
野味甘薯菜饭·····	(114)
八宝薯饭·····	(115)

甘薯甜食

溜薯青花·····	(116)
金钱薯夹·····	(117)
白蜜丸子·····	(118)
镶金枣·····	(119)
太极薯泥·····	(120)
扒甘薯·····	(120)
蜜汁橄榄山芋·····	(121)
焖蜜薯·····	(122)
酿红薯·····	(123)
炸薯夹·····	(123)
拔丝甘薯·····	(124)
蜜枣扒甘薯·····	(125)
桂花糖薯·····	(126)

甘薯西餐

- 甘薯沙拉子..... (127)
- 面包虾薯..... (128)
- 菊花薯..... (129)
- 奇异甜薯丸..... (130)
- 德式薯沙拉..... (131)
- 甘薯药膳..... (132)
- 怎样吃甘薯最有益..... (138)
- 避免多食甘薯弊病又一法..... (139)
- 油炸甘薯的油为什么不能反复用..... (140)
- 薯粉丝晒不散怎么办..... (141)

为什么写甘薯食品

(代前言)

早就想写一本关于甘薯食品的书了,但迟迟下不了决心。《中国食品报》范凌的“建议开发甘薯食品”一文,促使了我写成这本书。近几年,由于工作关系,我接触了不少的食品资料,遗憾的是在所有的菜谱和有关食品杂志、报刊中,介绍甘薯食品的却鲜见,偶有出现,也只是作为粗粮俗食罢了。

甘薯难道真是村野俗物吗?不是,它不仅营养丰富,而且吃法多样。甘薯是一种营养丰富的长寿食品,《本草纲目》说:“白薯蒸、切、晒、舂,充作粮食,使人长寿,”还指出,它具有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”之功效。经分析证明,每斤甘薯含糖145克,含维生素A、B₁、B₂、C和尼克酸均比其它粮食高。甘薯还含有几种氨基酸,特别是人体必需的赖氨酸,比大米、白面的含量都多。甘薯属碱性食品,还有钙、磷、铁等矿物质,可中和体内因常吃肉、蛋、果、面等酸性食品而产生过多的酸,以保持人体的酸碱平衡。它所含有的纤维素含量高达7~8%,有助于防治糖尿病、痔疮、阑尾炎和直肠癌。

甘薯的吃法很多,除烤、蒸、煮等作为主食外,亦可炒、溜、烹、烧、酿、蜜汁……还可炸薯片,或制成果脯,也可以研制新型糕点,

正象《建议开发甘薯食品》的作者范凌所说的那样:“我以为,我们在引进国外先进的食品制作技术的同时,应

同步开发具有我国特色的甘薯食品。这件事如能做好，既可利用资源，又能取得可观的经济效益。”好一个具有我国特色的甘薯食品！曾在报纸上看到过这样一个启示：法国总统密特朗1986年在我国南京出席宴会，对满桌美饌佳肴并未大大赞赏，却偏偏对一盘豌豆米盛赞不绝，吃完一盘，又点了两盘。并诙谐地说，如果不是胃容纳不下，还要多吃。无独有偶，在北京的几位美国人到饭馆吃饭，饭菜快上桌时，一位客人走出门捧回很多烤白薯，兴高采烈地分给同伴，并热情地请服务员分享。放着山珍海味不吃，却津津有味地大啃烤白薯，弄得人们啼笑皆非。常人眼里，豌豆米与烤白薯同属村野俗物，登不得大雅之堂，可外国人却视为美味，这是为什么呢？道理就在于“独特”二字。

最近，一位朋友到我家里作客，妻子做了一盘油炸食品，扁扁的，椭圆形的，煞是好看。朋友问：“这是什么？”妻子说：“你吃吃看它是什么？”客人夹起来尝了一块，津津有味，问是“糯米砂糖和芝麻吗？”我说“最近，在搞甘薯食品的实验，你是第一个品尝者。”他大吃一惊说：“一点儿甘薯味也没有吃出来。”是啊！甘薯做菜，取料容易，价廉物美。我看就是中、高档酒席，做一二只甘薯菜上桌，也未尝不可。因此，把甘薯做的菜，挂在饭店的招牌上，供应给广大顾客品尝，应该说是厨师义不容辞的职责！

甘薯是具有我国特色的食品之一，是我国仅次于谷物的粮食资源。甘薯分布很广，不少地区都有大面积种植。1982年全国产鲜薯2,500亿斤，平均每人可得250斤。甘薯由于贮藏困难，运输损耗大，粮食部门大都不愿收购经营，甚至干脆不经营了。据说，四川因气候潮湿，不能制成薯干保存，农民

就用土法加工成淀粉,每斤仅0.26元。农民感到好处不大,只得让很多甘薯烂在地里。前几年,浙江积存大批甘薯,运到上海销售,途间损耗达50%,上海人喜食甘薯,排了长队购买,但粮食部门还亏本。

