

联合国世界粮食计划署 (WFP)
甘肃富锌马铃薯小农户试点项目
富锌马铃薯健康食谱



兰州大学公共卫生学院 编



食谱征集 背景介绍



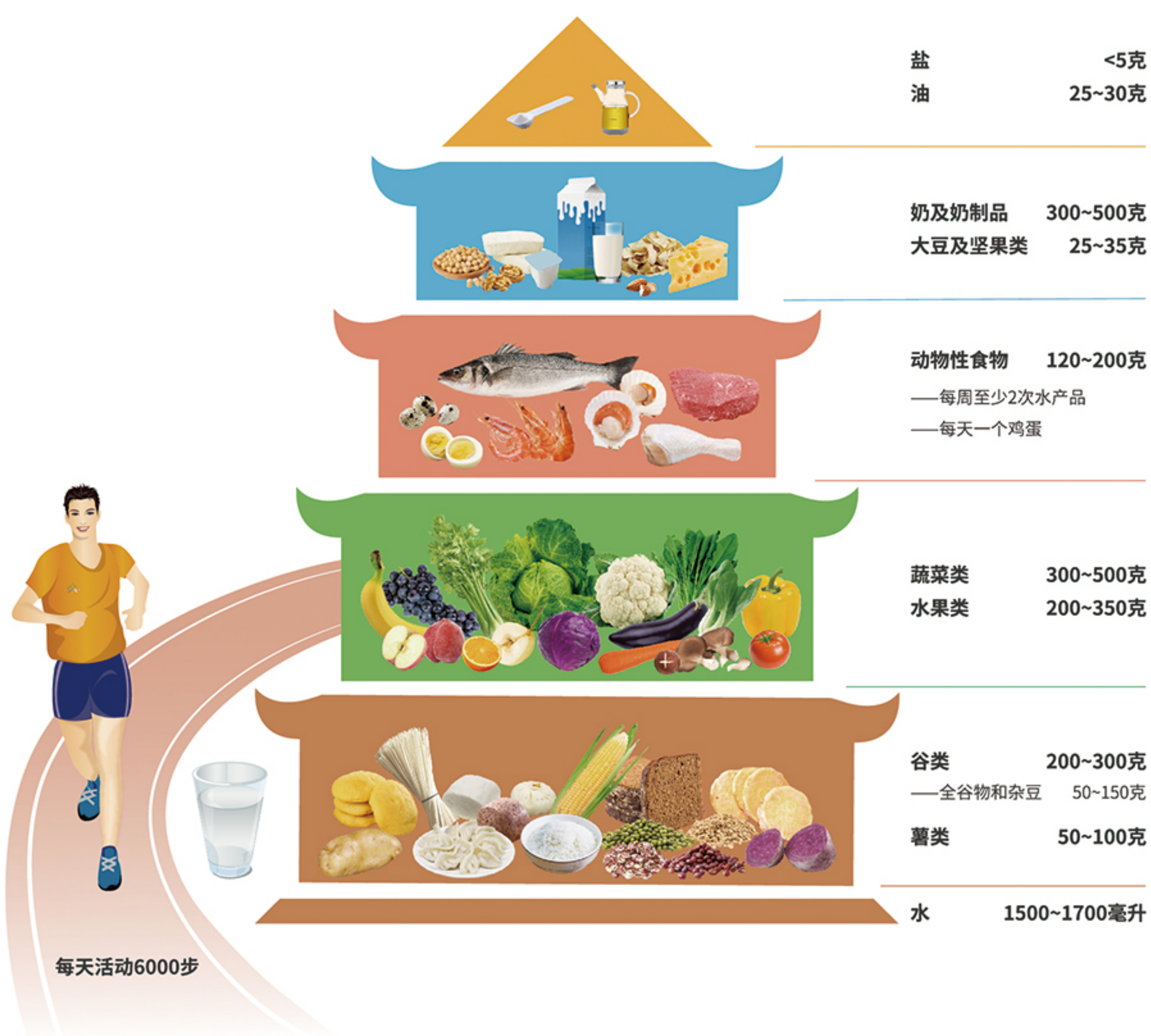
联合国世界粮食计划署与中国农业农村部及甘肃省农业农村厅合作，在甘肃省定西市安定区和临夏回族自治州东乡族自治县实施了为期四年的富锌马铃薯小农户试点项目，支持当地农户生产富含微量元素锌的马铃薯，提高马铃薯的营养价值和经济附加值，帮助农户通过食用自产富锌马铃薯和合理膳食提高锌摄入量，改善营养状况，解决甘肃农村地区因微量元素锌缺乏引起的隐性饥饿问题。

为提升项目区农户健康烹饪技能，促进农户养成健康饮食习惯，提高农户对充足锌元素的摄入和膳食均衡重要性的认知，项目面向项目区和全国网友开展了富锌马铃薯食谱征集活动，并分别在安定和东乡组织举办了“薯你最有锌”乡村厨艺大赛，邀请农村女性走出家门，以项目区种植的富锌马铃薯为食材进行现场烹饪。这本食谱是此次活动的成果，集结了广大网友和农村妇女的烹饪智慧，为大家呈现一场马铃薯与锌的味觉之旅。

