

郑事

土豆进军“主粮界”，靠谱不？ 土豆面条、馒头已成功开发出来

只要不是油炸，吃土豆粉做的主食还能减肥 农业专家：河南可以尝试马铃薯、红薯同时发展主食化

如何称呼“马铃薯”？

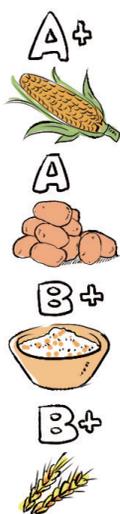


马铃薯有啥优点？

土豆PK三大主粮 (每百克营养含量)

	热量(大卡)	碳水化合物(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)	纤维(克)
马铃薯	76	17.2	0.2	2	0.7
玉米	106	22.8	0.9	4	2.9
小麦	317	75.2	1.3	11.9	10.8
大米	346	74.2	1.2	12.7	0.6

- 1 减肥
- 2 好种植
- 3 好吃
- 4 易保存

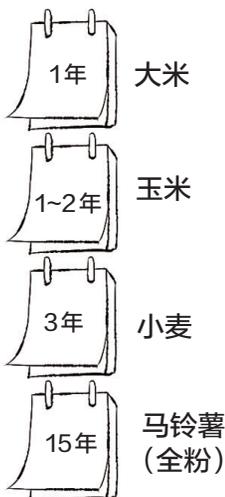
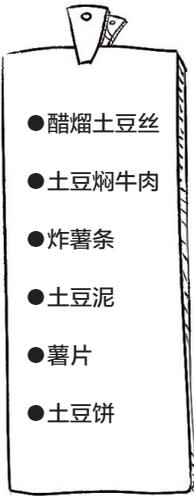


省水

省肥

省药

省劲儿



减肥网站把食物分为A-E五个等级，等级越高越适合减肥时食用。

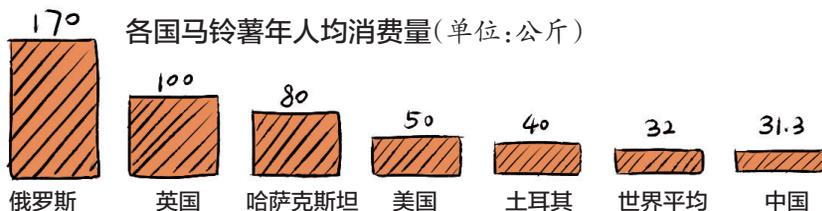
非常容易种植，号称“省水、省肥、省药、省劲儿”，它耐寒、耐旱、耐瘠薄，适应性广。

马铃薯既可煎、炒、烹、炸，又可烧、煮、炖、扒，烹调出几十种美味菜肴，还可“强化”和“膨化”。

在常温下可贮存15年以上，因此一些国家已经把马铃薯全粉列为战略储备粮。

中国是马铃薯第一大国？

中国已经是马铃薯的世界第一大生产国，种植面积和产量均占世界20%，但中国马铃薯的人均消费量仍然很低，低于世界平均水平。



昔日不起眼的土豆当真要华丽转身，一举成为餐桌上的主角？今后，我们是不是可以吃到土豆馒头、土豆面条？近日，“马铃薯主粮化”的消息引发公众关注，对此，中国马铃薯食品专业委员会理事、中国薯类机械专业委员会副会长、河南工业大学粮油食品学院王彦波教授表示，我国土豆增产空间很可观，在目前生态环境压力日益增大的情况下，“马铃薯主粮化”很有意义，而且土豆对人体健康也有不少好处。郑州晚报记者 张亮映

土豆将成我国第四大主粮

12月6日，农业部副部长余欣荣在“马铃薯主粮化战略研讨会”上表示，将通过几年时间力争实现马铃薯的种植面积、单产水平、总产量和主粮化产品在马铃薯总消费量中的比重均有显著提升，让马铃薯逐渐成为水稻、小麦、玉米之后的我国第四大主粮作物。

王彦波说，去年7月，余欣荣副部长就提出了“关于马铃薯主粮化大

有可为”的发展思路，面向全国12位专家发函征求意见，王彦波收到了征求意见函并及时作了回复。“国务院作出批复，认可了对土豆加工、应用、主粮化等方面的发展思路。”