由此可见,应用现代食品科学知识并参考国外经验,把甘薯的贮藏、加工、烹调等方面的工作有计划地抓起来,开发具有中国特色的甘薯食品,帮助人们重视并正确运用甘薯为人们的健康服务,使这一产量颇大的资源得到合理利用,是非常必要的,也是完全可能的。《甘薯食品》一书就是在这样的情况下问世的。

在本书中,我探讨了我国甘薯的历史,简述了甘薯栽培的原理、甘薯的营养价值和药用功能,记载了甘薯的贮藏知识,略谈了甘薯的加工利用,以及其它有关甘薯方面的知识,并以菜谱的形式例举了全薯席,甘薯的菜肴、甜食、点心、小吃、西餐、药膳、雕刻的一些用料、特点和详细的制作方法。但这些意在抛砖引玉。在本书的编写中,曾借鉴了有关食品专业的报刊、杂志,在此表示深切的谢意。由于水平低,成书时间仓促,书中错误难免,希望读者指正。

编者

1986年12月

漫话甘薯食品

甘薯，亦称番薯、山芋、红薯、红苕、白薯、地瓜等。为施花科植物，在热带为多年生草本。块根呈白色、红色或黄色。茎蔓生，茎节着土后易生不淀根。叶呈心脏形，掌状深裂。在我国南方能开花结实。花红紫色或白色。蒴果。喜温暖多光、耐旱、耐碱、不耐霜。常见的品种有红皮、粉红皮、白皮等3种。果实有圆形、长圆形或畸形，肉质有红、黄、白诸色。

(一) 红皮甘薯，果形有长、圆两种，外皮光滑、肉质有红色，个头大小不等，甜度高，质量好。

(二) 粉红皮甘薯，果实中等，果形长圆居多，肉质多粉红或白色，味甜，质量稍逊红皮甘薯。

(三) 白皮甘薯，果形有长圆或畸形，水分多，甜度差，但个头大，产量高。

甘薯原产于热带和亚热带，我国南北各地都有栽培，盛产于长江以南、河北、山东等地，东北地区以辽宁所产质量较好。适种于肥沃而排水良好的沙质土壤，常用块根和茎蔓繁殖。

甘薯营养丰富，其味甘美，素有“生啖似桂花，熟食同蔷薇”之说。古人说它“功同山药、久食益人”，为“长寿食品”。由于块根含大量淀粉，所以大多将它作为粮食或制作酒精和淀粉的原料。蔓、叶多作为饲料。现在，人们认识到甘薯所含的淀粉质软而味香甜，与其它粉掺和有助醇作用。将鲜甘薯煮熟捣烂，与米粉、面粉等掺和，可制作各类

糕、团、包、饺、饼等。薯干制成粉可代替面粉制作蛋糕、布丁、冷点等各种点心。甘薯在食品工业上是一种好原料，可制淀粉、粉条、饴糖、酿酒、制醋、制酱；还可制造酒精、葡萄糖、柠檬酸、味精、果胶、维生素、人造纤维、人造橡胶和丙酮。随着化学工业的发展，甘薯无论在塑料、医药、食品等工业上，用途将更为广泛。

在人们的心目中，甘薯是粗粮，身价自然比米、面低一等。其实，粗细粮搭配，可使人体内摄取的营养素更全面；而且，经过粗粮细做，甘薯可加工成各种可口食品；经过各种烹调处理，如蒸、煮、烤、炕、炒、炸等，可饌可肴，品种繁多；甘薯去茎去皮、经过一定的物理、化学处理，还可成为甘薯改性食品，既消除了甘薯的原味，又富有营养、增加美味。对于甘薯食品、菜肴、制品等，在古时的菜谱、食单中无资料，介绍甚少。现代名菜谱不收，家常菜谱也记入不多，且位置亦不显著，这是不公正的。其实，无论味道、营养、用途、都大有整理发扬的必要。

甘薯含有较多的淀粉和糖，将其视为主食，这是有道理的。广大农村素有“一年甘薯半年粮”的赞誉，也是很确切的。甘薯收获以后，土窖贮藏，切片晒干，配以谷物作饭和薯干碾面作馍。“红薯包谷汤”、“薯窝窝”加辣椒充饥，常年久吃不厌。入冬农闲，春节将临，还利用土法，加工成粉面、粉条、烧酒，除节日和平时自用外，还拿到市场上出售。甘薯作为主食，早已为人们所熟知，诸如炕山芋、蒸红薯、薯面包、薯叶面条、蒜泥薯叶饼，等等。