定西食谱



中国居民平衡膳食宝塔(2022)
Chinese Food Guide Pagoda(2022)



目录



01. 干锅土豆片
02. 青椒土豆丝
03. 洋芋搅团
04. 酸辣土豆丝
05. 孜然土豆片
06. 醋溜土豆丝
07. 炸薯条
08. 家常土豆片
09. 德国乡村土豆饼
10. 土豆蘑菇
11. 炒凉粉
12. 糖醋花开富贵
13. 洋芋糊糊
14. 家常土豆丝
15. 孜然火腿土豆丁
16. 水晶土豆
17. 酸辣小土豆

菜名：干锅土豆片

食材名：土豆、小米椒、五花肉、青椒、洋葱、大蒜、姜、香菜、盐、豆瓣酱、料酒、干辣椒、花椒、老抽、生抽、鸡精、味精、食用油

烹饪方式：

第一步：土豆去皮洗净，中间打开，斜刀切成菱形片，放凉水备用。五花肉洗净切薄片。青椒去蒂去筋膜切菱形片。小米辣椒切菱形，大蒜15克，姜15克切片，香菜洗净切段。将洋葱洗净切丝。

第二步：锅中加清水，大火烧开，下切好的土豆片，焯透，捞出控水备用。

第三步：锅内下15克食用油，大火将油烧至7成热，即油表面有青烟大量上升时，下花椒10克，五花肉15克，豆瓣酱15克，炒出红油。此时下干辣椒10克，洋葱丝30克，姜蒜各15克爆香，加料酒10克，小红辣椒15克炒香。

