

小土豆，大营养
伴你健康每一天

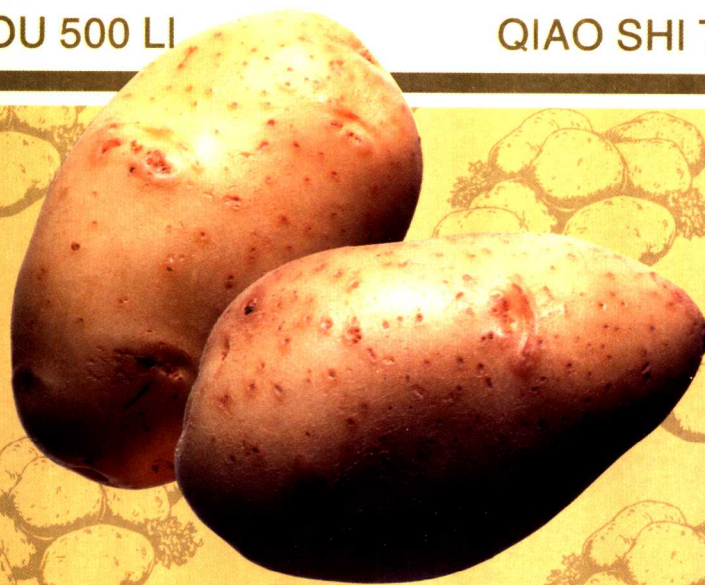
巧食土豆

500例

QIAO SHI TU DOU 500 LI

QIAO SHI TU DOU 500 LI

王俊人 等编译



天津科技翻译出版公司

巧食土豆 500 例

王俊人等编译

图书在版编目(CIP)数据

巧食土豆 500 例 / 王俊人等编译. -2 版. -天津:天津科技翻译出版公司,2005.8(2006.1 重印)

(巧手持家小窍门)

ISBN 7-5433-0191-1

I. 巧… II. 王… III. 马铃薯-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095218 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 24 开本 10 印张 220 千字

2005 年 10 月第 2 版 2006 年 1 月第 3 次印刷

定价:15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

炒 类

炒土豆丝	1
素炒土豆片	2
板肉炒土豆片	2
火腿炒土豆片	3
彩色里脊丝	3
辣炒二丁	4
炒三丁	4
炒土豆泥	5
鸡蛋炒土豆	5
香菜炒新土豆	6
葱头芹菜炒土豆	6
肠子炒土豆	7
土豆炒肉丁	7
奶汁小土豆	8
油炒青菜土豆	8
咖喱土豆茄子	9
土豆炒葱头	9
哥式辣子炒土豆	10
葱炒土豆丁	10
俄式土豆片	11
美式甜土豆片	11
意式土豆炒鸡蛋	12

炒火腿土豆	12
土豆素炒鸡蛋	13
土豆豌豆	13
法式奶汁土豆	14
炒土豆莴笋丁	14
茄子土豆	15
印式土豆	15

炖、烩、焖、烧、 爆、熬类

四季豆炖土豆	16
鲱鱼炖土豆	16
炖土豆	17
西葫芦炖土豆	17
色拉油炖土豆	18
土豆水果糊	18
水手式土豆	18
蘑菇馅炖土豆	19
葱头炖土豆	19
奶油烩土豆	20
法式酒汁土豆	20
喇嘛肉烩土豆	21
猪肉炖土豆	21

黄汁烩土豆	22
番茄烩土豆	22
羊肉烩土豆合菜	23
油橄榄烩土豆	23
葱头蘑菇烩土豆	24
香肠葱头烩土豆	24
番茄葱头烩土豆	24
酸菜烩土豆	25
土豆烩菜	25
土豆红烩牛肉	26
猪杂烩土豆	27
板肉烩土豆	27
茄子烩土豆	28
火腿烩土豆	28
葱头烩土豆	29
黄油烩土豆	29
樱桃李烩土豆	30
烩鱼丸子	30
烩土豆丁	31
鲜西红柿焖土豆	31
油焖新土豆	32
豆腐焖土豆	32
素鸡焖土豆块	32

