

介绍一百多种吃山芋的方法

安徽省粮食厅编



安徽人民出版社

介紹一百多种吃山芋的方法

安徽省粮食厅編

*

安徽人民出版社出版

(合肥市金寨路)

安徽省書刊出版業營業許可証出字第2號

合肥日报社印刷厂印刷 安徽省新华書店發行

*

開本787×1092 1/32 • 印張 $\frac{15}{16}$ • 字數21,000

1959年2月第1版

1959年2月合肥第1次印刷

印數: 1—4,000

統一書号: T16120.836

定 价 : (7) 0.12 元

前 言

山芋是一种富有营养的食物，而且吃法很多。它既可以当主食，又可以作副食；既可以和其他粮食、蔬菜等混合做成可口的家常便饭，又可以搭上一些配料做成味美价廉的菜餚和糕点。为了适应广大人民日常生活的需要，我們搜集了本省和外省共一百多种山芋食品制做方法，編成了这本小册子，供农村人民公社的食堂，城镇的食堂、飯店、糕点制做单位，以及其他讀者参考。

一九五八年十二月

目 录

普通食品类..... 2

鲜山芋的吃法..... 2

1. 馒头 (2)
2. 包子 (2)
3. 面条 (2)
4. 饼 (3)
5. 山芋米饭 (3)
6. 山芋粥 (3)
7. 丸子 (3)
8. 花卷 (3)
9. 发糕 (4)
10. 桂花糕 (4)
11. 三色米糕 (4)
12. 饺子 (4)
13. 丝糕 (4)
14. 煎饼 (5)
15. 锅贴 (5)
16. 发面饼 (5)
17. 烤红芋 (5)
18. 甜丝饼 (5)
19. 炸糕 (5)

山芋粉的吃法..... 6

1. 馒头 (6)
2. 开花馒头 (6)
3. 面条 (6)
4. 蒸面条 (6)
5. 包子 (6)
6. 蒸饺 (7)
7. 菜卷 (7)
8. 发糕 (7)
9. 枣糕 (7)
10. 烙饼 (7)
11. 稀饭 (8)
12. 大饼 (8)
13. 锅贴 (8)
14. 窝窝头 (8)
15. 气糕 (8)
16. 开花包 (8)
17. 千层糕 (9)
18. 碗糕 (9)
19. 丝糕 (9)
20. 沙糕 (9)
21. 血糕 (9)
22. 百花糕 (10)
23. 爬糕 (10)
24. 枣卷、葱花卷、菜卷 (10)
25. 削疙瘩 (10)
26. 煎包 (10)
27. 煎饺 (11)
28. 油饼 (11)
29. 发面饼 (11)
30. 贴饼 (11)
31. 焦饼 (11)
32. 糖烧饼 (12)
33. 油炸丸子 (12)
34. 炸油馍 (12)
35. 炸糖饼 (12)
36. 夹糖糕 (12)
37. 赤豆糕 (13)
38. 葱油烙饼 (13)
39. 山芋粉南瓜饼 (13)
40. 炒饼 (13)

菜餚类..... 14

1. 素杂烩 (14)
2. 葱炒鲜山芋 (14)
3. 鲜山芋肉丝羹 (14)
4. 鲜山芋炒肉丝 (15)
5. 鲜山芋炒蛋 (15)

6. 鮮山芋炒豬肝 (15) 7. 溜山芋丸 (15) 8. 炒山芋片 (16)
 9. 山芋肉絲湯 (16) 10. 粉蒸鮮山芋肉 (16)
 11. 鮮山芋燒肉 (17) 12. 鮮山芋獅子頭 (17)
 13. 鮮山芋肉餅 (17) 14. 山芋走油肉 (17)
 15. 八宝山芋泥 (18)