第四步：接着下焯好的土豆片，然后放老抽15克，生抽10克，鸡粉5克，味精10克，盐5克。大火翻炒一分钟。出锅装盘，撒香菜段10克。

制作理念：香辣干锅土豆片是一道川渝地区的汉族名菜，炸至微黄的土豆片外焦里嫩，配上红线椒，焦香下饭，香辣过瘾，别有一番风味。



菜名：青椒土豆丝

食材名：青椒，红辣椒，生姜，蒜，土豆，鸡精，味精，盐，花椒面

烹饪方法：

第一步：将青椒、生姜、土豆切丝，红辣椒切小段，蒜剁成蒜末。

第二步：水烧开将土豆丝快速焯水，然后冷水投凉，洗去多余淀粉备用。

第三步：起锅烧油，油温5成热，倒入蒜末、干红辣椒段、生姜丝炒出香味，然后倒入青椒丝，土豆丝，大火快速翻炒。

第四步：淋入少许白醋，食盐、鸡精、味精、花椒面适量。最后淋上明油（提前热好的油）完美出锅。

制作理念：采用当地食材，做出美味佳肴。



菜名：洋芋搅团

食材名：土豆

烹饪方法：

第一步：将土豆削皮、清洗，将洗净的土豆切片。

第二步：锅中倒入少量水，放蒸笼，将切好的土豆片放在蒸笼上蒸10~15分钟后取出。

第三步：将蒸好的土豆片放入碗中，捣碎至泥状，用筷子顺时针搅动成粘稠的团状。

第四步：装碗，放辅菜（辣椒油，韭花，少量咸菜）

制作理念：常见的食材做出不一样的美味。



菜名：酸辣土豆丝

食材名：土豆1个、红椒1个、盐适量、醋适量、葱适量、姜适量、蒜适量、花椒适量以及辣椒适量

烹饪方法：

第一步：将土豆洗净刮皮，然后切成细丝。再用清水将切好的土豆丝泡去淀粉。

第二步：在锅内放油放入花椒煸炒出香味。锅内放入葱、姜、蒜末、辣椒段煸炒出香味。

第三步：放入泡好的土豆丝。将煸炒土豆丝倒入醋烹出香味。放入盐调味。放入红椒丝炒匀。最后再放入蒜末提味。翻炒均匀即可出锅即可。

制作理念：让更多人知道家乡的特产。



菜名：孜然土豆片

食材名：土豆2个、鱼豆腐、香肠、蒜蓉辣酱、烧烤料、孜然粉、胡椒粉、食用油、食用盐

烹饪方法：

第一步：土豆去皮切成片，先用水泡一下，去除里边的淀粉。

第二步：不粘锅里放油，把泡好的土豆片放进去，一面煎好后，再反过来煎另一面，煎至两面金黄。

第三步：然后把孜然和干辣椒倒入锅里，用铲子微炒一下，加盐调味，出锅即可吃了。

制作理念：让更多人知道家乡的特产，人间美味。



菜名：醋溜土豆丝

食材名：土豆、醋、盐、花椒、蒜、油、葱、椒

烹饪方法：

第一步：将洗净的土豆切丝泡水除去淀粉，浸泡十到十五分钟左右。起锅烧油，油热下入葱花、辣椒段和大蒜爆香。

第二步：下入土豆丝爆炒三分钟，锅内加入一勺盐、半勺鸡精和两勺醋，快速翻炒均匀即可。

制作理念：醋溜土豆丝是一道家家户户都会做的家常菜，美味且甜酸爽口，口感清凉、开胃。



菜名：炸薯条

食材名：马铃薯

烹饪方法：

第一步：将洗净的土豆去皮切条；

第二步：在锅中加入适量清水，烧开水后倒入洗好的土豆；

第三步：在土豆条中加入玉米淀粉，摇晃均匀，倒入食用油；

第四步：加入油温至六七成热时，倒入土豆条，炸至表面微黄时捞出即可。

制作理念：低成本，做法简单，是受大众喜爱的零食。



菜名：家常土豆片

食材名：土豆、大葱、大蒜、姜、青红辣椒

烹饪方法：土豆和青红辣椒切片-姜切丝-大葱切段-大蒜拍碎-锅热倒油-油热放葱姜蒜-爆出香味放土豆片（各种调料）-土豆片七分熟放青红辣椒-翻炒出锅

制作理念：怀念小时候，和兄弟姐妹争吃一盘土豆片，怀念儿时的味道。



菜名：德国乡村土豆饼

食材名：马铃薯

