

【食物妙用系列丛书】

黄芳 编著

妙用土豆治百病



土豆营养丰富,营养学家称它为**最全能的蔬菜**
土豆性平味甘,是**健脾和胃,益气调中之良药**

本书精选了**100种**妙用土豆防病治病良方
是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

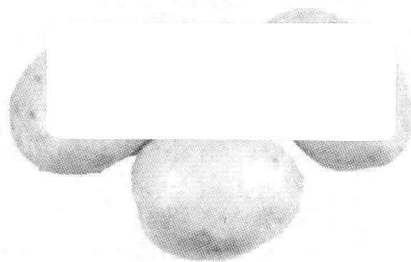


黄芳 编著

人民军医出版社

炒 用土豆治百病

全能土豆最良方
健胃补虚更美容



第二辑

一本最适合咱百姓使用的食疗书
一本您终于可以读懂的食疗书
一本真正由中医专家撰写的食疗书

常用·实用·新用·炒用



食·物·妙·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用土豆治百病/黄 芳编著. —北京: 人民军医出版社, 2013. 9
(食物妙用. 第二辑)
ISBN 978-7-5091-6828-8

I. ①妙… II. ①黄… III. ①马铃薯—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 169446 号

策划编辑: 焦健姿	文字编辑: 王慧娟	责任审读: 刘 平
出版发行: 人民军医出版社		经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱		邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283		
邮购电话: (010) 51927252		
策划编辑电话: (010) 51927271		
网址: www. pmmp. com. cn		

印、装: 京南印刷厂
开本: 850mm×1168mm 1/24
印张: 5.25 字数: 74 千字
版、印次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001—4500
定价: 19.50 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



活学巧用食材 妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》 丛书编委会

主 编 王惟恒 黄 芳
副主编 谭洪福 胡顺强
编 委 王义祁 王惟恒 王 君 汪 文
陈淑霞 黄 芳 胡顺强 谭洪福



内容提要

本书分上、下两篇，上篇介绍了土豆的性味、功效、食用及营养常识等；下篇介绍了多种疾病的土豆疗法，列举了100余种家常土豆美味食谱及巧用土豆防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。





系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

①土②豆③妙④用

前言



全能土豆最受宠
健胃补脾更美容

土豆，学名马铃薯。目前已遍布世界各地，并成为和小麦、水稻、玉米、大豆齐名的第五大农作物。其实，马铃薯从目前来看是仅次于小麦和水稻的重要食用作物。在不同的国家，人们会根据马铃薯的来源、性味和形态，给它取个特殊或有趣的名字。意大利人叫它“地豆”，法国人叫它“地下苹果”，比利时人叫它“巴达诺”，德国人叫它“地梨”，美国人叫它“爱尔兰薯”，芬兰人叫它“达尔多”，俄国人叫它“荷兰薯”。只有中国人给它起的名字最多“土豆”“洋芋”“洋山芋”“薯仔”“番鬼慈薯”……等等。当然只有“土豆”这个称谓更为通俗和被广范应用。

土豆以营养丰富，味美价廉又获得了许多美誉。如“植物之王”、“第二面包”（欧美各国则称为“地下面包”）、“地下苹果”等，不过营养学家更愿意把它称为“十全十美的食物”。因为它的营养成分比较齐全，人体需要的各种营养素它几乎都具备，所以国外有学者还称它为“最全能的蔬菜”。如今，不管是平凡的家常餐桌还是高贵的宴席上，都能看到土豆的身影。怪不得美国人将土豆当成为“最受宠的蔬菜”。



土豆自古以来就是一种美食良药。诸家本草记载，土豆具有补虚羸、除邪气、补中益气、长肌肉、美容颜之功效，久服耳聪目明、轻身不饥、延年益寿。中医学认为，土豆味甘、性平，有健脾益气，缓急止痛，通利大便的功效。有益于治疗胃溃疡、习惯性便秘和皮肤湿疹等疾病，还兼有解毒、消炎之功效。土豆的蛋白质中含有大量的黏体蛋白质，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持动脉血管的弹性，阻止动脉粥样硬化过早发生，使皮下脂肪减少，避免过度肥胖。可防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩，保持呼吸道、消化道的滑润。有些科学家认为，多食土豆还可以防癌，特别是在保护胃黏膜，防治便秘，清除胃肠道毒素，防治胃肠道癌症方面发挥着积极作用。