甘薯是粮食，也是蔬菜。生甘薯质地脆嫩，可生拌或甜或咸。利用这一性质还可做好多炸、溜、爆、炒的菜肴，如甘

薯炒鸡片、糖醋薯片、溜甘薯里脊、交切薯、翡翠薯球、酱汁甘薯、炸脆薯球等。甘薯长时间加热后，有软、糯、烂的特点。因此，又可制作蒸、烩、烧、扒、炖等菜肴，如烩什锦甘薯、甘薯珍珠笋、甘薯饺子、荷叶薯泥蒸肉、八宝扇面甘薯、金薯烩四宝、三鲜酿金薯，等等。甘薯本身味甜，制作甜食更为得体，如炸薯夹、蜜汁甘薯、八宝薯饭、拔丝甘薯、蜜枣扒甘薯、甘薯蜜桃等。甘薯质地类似土豆，用甘薯制作的西餐酥甜咸香，风味独特。还可以结合甘薯的药用功能，制作一些甘薯药膳，既能吃，又好看；既能饱腹，又能治病，功用非同小可。甘薯象蔬菜一样，均可与荤菜原料同配，去皮改刀后可配以炒肉丝、炒猪肝、炒鱼片、炒腰花等，去皮切块油炸后，可配以蒸红肉、烧肘子、煮牛肉等，荤素兼有，吃上面脆烂浓香，吃底层香甜利口。更有趣的是品尝以甘薯为主要原料做成的“全薯席”：那栩栩如生的甘薯雕刻，形象逼真的甘薯拼盘，清脆爽口的甘薯冷菜，丰富多采的甘薯热菜，多姿多味的甘薯大菜，酥甜适口的甘薯甜食，以及玲珑剔透的甘薯点心，都将使你流连忘返，回味无穷。

昔日粗粮俗物，如今的美饌佳肴！

中国的特色，振兴的食品！

我国甘薯的历史

甘薯的种植具有悠久的历史，是人类最早种植的作物之一。

约在公元前3万年，它起源于中美洲或南美洲的西北部的热带地区。1492年，哥伦布发现新大陆，见当地居民以一种块根为食，就把它带回西班牙。这就是甘薯。由于甘薯适应性强，又好吃，很快传遍欧洲。因此，甘薯传入欧洲是在15世纪初叶，16世纪初相继传播到亚洲和非洲。

甘薯传入我国，始于何时？目前，尚有争议。宋代诗人范成大在《素羹》诗中写道：“毡芋凝酥敌少城，土薯割玉胜南京。含和二物归藜藿，新法侬家骨董羹。”诗中提及的“毡芋”是芋艿的一种。《益都方物记》中记载：“蜀芋多种，毡芋为最美，俗号赤毡头，形长而圆。”从诗中前两句的对偶形式看，有人认为“土薯”不会再指芋艿，应是“甘薯”，《说文解字》上说明：“薯”与“薯”通用。故“土薯”即指“甘薯”而言。《素羹》诗中的大意就是：毡芋头和着香酥做成的食品比成都的还要透酥，甘薯切成水晶玉块比南京的更胜一筹。描写了芋头、甘薯合煮而成的杂素汤别有风味。照此法说来，甘薯至少在宋代甚至宋代以前，就在我国出现。而甘薯一名最早是见于晋嵇含《南方草木状》中，但当时美洲还尚未出现。因此，古籍所载的甘薯，当非今日甘薯，而为另一种植物。经我国农学家丁颖等考证，应为薯蓣科的甜薯。

甘薯，又名番薯。它是从国外引进的。据明神宗万历三十

六年(1608年),徐光启在《农政全书》中《甘薯蔬序》篇记述:“有言闽、越之利甘薯者,容莆田徐生为予三致其种,种之,生且薯,略无异彼土,欲遍布之,恐不可户说,辄以是疏先焉。”阐明了始种地址和徐试种成功后,欲向各地推广,又不能挨户去说的迫切心情。故而甘薯传入我国,距今有400余年的历史。可能于嘉靖41年(1563年)和万历二年(1574年)由印度、缅甸传入我国云南。

甘薯传入我国,有说是于16世纪万历初年由吕宋(今菲律宾)引入我国福建、浙江沿海种植。据史料记载:是明代万历二十一年(1593年),福建陈振龙从菲律宾带回来的。那时,菲律宾是西班牙的殖民地。陈振龙在菲律宾经商,就想将它偷运回国。但西班牙殖民主义者严禁外传。陈振龙想方设法买了一些薯藤,藏在舱底带回祖国。当时的福建巡抚金学智,对甘薯也十分重视,下令推广。于是,甘薯很快传遍华夏大地。福州有一座“先薯祠”,据说就是为纪念造福后代的先辈建造的。

看来,甘薯的历史,甘薯何时何地传入我国,尚待专家们继续考证。不过有一点可以肯定:甘薯是由外国传入中国,其历史是比较悠久的。

甘薯传入我国后,首先在福建、广东沿海一带栽培,以后逐渐向长江流域、黄河流域及台湾等地传播。100多年前,淮北地区已大规模生产甘薯,栽培北界达北纬46度的佳木斯,成为世界栽培甘薯的最北界线。

甘薯在我国的栽培,目前除西北9省外,南起海南岛,北到黑龙江,东至沿海各省,西达云贵一带均有分布,几乎遍布全国各地。近年,据不完全统计,我国甘薯种植面积约为1.2亿