

近日,来自农业部的消息称,我国将力推马铃薯主粮化战略,用土豆加工成中国人爱吃的馒头、面条、米粉等主食,而土豆也将成稻米、小麦、玉米之外的第四大主粮作物,预计到2020年50%以上的马铃薯将作为主粮消费。还有专家称,只有马铃薯才能拯救人类。

“土豆君”翻身了,在网上引起不少网友狂欢。酸辣土豆丝、炆炒土豆片、美味土豆泥、炒、熘、炖、炆、煮,以后土豆你想怎么吃?

# 从今以后,别拿土豆不当干粮



## 土豆吃法

在土豆的食用上,有炒丝、蒸食、红烧、烤制、做馅、炖汤、制粉等多种方法。除了制作美食外,土豆还有神奇的药用价值。例如土豆泥就是一道治疗胃溃疡的食疗秘方。得了胃溃疡,胃上就多了很多小窟窿,而土豆泥犹如小膏药一样,把这些小窟窿牢牢封上。每天空腹吃两次,20天到一个月左右,病情会明显好转。

以下两种把土豆当主食的做法,不但营养美味,而且高端大气上档次,亲,你喜欢吗?



## 笑脸土豆饼

材料:土豆3个、食盐、玉米淀粉、胡椒粉、面粉

做法:

1.土豆去皮切片上锅蒸熟,蒸熟后趁热用勺子捣成土豆泥。

2.加入玉米淀粉,稍拌匀后加盐和少许黑胡椒粉调味。玉米淀粉一次别加太多,慢慢加慢慢揉,揉成软和的面团。

3.案板上撒一层薄薄的面粉,将面团擀成厚约6毫米的大面饼。取一个圆形的模具,压出一个个小圆面饼。取出圆饼后的边角料可以再揉圆擀扁后继续压出圆形,所有的小面饼全部两面撒上面粉。

4.用筷子戳两个小洞作眼睛,再找一个半圆的东西划出嘴巴的样子。

5.锅中烧热油,放入土豆饼坯,中火炸至金黄色。炸好的土豆饼放在沥油架上沥去多余的油,吃的时候沾上番茄酱即可。



## 芝士焗土豆泥

材料:土豆、芝士片、洋葱丁、牛肉丁、黄油、食用油、食盐、胡椒粉、味精、鸡粉、水淀粉、香叶

做法:

1.将土豆去皮蒸熟制成泥。

2.锅上火加适量黄油、食用油烧热。放入土豆泥,加盐、胡椒粉、味精、鸡粉炒匀入盘。

3.另起油锅,加食用油、黄油烧热,加牛肉丁、洋葱丁、香叶炒香,然后再加适量清水提浓芡浇在土豆泥的锅内,上面盖一层芝士。

4.入烤箱用220℃的温度烤5分钟至表面金黄鼓起即可。

(宗和)

## 万能的土豆

### 好吃营养还不发胖

#### A 营养丰富

我国民间有“不把土豆当干粮”的说法,其实马铃薯的营养价值很丰富,在国外有地下苹果和第二面包之称。粮、菜、水果中所含的营养成分,马铃薯几乎都有。新膳食指南建议,每人每周应食薯类5次左右,每次摄入50克至100克。

#### B 不易长胖

很多年轻爱美的女士比较在意身材,如果把土豆当主食会不会发胖呢?专家介绍,其实土豆中的碳水化合物并不比其他传统粮食作物高,只要少吃油炸的土豆制品,人体内并不会积累过多脂肪,土豆当主食不易发胖。

#### C 产量高

南京市农委高级园艺师臧国成介绍说,土豆中含有丰富的钙、磷、铁、硫酸素等,几乎兼有粮食、果蔬里所有营养成分,而且土豆单位产量极高,亩产可达万斤,是代替大米和面粉的理想主食。