为了让更多的人更深入地认识土豆，从土豆中获取营养，吃出健康，远离疾病，我们特此编写了这本《妙用土豆治百病》的科普读物，从土豆的性味、功效、食用及营养常识以及多种疾病的土豆疗法等方面着手，介绍了多种土豆美味食谱及巧用土豆防病治病的良方，希望对渴望健康生活的广大读者有所裨益。

编 者



系列丛书



活学巧用食材 妙治各科百病

土 豆 妙 用



全能土豆最受宠
健胃补脾更美容

目 录

性 味

功 效

选购储藏

食用与保健养生常识

上篇 土豆妙用纵横谈



土豆的由来——原本不姓“土”，本是“洋”字号 3



土豆的境遇——从“罪恶的食物”到“土豆加牛肉” 8



土豆的价值——“十全十美”土中宝 14

土豆营养最全面，“植物之王”堪加冕 15

土豆药用价值高，防病治病有奇效 19

土豆帮你更俏丽，美容护肤显神奇 31

相关链接：发芽的马铃薯不能吃 37



土豆日常应用常识 41

土豆的选购与贮存 41



教您快速巧除土豆皮	45
土豆日常生活应用小妙招	47
 琳琅满目的美味土豆食谱	50
美味土豆吃法排行榜	50
西方人最喜欢的土豆吃法	55
马铃薯烧牛肉补虚健脾	57
麻辣薯片温中散寒	61
北做香辣土豆丝爽口开胃	62
家常东北酱土豆筋道味足	62
韩式酱土豆味浓可口	63
土豆煎饼润肠通便增食欲	64
印尼咖喱土豆球入口香甜	64
回锅土豆香辣健脾胃	66
 土豆炖牛腩味美香浓	67
家常土豆烧排骨美食家珍	68
黑胡椒土豆汤温养胃肠	70
土豆面小麻团香脆爽口	70
蚝油土豆泥味美又补锌	71
土豆烧烤美食营养早点	72



蜂窝土豆食客最爱	73
 酥脆土豆饼健脑又健胃	75
奶香土豆饼可爱好吃又细腻	76
德式土豆饼鲜香宜人	77
西红柿土豆汤养容颜益健康	78
法式烩土豆营养健身佳肴	79
炸土豆球脆嫩清香	80
蘑菇焖土豆扶正补虚	82
栗子土豆焖排骨滋补强壮	83
内蒙古特色菜肴沙葱土豆泥	84

下篇 巧用土豆治百病

土豆汁蜜膏治十二指肠溃疡	89
土豆浆汁末治胃溃疡	90
鲜土豆汁治胃病及便秘	90
马铃薯橘子姜汁治胃病	91
牛腹筋炖土豆温胃补虚	91
巧用土豆粉治胃病	92
土豆蜂蜜羹治胃脘痛	92



白及土豆蜜汁治溃疡病	93
土豆苹果泥治食管癌	93
妙用土豆粥治便秘	94
鲜马铃薯汁治习惯性便秘	94
马铃薯樱桃苹果汁治贫血	94
土豆大蒜治神经衰弱	95
川芎蛤蜊汤治畏寒怕冷	95
土豆温湿布贴治肩酸痛	96
土豆姜汁膏治关节炎	97
土豆配生姜治多种炎症	97
马铃薯片贴敷治疗静脉输液渗漏所致局部肿胀	99
生马铃薯贴敷治疗肌内注射后硬结	101
外敷马铃薯切片保护动静脉内瘘	102
巧用土豆治牙痛	105
巧用土豆治口角发炎	106
巧用土豆治扁桃体炎	106
巧用土豆治腮腺炎	106
土豆白矾治毛囊炎	107
土豆灵效验方治甲沟炎	107
巧用土豆祛青春痘	108



巧食土豆粥治湿疹	109
土豆泥外敷治皮肤湿疹	109
巧用土豆泥治湿疹	110
土豆泥外敷治湿疹	110
土豆外用治婴儿湿疹	110
土豆醋汁治小儿湿疹	111
巧用土豆治滚油烫灼	111
土豆皮治轻度烧烫伤	112
巧用土豆对付紧急烫伤	112
土豆凡士林膏治手足皲裂	112
烤土豆治疗冻伤	113



活学巧用食材 妙治各科百病

上 篇

土豆妙用纵横谈



性 味 · 功 效 · 选购储藏 · 食用与保健养生常识



土豆是一种可以作为蔬菜制作佳肴，也可以当作主粮的植物。土豆以营养丰富而获得的美名很多，如“植物之王”“第二面包”“地下面包”“地下苹果”“最全能的蔬菜”等，不过营养学家更愿意把它称为“十全十美的食物”。在欧美各国，土豆被称为“地下