豌豆鲜蘑焖土豆	33	蚕豆瓣熬土豆	48	油炸土豆条	60
蘑菇焖土豆	33	芝麻土豆条	48	煎土豆片	61
白葡萄酒焖土豆	34	蜜汁土豆桃	49	糖醋京糕土豆球	61
五香素鸽	35	蜜汁土豆樱桃	49	夹馅土豆球	62
咖喱土豆肉片	36			雪花桃仁土豆球	62
喇嘛猪肉土豆	36	煎、炸、熘类		拔丝京糕土豆球	63
咖喱鸡块	37	椒盐土豆条	50	拔丝麻仁土豆球	63
甜酸牛肉土豆	37	椒盐土豆片	50	拔丝桃仁土豆球	64
葱头焖土豆	38	椒盐土豆虾球	51	皇妃土豆球	64
油橄榄焖土豆	38	蒜汁土豆	51	糖醋虎皮土豆球	65
牛肉焖土豆	39	鱼香土豆	52	桃仁土司	65
土豆焖菜丝	39	酸辣土豆	52	豆沙土豆夹	66
土豆烧豆腐	40	蜜汁土豆	53	软煎土豆盒	66
土豆烧牛肉	40	果仁土豆丸子	53	煎土豆泥	67
土豆烧猪肉	41	土豆灌肠	54	炸包馅猪排	67
肉片烧土豆	42	大麦仁土豆丸子	54	肉末土豆夹	68
锅烧土豆	42	香甜土豆丸子	54	锅塌鲱鱼土豆	68
咖喱土豆	43	葱蒜土豆丸子	55	醋熘土豆	68
香辣土豆丝	43	牛里脊扒	55	素炸牛排	69
盘烧土豆球	44	炸熘素明虾	56	炸甜土豆片	69
素红烧土豆	44	炸土豆麻花	56	姜汁土豆片	70
鲜蘑煨土豆	45	炸鸟巢	57	梨形炸土豆	70
红汁土豆块	45	软炸土豆片	57	五香煎土豆	71
板肉煨土豆	46	脆皮烧鸡	58	煎鸡蛋土豆丝饼	71
猪油煨土豆	46	炸土豆丝	58	煎德式土豆片	72
酱爆三丁	47	炸土豆片	59	煎牛油土豆	72
土豆熬鱼	47	素土豆球	59		
黄豆熬土豆	48	煎葱汁土豆饼	60		

烤 类	
烤带皮土豆	73
鲱鱼烤土豆	73
火腿烤土豆	74
鸡油烤土豆	74
奶皮烤土豆	75
烤板肉土豆	75
奶油烤土豆	76
通心粉烤土豆	76
干酪烤土豆	76
烤菜花土豆	77
鱼籽烤土豆	77
酸奶油汁烤香蘑土豆	78
酸奶油烤土豆	78
豌豆米饭烤土豆	78
烤西红柿土豆	79
葱头计司烤土豆	79
烤蘑菇土豆	80
面包计司烤土豆	80
牛奶计司烤土豆	81
烤黄油牛奶土豆	81
奶汁计司烤土豆	82
糖酱烤土豆	82
牛肉馅烤土豆	83
烤蜂蜜土豆	83
心、肝馅烤土豆	84
苹果鲜蘑烤土豆	84

葱头鸡蛋烤土豆	84
葱头馅烤土豆	85
豌豆馅烤土豆	85
牛油烤土豆片	86
计司烤土豆片	86
烤牛奶土豆片	87
烤黄油土豆块	87
黄油烤土豆片	88
火腿烤土豆片	88
蘑菇葱头烤土豆条	89
芥末板肉烤土豆	89
蘑菇计司烤土豆	90
素菜馅烤土豆	90
烤酿馅土豆	91
酿肉馅土豆块	91
烤土豆酥	92
烤土豆面条	92
鲱鱼烤土豆丝	93
烤土豆泥	93
烤土豆甜饼	93
土豆计司排	94
蛋奶土豆排	94
土豆计司松饼	95
烤计司土豆丝饼	95
果味土豆排	96
土豆油脂香肠	96
草莓土豆排	97
香甜土豆排	97