烹饪方法：先将土豆煮之八分熟，过冷水，切成丝，伴入调料，在平底锅中煎之成型，陪上洋葱汁即可。

制作理念：用最普通的食材，制作口味鲜美，营养丰富的乡村小吃。

菜名：土豆蘑菇

食材名：土豆、小葱、辣椒粉、白芝麻、淀粉、小米辣、蒜末

烹饪方法：

第一步：土豆削皮切片，上蒸锅蒸10分钟，放进盆里用擀面杖倒成泥；

第二步：放入淀粉揉成面团，揪成大枣大小的圆，放到啤酒瓶口按压一下，放入蒸锅中；

第三步：碗中放小米辣、蒜末、白糖、盐、生抽、小葱、辣椒粉、白芝麻，浇上热油，倒少许温开水即可。

第四步：将调料浇至蒸熟的土豆上。

制作理念：二十世纪八十年代之前土豆是我们定西人民的救命粮食，现在随着时代的发展，土豆可以变着法花样式吃。

菜名：炒凉粉

食材名：洋芋淀粉、水、盐、酱油、韭菜、葱、姜末、鸡精

烹饪方法：

第一步：先放洋芋粉在碗内；加适量的水，白矾，将洋芋粉搅拌开。

第二步：在锅内加水烧开，然后加入搅拌好的洋芋粉，用勺子一直搅拌煮熟盛出，待凉后用刀切成小块。

第三步：热锅中倒少量的油，下入姜末炒出香味；将凉粉倒进锅中，把火开大翻炒，放入酱油接着炒，出锅前放入鸡精和韭菜让味道更加鲜美。

制作理念：炒凉粉味道特别又鲜美。炒出不糊的炒凉粉也是一种手艺。



菜名：糖醋花开富贵

食材名：土豆、淀粉

烹饪方法：土豆去皮切正方形，用筷子辅助切井字花刀，用盐水浸泡软散开，裹上淀粉，油温8成热下锅炸至表面金黄捞出，淋上酱汁，撒上熟芝麻

制作理念：低成本，简单、方便、好吃。

菜名：洋芋糊糊

食材名：土豆、大葱、水

烹饪方法：土豆切块-大葱切段-锅热倒油-油热放葱-爆出香味放土豆（各种调料）-翻炒土豆七分熟倒水烹煮到稠即可出锅

制作理念：怀念小时候和兄弟姊妹争吃一碗洋芋糊糊，怀念儿时的味道。



菜名：家常土豆丝

食材名：土豆

烹饪方法：先将土豆削皮，再切丝，再把土豆丝泡在凉水中，最后放在锅里炒。

制作理念：思念妈妈的味道。

菜名：孜然火腿土豆丁

食材名：土豆、火腿、孜然粉、辣椒面、白芝麻、食盐、生抽、葱

烹饪方法：土豆去皮切丁，放开水锅煮3-4分钟，捞出沥干水分，热油放入土豆丁，煎至表面金黄盛出，火腿片再煎至金黄，倒入土豆丁翻炒均匀，依次放入调料翻炒盛出。

制作理念：简单的食材，最美的味道。



菜名：水晶土豆

食材名：土豆，小米辣，大蒜，小葱

烹饪方法：

第一步：蒸土豆；

第二步：压土豆泥；

第三步：加入土豆粉，揉成面团；

第四步：加入调料，上锅蒸20分钟

制作理念：酸辣爽口，回味无穷。



菜名：酸辣小土豆

食材名：土豆，辣椒面，蒜末，小米椒、白芝麻等

烹饪方法：

第一步：土豆去皮洗净，切成薄片，上锅蒸20分钟。

第二步：在小碗里放入辣椒面、蒜末、小米椒、白芝麻，然后将滚烫的热油淋上面，激发出香味；然后加入少许生抽、盐、蚝油、鸡精，香醋搅拌均匀调成料汁。

第三步：将蒸好的土豆放在碗内，用勺子压成泥，加入少许盐，2勺土豆淀粉，然后揉成面团，再团成一个个小圆球，放在盘子里。

第四步：锅中烧水，水开后将土豆小丸子放入水中，煮至小丸子飘起捞出来放凉，这样会使土豆吃起来更劲道。

第五步：将汤汁淋在做好的小土豆上拌匀，撒上小葱花即可。

制作理念：让家人吃一顿自己可口的饭菜。

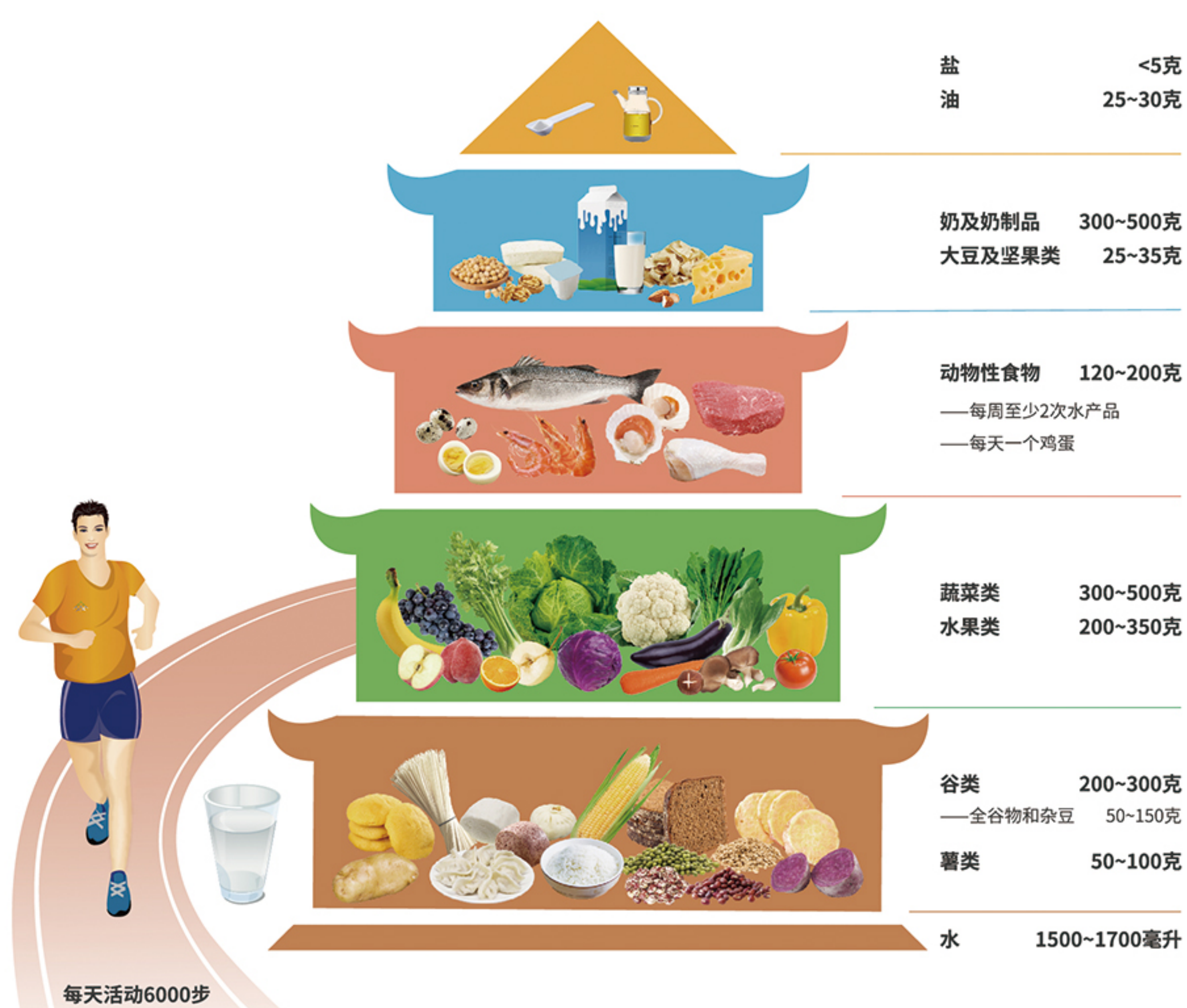




中国居民平衡膳食宝塔(2022)

Chinese Food Guide Pagoda(2022)