面包”；在美国，土豆被称为“最受宠的蔬菜”。2008年的“国际马铃薯年”，将土豆称为“未来的食物”，被冠以“被埋没的宝物”之称号，可见全世界都已认识到了土豆对人类发展所具有的重要意义。



上篇

土豆妙用

纵

横

谈

土豆的由来——
原本不姓“土”，本是“洋”字号

土豆没有美丽的故事，没有神奇的传说，它给人的印象是一幅粗壮、憨厚、朴实的面孔。其实，土豆不“土”，它还是名副其实的“洋”蔬菜，在我国种植史也就500余年罢了。

土豆的学名叫马铃薯，也有很多地方叫“洋芋”或其他名称。根据马铃薯的来源、性味和形态，人们给马铃薯取了许多有趣的名字，例如：

- ◇ 意大利——地豆
- ◇ 法国——地苹果
- ◇ 德国——地梨
- ◇ 美国——爱尔兰豆薯
- ◇ 俄国——荷兰薯
- ◇ 芬兰——达乐多
- ◇ 比利时——巴达诺
- ◇ 云南、贵州——芋；洋山芋



◇ 广西——番鬼慈薯

◇ 山西——山药蛋

◇ 东北各省——土豆

鉴于名称的混乱，植物学家才给它取了个世界通用的学名——马铃薯。

土豆到处都能生长，成熟周期短，产量也高，既作粮食、蔬菜，还能加工成各种美味点心，可以说老少皆宜，人人喜欢。但土豆并不是我们国家的原产，而是真正的舶来品，是十足的“洋”食品。有人戏谑地说，土豆是骑着马和骆驼，伴着清脆的驼铃声，踏着“丝绸之路”来到中国的，所以它就叫马铃薯。

马铃薯自古就有，支撑人类的生存数千载。科学工作者研究认为，马铃薯的原产地是南美洲，至今已成为世界各国饮食和烹饪文化不可或缺的一部分。马铃薯是全球第四大重要的粮食作物，仅次于小麦，稻米和玉米，并广泛地种植于全球约125个国家。要确定一个物种的“祖籍”在哪里，主要看那个地方有没有它的“兄弟姐妹”，也就是有没有近亲。科学家经过长期系统的调查研究，发现远在太平洋对岸万里之外的南美洲安第斯山区有200多个土豆的近亲，我们现在种的土豆只是



其中的一种，因此那里是土豆的原产地。大约公元前 200 年，秘鲁印加古国的印第安人最早开始种植马铃薯。印加人还用马铃薯测量时间，用煮马铃薯需要的时间作为单位时间。南美洲安第斯山脉地区是“爱尔兰白马铃薯”的发源地。考古发现，土豆在南美的种植历史已有 8000 年左右，是世界上栽培历史最长的作物之一。

土豆又是怎么远涉重洋传播到世界各地包括我们国家的呢？史料记载，西班牙人在 1532—1570 年征服了秘鲁，这些“征服者”本为淘金而去，但带回欧洲的却是土豆。1565 年首先带到西班牙种植，在 1588—1593 年间又带到了英格兰。土豆到欧洲后，先是进贡给西班牙国王菲利浦二世，在皇家花园起初作为药用植物种植。因为薯块可以食用，又符合西方人煮食、烤食的习惯，逐步发展到了田间作为作物栽培。随后的几十至一百年的时间，土豆又从西班牙和英国传到了他们在世界其他地方的殖民地国家直至世界各地。

土豆最先由哪里和由谁引到我国有不同的说法。国外一直认为是土豆到欧洲后，由西班牙传入比利时、荷兰，16 世纪中后期由荷兰传到我国。这一说法源于一个 1650 年到过台湾的荷



■ 法国著名画家米勒《种土豆的人》

兰船长司特鲁斯的日记，说他在台湾见过土豆。这个时间推测是明朝万历年间（1573—1619）。按此算来，我国种植马铃薯约有 500 多年的历史。也有专家持不同的意见。他们根据各地史料和土豆的特性推测，土豆引到我们国家应该是在 19 世纪，不到 200 年。但是，1812 年的《江油县志》就有“羊芋”记载（该县志 1903 年改称为“洋芋”），1829 年的《宁陕厅志》有“洋芋，此种不知所自来，山多种植，山民籍以济饥者众”的文字。这至少说明了两点：一是 19 世纪初土豆已经在西南山区