



**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**

## 隆重推介…… 俄勒冈州土豆

土豆是俄勒冈州的州蔬菜。俄勒冈州拥有 376 个土豆农场，总面积达 45,000 英亩（18,200 公顷），土豆产量超过该州任何其他蔬菜：2023 年产量高达 27.5 亿磅（12 亿公斤）。俄勒冈州位居美国土豆生产州第四位。

土豆可以烤制、烘焙、水煮或油炸。土豆的食用方式多种多样：可带皮或去皮，可整个烹饪或切块，可加调料或原味，可热食或冷食，既可作为主菜的一部分，也可作为美味的配菜。凭借其多样化的用途，土豆已成为全球众多菜系中不可或缺的食材。

俄勒冈州约 80% 的土豆被加工成冷冻食品、薯片或脱水土豆制品。从全国范围来看，39% 的土豆用于冷冻加工，26% 作为新鲜蔬菜销售，22% 制成薯片，7% 用于脱水加工。



## 高效的土豆加工产业

俄勒冈州拥有 10 余家土豆加工厂。多种类型的加工厂集中分布，有利于构建更加可持续和稳定的食品供应体系。食品供应链对新鲜土豆的储存、配送和消费能力是有限的。食品加工厂能够高效地将新鲜土豆转化为保质期更长的产品，这些产品更便于餐厅使用、消费者食用，或进一步加工成新的产品。不同类型的加工厂利用不同等级或不同部位的土豆，确保土豆的每一部分都得到充分利用，避免浪费。不符合某些加工厂（如薯条生产商）规格要求的土豆，会被转送至其他加工厂，用于生产其他产品，如脱水土豆制品。土豆淀粉可以通过升级再利用制成餐具，如可降解叉子，这些餐具会随时间自然分解。甚至那些

不符合食品加工标准的土豆皮和碎屑，也常被用作猪和牛等牲畜的饲料。

## 营养价值

土豆堪称最具营养价值的食物之一。一个土豆的热量低于一个葡萄柚，钾含量高于一根香蕉，铁含量更是超过任何其他蔬菜。土豆富含碳水化合物，是人体能量的重要来源。土豆还是膳食纤维的重要来源，对维护肠道和心脏健康至关重要。土豆富含维生素 C 和维生素 B6，且天然不含胆固醇，钠含量低，无脂肪。

作为一种营养密度高的蔬菜，土豆富含能量、钾和维生素 C。全球各地的耐力运动员和注重健康的普通人都已认识到土豆的卓越营养价值。



## 土豆品种多样性

### 褐皮土豆

褐皮土豆是俄勒冈州种植最广泛、知名度最高的土豆品种。这种土豆外皮呈褐色，内部为白色。褐皮土豆个头较大，质地干燥蓬松。无论是专业厨师还是家庭烹饪爱好者，都青睐这种土豆，因为它烘烤或捣碎后口感极佳。

褐皮土豆在俄勒冈州广受欢迎，主要是因为它们非常适合冷冻加工和脱水处理。在过去的一个半世纪里，众多褐皮土豆品种被专门培育出来，以满足加工需求。俄勒冈州各地的研究人员正致力于培育最优质的褐皮土豆品种，以生产出最高品质的土豆加工产品。

### 红皮土豆

红皮土豆外表呈红色，内部为白色。这种土豆烹饪后质地更为紧实，口感细腻绵密，且比褐皮土豆略带甜味。红皮土豆通常个头较小。

### 专用于薯片生产的白色圆形土豆

俄勒冈州培育了多种特殊土豆品种，专门用于生产高品质薯片。这些特制薯片用土豆品种包括 Atlantic、Waneta 和 Lamoka。

### 黄皮土豆

黄皮土豆的外皮和内部均呈淡黄色。虽然大小可能有所差异，但它们始终保持着黄油般细腻光滑的质地。这种土豆非常适合制作土豆泥、

烤土豆，也是制作汤品的理想选择。

### 拇指土豆

拇指土豆呈细长形状，直径较小。这类土豆有多种颜色，包括红色、橙色、紫色和白色。一些独特的拇指土豆品种包括 Purple Fiesta、French Fingerling 和 Russian Banana。这些色彩缤纷的品种因种植和使用较少而显得更加珍稀独特。这类土豆非常适合整个烘烤或切片加入沙拉，能够呈现出美丽的视觉效果。



## 了解详情

俄勒冈州马铃薯委员会：  
[oregonspuds.com](http://oregonspuds.com)  
美国马铃薯协会：  
[potatoesusa.com](http://potatoesusa.com)

10/2024



**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**

## 农业发展和营销计划

635 Capitol Street NE  
Salem, OR 97301-2532 USA  
503-986-4725  
[Ag.Market@oda.oregon.gov](mailto:Ag.Market@oda.oregon.gov)  
[Oregon.gov/ODA](http://Oregon.gov/ODA)