东乡食谱



目录



- | | |
|-------------|------------|
| 01. 大盘鸡 | 14. 黄金葡萄 |
| 02. 酸菜洋芋糊糊 | 15. 菇香有芋 |
| 03. 香酥土豆球 | 16. 鲜花脆皮土豆 |
| 04. 干锅土豆片 | 17. 洋芋丸子 |
| 05. 炕锅洋芋 | 18. 家常土豆丸 |
| 06. 青椒土豆丝 | 19. 清炒土豆片 |
| 07. 动感土豆泥 | 20. 干锅土豆 |
| 08. 苜蓿琼琼 | 21. 琨琨 |
| 09. 家常土豆片 | 22. 清炒洋芋窝窝 |
| 10. 土豆煎饼 | 23. 爽口鱼鱼 |
| 11. 凉拌狼牙土豆 | 24. 搅团 |
| 12. 家常翡翠土豆 | 25. 炕锅洋芋 |
| 13. 蓝莓火山土豆泥 | |



菜名：大盘鸡

食材：鸡肉，土豆，粉条，

烹饪方法：第一步：姜，大蒜，青椒，土豆切块；第二步：放油，鸡块土豆翻炒；第三步：出锅，防粉条，圆葱，大葱，炒香，装盘。

制作理念：洋芋是百搭食材，怎么做都好吃。



菜名：酸菜洋芋糊糊

食材名：土豆，酸菜沫，韭菜花，金瓜汁，大葱花，白醋

烹饪方法：

第一步：土豆削皮，切成片；

第二步：放入蒸箱蒸30分钟即可；

第三步：蒸好的土豆捣成土豆泥；

第四步：酸菜沫炒出香味，加入清水，放入土豆泥，金瓜汁，白醋，盐，味精，鸡精，胡椒粉，大火烧开，倒入炝好的韭菜花即可

制作理念：让大家喜欢洋芋。



菜名：香酥土豆球

食材名：土豆、糯米粉、牛奶、白糖、鸡蛋、黄色面包糠、色拉油。

烹饪方式：

第一步：土豆削皮，切成薄片。第二步：放入蒸锅蒸15分钟。第三步：蒸好的土豆用擀面杖捣成泥状。第四步：根据自己的口味加入白糖、牛奶、一勺糯米粉，揉成一个光滑的面团，揪成一个个圆圆的小球。第五步：把小球沾上鸡蛋液，再均匀的裹上一层面包糠。第六步：锅里烧油五成热，放入小球，小火慢炸，炸至外酥里嫩，两分钟后捞出即可。

制作理念：和大家一起分享洋芋美食。



菜名：干锅土豆片

食材名：洋芋,蒜片,姜,洋葱,香菜段,肉片

烹饪方式：

第一步：土豆去皮切片洗净；

第二步：开水焯熟捞出控水，切蒜片，姜丝，洋葱丝，香菜段，肉片；

第三步：热锅给油下花椒，五花肉，豆瓣酱，加洋葱姜蒜爆香；第四步：加红辣椒，料酒，炒匀加土豆片，加老抽，生抽，盐，辣椒炒匀装盘加香菜即可。

制作理念：让更多人爱上洋芋。



菜名：炕锅洋芋

食材名：土豆，料碗（蒜、辣椒面、盐、花椒粉、鲜味王、生抽、最后泼油放醋）

烹饪方式：

第一步：土豆削皮切厚片，上锅蒸15分钟。

第二步：平锅热油煎8分钟，煎至双面金黄捞出。

第三步：洋芋摆好盘后将调好的配料均匀的浇至洋芋上。

制作理念：洋芋制作简单，吃起来美味，既是主食又是菜，怎么做都好吃。



菜名：青椒土豆丝

食材名：土豆、葱、青椒、红椒。

烹饪方式：

第一步：土豆切丝，准备好葱，青椒待用。

第二步：热油锅，下葱炒出香味，再放入土豆丝，青红椒炒3分钟左右。

第三步：放入盐，花椒粉，酱油，鲜味王翻炒后出锅。

制作理念：让更多人喜欢上洋芋。



菜名：动感土豆泥

食材名：土豆、生菜、香菜、圣女果、蒜

烹饪方式：第一步：准备土豆，香菜，生菜，圣女果、蒜，选择干净，放旁边待用。第二步：将土豆切成片锅中蒸十五分钟直至熟透。第三步：取出土豆，将其制成土豆泥。第四步：将生菜、圣女果摆在盘中，放入土豆泥。第五步：蒜末中泼热油，将常用调料、辣椒油、醋加入蒜末中，制成调味汁。第六步：将调味汁浇在土豆泥上。第七步：撒上香菜加以点缀。