肉馅土豆排	98
铁扒土豆	98
烤香味土豆盒	99
烤果味土豆饼	99
烤酵母土豆饼	100
火腿馅烤土豆	100
蘑菇土豆饼	101
烤蛋奶土豆饼	102
烤土豆馅饼	102
烤黄油土豆托	102
干酪烤土豆	103
烤黄豆土豆托	103
羊肉烤土豆	104
土豆泥奶渣烤饼	104
香蕉味土豆松饼	105
干酪奶皮烤土豆	105
烤土豆丝	106
烤芬兰土豆饼	106
烤鲜蘑菇土豆块	106
烤鲜鲱鱼土豆	107
计司烤土豆	107
烤土豆苹果	108
果酱土豆排	108
果味土豆排	109
美式黄油烤土豆片	109
桃酱土豆排	110
盘烤辣味土豆球	110
芹菜烤土豆球	111

烤甜脆土豆	111
草莓味土豆松饼	112
杏酱烤土豆	112
菠萝泥烤土豆	113
奶油烤土豆片	113
烤气鼓土豆球	114
红酒烤土豆	114
蒜味烤土豆片	115
奶汁烤土豆丁	115
烤羊肉土豆排	116
辣味烤土豆	116
蔬菜土豆排	117
葱头烤土豆	117
土豆肉闷士	118
法式奶皮土豆	118
鱼味土豆	119
红花土豆	119
腊肠烤土豆	120
德式黄油烤土豆	120
葱头羊肉土豆排	121
蘑菇烤土豆	121

蒸、煮类

京糕条土豆球	122
黄油土豆	122
黄油土豆球	123
牛奶土豆片	123
煮青鱼土豆	123

牛奶土豆	124
鹅油土豆	124
蘑菇馅蒸土豆	124
鱼馅蒸土豆	125
煮土豆	125
蔬菜馅煮土豆	126
猪肝馅煮土豆	126
奶酪浇汁土豆	126
葱油煮土豆	127
萝卜煮土豆	127
肉馅土豆丸子	128
两色土豆卷	128
鲱鱼浇汁土豆	129
乳渣土豆丸子	129
芥末酸奶油浇汁土豆	129
波兰酸奶土豆	130
葡萄酒浇汁土豆	130
匈牙利番茄土豆	130
法式白汁土豆	131
煮番茄土豆	131
柠檬浇汁土豆	132
麦糝土豆丸子	132
小肠蒸鱼卷	133
奶豆腐煮土豆	133
蜜桔土豆	134
青菜浇汁土豆	134
香蕉土豆	135
一品土豆	135

火腿土豆丸子	136
鸡蛋土豆	136
麻辣土豆块	137
蒸辣土豆条	137

泥 类

牛奶土豆泥	138
果仁土豆泥	138
拌土豆泥	139
香味土豆泥	139
葱油土豆泥	140
大豆土豆泥	140
葱头土豆泥	140
熏鱼土豆酱	141
虾仁土豆泥	141
香菇土豆泥	142
酸甜土豆鱼	142
辣椒土豆泥	143
火腿土豆泥	143
肉末土豆泥	144
雪利酒甜土豆泥	144
土豆素鱼	145
鲜奶油烤土豆泥	145
麦糝土豆泥	146
榨菜肉末土豆泥	146
酥炸土豆泥	146
色拉油土豆泥	147
蒜头土豆泥	147