糕點類.....18

1. 面包 (18) 2. 蛋糕 (18) 3. 芝麻片 (18)
 4. 山芋粉酥 (19) 5. 桂花麻球 (19) 6. 幸福糕 (19)
 7. 經濟餅干 (19) 8. 牛奶餅干 (20) 9. 雪餅 (20)
 10. 麻心夾心餅 (20) 11. 十字酥 (21) 12. 玫瑰酥 (21)
 13. 荷葉酥 (21) 14. 大麻餅 (21) 15. 月餅 (22)
 16. 杏仁酥 (22) 17. 枣泥餅 (22) 18. 金錢餅 (22)
 19. 蝦干肉餅 (22) 20. 甜肉酥 (23) 21. 山芋泥饅油餅 (23)
 22. 菊花餅 (23) 23. 山芋泥梅花餅 (23) 24. 三角饅糕 (24)
 25. 山芋糖 (24) 26. 冰桔餅 (24) 27. 咸燒餅 (24)
 28. 光餅 (25) 29. 花生糕 (25) 30. 桃酥 (25)
 31. 小圓餅 (25) 32. 十錦酥 (25) 33. 光酥 (26)

附录:

- 山芋食用前的处理方法.....26
 山芋面的特性和制做食品时应注意事項..... 28
 防止吃山芋后肚胀、胃酸的办法.....28

介紹一百多种吃山芋的方法

以往，有些人以为山芋是一种只能充飽的粗糙食物，沒有很高的营养价值，比不上米面。这种說法是沒有根据的。現在我們且看中央卫生研究院营养学系研究的資料中所作的比較：

每百克所含的营养成份			单位	鮮山芋	大 米	面 粉 (八一粉)
蛋	白	質	克	2.3	7.5	11.0
脂		肪	克	0.2	0.5	1.4
	醣		克	29	79	74
热		量	千卡	127	351	353
粗	纖	維	克	0.5	0.2	0.3
无	机	盐	克	0.9	0.4	0.6
	鈣		毫克	18	10	—
	磷		毫克	20	100	—
	鉄		毫克	0.4	1.0	—
硫	胺	素	毫克	0.12	0.18	0.25
核	黄	素	毫克	0.04	0.03	0.06
素	克	酸	毫克	0.5	1.5	3.4
	蘿 卜	素	毫克	1.31	0	0
	坏 血	酸	毫克	30	0	0

从上表可以看出，山芋有不少营养成分都比米、面高。不仅如此，还有两点更值得注意：第一，胡蘿卜素这种营养成分，能在人体內轉变为維生素甲；抗坏血酸即維生素丙。这二种东西，山芋里含量都很高，但米、面中却沒有。第二，上表所作

的比較是按鮮薯的重量用一比一的方法进行的，如按鮮薯折合米、面后的重量，或按山芋干制后的重量进行比较，那么，有些营养成分更将大大超过米、面。由此可见，山芋并不象有些人所說的，是一种只能充飽的粗糙东西，而是一种富有营养的粮食。这些人所以对山芋有不好的看法，对吃山芋不感兴趣，除不了解山芋含有丰富的营养物质外，更重要的是由于缺乏烹调方法的緣故。然而，这是可以改善的。下面介紹一些关于这方面的經驗和办法。

普通食品类

鮮山芋的吃法

1. 饅头

原料：鮮山芋30—70%，其余用麦面，或玉米面、豆面、小米面。

做法：將鮮山芋蒸熟或煮熟，去皮搗成芋泥，再和面粉发酵，并加适当碱水揉勻，做成饅头在蒸籠內蒸熟即成。

2. 包子

原料：鮮山芋50%，麦面50%。

做法：將鮮山芋洗淨，蒸熟或煮熟后，去皮搗成芋泥，与麦面摻和发酵，并加适当碱水揉勻，做成包子皮。另用搗成的芋泥，加糖或油、盐做成餡子（也可用豆沙、猪肉、牛肉、青菜做餡），包好蒸熟即成。

