

1 奶油芝士焗土豆泥

李璇是一个繁忙的妈妈，平时除了工作还要照顾老人和孩子。她的单位离家比较远，所以每天只能从食堂打饭回家，孩子一直跟着大人吃食堂。李璇想到这些，就觉得挺愧对孩子的，只要有空，就会亲手做几道宝宝喜欢的菜肴。

她除了注重色香味外，更费心思注意营养搭配，力求把孩子失去的营养补回来。这次，她推荐的是营养又美味的奶油芝士焗土豆泥。

原料：土豆、胡萝卜、洋葱、青豆、火腿、黄油、芝士片、马苏里拉奶酪。

步骤：

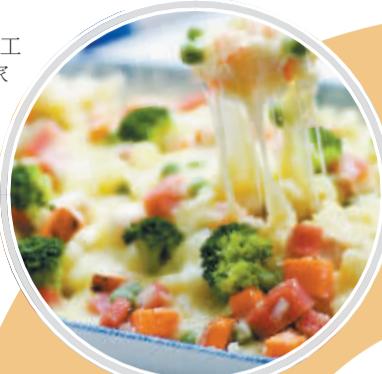
- 1.将土豆去皮，切片，蒙上保鲜膜，用微波炉高火加热10分钟。

- 2.把胡萝卜、洋葱、火腿切成丁，马苏里拉奶酪擦成丝。

- 3.用勺子把熟土豆压成泥，根据口味加入融化的黄油和适量的盐、胡椒粉、鸡粉。

- 4.把准备好的各种材料倒入土豆泥拌匀。

- 5.将混合好的土豆泥铺在烤盘中，撒上芝士片和奶酪丝，放入烤箱用200度烤15分钟。



“爱心土豆”有滋有味



铁板土豆片 / 椒香薯片

4

2 凉拌土豆丝

介绍这道菜的是个帅哥，叫张开君，他刀工不错，能飞快地将土豆切成均匀的细丝。“不怕男人长得帅，就怕帅哥会做菜”，长得帅不能当饭吃，但长得帅又会做饭，就成了人们崇拜的对象了。帅哥是四川人，他做的凉拌土豆丝是川味的。

原料：青椒、红椒、土豆。

步骤：

- 1.将青椒、红椒去蒂和籽，洗净，切成6厘米长的丝。

- 2.将土豆去皮，洗净，切成6厘米长的细丝，入沸水锅焯熟捞起，放入凉开水盆里，冷后捞出沥干水分。

- 3.将土豆装盘，放细盐、蒜泥水、生抽（少许保持土豆丝原色）、白醋、白糖、姜丝、葱段，最后淋上红油上桌。

★小贴士：

这道菜香脆可口，既不腻又使人胃口大开，很能下饭哦！它还最能体现土豆的营养价值：土豆的蛋白质好，接近动物性蛋白，不但有润肠作用，还有脂类代谢作用，能帮助胆固醇代谢。此外，土豆有齐全的8种氨基酸，还含有多种维生素，其中维生素C的含量比较多，钙、磷、镁、钾的含量也很高。

3 咖喱土豆牛肉饭

这道咖喱土豆饭可以说是最受懒人欢迎的了，短短十几分钟，一道色香味俱全的大餐就做好啦。介绍这道菜的柳儿，做菜就喜欢用懒人做法，不过这道美餐虽然简单，但营养一点儿也不差哦！

原料：土豆、洋葱、胡萝卜、牛肉。

步骤：

- 1.将土豆、洋葱和胡萝卜洗净后切成小块儿。将煮好的熟牛肉也切成小块儿备用（生牛肉当然也可以，但为了省事，柳儿一般是买熟牛肉）。

- 2.锅里倒入少许油，油热

后将土豆块儿、洋葱块儿和胡萝卜块儿一起下锅翻炒。

- 3.锅中加水，水量以淹过锅内食材为宜。水开后，再加入牛肉块儿。

- 4.煮至土豆软烂时，把火关上，将成品咖喱块儿或咖喱酱（超市有售）放入锅中，搅拌均匀。

- 5.等咖喱块儿完全溶解后再打开火，微火炖5分钟左右至咖喱呈糊状。

- 6.最后，将煮好的咖喱土豆牛肉浇在米饭上，一份美味可口的咖喱土豆牛肉饭就做好啦！

★小贴士：

这是最省事的营养餐，咖喱的主要成分是姜黄粉、川花椒、八角、胡椒、桂皮、丁香和芫荽籽等含有辣味的香料，能促进唾液和胃液分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲。胡萝卜、洋葱和土豆搭配，颜色很棒，营养一等，味道也很好，拌上米饭，孩子很喜欢的！



★小贴士：

土豆既可当主食，也可当蔬菜，营养十分丰富。同大米相比，土豆所产生的热量较低，并且只含有0.1%的脂肪。如果每天多吃土豆，可以减少脂肪摄入，使多余的脂肪渐渐代谢掉，对减去多余脂肪很有效。