鲤鱼跳龙门	148
苹果土豆泥	148

沙拉、沙司类

野餐沙拉	149
葱油沙拉	149
素沙拉	150
火腿沙拉	150
什锦沙拉	151
蟹肉沙拉	151
鱼肉沙拉	152
鸡肉沙拉	152
夏季沙拉	152
冬季沙拉	153
土豆蔬菜沙拉	153
熏鱼沙拉	154
大虾沙拉	154
节日沙拉	155
牛奶土豆沙拉	156
土豆鸡肉沙拉	156
醋酸土豆沙拉	157
土豆水田芥沙拉	157
土豆苹果沙拉	158
土豆芥末沙拉	158
土豆洋姜沙拉	158
土豆剑鱼沙拉	159
土豆鲱鱼沙拉	159
土豆鸡蛋沙拉	160

土豆灌肠沙拉	160
土豆牛肉沙拉	160
酸白菜土豆沙拉	161
瘦猪肉沙拉	161
葡萄酒土豆沙拉	162
醋渍蘑菇土豆沙拉	162
土豆玉米苹果沙拉	163
土豆鲜菜鲱鱼沙拉	163
红菜头沙拉	164
土豆油橄榄沙拉	164
土豆云豆沙拉	165
英式土豆沙拉	165
菜花沙拉	166
熟牛肉沙拉	166
土豆鲱鱼沙拉	167
法式土豆沙拉	167
土豆黄瓜沙拉	168
土豆蘑菇沙拉	168
火腿土豆沙拉	169
格式土豆沙拉	169
土豆酸奶油浇汁沙拉	170
青菜沙拉	170
土豆软饼苹果沙司	171
土豆沙拉醋酸沙司	171
鱼肉虾仁沙司	172
白酒沙司	172

盒、杯、酿馅类

美式蜜汁土豆	173
菠萝泥酿土豆	173
柿汁土豆盒	174
奶油土豆杯	174
炸火腿馅土豆盒	175
素菜土豆杯	175
软煎海味土豆盒	176
鲜肉土豆杯	176
胡萝卜土豆杯	177
玉米土豆杯	177
鱼肉土豆杯	178
果酱土豆杯	178
虾仁土豆杯	179
火鸡肉土豆杯	179
果泥土豆杯	180
肉馅酿土豆	180
葱头馅酿土豆	181
牛肉末酿土豆	181
鱼肉馅酿土豆	182
虎皮酿馅珍珠	182

凉拌、酱菜类

拌土豆片	183
蟹肉土豆丝	183
鲜蘑葱头拌炸土豆片	184
素拌土豆丝	184

番茄汁土豆丝	184
炒葱头拌土豆丝	185
番茄拌土豆丁	185
酸奶油拌鲜土豆	185
拌土豆香干丁	186
土豆粉浇汁水果丁	186
青豌豆拌土豆泥	187
酸奶拌土豆末	187
蘑菇土豆拼盘	188
酸奶拌土豆片	188
鸡蛋拌土豆	189
凉拌香肠土豆	189

面点类

土豆油饼	190
土豆馅饼	190
土豆煎饼	191
清煎土豆饼	191
土豆脂油饼	192
土豆肉饼	192
炸土豆饼	192
果酱土豆饼	193
煮土豆馅饼	193
油炸虾味饼	194
蘑菇馅土豆煎饼	194
煎土豆卧佛饼	195
饼干渣土豆饼	195
通心粉馅土豆饼	196

豆泥馅包子	196
土豆馅饺子	197
土豆麦粢粥	197
土豆粉蛋糕	198
土豆糯米饭	198
炸土豆团	199
土豆面包	199
蜜汁樱桃肉	200
面包土豆棒	200
土豆面包圈	201
炸土豆球	201
炸土豆卷	202
挂汁玉米土豆	202
德式葱油土豆饼	203
面蛋	203
土豆计司布丁	204
火腿肠土豆布丁	204
蔬菜土豆布丁	205
土豆蘑菇布丁	205
李子馅的土豆面团	206
洋芹菜土豆布丁	206
通心粉土豆布丁	207
乌克兰土豆饺子	207
楚瓦什式土豆丸子	208
土豆肉馅锅贴	208

