

临沂土豆饼培训机构

产品名称	临沂土豆饼培训机构
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

产品详情

临沂土豆饼培训机构

先别划走请花十秒钟的时间联系我，保证绝不会让您失望！

西班牙土豆饼的由来有很多种说法,其中一种是:在西班牙内战时期的毕尔巴鄂战役中,将军Tom á s-de-Zumalac á rregui 发明了这种既营养,做法又简单快捷的土豆鸡蛋饼,供士兵补充能量。另一种说法,据传是一个不知名的家庭妇女所发明的食物。当时Tom á s-de-Zumalac... ”马铃薯原2113产于南美洲安第斯山区,人工栽培5261史最早可追溯到公元前41028000年到5000年的秘鲁南部地区。

马铃薯1653薯因酷似马铃薯而得名,此称呼最早见于康熙年间的《松溪县志食货》。中国东北、河北称土豆,华北称山药蛋,西北和两湖地区称洋芋,江浙一带称洋番芋或洋山芋,广东称之为薯仔,粤东一带称荷兰薯,闽东地区则称之为番仔薯,在鄂西北一带被称为“土豆”。英语potato来自西班牙语patata。据西班牙皇家学院称,此西班牙语词汇由泰依诺语batata(红薯)和克丘亚语papa(马铃薯)混合而来的。在拉丁美洲,“马铃薯”的西班牙语用papa一词。

马铃薯含有一些有毒的生物碱,主要是茄碱和毛壳霉碱,但一般经过170 的高温烹调,有毒物质就会分解。

孕妇经常食用生物碱含量较高的薯类,蓄积在体内就可能致胎儿畸形。当然,人的个体差异相当大,并非每个人食用了薯类都会发生异常,但是孕妇还是以不吃或少吃薯类为好,特别是不吃长期贮存、发芽的薯类,这一点对处于妊娠早期的妇女来说尤其重要。

1. 马铃薯去皮切成薄片,泡水10分钟取出沥干,装入袋中,袋口不要结得太紧,以高火煮15分钟,取出加上精盐20克、白胡椒粉2克,趁热直接揉成泥,取出置于大碗中。

2. 蛋打散置于碗中，洋葱切碎丁放于器皿中，加入牛肉（切末）末、色拉油45克，拌匀以后高火爆香3分钟，取出加入盐10克、白胡椒粉2克和马铃薯泥拌匀后，作六等份，逐个做成圆球状。

3. 肉饼依次蘸上面粉、蛋液、面包粉后置于盘中上，在烤盘中加色拉油4大匙，以高火预热2分钟，再将肉饼全部放入，以高火炸2分钟，翻面再炸2分钟即可。

土豆：土豆是低热能、多维维生素和微量元素的食物，是理想的减肥食品。每100克土豆含钾高达300毫克。专家认为，每周吃5~6个土豆可使中风几率下降40%。同时土豆对辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症有良好效果，是胃病和心脏病患者的优质保健食品，还可以降糖降脂，美容、抗衰老等。

牛肉（瘦）：牛肉中丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后，病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃；同时牛肉有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎之功效，适宜于中气下隐、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用；水牛肉还能安胎补神，黄牛肉能安中益气、健脾养胃、强筋壮骨。

洋葱：洋葱是老百姓餐桌上最常见的食物，无论中餐还是西餐，洋葱使用都非常普遍，洋葱的营养及其丰富，特别是它的特殊功效更是成为食物原料中的佼佼者。洋葱具有发散风寒、抵御流感、强效杀菌、增进食欲、促进消化、扩张血管、降血压、预防血栓、降低血糖、防癌抗癌、清除自由基、防治骨质疏松症和感冒；并且还可治疗消化不良、食欲不振、食积内停等症。

小麦面粉：面粉富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效，主治脏躁、烦热、消渴、泄痢、痈肿、外伤出血及烫伤等。

鸡蛋：鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，其蛋白质是自然界最优良的蛋白质，对肝脏组织损伤有修复作用；同时富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生；鸡蛋中含有较多的维生素B和其他微量元素，可以分解和氧化人体内的致癌物质，具有防癌作用；鸡蛋味甘，性平；具有养心安神，补血，滋阴润燥之功效。