制作理念：土豆有很多做法，让大家认识不同的土豆。



菜名：苜蓿琼琼

食材名：土豆、苜蓿、小麦面粉、玉米面粉、油泼蒜

烹饪方式：第一步：刚摘好的苜蓿，洗净空干，备用；第二步：将土豆削皮洗净，切丝洗净控干水分备用；第三步：土豆丝和苜蓿加适量菜籽油与小麦面粉和玉米面粉按1:1的比例搅拌均匀，确保每一根土豆丝和苜蓿都沾上面粉；第四步：盆中放入适量盐和花椒粉，继续搅拌均匀后放入蒸笼中，锅上汽大火蒸十分钟后盛出淋上准备好的油泼蒜即可。

制作理念：让更多人认识洋芋，喜欢洋芋。



菜名：家常土豆片

食材名：土豆、青红椒、美人椒、葱、蒜、蒜苗

烹饪方式：

第一步:将土豆片切成块状，用水清洗一两次，切青椒红椒各一个葱蒜切好备用；

第二步:把切好的放入烧开的开水锅中，煮至土豆片八分熟的样子捞出；

第三步:起锅烧油，葱爆香之后放入控干水分的土豆片，翻炒一分钟后加入适量调料(盐、花椒粉)，加入青红椒翻炒均匀，出锅前加入蒜苗盛出。

制作理念：洋芋制作简单，吃起来美味，希望大家都能认识家乡土豆。



菜名：土豆煎饼

食材名：土豆、葱、韭菜

烹饪方式：

第一步：葱、韭菜洗干净切好；

第二步：土豆洗干净去皮，然后切成细丝；

第三步：土豆丝、葱、韭菜、合在一起加、调料、盐、然后搅拌均匀；

第四步：平底锅烧油、倒进去压平调整形状、等2-3分钟，两面金黄熟透、出锅了、吃着外脆里嫩。

制作理念：让不同的方式给大家介绍土豆。



菜名：凉拌狼牙土豆

食材名：土豆、葱花、香菜、盐、花椒粉、胡椒粉、辣椒面、烧烤粉、蒜、生抽、葱油

烹饪方式：

第一步：土豆削皮切成狼牙状；

第二步：清水洗净控水；第三步：倒入油锅炸至酥脆；

第三步：捞入盘中放上适量盐、花椒粉、胡椒粉、辣椒面、烧烤粉、蒜、生抽、葱油、再浇上少量热油，最后放上葱花和香菜搅拌均匀。

制作理念：凉拌也很好吃。



菜名：家常翡翠土豆

食材名：土豆，秋葵，小米辣，葱，姜

烹饪方式：

第一步：.准备一个土豆，一斤秋葵，将土豆削皮。小米辣切成小段，切好葱，姜，切成碎。第二步：把准备好的土豆蒸熟，打成土豆泥，放些许盐。把秋葵煮熟，切成小段，放入碗中摆好。再将土豆泥放入事先备好的秋葵碗里，将土豆泥倒入盘子里。第三步：将提前切好的葱和姜放入锅中呛香，锅中放入水，盐,鸡精，味精，耗油，白胡椒，各一勺，最后将锅里葱和姜全部捞出，后再勾芡。第四步：最后把汁子倒入盘中即可。

制作理念：让大家认识不同的土豆。



菜名：蓝莓火山土豆泥

食材名：土豆、淀粉、白糖、盐，蓝莓酱，炼乳、纯牛奶

烹饪方式：

第一步：土豆洗净去皮之后切成薄片。将土豆片放入蒸锅，撒上点盐。第二步：土豆蒸熟之后，用叉子按压成土豆泥。第三步：将土豆泥放入盘中堆好，做出纹路，大致成火山的样子。第四步：另取一个小碗里放入50克蓝莓酱、再加入一小包炼乳（12克），加入少许纯牛奶搅拌均匀，搅拌成较稠的酸奶状即可。第五步：将做好的蓝莓汁淋到土豆泥上面，蓝莓火山土豆泥搞定。

