

甘藷菜餚

呂俞徵

營養豐富

甘藷蜜火腿

(1)瘦火腿半斤置盆中，用滾水加塩2湯匙浸泡半小時，再用溫水洗滌1次，置盆內加入白糖3湯匙，酒2湯匙、葱2支、薑2片，置蒸鍋內蒸半小時，取出候冷，切成長4公分，寬3公分薄片，排列蒸碗內。冰糖4塊打碎加入火腿內。

(2)甘藷去皮切粗丁舖在火腿上，置蒸鍋內蒸約1小時，取出倒扣盤中。

(3)餘汁置鍋內燒滾開用少許太白粉水勾芡淋在火腿上即可上桌。

吉利甘藷球

(1)甘藷1斤去皮切薄片，蒸熟

趁熱搗成泥。

(2)瘦火腿3兩加入酒糖各兩湯匙置蒸鍋內蒸20分鐘，取出切成小丁粒

拌入甘藷泥內，拌勻做成24個甘藷球待用。

(3)土司麵包一節切成8片再切成細絲，繼而切成小細丁，將每個甘藷球沾上多量麵包丁，用手輕輕搓勻，再放入油鍋中炸成金黃色。

甘藷沙拉

(1)甘藷一條約半斤，去皮切成小丁放入蒸鍋內蒸熟。

(2)小黃瓜一條，煮熟的胡蘿蔔一小條，煮熟的蛋2個，洋火腿3兩都切成小丁。洋蔥1個切丁後用冷開水泡溫。

(3)將以上材料加入沙拉醬半碗，混合拌勻倒入盤中即成。

甘藷熱狗

(1)甘藷1斤去皮蒸熟搗成泥，加入麵粉3湯匙、蛋1個、1茶匙糖、半茶匙塩拌成適當稠度。

(2)熱狗12條，每條沾裹甘藷泥，入油中炸至金黃色，橫切擺在盤中即可。



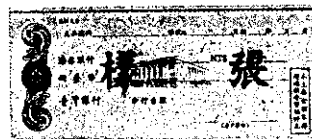
製做甘藷食譜 (黃朝宗)



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關 } 編制內正式職員
 公民營事業 }
 金融機構 }
 現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
 首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
 彩色印刷 歡迎開戶