

薯芋

美食

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉 一百单八将
今有鲜爽美食 一百单八样

- ★ 红薯、山药、芋头、土豆、粉条
- ★ 甜香主食、鲜美菜肴
- ★ 薯芋美食全收录
- ★ 附赠营养常识，选购指南
- ★ 五星级健康美味 在家轻松DIY

双福 朱太治 ◎ 主编
农村读物出版社

美食一百单八样

系列



108

英雄聚义美食集香
享受最出众的经典味道

薯芋美食108

双福 朱太治◎主编

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

薯芋美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5
(美食一百单八样系列)
ISBN 978-7-5048-5205-2

I. 薯… II. ①双…②朱… III. 薯蓣类蔬菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第040714号

主 编 双 福 朱太治
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 孙 鹏 王雪蕾
陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 赵 晶 裴 丽
李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治
制 作 程化震 王修强 赵明星
摄 影  文化工作室
设 计 www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 4.5
字 数 90千
版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数 1~6 000册
定 价 15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。

目录 Contents

红薯美食

红薯樱桃丸	6
黄金红薯饼	8
红薯豆沙饼	9
红薯小米粥	10
栗香红薯	11
红薯米饭	12
酱烧茄条薯泥	13
红薯蒸牛肉	14
冰糖红薯圆	15
香辣红薯丝	16
红薯枣泥	17
苹果红薯泥	18
薯仔咖喱鸡煲	19
红薯牛奶	20
薯干风味虾	21
拔丝红薯	21
橙汁烧薯仁	22
烤红薯	23

美味红薯丸	23
芝麻蜂蜜薯球	24
枸杞红薯甜粥	25
肉末奶香粉条	25
肉炖芸豆粉条	26
青蒜炒粉条	27
沙锅白菜粉条汤	27
辣椒肉末炖粉条	28
蚂蚁上树	29
菠菜粉丝汤	29



土豆美食

锦绣薯片	30
辣炒土豆丝	32

醋熘土豆丝	33
蛋香茄汁双泥	34
营养土豆泥	35
土豆布丁	36
西梅牛肉焖土豆	37
烤镶青椒	38
土豆色拉	39
糖汁土豆球	40
醋熘三丝	41
土豆烧牛肉	42
蒜薹炒土豆丝	43
炆拌土豆丝	44
蔬菜浓汤	45
鸡块地三鲜	46
土豆肉丸汤	47
香菇土豆炖肉	47
酸辣土豆片	48
香菜拌土豆丝	49
三鲜土豆泥	49
菠萝土豆丁	50
排骨炖土豆	51
土豆丝炒韭菜	51
土豆炒肉丝	52
土豆炖白菜	53

土豆炖豆腐	53
土豆番茄汤	54
土豆胡萝卜片	55
油炸蛋香薯条	55
茄汁薯片	56
美味土豆饼	57
芹香辣烧薯条	57
麻辣土豆松	58
酪香烤土豆	59
酸奶油烤土豆	59
鸡翅脆薯条	60
茄酱薯枣	61
地三鲜	61
咖喱烧土豆鸡块	62
糖烧土豆青椒丝	63
土豆焖饭	63



山药美食

香酥山药	64
枸杞山药煲瘦肉	66
枣泥酥圆	67

糖醋山药丝	68
咸蛋黄山药条	69
山药水果泥	70
桃仁山药泥	71
宫保掌中宝	72
枸杞山药炖羊肉	73
枣泥山药饼	74
山药莲子羹	75
番茄炒山药	76
金沙山药条	77
鹌鹑山药粥	78
山药芡实瘦肉粥	79
山药补虚粥	79
红糖山药粥	80
山药炒肉片	81
山药炖蹄筋	81
香菇山药	82
山药炖排骨	83
山药鱼头汤	83
山药炒腊肉	84
拔丝山药	85
淮山银耳煲鸡汤	85



芋头美食

串烤香芋	86
香芋扣肉	88
芋头莲藕	89
芋头鱿鱼	90
芋头炖鸡块	91
虾米芋头粥	91
八宝芋泥	92
桂花糖芋头	93
栗香芋头鸡汤	93
芋头炖排骨	94
酱烧芋头鸡块	95
银杏芋头粥	95
芋头咸饭	96



附录

薯芋美食面面观	97
饮食安全知识	104





红薯樱桃丸

美食英雄帖

颜色樱红，软糯香甜。

原料

红薯500克，冰糖、盐、色拉油各适量。

制作

1. 红薯去皮削成樱桃大小，加盐略腌。
2. 炒锅注油烧至五成热，下入红薯丸炸至颜色金黄，捞出沥油。
3. 锅中添水，加冰糖煮开，放入盐、红薯丸煮至丸软汁稠，装盘即成。

红薯正传

原产美洲，明代万历年间被引入我国。现在全国普遍栽种，但称呼不同，红薯山东人称其为地瓜，四川人称其为红苕，北京人称其为白薯，福建人称其为红薯，在植物学上的正式名称叫甘薯。