3. 面条

原料：鮮山芋30—70%，其余用麦面，或豆面、玉米

面。

做法：將鮮山芋蒸熟，去皮搗成芋泥，再摻入麥面揉勻，
攪成麵條或麵片。下鍋後，煮的時間不宜太長，否則會把麵條
煮碎。

4. 餅

原料：鮮山芋50%，麥面或豆面、玉米面、小米面、大米
面50%。

做法：將鮮山芋蒸熟或煮熟，去皮搗成芋泥，再摻入麵粉
揉勻，攪壓成餅，烤熟或蒸熟即成。

5. 山芋米飯

原料：鮮山芋30—50%，大米50—70%。

做法：將鮮山芋洗淨，切成小塊或細絲，摻入大米內煮熟
即成。

6. 山芋粥

原料：大米20—40%，山芋60—80%。

做法：將山芋洗淨，切成小塊或細絲，摻入大米內煮熟即
成。山芋粥放水多少，由各人喜愛決定。

7. 丸子

原料：鮮山芋80%，麥面20%。

做法：將鮮山芋蒸熟，去皮後搗成芋泥，摻入麥面揉勻，
並加少量蔥花和油、鹽，團成丸子，放入開水鍋內煮吃，或放
在蒸籠里蒸吃。

8. 花卷

原料：鮮山芋50—60%，麥面40—50%。

做法：和麵發酵方法與包子相同。做時，將發好的麵攪成
長方形，抹上油，撒上鹽，卷起切成小塊，用筷子壓上花，蒸
熟即成。

9. 发 糕

原料：鮮山芋摻麦面、豆面或大米粉，比例可根据喜爱决定，一般山芋占80%左右。

做法：将鮮山芋蒸熟，去皮搗成芋泥，再与面粉攪勻成糊状，倒入蒸籠內鋪平蒸熟即成。

10. 桂 花 糕

原料：鮮山芋60—70%，麦面30—40%。

做法：将鮮山芋蒸熟，去皮搗成芋泥，与麦面、糖攪勻后倒入蒸籠內，表面上撒些桂花和生猪肉丁，蒸熟后切成块即成。用同样方法加其他配料，如干、鮮果类等，也可以做成各种各样的糕。

