

昨天,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?
实习生 匡郁华 现代快报记者 张瑜

土豆翻身当主粮 专家称,只有它可以拯救人类

那么问题来了,酸辣土豆丝和西红柿炒鸡蛋,到底谁才是“第一国民家常菜”?

吃货福音

别拿土豆不当干粮 土豆将跻身主粮界

昨天,据农业部网站的消息称,中国农业科学院、国家食物与营养咨询委员会、中国种子协会举办了马铃薯主粮化发展战略研讨会。会议提出了马铃薯的主粮化战略,也就是用马铃薯加工成适合中国人消费习惯的馒头、面条、米粉等主食产品,实现目前马铃薯由副食消费向主食消费转变、由原料产品向产业化系列制成品转变、由温饱消费向营养健康消费转变,作为我国三大主粮的补充,逐渐成为第四大主粮作物。与会媒体报道称,马铃薯种植面积将逐步扩大到1.5亿亩,预计到2020年,我国50%以上的马铃薯将作为主粮消费。

据央视报道,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。许多专家认为,随着全球人口的快速增加,“在未来世界出现粮食危机时,只有马铃薯可以拯救人类”。

据了解,欧洲等西方国家早就把土豆当作主食了,联合国粮农组织也早已将小麦、玉米、水稻、土豆列为四大主粮。曾经在英国留学的万华(化名)说,在英国的超市里,蔬菜少且种类单一,所有绿色蔬菜加起来也只占几个货架,但土豆的数量多,而且品种至少十多个,“英国人对土豆简直就是真爱啊!”她说,在《舌尖2》热播时,英国民众也曾仿照制作了《舌尖上的英国》,而土豆就是唯一的主角。

专家说法

南京人平均每人每月吃3斤多土豆

“大家听到土豆做主粮还吃惊,其实在国内的内蒙、宁夏、甘肃等地区,土豆已经是主粮了。”南京市农委高级园艺师臧国成说,比如甘肃、内蒙古等地都吃土豆粉。

臧国成介绍说,目前我国的主粮主要是小麦、水稻等,土豆近些年的种植面积也扩大了,未来完全可以作为主粮。他表示,现在西北地区的土豆很多加工成淀粉出口,土豆淀粉的营养价值非常高,而且有些品种加工成全粉后完全可以做主粮,比如加工成馒头、面条、糕点等都没问题。

“南方地区的人还是习惯把米饭当作主食,可能不太习惯土豆当主粮,而广大北方喜欢吃面粉的地方,完全可以以土豆做主粮,而且土豆全粉比小麦面粉更有营养。”臧国成说,南京也有不少饭店在做土豆主食,基本都是添加土豆全粉,做出来的主食味道都不错。他还指出,南京人消耗土豆的量也不少,估计每人每月吃掉3斤多的土豆。

据了解,南京也曾从东北引进土豆品种种植,但土豆相对来说价格较高,主要以做菜为主,再加上土壤不太适合、产量不太高、容易产生病毒等因素影响,所以没法大面积种植。尽管如此,他认为土豆做主粮是以后发展的趋势,我国要解决粮食问题,更多是靠土豆和小麦。

万能的土豆

好吃营养还不发胖

1 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—100克。

2 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,土豆当主食并不容易发胖。

3 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、硫胺素等,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,亩产可达到万斤,是代替大米和面粉的理想主食。

4 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。

5 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,能做馒头、花卷、水饺、面条、煎饼、面包、蛋糕、点心,还有土豆泥、土豆粥等。

土豆吃法

八大经典吃法,你最爱哪种?

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。看看以下做法,你最爱哪种?

炸薯条



笑脸土豆饼



“夺命”土豆泥



凉拌土豆丝



芝士焗土豆泥



土豆烧牛肉



新疆大盘鸡



番茄土豆牛肉汤



新的话题

酸辣土豆丝和西红柿炒鸡蛋 谁才是“第一国民家常菜”

土豆火了,一个新的话题又来了,酸辣土豆丝和西红柿炒鸡蛋,到底谁才是“第一国民家常菜”?这在网上引起网友争议。“土豆控”们一致认为酸辣土豆丝是第一国民家常菜,因为炒起来太简单了,而且又好吃。当然,力挺西红柿炒鸡蛋的也不在少数。目前,两派正在网上热烈地PK着,尚无结果。

