

農村家園



(鮮聰賢)

甘薯做菜製糕餅

營養高·風味好！

甘薯含有大量的澱粉，同時，還含有多種的維生素如維生素A、B、C，以及礦物質如鈣、磷、鐵，營養豐富，不但可和米飯一樣供做主食，也可烹調成各種味美的菜餚，或製成各種糕餅點心。

甘薯品種多，成分含量及風味因各品種的不同而有差別。一般說來肉色越深的，所含的維生素A也越多。因此，選用時，應選擇肉色越深的較好。

下面介紹幾種以甘薯為主的食譜和糕餅，各位不妨試做看看。

鳳梨肝

材料：

中大鳳梨六分之一個，紅甘薯五兩。

木耳六中朵，雞肝四付，蔥三根。

太白粉一湯匙半，糖一湯匙，塩少許。

做法：

(1) 鳳梨切片，甘薯切片，木耳亦切為同樣大小的片狀。

(2) 雞肝切片後用滾水燙一下。

(3) 蔥切段。

(4) 鳳梨、紅甘薯、木耳先用一碗水加糖煮，直至水剩一點時起鍋。

(5) 起油鍋爆蔥入雞肝

炒幾下，再倒回(4)的材料中，並加四湯匙水煮滾三分鐘調味，鉤太白粉汁，一滾即可盛置盤內。

粉蒸肉

材料：

五花肉半斤，五香米粉一包半，紅豆腐乳六湯匙。

紅甘薯半斤、糖、酒各一湯匙。

做法：

(1) 五花肉洗淨切成片狀。

(2) 紅豆腐乳搗爛，加五香米粉、糖、酒拌勻。

(3) 五花肉裹上(2)的材料。

(4) 紅甘薯去皮洗淨切滾刀塊，舖於碗底，然後將裹好的五花肉置放在上面。

(5) 連碗放在蒸籠中或隔水蒸，蒸四〇分鐘即可倒在盤中，趁熱進食。

鮮炒三色

材料：

甘薯約半斤，小黃瓜二條(中等大小)。胡蘿蔔半條，蔥三根。

沙拉油一湯匙半，紅辣椒與塩少許。

做法：

(1) 甘薯、小黃瓜、胡蘿蔔全部洗淨切絲。

(2) 蔥切段入滾油中爆香去掉，入胡蘿蔔、甘薯炒幾

下，放半碗水煮。(3) 水快煮乾時，將小黃瓜、紅辣椒下鍋炒，炒一會兒調味即成。

香丸子

材料：

甘薯半斤，蝦米半兩，胡蘿蔔半小條，香菇二大朵，洋蔥半小個。

魚漿四兩，塩一茶匙，酒一湯匙，醬油一湯匙，胡椒粉少許。

麵粉半碗，芥藍菜或其他綠色青菜四、五棵，薑二片，炸油一鍋。

做法：

(1) 甘薯洗淨去皮，切薄片蒸熟搗爛。

(2) 蝦米洗淨去皮，切薄片蒸熟搗爛。

(3) 胡蘿蔔去皮洗淨後切碎。

(4) 洋蔥切碎。

(5) 香菇泡軟切碎。

(6) 除芥藍菜外，將所有材料混合拌勻調味。

(7) 油滾後擠成小丸子炸黃。

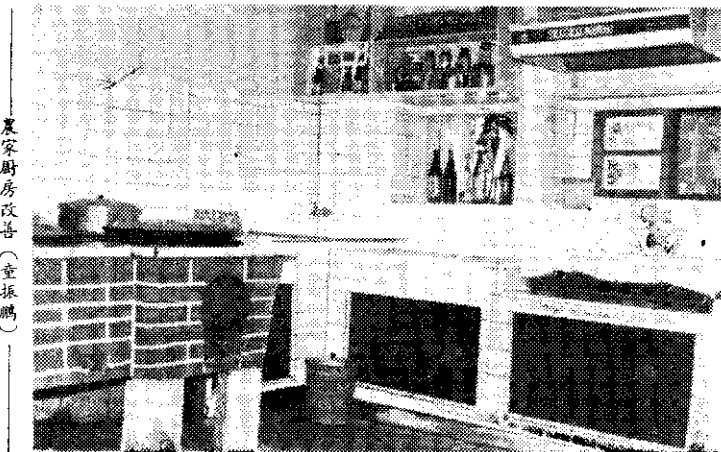
(8) 芥藍菜以油、薑炒，放點酒，洒點水，加點塩，炒綠。

(9) 芥藍菜舖盤底，然後將丸子置其上即可。旁邊再置一些番茄醬可，增加其味色之美。

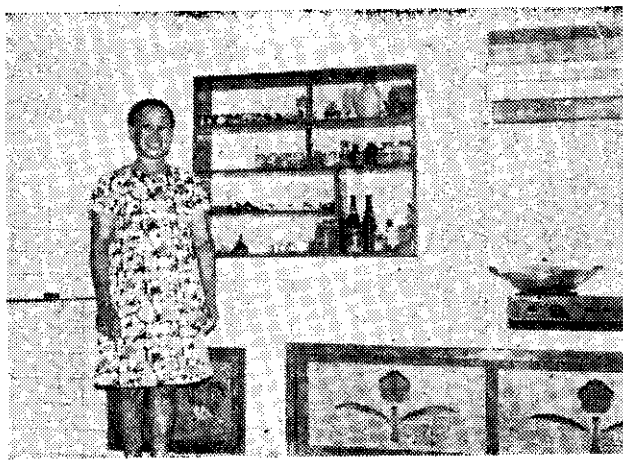
營養丸子

材料：

甘薯半斤，麵粉半碗，豆渣一碗，糖三湯匙，鳳梨六分之一中個。胡蘿蔔半小條，白糖二湯匙，太白粉一湯匙半，水一碗半，炸油一鍋。