红薯味道甜美，营养丰富，又易于消化，并含大量维生素A。

以红薯粉为原料制成的粉条，保留了红薯的几乎全部营养价值，可炒、可炖、可拌，滑润爽口。



黄金红薯饼

美食英雄帖

颜色金黄，外焦里嫩。

原料

红薯500克，白糖、淀粉各适量。

制作

- 1.红薯洗净去皮切粗丝，裹匀淀粉。
- 2.炒锅注油烧热，下入红薯丝摊成饼，煎至两面金黄。
- 3.将红薯饼改刀，食用时蘸糖即可。



红薯豆沙饼

美食英雄帖

软糯清香，香甜可口。

原料

红薯500克，糯米粉、面粉各250克，豆沙馅200克，色拉油适量。

制作

1. 红薯煮熟去皮捣成泥，加面粉、糯米粉、温水揉成面团。
2. 面团搓成条状，切成若干剂子，分别擀成面皮，包入豆沙馅，压成圆饼。
3. 炒锅注油烧热，下入红薯饼，慢火煎至两面呈金黄色，取出即可。





红薯小米粥

美食英雄帖

黏稠香甜，枣香浓郁。

原料

红薯150克，小米75克，红枣50克。

制作

1. 红薯洗净去皮切块；小米淘洗净，沥干水分；红枣洗净。
2. 汤锅放入开水、小米，旺火烧开，转小火煮约10分钟，撇去浮沫，放入红薯块、红枣烧开，小火煮至粥浓稠即可。



栗香红薯

美食英雄帖

爽口不腻，香醇甘甜。

原料

红薯250克，鲜栗子100克，冰糖、色拉油各适量。

制作

1. 栗子煮熟去壳；红薯去皮洗净切块；冰糖碾碎。
2. 炒锅注油烧热，下入栗子、红薯炸至颜色深黄，捞出沥油。
3. 加冰糖蒸透即可。





红薯米饭

美食英雄帖

米香、红薯香、芝麻香交融，滋味浓厚。

原料

红薯200克，大米100克，白芝麻、盐、白酒各适量。

制作

1. 大米淘洗净；红薯洗净去皮，切小块。
2. 锅中放入大米、红薯、适量水、盐、酒拌匀，盖盖焖煮。
3. 煮熟后盛入碗中，撒上白芝麻末即可。



酱烧茄条薯泥

美食英雄帖

酱香浓厚，茄条熟软。

原料

茄子250克，红薯100克，八角、葱、姜、蒜、白糖、盐、鸡精、酱油、黄酱、香油、色拉油各适量。

制作

1. 茄子洗净切条，葱、姜、蒜切末；红薯去皮洗净，蒸熟捣成泥。
2. 炒锅注油烧至六成热，下入八角、葱末、姜末、蒜末爆香，再下入黄酱炒香，放入茄子条、高汤、酱油、盐、鸡精烧至汤浓，最后放入红薯泥炒匀，淋香油即可。





红薯蒸牛肉

美食英雄帖

味道独特，牛肉鲜嫩。

原料

牛五花肉300克，红薯、蒸肉粉各200克，葱、姜、香菜、白糖、味精、花椒粉、酱油、辣椒酱、甜面酱、高汤、色拉油各适量。

制作

- 1.牛肉洗净切片，加酱油、白糖、味精、花椒粉、辣椒酱、甜面酱、高汤腌渍20分钟，裹匀蒸肉粉。
- 2.红薯洗净去皮切块，加料汁略腌，铺在蒸笼底，放上肉片，大火蒸40分钟，取出装盘。
- 3.炒锅注油烧热，下入葱花爆香，将热油淋在肉片上，食用时蘸调味料即可。



冰糖红薯圆

美食英雄帖

甘甜生津，醇香味美。

原料

红薯750克，干红枣75克，冰糖、色拉油各适量。

制作

1. 红薯去皮切块；红枣洗净泡开去核；冰糖捣碎。
2. 炒锅注油烧热，分别下入红薯块、红枣略炸，捞出沥油。
3. 将红枣铺在碗底，红薯块加碎冰糖拌匀倒入碗中，入蒸笼蒸熟，翻扣盘中即可。





香辣红薯丝

美食英雄帖

酥脆可口，香辣味美。

原料

红薯400克，香菜100克，青尖椒、红尖椒、干辣椒、葱、盐、味精、香油、花生油各适量。

制作

1. 红薯去皮切丝，青尖椒、红尖椒洗净切丝，香菜择洗净切段，干辣椒切段，葱切丝。
2. 炒锅注油烧至六成热，下入红薯丝炸至颜色金黄，捞出沥油。
3. 锅中留油烧热，下入干辣椒段爆香，放入葱丝、红薯丝、青椒丝、红椒丝、香菜段、盐、味精、香油炒匀，装盘即成。