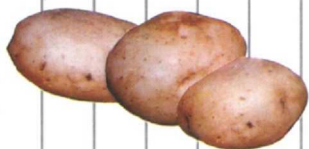


蔬菜菜谱丛书



土豆菜谱

曹立滨 曹雷 编



工科学技术出版社



204512866

TS972.1

11-1

蔬菜菜谱

土豆菜谱

曹立滨 曹雷 编



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

TS972.1
01-1

4512866

内 容 提 要

本书是“蔬菜菜谱丛书”之一。为了满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要,本书精选了以上豆为主要原料的菜目30种,介绍每款菜的主料、配料、制作方法、成菜特点、制作关键,每道菜主要制作过程都有示范图,图文并茂,通俗易懂。既适合家庭使用,也可供烹饪爱好者参考。

责任编辑 盛晓光
封面设计 洪 冰
版式设计 王 莉
摄 影 祁恒元

蔬菜菜谱丛书

土豆菜谱

TUDOU CAIPU

曹立滨 曹 雷 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

邮编 150001 电话(0451)3642106 电传3642143 (发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 新华书店上海发行所

开 本 787×1092 1/32

印 张 2

字 数 40 000

版 次 1998年3月第1版·1998年3月第1次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-3218-1/TS·169

定 价 14.50元

目 录

鱼香土豆条·····	4	蒲棒白蜜·····	34
乾隆土豆包·····	6	熘素樱桃·····	36
红油薯丸·····	8	葱烧土豆条·····	38
番茄土豆饼·····	10	金银土豆丝·····	40
吉利白蜜·····	12	煎金丝土豆饼·····	42
沙茶土豆饼·····	14	麻辣土豆条·····	44
脆炸薯条·····	16	上豆烧牛肉·····	46
锈球白蜜·····	18	咖喱土豆丁·····	48
芝麻土豆饼·····	20	蜜汁土豆饼·····	50
红油土豆丁·····	22	挂霜白蜜·····	52
拔丝金枣·····	24	酱爆土豆丁·····	54
京糕土豆盒·····	26	挂浆土豆·····	56
什锦土豆丁·····	28	排骨炖土豆·····	58
熘土豆丸子·····	30	鱼香薯条煲·····	60
芝麻土豆排·····	32	土豆丸子汤·····	62

鱼香土豆条



主料:

土豆400克。

配料:

淀粉10克，胡萝卜10克，青、红椒各10克，色拉油750克。

调料:

碘盐5克，酱油5克，味精3克，白糖10克，醋5克，料酒3克，红油10克，古月面1克，葱、姜、蒜各3克，鲜汤50克。

制作:

(1)土豆洗净，去皮，切成长4厘米、宽0.8厘米的条。胡萝卜、红绿椒、葱、姜均切丝，蒜切片。

(2)勺内放油，烧六七成热，将土豆条下勺炸呈金黄色时捞出，沥油装盘。

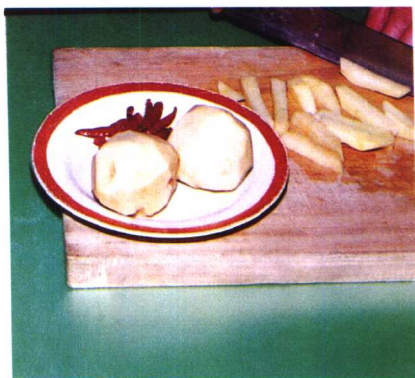
(3)勺内留底油，烧热用葱、姜、蒜炆锅，再放胡萝卜丝、青红椒丝略炒，加汤、盐、酱油、糖、醋、料酒、古月面及味精等烧开，用湿淀粉勾流芡加红油调均后，浇淋在炸好的土豆条上，即好。

关键:

挂糊要均匀。

特点:

色泽红亮，鱼香味浓。



乾隆土豆包



主料:

土豆350克。

配料:

猪瘦肉100克, 生菜100克, 湿淀粉10克, 色拉油750克, 鲜汤50克。

调料:

甜面酱25克, 碘盐2克, 白糖10克, 味精3克, 葱、姜丝各3克。

制作：

(1)土豆洗净，切细丝，用凉水浸泡去粉质，沥干水分。猪瘦肉切丝，用鸡蛋、淀粉上浆。生菜摘洗干净。

(2)勺内放油，烧六七成热，下入土豆丝，炸酥捞出沥油，撒少许盐拌均，放入用生菜垫底的盘中。

(3)勺内留底油，烧三四成热，下入上浆后的肉丝划散，变色捞出沥油。勺内放底油，烧热，先放入甜面酱略炒，再放葱姜丝、汤、白糖、味精、肉丝及尖椒丝等。烧开后，用湿淀粉勾芡，倒在炸好的土豆丝上。

