

提示与品种: 土豆



购买

选择没有豆芽或绿色斑纹的土豆。



储存

在阴凉，干燥，黑暗的地方储存。将塑料袋装在带孔的塑料袋中，使土豆可以呼吸，并且不会发霉。



准备

使用前用农产品刷子冲洗并擦洗土豆，并保持表皮清洁！

常见品种



Russet: 一个非常淀粉状的土豆。它们非常适合捣碎或烘烤。
**Spruceeats.com*



Yukon Gold: 黄油状光滑的马铃薯。这是“万能”土豆，因为它非常适合任何菜肴。
**Spruceeats.com*



Red Gold: 他们是半湿的，酥脆的，非常适合做炸薯条。它们还可以出色地烘烤，油炸，捣碎，烤，蒸或干贝。
**Spruceeats.com*



Idaho: 它们味道温和，由于内部煮熟时蓬松，因此很适合烘烤。
**Spruceeats.com*

你知道吗?

- 土豆是维生素C和维生素B6的极好来源。
- 土豆中含有钾，对心脏健康有益。

**Healthline.com*

重点

- 确保将土豆存放在远离洋葱的位置，因为两种土豆都会释放出会导致另一种更快变质的气体。
- 您可以将土豆放入微波炉中，然后快速煮熟。只需用叉子在其周围打几个孔即可。

Consumerreports.org

土豆葱花汤

配料 (4人份)

- 4个爱达荷州土豆，切碎
- 3个大韭菜，洗净
- 3瓣大蒜去皮切碎
- 1/8杯新鲜莳萝（或香菜或细香葱），洗净并切碎
- 32盎司低钠蔬菜汤
- 1汤匙橄榄油
- 盐和胡椒粉

工序:

- 在大锅中用中火加热油。加入韭菜并煮熟，并均匀搅拌，直到它们开始变软（约5分钟）。在韭菜煮熟前一分钟，加入大蒜并继续搅拌，以确保韭菜和大蒜不会变褐。
- 加入土豆和肉汤。煮沸，慢炖，煮至土豆变软，用搅拌器将汤杯倒入两杯，然后倒入锅中，使汤变浓。
- 用盐和胡椒调味。装饰莳萝。

土豆泥和羽衣甘蓝

配料 (4人份)

- 2杯白马铃薯，切成丁或切碎
- 1杯红薯，切成丁或切细的
- 3杯羽衣甘蓝切碎
- 2大汤匙切碎的葱
- 1杯水
- 1/2汤匙植物油
- 1/8茶匙红辣椒片，压碎
- 盐和胡椒粉调味

工序:

- 用中火在大煎锅中加热油。加入土豆煮5分钟。加入羽衣甘蓝，再煮5分钟。
- 加水，盖上锅盖，煮5分钟。土豆泥和羽衣甘蓝捣碎，直到光滑。
- 加入葱，红辣椒片，盐和胡椒粉。