制作理念：喜欢制作美食，洋芋也可以在我手里做出不一样的效果。

制作理念：让大家认识不同的土豆。

菜名：黄金葡萄

食材名：土豆、土豆淀粉、白糖、面包糠、芹菜叶、果汁。

烹饪方式：

第一步：土豆削皮，上蒸锅蒸熟。

第二步：放入碗中砸成土豆泥。

第三步：在土豆泥中放入适量淀粉、白糖搅拌均匀。

第四步：把小球沾上鸡蛋液，再均匀的裹上一层面包糠。

第五步：锅里烧油五成热，放入小球，小火慢炸，炸至外酥里嫩，出锅控油。第六步：摆盘成一串葡萄，芹菜叶点缀。第七步：浇上果汁。

制作理念：让更多人认识土豆。



菜名：菇香有芋

食材名：土豆、盐、土豆淀粉、花椒粉、鸡精、味精、生抽、白醋、葱、蒜、小米辣、芝麻。

烹饪方式：

第一步：土豆削皮，上蒸锅蒸熟。

第二步：放入碗中砸成土豆泥。

第三步：在土豆泥中放入适量淀粉搅拌均匀，塑形后上锅再蒸10分钟。

第四步：摆盘放凉，调配料汁。

第五步：各加入一勺盐，花椒粉、鸡精、味精、生抽、白醋，适量葱蒜、小米辣、两勺芝麻放入碗中备用。

第六步：热油浇至配料碗中，浇出香味。

第七步：将料汁小心浇在香菇上，香菜装饰。

制作理念：让大家爱上洋芋，喜欢洋芋。



菜名：鲜花脆皮土豆

食材名：土豆、盐、土豆淀粉、陈醋、生抽、白糖、番茄酱。

烹饪方式：第一步：土豆削皮，切成薄片。第二步：放入盐水中浸泡5分钟，后清洗捞出。第三步：将薄片均匀涂上淀粉。第四步：将土豆薄片环成玫瑰形状用牙签固定。第五步：放入油锅炸中小火炸5分钟出锅，保证受热均匀。第六步：炸至金黄捞出控油。第七步：调配糖醋汁（5勺清水、四勺陈醋、两勺生抽、三勺白糖、一勺番茄酱、搅拌均匀，热油倒入酱汁，熬制浓稠即可）

制作理念：洋芋也可以制作成鲜花，你喜欢吗。



菜名：洋芋丸子

食材名：洋芋，葱，蒜，红、黄、青椒，香菜。

烹饪方式：

第一步：洋芋削皮切厚片，洗掉淀粉，上锅蒸15分钟。

第二步：准备好配菜葱，蒜，红黄青椒切成丁待用。

第三步：将蒸熟后的洋芋碾碎放少许盐、花椒粉，再放入淀粉搅拌均匀。

第四步：洋芋泥揉搓成小圆团，起锅烧油炸熟。

第五步：起锅烧油炒料汁，油热后陆续炒香配菜，放盐，花椒粉，鲜味王，生抽，加水熬两分钟出锅装盘。

第六步：洋芋摆盘后将配料汁浇至洋芋上，撒上香菜。

制作理念：美味的洋芋，等你来品尝。



菜名：家常土豆丸

食材名：土豆，尖椒，小米辣，葱。

烹饪方式：准备一个土豆，一个尖椒，将土豆削皮。小米辣切成小段，切好葱，切成碎。把准备好的土豆蒸熟，打成土豆泥，再打的过程中放些许盐，花椒面。再将土豆揉成小丸子，裹上鸡蛋液，炸制金黄，捞出备用。将提前切好的葱和小米辣，尖椒炒香，放入盐，鸡精，味精，耗油，白糖。最后勾芡出锅即可。

制作理念：我爱吃洋芋，希望更多人来了解洋芋。



菜名：清炒土豆片

食材名：土豆、青椒、红椒、葱、蒜。

烹饪方式：

第一步:将土豆片切成块状，清洗备用，青椒红椒切块，葱蒜切好备用；

第二步:把切好的土豆放入开水锅中，煮至土豆片八分熟的样子捞出；

第三步:起锅烧油，葱爆香之后放入土豆片，翻炒几分钟后加入盐、花椒粉，加入青红椒翻炒均匀，出锅盛盘。

制作理念：洋芋是必不可少的菜，餐桌上每天都有不同形式的洋芋菜。



菜名：干锅土豆

食材名：土豆、淀粉、鸡蛋、青红椒、葱姜蒜、洋葱、辣椒酥。

烹饪方式：第一步：打两个鸡蛋与适量淀粉搅拌均匀，黄心土豆去皮，切成块状。第二步：将切好的土豆双面沾上鸡蛋淀粉液，放入油锅里炸至表面金黄捞出备用。第三步：热锅倒油，油热放入葱姜蒜炒香，再将切好的青红椒，洋葱和辣椒酥放入锅内翻炒两分钟左右，最后把炸好的土豆放入锅内，加入适量的盐、鸡精、鲜味王、花椒面，翻炒均匀即可出锅享受美食。