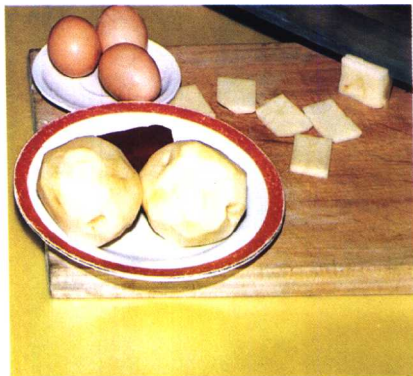
(4)食用时，将土豆丝与肉丝拌均后再用生菜叶包上食用。

关键：

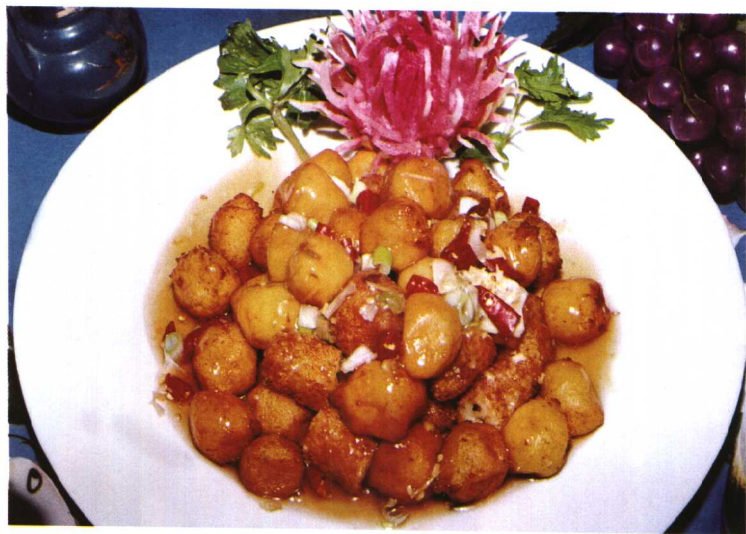
土豆丝必须切的细而均匀，炸时才能同时酥脆。

特点：

吃法别致，口感香鲜酥脆。



红油薯丸



主料:

土豆400克。

配料:

鸡蛋1个，湿淀粉50克，面粉25克，胡萝卜5克，色拉油750克。

调料:

碘盐5克，味精4克，白糖10克，红油10克，葱丁、姜末各2克，川椒3克。

制作：

(1)土豆洗净，煮熟，剥皮，用刀压成土豆泥后，加鸡蛋、淀粉、面粉和盐搅均匀，挤成直径2厘米的丸子，胡萝卜切丁，川椒切段。

(2)勺内放油，烧五六成热，入勺炸呈金黄色，捞出沥油。

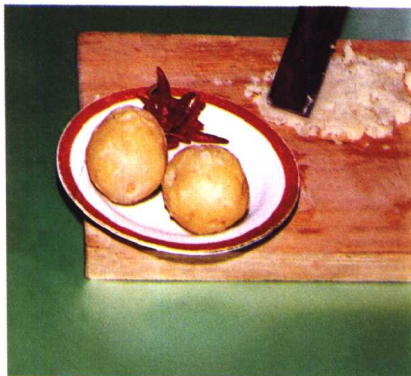
(3)勺内放底油，烧热，用葱丁、姜末炆锅，加汤，再放入炸好的丸子、川椒段、胡萝卜丁、盐、味精和白糖等烧开，用湿淀粉勾芡，加红油，颠翻均匀，装盘即好。

关键：

土豆泥加鸡蛋、淀粉搅拌时要掌握干湿度，以能挤成丸子为好。

特点：

色泽红亮，口味辣咸微甜。



番茄土豆饼



主料:

土豆400克。

配料:

面包渣100克,鸡蛋2个,淀粉50克,面粉30克,色拉油750克,胡萝卜10克。

调料:

番茄酱50克,碘盐5克,味精3克,白糖25克,醋5克,葱丁、姜末各3克,香油5克。

制作:

(1)土豆洗净，煮熟，剥去外皮，用刀压成土豆泥，加部分盐、味精、鸡蛋1个和淀粉40克搅拌均匀，挤成直径为3厘米的丸子后，拍扁沾面粉备用。胡萝卜、黄瓜均切丁。

(2)把另一个鸡蛋打入碗内用筷子搅成蛋液，把土豆饼拖全蛋液后沾面包渣拍实，勺内放油，烧六七成热，把土豆饼逐个放入油内炸好捞出沥油，摆盘。

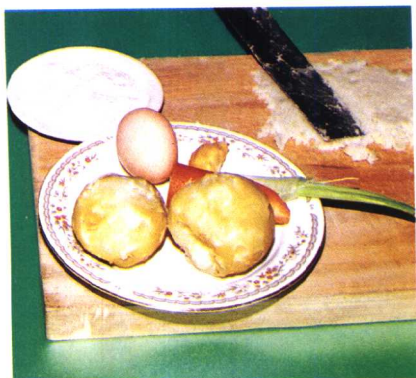
(3)勺内留底油，烧热先放入番茄酱炒熟，再放葱丁、姜末、蒜片、胡萝卜丁、黄瓜丁、汤、白糖、醋、盐和味精等，汤沸时，用湿淀粉勾流芡，加香油，浇在炸好的土豆饼上，即好。

关键:

面包渣要沾均匀拍实，掌握好炸土豆饼的油温。

特点:

色泽金红，外酥内嫩，口感酸甜。



吉利白蜜



主料:

土豆400克。

配料:

面包渣100克,鸡蛋1个,面粉40克,淀粉30克,色拉油750克。

调料:

碘盐5克,味精3克,葱、姜末各3克,椒盐8克。

制作:

(1)土豆洗净，煮熟，去皮，用刀压成土豆泥后，加盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋、面粉和适量的水搅拌均匀。挤成丸子，沾面粉备用。

(2)把另一个鸡蛋打入碗内用筷子搅成蛋液，把丸子拖全蛋液后，放在面包渣上滚沾均匀、拍实。

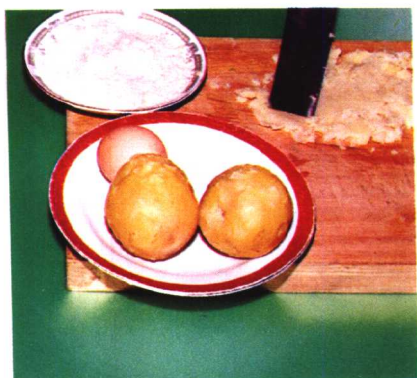
(3)勺内放油，烧六七成热，将沾好面包渣的丸子，逐个下勺内炸呈金黄色，捞出沥油，装盘，食用时沾椒盐。

关键:

丸子沾面包渣时既要均匀又要沾实。

特点:

色泽金红，外酥内嫩。



沙茶土豆饼



主料:

土豆400克。

配料:

山楂糕10克,面粉50克,湿淀粉10克,色拉油750克。

调料:

沙茶酱20克,碘盐3克,味精3克,白糖10克,醋5克,料酒4克,葱、姜各3克。

制作:

(1)土豆洗净，煮熟，剥皮，用刀压成土豆泥，加鸡蛋1个，碘盐、味精、面粉25克搅拌均匀，拍成饼，沾面待用。葱切丁、姜切末、蒜切片。

(2)勺内放油，烧六七成热，将土豆饼放入勺内炸呈金黄色捞出沥油，码盘。

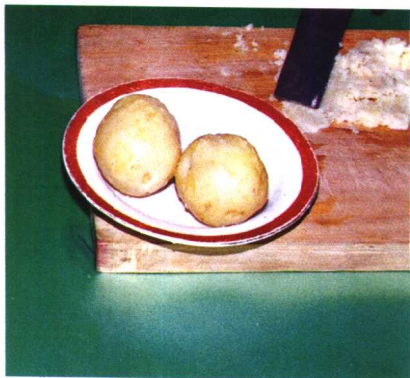
(3)勺内放底油烧热，用葱、姜、蒜炆锅，先加沙茶酱略炒，再加少许汤、盐、味精、白糖和料酒等烧开，用湿淀粉勾流芡，加明油，浇在土豆饼上即好。

关键:

炸土豆饼时掌握火候和油温。

特点:

质地酥脆，口感香甜微酸。



脆炸薯条



主料:

土豆200克。

配料:

脆皮粉75克,面粉15克,色拉油750克。

调料:

碘盐5克,味精4克,椒盐6克。