11. 三 色 米 糕

原料：鮮山芋60%，米粉40%。或鮮山芋、麦面各30%，米粉40%。

做法：将米粉調成糊状发酵，再加适量碱水攪勻，然后将蒸籠摆好，墊上籠布，下面先倒一层米粉浆，中間鋪一层鮮山芋泥，面上再倒一层米粉浆，蒸熟切块即成。

12. 餃 子

原料：鮮山芋80%，麦面20%。

做法：将山芋蒸熟或煮熟，去皮搗成芋泥后，与面粉合在一起。然后按面的軟硬程度，适当加水，揉勻、搓条、切段，扞薄包餡，蒸熟即成。

13. 絲 糕

原料：鮮山芋50%，玉米面或麦面50%。

做法：将山芋蒸熟或煮熟，去皮搗成芋泥，摻和面粉发酵后，加适量碱水和糖揉勻，蒸熟后切块即成。

14. 煎 餅

原料：鮮山芋80%，麦面20%。

做法：將鮮山芋蒸熟，去皮搗成芋泥，与麦面和在一起揉勻，切成小塊扞薄，包餡后压成餅狀，放入平鍋內加少許水，用小火燜熟后，再加油煎即成。

15. 鍋 貼

原料：鮮山芋60%，麦面40%。

做法：和面扞皮和煎制方法，都和煎餅相同，所不同的是，包餡后做成餃子，而不做成餅子。

16. 发 面 餅

原料：鮮山芋60—70%，麦面30—40%。

做法：將山芋蒸熟，去皮搗成芋泥，摻入发好酵加过碱水的麦面里揉勻，做成一指厚的餅，放到鍋里或爐里烤熟即成。

17. 烤 山 芋

原料：鮮山芋。

做法：將鮮山芋洗淨晾干，放在或吊在烤爐煤火的周圍，爐上用小鍋或盆蓋上；或埋在灶膛火灰里烤熟，味香好吃。

18. 甜 絲 餅

原料：鮮山芋50%，山芋粉50%。

做法：將鮮山芋切成絲，放在開水鍋里燙过后，摻在山芋粉里揉勻，扞成薄餅烤熟，甜軟好吃。

19. 炸 糕

原料：鮮山芋70%，麦面30%。

做法：將鮮山芋蒸熟，去皮搗成芋泥，再將麦面用開水和好，攤涼，与鮮山芋泥摻在一起揉勻，切塊包糖，放到油鍋里炸熟即成。

山芋粉的吃法

1. 饅 头

原料：山芋粉60%，麦面40%；或山芋粉60—70%，豆面30—40%。

做法：将山芋粉与麦面掺和发酵后，加适量碱水和小苏打，做成饅头，入籠蒸熟，松软好吃，并有甜味。

2. 开 花 饅 头

原料：山芋粉90%，大米粉10%，小苏打、糖或糖精少許。

做法：把大米粉和山芋粉混在一起，加水后发酵（发四至五小时，发的越老越好）；发酵后加入小苏打，并用手把面揪开，使毛渣向上，面向下，放入蒸籠內蒸熟，饅头裂开，好象开花一样，所以叫开花饅头。蒸时火力要猛，否則，饅头开不了花。

3. 面 条

原料：山芋粉80%，麦面20%。

做法：将山芋粉放在鍋內，加水炒成糊状（这样可增加拉力），再掺入麦面內揉匀，扞成面条，放入开水鍋內煮熟。制作时必须掌握：和面要加少許食盐，以增加筋力；煮的时间不宜太长，否則容易煮碎。

4. 蒸 面 条

原料：純山芋粉。

做法：将山芋粉用开水揉匀后，加少許食盐，切成块，扞成面条，放入蒸籠內蒸熟。还可根据个人喜爱，加些葱、蒜、辣椒、酱油、麻油等作料，吃起来更加可口。

5. 包 子

原料：純山芋粉，或山芋粉60—70%，麥面30—40%。

做法：用開水將山芋粉燙好揉勻，切成塊，扞成薄皮，包上餡子，蒸熟即成。

6. 蒸 餃

原料：純山芋粉。

做法：將山芋粉用開水燙好揉勻，捏成小塊，扞成薄皮，包入餡子，做成餃子，蒸熟即成。

7. 菜 卷

原料：純山芋粉。

做法：用開水將山芋粉燙熟揉勻，加鹽少許，扞成薄皮，卷進熟菜，用刀切開蒸熟。

8. 發 糕

原料：山芋粉50—70%，玉米面或大米粉30—50%。

做法：將山芋粉的全部與玉米面或大米粉的一半，摻和均勻，調成糊狀，再將另一半玉米面或大米粉用開水調成糊狀，待發酵後加適量鹼水調勻。然後，先將一半面糊倒在籠布上，再將山芋粉糊倒在上面，最後將剩下的面糊倒在最上面，蒸熟即成。如將山芋粉與玉米面或大米粉摻在一起蒸也可以。

9. 棗 糕

原料：純山芋粉。

做法：將山芋粉用熱水沖成稠糊狀，攤涼後發酵，加適量鹼水調勻，摻入紅棗，倒入蒸籠內蒸熟，切塊後趁熱吃。

10. 烙 餅

原料：純山芋粉。

做法：將山芋粉用開水和好、揉勻，扞成餅，烙熟即成。

11. 稀 飯

原料：純山芋粉。

做法：將水燒開，再下山芋粉；下時，隨下隨攪，使成糊狀，煮熟即成。另一種做法是：先用涼水將山芋粉拌成糊狀，再放入開水鍋內煮熟，這樣可以避免結成疙瘩。為了使稀飯更好吃，可以放些鮮山芋、蘿卜、青菜或大米、小米等。