制作理念：想把洋芋介绍给大家。



菜名：琨琨

食材名：土豆，面粉，浆水，蒜，葱，盐，味精，鸡精，花椒粉，辣椒面，白芝麻，香菜。

烹饪方式：

第一步：土豆去皮，切丝拌上面粉，葱花，盐，花椒粉；

第二步：上锅蒸15分钟；

第三步：青红椒，浆水，蒜，葱，盐，味精，鸡精，辣椒面，白芝麻，调汁；

第四步：装盘淋上料汁即可。

制作理念：美味的洋芋，等你来品尝。



菜名：清炒洋芋窝窝

食材名：土豆、玉米淀粉，青红椒，苜蓿，蒜，葱，盐，味精，鸡精，花椒粉。

烹饪方式：

第一步：土豆去皮，洗干净切片上锅蒸15分钟。

第二步：将蒸好的土豆压成泥，加入玉米淀粉，揉成面团，揪成小块定型，起锅烧水，水开放入窝窝煮3分钟，捞出过凉水。

第三步：葱，蒜，苜蓿，青红椒，炒3分钟加入做好窝窝；第四步：反炒均匀出锅装盘即可。

制作理念：和你一起宣传洋芋。



菜名：爽口鱼鱼

食材名：土豆，玉米淀粉，小米椒，黄瓜，蒜，生姜，葱，盐，味精，鸡精，花椒粉，红油，白芝麻，醋，白糖，香油，香菜。

烹饪方式：

第一步：土豆去皮，洗干净切片上锅蒸15分钟；

第二步：将蒸好的土豆压成泥，加入玉米淀粉，揉成面团，揪成小块定型，煮3分钟，捞出过凉水；

第三步：黄瓜，青红椒，蒜，生姜，葱，盐，味精，鸡精，花椒粉，红油，白芝麻，醋，白糖，香油，调成料碗备用；第四步：装盘淋上料汁即可。

制作理念：希望更多人认识洋芋。



菜名：搅团

食材名：土豆，面粉少许，青红椒，浆水，蒜，葱，盐，味精，鸡精，花椒粉，红油，白芝麻，白糖，香油，香菜。

烹饪方式：

第一步：土豆去皮，洗干净切片切，葱花；

第二步：起锅烧油放入葱花炒香，放土豆片，加适量的水，煮制土豆变软，加入适量面粉，在闷5分钟，然后按压到不粘锅；

第三步：香菜，青红椒，浆水，蒜，葱，盐，味精，鸡精，花椒粉，辣椒面，白芝麻，醋，白糖，调成料碗备用；第四步：装碗淋上料汁即可。

制作理念：和大家一起分享洋芋美食。



菜名：炕锅洋芋

食材名：洋芋、咸菜、白芝麻。

烹饪方式：

第一步：土豆削皮；

第二步：切成五毫米左右的薄片；

第三步：放进电饼铛烤至两面金黄翻炒二十分钟左右；

第四步：出锅后放孜然烧烤料白芝麻翻拌均匀装盘即可。

制作理念：和大家一起分享洋芋美食。

菜名：土豆铁锅炖（微博征集）

食材名：土豆、五花肉、鸡肉、葱、姜等

烹饪方法：第一步：铁锅中放油，加入葱、姜、香料等将五花肉和鸡肉炒香；

第二步：鸡肉香味炖出来后，放入切好的土豆块一起煮；

第三步：煮好后锅边可贴上大饼，即可出锅。

制作理念：分享北方人熟悉的土豆吃法。



菜名：土豆焖面（微博征集）

食材名：土豆、面条

烹饪方法：第一步：油热下入土豆丁，炒至金黄；

第二步：下火腿块，炒一分钟；

第三步：加葱花、蒜末、生抽、蚝油、老抽、鸡精、盐适量，加水一碗；

第四步：放入面条，小火炖十分钟；

第五步：开盖撒葱花，即可出锅。

制作理念：分享土豆与主食的搭配吃法。



菜名：土豆烤肠拼盘（微博征集）

食材名：土豆、香肠、辣椒粉

烹饪方法：第一步：土豆切块或者条，不要太厚；

第二步：水开加一勺盐，煮3分钟，捞出控水；

第三步：平底锅喷上少许油，放入土豆条，四面都煎一下；

第四步：加入自己喜欢的香肠也煎一下；

第五步：撒上辣椒粉即可。（单山蘸水，六婆辣椒面，翠宏辣椒面，烧烤粉都可以）。

制作理念：分享简单易做的解馋小零食。

菜名：土豆炒牛肉（微博征集）

食材名：土豆、牛肉

烹饪方法：第一步：牛肉切条，加4勺番茄酱+1勺白醋+1勺白糖+1勺玉米淀粉+1碗清水搅拌均匀，油热牛肉煎熟盛出；

第二步：土豆去皮切条，煎至金黄，倒入牛肉，加一勺生抽、蚝油、黑胡椒碎，饭勺均匀即可出锅。

制作理念：分享美味的土豆吃法





定西市安定区“薯你最有锌”乡村厨艺大赛现场



定西市安定区“薯你最有锌”乡村厨艺大赛参赛作品



定西市安定区“薯你最有锌”乡村厨艺大赛选手合影



定西市安定区“薯你最有锌”乡村厨艺大赛评委品尝 点评 颁奖



定西市安定区“薯你最有锌”乡村厨艺大赛现场专家营养宣教



定西市安定区“薯你最有锌”乡村厨艺大赛合影



临夏州东乡县“薯你最有锌”乡村厨艺大赛现场



临夏州东乡县“薯你最有锌”乡村厨艺大赛参赛作品



临夏州东乡县“薯你最有锌”乡村厨艺大赛选手合影



临夏州东乡县”薯你最有锌“乡村厨艺大赛评委品尝 点评 颁奖



临夏州东乡县”薯你最有锌“乡村厨艺大赛现场专家营养宣教



临夏州东乡县”薯你最有锌“乡村厨艺大赛合影

我很用锌 烩给你看



兰州大学公共卫生学院 编