到2020年，我国粮食需求增量将超过1000亿斤，但受耕地资源的约束和种植效益的影响，小麦、水稻等口粮品种继续增产的空间变小、难度加大，而马铃薯种植起来更为容易。

土豆当主粮，靠谱吗？

近年来土豆的面积正在逐步扩大，西北地区很多土豆被加工成淀粉出口，有些品种加工成全粉后完全可以做主粮，如加工成馒头、面条、糕点等。

“咱北方人喜欢吃面，应该比较容易接受土豆做主粮。土豆全粉比小麦面粉更有营养，做主粮是以后发展的趋势。”王彦波说，马铃薯脂肪含

量低，热量比小麦、水稻低，符合当前我国居民膳食多元、饮食健康的追求，这些都是有利于马铃薯成为我国主粮产品的因素。

土豆做主粮并非让大家餐餐都吃炒土豆丝、炸土豆条，而是通过加工原材料以面条、馒头等形式出现。是否能成为主粮，最终要在品种、营养等方面让老百姓认可。

土豆这么牛，咱为啥一直不把人家当干粮？

王彦波介绍，马铃薯在我国种植历史只有400多年，中国的广大百姓已经习惯了大米、白面当主食，小土豆只能甘当配角，被当作蔬菜食用。

事实上，欧洲等西方国家早就把土豆当作主食了，联合国粮农组织已将小麦、玉米、水稻、土豆列为四大主

粮。网上盛传，《舌尖上的中国2》热播时，英国民众也曾仿照制作了《舌尖上的英国》，土豆是唯一的主角。

在国内，云南、贵州、宁夏、甘肃等西北地区，土豆也是主粮。甘肃、内蒙等地都吃土豆粉，在云南、宁夏等地，烤土豆是街头常见食品，撒点儿盐、辣椒、孜然，就是一顿美味。

把土豆变主粮，需要分几步？

按规划，国家将因地制宜扩大种植面积，在不挤占三大主粮的前提下，由目前的8000多万亩扩大到1.5亿亩，把马铃薯亩产量提高到2吨以上。未来，我国解决粮食问题更多是靠土豆。那么把土豆变成主粮，需要分几步呢？

王彦波说，中国的马铃薯总产量位居世界前列，不过平均亩产却只有发达国家的一半。在栽种方面，也与人家的全机械化生产有相当大的距离。

“我们已成功开发了马铃薯全粉占比30%以上的馒头、面条、米粉等主食产品和面包等休闲食品，以及占比18%的方便面产品，这些产品在口感、外观方面都很有优势。”王彦波

说，目前马铃薯行业中较薄弱的是加工环节。

新鲜的马铃薯不好保存，变成全粉后可长期保存，储藏和运输也很方便。目前我国对土豆的加工成本太高，工业化的利用量只有20%，国外已达50%以上。

“小麦85%都是干货，土豆70%都是水，同样制成全粉，用土豆做原料是小麦的5~6倍，成本下不来，售价高，就没有市场。”

目前，我国从国家队到地方队，马铃薯的研发项目和投入不够。成为主粮作物，在产业上将享受更多优惠政策，在科研上也有大量的资金投入新品种开发。

未来或有“彩色全粉”上餐桌

万能的小土豆有诸多优点，譬如营养丰富，吃了不发胖，还能防癌。

“营养价值很丰富，在国外有地下苹果和第二大面包之称。粮、菜、水果中所含的营养成分，马铃薯几乎都有。”王彦波说，土豆中含有丰富的钙、磷、铁、硫胺素等，只要不是油炸，用土豆可替代其他传统粮食作物，还有减肥的功效。常吃土豆、红薯对结肠癌、胃癌的治疗和防治，都很有效。在我国一些地

区，土豆还可以用来酿酒、蒸发糕。

目前我国工业化的大包装土豆全粉很多，百姓居家常用的小包装少。随着“土豆主食化”的发展，未来，超市将出现各种大包、小包，生的、熟的、紫色的、粉色的马铃薯粉。

王彦波建议，河南可以土豆、地瓜“双薯齐下”，“土豆主食化有利于其发展地方经济，河南可以尝试马铃薯、红薯同时发展主食化”。