12. 大 餅

原料：山芋粉50%，麥面50%。

做法：將山芋粉、麥面混在一起，和好揉勻，發酵后扞成大餅（不可扞的太大，否則不易翻鍋），放在鍋內烙熟即成。

13. 鍋 貼

原料：山芋粉60—70%，麥面30—40%。

做法：將山芋粉與麥面用開水燙后揉勻，扞成面皮 包上餡子，做成鍋貼，放入平鍋內煎熟即成。

14. 窩 窩 頭

原料：山芋粉70%，大豆30%。

做法：先將大豆淘干淨，放入盆內用水浸泡二、三小時后，帶水磨成豆沫，然後將山芋粉摻入攪勻（如水分不足，可另加適量清水），做成窩窩頭，煮熟即成。

15. 氣 糕

原料：純山芋粉。

做法：將山芋粉盛在盆內，噴洒少許清水（濕度以捏成團后能摔碎為宜），然後再將這種略帶潮濕的山芋粉用粗眼籬篩篩在蒸籠里，平鋪一寸到一寸半厚，再按照要求用刀輕輕划成許多小塊（注意不要用手擠壓），煮熟即成。

16. 開 花 包

原料：山芋粉60%，麥面40%，再配適量蘇打、白糖。

做法：麦面发酵后，加适量碱水揉匀，做成包子皮。然后用开水将山芋粉冲开，并加白糖（或糖精）和苏打做成餡子，包入包子皮內，使成饅头形。最后再将包皮頂端用刀划开（划五、六刀），上籠蒸熟即成。

17. 千 层 糕

原料：山芋粉55%，麦面45%。

做法：等麦面发酵后，加适量碱水揉匀，做成薄皮，皮上再一层一层地摊鋪山芋粉和青菜、蘿卜等做成的餡，最上面再加一层麦面薄皮，切成块子，蒸熟即成。

18. 碗 糕

原料：山芋粉50%，大米粉50%。

做法：将山芋粉和大米粉分別調开，使其发酵，呈浆糊状，并加适量的碱水和白糖調匀，倒入碗內蒸熟即成。倒的方法是：先将碗底擦少許油，再将調好的山芋粉倒入半碗，上面再倒半碗調好的大米粉，最上面放些青紅絲。这样，蒸熟以后上白下黃，柔軟好吃，很象蛋糕。

19. 絲 糕

原料：純山芋粉。

做法：将山芋粉和成稍軟的面，发酵后加适量碱水揉匀，倒入蒸籠內蒸熟，切成小块即成。这种糕甜軟好吃。

20. 沙 糕

原料：純山芋粉。

做法：用少量涼水将山芋粉拌成半湿，然后过篩，摻上煮熟的紅枣、綠豆或小豆拌匀，松松地撒入蒸籠里蒸熟，切成小块即成。这是一种很好吃的甜軟食品。

21. 血 糕

原料：純山芋粉。

做法：将山芋粉調成稠糊状，发酵后加适量碱水調匀，再适当加些盐、香菜、花椒、大料和肉湯，掺上猪血，調匀后倒入蒸籠里蒸熟即成。

22. 百 花 糕

原料：純山芋粉，或加些榆皮面。

做法：将山芋粉放在鍋內炒熟后，用开水攪和，然后搓成片或条，捏成梅花、树叶等各种花样，并在上端或中間嵌上紅枣，蒸熟即成。这种食品又好看、又好吃。

23. 爬 糕

原料：純山芋粉。

做法：用涼水将山芋粉泡一天，澄換三次水，最后在澄清的山芋粉內，加白矾攪匀（一斤粉加半錢矾）。攪匀后的山芋粉，用鍋煮成浆糊状，倒在碗里攤涼后，再扣出来，切成片，用油盐涼拌着吃，或加調料炒着吃。