#### D 易储存

与小麦、玉米、水稻相比,马铃薯全粉储藏时间更长,在常温下可贮存15年以上,一些国家把马铃薯全粉列为战略储备粮。

#### E 口感好,吃法多

土豆的吃法很多,口感也很好,有土豆片、土豆丝、土豆泥,酸辣、炆炒、醋熘……土豆还可以加工成土豆粉,能做花卷、水饺、煎饼、面包、蛋糕,还有土豆泥、土豆粥等。

## 私房菜馆

# 土豆炖排骨

□本报见习记者 杨尊尊文/图

最近,土豆翻身做主粮了,朴实无华的“土豆君”一下子变得高大上起来,关注度直线上升。网友纷纷讨论土豆的做法,甚至还引起了酸辣土豆丝和西红柿炒鸡蛋到底谁才是“第一国民家常菜”的网络热议话题。“土豆控”们,炒、熘、炖、炆、煮,平时餐桌上的土豆你喜欢怎么吃?昨天中午,记者来到美食达人刘冰家中,品尝了美味的土豆炖排骨(上图)。

炒菜时要视材料掌握火候和时间,鸡肉最容易熟,其次是猪肉,再次为牛羊肉;想让鸡蛋炒出来更蓬松,只需在搅拌时加入一点水;炒肉时加料酒可以去腥增味……说起做饭的妙招,刘冰头头是道。

让人意外的是,刘冰这个美食达人,几年前却连一道菜都不会做。2006年,刘冰离开校园闯荡社会,到郑州的一家公司上班,初入职场的他工资很低,除去房租、交通费和话费后所剩无几,日子过得紧巴巴的。

“在外边吃饭太贵,最开始我吃了一个月泡面,后来实在不行,只能自己学着做。”刘冰说,因为妈妈厨艺好,吃惯好吃的他嘴巴“刁得很”,总觉得外边的饭难吃,再加上经济紧张,无奈之下只好置办厨具自己动手。没想到,短短两年时间,他便从一个“菜鸟”变成了被朋友夸赞的“大厨”,原来真的有遗传这回事儿!

刘冰家的厨房里刀具齐全,连切菜用的砧板也分大、中、小号。“切菜切肉用不同的砧板,熟食生食分开摆放。我媳妇喜欢逛衣服逛鞋子,我喜欢逛厨具。”刘冰对厨具要求挺“讲究”,“看到喜欢的就想买回来。”

现在刘冰和妻子平时都不外出吃饭,因为厨艺了得,刘冰自然而然地担起了“一家之煮”的重任。另外,刘冰还经常关注美食节目,在网上看视频学习各种新鲜菜式。

热爱生活,热爱美食,对于刘冰来说,用自己勤劳的双手烹饪出一道美味,正是一个家庭朴实无华的温情所在。看到这里,你是不是也对这道家常土豆炖排骨产生了兴趣?快来跟着本期美食达人一起学习吧!

### 【美食达人】

姓名:刘冰

年龄:29岁

职业:广告从业者

爱好:烹饪、收集杯子

住址:建设路西段

幸福寄语:如果爱,仅此一生

### 【私房食谱】

主料:土豆、排骨、木耳

辅料:大蒜、小葱、生姜、香菜、食盐、酱油、食用油、鸡精、料酒

做法:

1.将土豆洗净,削皮切块备用。

2.将排骨先用温水焯过,去掉血沫和浮沫。

3.炒锅倒适量食用油烧热,放入姜片、蒜片、红辣椒煸炒,然后放入排骨,加适量酱油、料酒,大火翻炒。同时炖锅中放清水烧开。

4.将炒好的排骨连同汤汁倒入烧开水后的炖锅中,放入葱段和食用盐,炖20分钟,放入木耳。

5.待排骨可用筷子轻松扎进后,放入土豆,继续炖20分钟即可出锅。装盘后根据个人爱好可加香菜提味。

注意事项:

1.挑选排骨时最好选用肉多的肋骨,吃起来香而且筋道。

2.一定选择葱香味浓的小葱。葱段在排骨倒入炖锅时添加,能将葱味更好地融入汤内。

3.土豆炖排骨的汤汁浇盖米饭,米饭口感松软,香而不腻。