農家廚房改善(童振麟)



整齊清潔的廚房，使人工作愉快 (童振鵬)

大理石

紅豆沙半斤，甘薯泥一斤半，糖二斤，洋菜半兩，水六碗。

做法：

(1) 洋菜剪成一寸長，泡水使它漲軟。

(2) 泡軟的洋菜以滾水煮熟，而後再加糖共燉。

(3) 煮

粉六湯匙，沙糖二斤。

做法：

(1) 甘薯洗淨去皮切片，煮熟搗爛並過濾除去纖維。

(2) 搗爛甘薯用火炒至半乾，再慢慢加糖煉濃。

(3) 玉米粉調一點水使成澱粉乳，再徐徐調入拌勻，用火熬煮一會兒，然後入模，冷卻即可。

花蓮薯

材料：

甘薯三斤，糖一斤，紅豆或綠豆一斤，蛋一個，豬油三兩。

做法：

(1) 甘薯去皮，切片蒸熟搗爛。

(2) 甘薯泥入鍋，加糖使糖融化均勻。

(3) 紅豆製成豆沙，用豬油炒至半乾。

(4)

蛋打散，倒入一鍋盆中，加上稍涼的

豆沙餡。

甘薯泥混合均勻，做成甘薯條狀後，置烤箱中以華氏四一五度烤三十分鐘即可。

拔絲甘薯

材料：

甘薯一斤，沙糖十湯匙，油、水各二湯匙，炸油一鍋。

做法：

(1) 甘薯去皮洗淨，切成滾刀塊，入滾油中炸至金黃色。

(2) 調好的糖水加入油鍋中，用炒鏟不停的翻攪，直至糖完全溶化，漸成金黃色。此時如滴糖水至冷水中馬上成團狀時，即可將炸好的甘薯放入，並用炒鏟快速翻攪拌勻。

(3) 拌勻後即刻盛入盤中，趁熱吃，吃時用筷子夾之，可將絲拔起，如不斷，可沾點冷開水。

註：於攪拌時或盛置盤上時可撒些白芝麻，增加其香味，更可口。(巧玲)

做法：

(1) 甘薯洗淨去皮，蒸熟搗爛。

(2) 搗爛的甘薯加豆渣、麵粉、糖拌勻。

(3) 油滾後擠成小丸子炸黃，撈起置盤中。

(4) 鳳梨切成小片，胡蘿蔔對半縱刻二道溝，再橫切片。

(5) 將一碗半水滾開，放入胡蘿蔔片、鳳梨片煮熟，再入糖續煮一分鐘。

(6) 調太白粉水鈎汁，汁一滾便可淋在丸子上，即成一道鮮美之菜。

甘薯羊羹

材料：

甘薯二斤，玉米粉或太白

好的洋菜汁倒出四分之一於另外一鍋內待煮，剩下四分之三入甘薯泥中攪拌均勻，續煮滾二分鐘，倒入五個便當盒中。

(4) 剩下四分之三的洋菜汁加豆沙攪拌均勻，使成無塊狀的豆沙漿。

(5) 豆沙漿煮滾二分鐘後分別倒入五個便當盒中，倒時從中間處倒，並用筷子稍微由中間向旁邊動二、三次，後靜置冷涼，涼後即可倒扣出切塊，如冰過更好吃。

省家庭計畫 贈送精美月曆!

省家庭計畫推行委員會贈送六十四年精美月曆，歡迎豐年讀者索取。請填好左表及讀者資料，貼好回郵，裝入信封(勿用明信片)，直接寄到台中市六〇〇號信箱家委會教育組收。先到先送，送完為止。

市縣 區鎮鄉 里村 巷鄰 號

先生 收
小姐

請 貼 郵票五角

台中市六〇〇號信箱

教育組寄

豐年讀者資料

年齡 性別 職業 教育程度 已婚 未婚