24. 裹卷、葱花卷、菜卷

原料：純山芋粉。

做法：用溫水将山芋粉調和好，扞成薄片，卷上紅枣，切成段，蒸熟，叫枣卷；卷上油、盐調好的葱花或菜，切成段，蒸熟，就是葱花卷或菜卷。

25. 削 疙 瘩

原料：山芋粉，麦面或榆皮面。比例不定。

做法：将山芋粉与麦面和好（面要和硬一些），用刀削在煮沸的水鍋里，并加油、盐和其他調料煮熟。可以連湯吃，也可以捞出来加菜滴、芝麻酱、油、盐拌着吃。

26. 煎 包

原料：山芋粉60%，麦面40%。

做法：将山芋粉与麦面和好，发酵后加适量碱水揉匀，切

块，压成餅，包上餡，做成包子，放入平鍋內加水少許（平鍋內事前要擦点油，以免粘鍋），然后用微火将水蒸干再加油，煎熟即成。

27. 煎 餃

原料：山芋粉60%，麦面40%。

做法：将山芋粉与麦面和好、揉匀，切成块，压成餅，包上餡，做成餃子，煮熟摊凉后，再用油煎即成。也可以按照煎包的方法煎制。

28. 油 餅

原料：山芋粉60%，麦面40%。

做法：将山芋粉与麦面掺合，用开水烫过，揉匀，扞成較厚的餅，放上葱花、油、盐，再扞成薄餅放到鍋里烙烤。烙烤时鍋里要擦油。

29. 发 面 餅

原料：山芋粉60%，麦面40%。

做法：将山芋粉与麦面掺合，发酵后加适量碱水揉匀，做成一指厚的餅，放在鍋里烙熟即成。

30. 貼 餅

原料：純山芋粉。

做法：将山芋粉用开水烫好揉匀，趁热扞压成餅，貼在鍋的周围，鍋底放水，盖鍋加火焜熟。趁热食用，餅松味甜，凉后切片烤吃也很好。

31. 焦 餅

原料：純山芋粉。

做法：先将山芋粉放在鍋里炒熟，加盐，用开水和好揉匀，然后扞成薄片（一边扞一边撒芝麻），切成小块，放在鍋里用小火烤，烤的又干又脆，甜香好吃。

32. 糖 燒 餅

原料：純山芋粉。

做法：將山芋粉炒好，加蘇打，或發酵後加適量鹼水揉勻，扞成面皮，包上糖餡，做成小圓餅，放在鍋里用小火烤熟。如面上撒些芝麻，烤熟後吃起來又甜又香。

33. 油 炸 丸 子

原料：純山芋粉。

做法：用開水將山芋粉燙和好，再按每斤山芋粉加蘿卜絲半斤，摻勻，做成丸子油炸即成。

34. 炸 油 饅

原料：山芋粉90%，麥面10%。

做法：用開水將山芋粉燙和好，再摻入麥面，加適量鹼、鹽和白礬水，拌勻後拉成條，炸熟即成。

35. 炸 糖 餅

原料：純山芋粉。

做法：用開水將山芋粉燙和好，加適量白糖，揉勻後扞成薄餅，用油炸熟即成。

36. 夾 糖 糕

原料：山芋粉45%，細粳米粉35%，細糯米粉20%，白糖適量。

做法：先將粳米粉與糯米粉混合均勻，再加入山芋粉，用冷水調和（加水時要邊倒邊用手攪拌，將粉搓成大粒狀態）。之後，用籬篩篩一遍，便成濕糕粉，放入蒸籠內蒸熟。蒸時，先將鍋內水煮沸（火力要經常保持猛足），放好蒸籠，籠底及籠內壁抹些食油。倒糕粉時，先倒入三分之一濕糕粉，舖平，不加蓋，用猛火蒸幾分鐘，撒上一層糖，再舖上三分之一糕粉。蒸幾分鐘後，再撒上一層糖和剩余的糕粉。等全部濕糕粉