汤类

土豆清汤	209
蘑菇土豆汤	209
土豆浓汤	210
干蘑菇土豆汤	210
冷土豆汤	211
蘑菇西葫土豆汤	211
土豆泥汤	212
土豆鲜蘑汤	212
土豆龙须汤	213
芦笋土豆汤	213
黄菜土豆汤	214
番茄酱土豆汤	214
素菜土豆泥汤	215
夏季土豆菜汤	216
土豆酸模汤	216
荞麦米土豆汤	216
土豆胡萝卜汤	217
嫩蔬菜土豆汤	218
土豆苕蓝汤	218
土豆菠菜汤	219
土豆番茄汤	219
土豆通心粉汤	220
土豆大米汤	220
红绿土豆牛肉汤	221
蘑菇土豆鸡块汤	221
土豆羊肉汤	222

番茄牛尾土豆汤	222	奶油土豆汤	226	土豆酸奶油汤	228
土豆牛肉汤	223	土豆南瓜牛奶汤	226	碎麦米土豆汤	229
牛肉土豆菜花汤	223	胡萝卜土豆牛奶汤	226	土豆泥肠汤	229
大蒜土豆汤	224	牛奶土豆面汤	227	家常土豆鱼汤	230
牛奶土豆汤	224	鸡茸土豆汤	227	蔬菜土豆鲍鱼汤	230
玉米土豆丁汤	225	土豆大麦粒牛奶汤	228		
鸡蛋土豆柠檬汤	225	土豆蛋黄汤	228		



炒 类



炒土豆丝(之一)

原料:

土豆 250 克,花生油 25 克,酱油 15 克,精盐 2.5 克,米醋 5 克,葱、花椒各少许。

制法:

①土豆去皮,洗净,切成两半,放平切成薄片,码齐,再切成细丝,放于清水中,余洗淀粉质,清爽为止,否则炒时发粘,不脆嫩。

②将锅置于火上。放油和花椒烧热。再下葱花略炸,待出香味时,放入土豆丝,炒拌均匀。

③待土豆丝快熟时,放入酱油、精盐、米醋,略炒一下出锅。

特点:

本品咸香脆嫩,清淡爽口,是一道理想的家常饭菜。



炒土豆丝(之二)

原料:

土豆 500 克,大葱 25 克,干辣椒 3 个,植物油 50 克,精盐 5 克,味精、香油各少许。

制法:

①把土豆削去皮后洗净,切成精细均匀的丝,用冷水浸泡并洗净,葱切成碎末,干辣椒洗净去蒂、籽切成小段,备用。

②起炒锅烧热植物油,先放辣椒炒几下,放葱、盐迅速炒至辣椒变色,倒入控净水分的土豆丝翻炒至熟,加味精和香油混匀即可装盘上桌。

③不放辣椒。放适量米醋,炒成酸味的土豆丝也十分可口,尤其适合女士食用。

特点:

本品味辣质脆,实为佐餐佳肴,是一道地道的大众菜。





素炒土豆片

原料:

土豆 500 克,胡萝卜 75 克,芹菜 50 克,精盐 5 克,植物油或黄油 75 克,胡椒粉少许。

制法:

①把土豆带皮洗净后放入小铝锅中,加水(以没过土豆为度)上火煮沸。

②沸后加盖并移文火慢慢煮到七、八成熟时,控去水后晾凉,然后将土豆切成斜角片,胡萝卜去皮洗净切成斜角片,芹菜择洗净后切成斜片。

③起长柄煎盘一个,放入植物油上火烧热,然后将三种主料一起放入翻炒,把土豆炒呈黄色时,撒匀精盐和胡椒粉调好口味即成。

④食用时装入盘中立即上桌,出成品 4 份。

特点:

本品色泽艳丽,味道清香,咸麻适口。



板肉炒土豆片

原料:

土豆 750 克,板肉 200 克,葱头 100 克,植物油 75 克,精盐、胡椒粉各少许。

制法:

①挑选长圆形土豆,带皮洗净后放入小锅中加适量水,上火煮沸,转文火将土豆煮至八、九成熟时捞出,晾凉后用小刀剥去皮,切成薄厚均匀的片,待用。

②将板肉去掉硬皮,切成片,葱头切成碎末,待用。

③起煎板一个,放进植物油上火烧热,随即放入土豆片煎炒,当炒至土豆上色后,放入葱头末一起炒至葱头发香味时倒出,再将板肉片炒香,再倒回土豆一起炒匀,撒盐和胡椒粉调好口味即成。

特点:

本品咸鲜不腻,制做简单,可供 4 人食用。





火腿炒土豆片

原料:

土豆 750 克, 火腿 200 克, 植物油 75 克, 葱头 100 克, 精盐、胡椒粉各少许。

制法:

①挑选长圆形土豆, 带皮洗净后放入小锅中加适量水, 上火煮沸, 转文火将土豆煮至八、九成熟时捞出, 晾凉后用小刀剥去皮, 切成薄厚均匀的片, 待用。

②将火腿去掉外皮包装, 切成片, 葱头切成碎末, 待用。

③起煎板一个。放进油上火烧热, 随后放入土豆片煎炒, 当炒至土豆上色后, 放入葱头末一起炒至葱头发出香味时倒出。

④再将火腿片炒香, 然后倒入土豆一起炒匀, 撒盐和胡椒粉调好口味, 即成。

特点:

本品色味俱全, 清香可口, 是招待朋友实实惠惠的菜肴。



彩色里脊丝

原料:

土豆 250 克, 水发香菇 25 克, 青椒 20 克, 胡萝卜 15 克, 花生油 300 克 (实耗 75 克), 精盐 5 克, 味精 2 克, 料酒 2 克, 香油 10 克, 姜末 2 克, 白糖 1 克, 干淀粉面、水淀粉各少许。

制法:

①将土豆去皮切成细丝, 洗净沥去水, 拌上干淀粉面抖松; 水发香菇、青椒、胡萝卜去蒂洗净, 均切成细丝, 待用。

②炒锅置火上, 加入花生油, 烧至五成热, 将土豆丝投入油锅中, 用筷子滑开不使粘连, 炸至断生, 捞出沥干油。

③锅内留余油放入青椒丝、香菇丝、胡萝卜丝煸炒几下, 加入料酒、盐、味精、白糖和土豆丝, 拌炒几下, 加水少许, 开后勾芡, 淋上香油, 翻炒均匀, 即成。

特点:

本品爽脆可口, 鲜咸香糯, 深受青年人欢迎。





辣炒二丁

原料:

土豆 150 克,胡萝卜 50 克,花生油 35 克,辣椒粉、葱花、酱油、细盐各适量。

制法:

①将土豆、胡萝卜分别洗净去皮,切成 1 厘米见方的小丁。土豆丁用清水浸泡后捞出,控干。

②将辣椒粉和葱花放入五成热的油锅中稍炸后烹入酱油、细盐和水,再放入二丁在文火上焖熟即可。

特点:

本品色泽诱人,红白分明,口感辣,增人食欲。



炒三丁

原料:

土豆 100 克,胡萝卜 100 克,净白菜帮 100 克,瘦肉丁 100 克,植物油 500 克(实耗 20 克),酱油 15 克,精盐 4 克,水淀粉 25 克,高汤 200 克,味精、料酒、辣椒糊、葱、姜末各少许。

制法:

①将土豆、胡萝卜、白菜帮洗净,均切成 1.5 厘米见方的丁。

②将土豆丁、胡萝卜丁用热油炸熟。

③将瘦肉丁用水淀粉 10 克、精盐 1 克拌匀上浆,再用热锅温油滑开。

④将油放入锅内,下入葱、姜末、辣椒糊炆锅,放入白菜丁、肉丁煸炒一下,加入酱油、精盐、味精、高汤,投入土豆丁,胡萝卜丁,开后勾芡,淋入料酒,即成。

特点:

本品味咸辣,色金红。



炒土豆泥

原料:

土豆 250 克, 胡萝卜 100 克, 葱 5 克, 姜、米醋、味精各少许, 芹菜 25 克, 植物油 30 克, 精盐 3 克。

制法:

①把土豆放水中煮熟, 稍晾剥去皮制成泥, 胡萝卜削去皮洗净煮熟制成泥, 葱姜切末, 芹菜切末, 待用。

②起长柄煎盘烧热植物油, 放葱、芹菜炒几下, 放入土豆泥和胡萝卜泥一起炒透, 再放入剩下调料调好口味即可装盘上桌, 可供 4 人食用。

特点:

本品鲜香嫩软, 微酸爽口。



鸡蛋炒土豆

原料:

土豆 800 克, 鸡蛋 250 克, 黄油 100 克, 奶皮 40 克, 青菜和盐各适量。

制法:

①将土豆洗净, 去皮, 放锅内用盐水煮熟切成小丁备用。

②将鸡蛋磕开, 放在碗内打散, 加盐少许。放烧热的油锅内煎熟, 放凉后切成小块, 与土豆丁掺在一起, 浇上熔化的黄油, 也可以加奶皮搅拌。最后在上面撒些切好的青菜末。

特点:

本品土豆柔软, 蛋香四溢, 营养丰富。





香菜炒新土豆

原料:

小新土豆 750 克, 香菜 50 克, 葱头 25 克, 植物油 50 克, 精盐、辣椒粉各少许。

制法:

①选用新产的小土豆, 削去皮后用水洗净, 待用。

②香菜择洗干净后切成碎末, 葱头切成碎末。

③起长柄煎盘一个, 放入植物油上火烧热, 下入控净水的土豆炒焖, 待炒至土豆上色并将要熟时, 放入葱头和香菜末, 一起炒到上色并至熟为止, 撒盐调好口味即成。

④食用时装入盘中, 上面撒点辣椒粉即可。

特点:

本品咸香味鲜, 炒制简便。



葱头芹菜炒土豆

原料:

新土豆 750 克, 葱头 150 克, 芹菜 75 克, 黄油或植物油 100 克, 精盐少许。

制法:

①把新土豆洗净放入锅中, 加适量水, 上火煮熟, 熟后捞出控净水并晾凉, 用小刀剥去皮后切成小薄片, 待用。

②葱头切碎末, 芹菜切碎末, 备用。

③起煎盘一个, 放入油上火烧热, 下入土豆片翻炒, 一面炒上色后翻转再炒, 色将要上匀时, 撒入葱头末和芹菜末一起炒, 葱炒香后撒盐, 调好口味即可装盘食用。

特点:

本品炒制方便, 咸鲜可口, 可供四口之家食用。





肠子炒土豆

原料:

土豆 1000 克,茶肠 150 克,葱头 75 克,植物油 50 克,精盐 10 克,胡椒粉少许。

制法:

①把带皮的土豆洗净,放入锅中加适量水上火煮熟(煮时火不宜大,也不要煮得太熟,以免炒时土豆碎)。熟后捞出控去水并晾凉,用小刀剥去皮后切成薄片,葱头切成碎末,待用。

②起长柄煎盘一个,放入油上火烧热,下入土豆片,用文火煎炒,待炒至土豆上色将要均匀时,放葱头末,炒香后撒入去皮切成小片的茶肠,热透后撒盐、胡椒粉,调好口味即成。

③趁热装入盘中立即上桌。

特点:

本品制做方便,咸香不腻,可谓美味佳肴。



土豆炒肉丁

原料:

猪肉 100 克,精盐 1.5 克,土豆 100 克,白糖 2 克,葱末 25 克,猪油 40 克,酱油 25 克。

制法:

①选用瘦猪肉切成 0.6 厘米见方的小丁。

②土豆去皮,洗净,也切成与肉同样大小的丁。

③炒锅放在旺火上烧热,放入猪油,烧至四成热时放入肉丁炒几下后,加入葱末和土豆丁,放酱油、盐、糖,加一点水,翻炒约半分钟即成。

特点:

本品肉丁酥软,醇香绵长,甜咸适口。

