

甘薯 8 種食用法

羅月英

甘薯的營養豐富，除含有澱粉外，尚有鈣、鐵、維生素A、B、C等，現介紹幾種甘薯的食用方法，供大家參考。

甘薯粉蒸肉 (12人份)

材料：

甘薯半斤，豬肉1斤，蒸肉粉2包。

調味料：

豬油1湯匙，醬油2湯匙，豆瓣醬 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙，水3湯匙，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

作法：

1. 豬肉洗淨、切片，甘薯洗淨、去皮、切滾刀塊。

2. 蒸肉粉置碗中，與豬肉拌勻，醃約15分鐘。

3. 另取1碗，放入醃好的豬肉，上面擺甘薯塊，並放在蒸籠中蒸1小時，扣出盛盤。

可口薯片 (12人份)

材料：

甘薯2個，炸油半鍋，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，細砂糖適量。

作法：

1. 甘薯洗淨、去皮、切薄片（愈薄愈好），浸冷水約4小時，換水3~4次後撈起，瀝乾水份。

2. 起油鍋，熱後將甘薯片入鍋，炸至金黃色。

3. 炸好的甘薯片，攤在吸油紙上，再洒上細鹽及砂糖即可食用，或裝罐作為兒童點心。

甘薯肉丸 (10人份)

材料：

甘薯2斤，甘薯粉4兩，五花絞肉10兩，胡蘿蔔（中）1條，蒜、蔥、芹菜適量，豆腐干4塊。

調味料：

塩半湯匙，醬油半湯匙，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

作法：

1. 胡蘿蔔切丁，豆腐干切丁，蒜、蔥、芹菜切碎末。

2. 起油鍋，五花絞肉入鍋，翻炒幾下，再入蒜、蔥、芹菜、豆腐干炒香，並加入胡蘿蔔丁及調味料，續炒2分鐘成餡，待冷備用。

3. 甘薯洗淨、去皮，煮軟搗成泥，加入甘薯粉，攪勻揉至光滑，分成80個小糰，壓成圓薄片，包入餡，上面加蓋1個小圓糰，2片周圍捏起，按圓、壓扁。

4. 起鍋加水煮開，放入甘薯肉丸續煮，至肉丸浮起鍋面即可。

5. 青蒜1條切碎，放入碗中加入醬油，沾甘薯肉丸香脆可口。

甘薯綠豆湯 (12人份)

材料：

甘薯半斤，糖5兩，綠豆4兩，水8杯。

作法：

1. 甘薯洗淨、去皮、切丁。

2. 綠豆除去雜質、洗淨。

3. 綠豆加水煮軟後，加入甘薯煮至熟爛，加糖即可。

甘薯豆仁湯

材料：

紅豆4兩，薏仁4兩，甘薯半斤，水6杯，糖5兩。

作法：

1. 薏仁洗淨，浸水2小時，與



斗南鎮家政班員烹調品嚐會(賴啓鴻)

燭光搖曳

火鶴花分佈於南北美洲等熱帶地區，花姿優美，用來做為插花材料最適當。

花材：火鶴花16支、龍舟葉10片、玉羊齒20片，花器（高20公分、直徑15公分、深8公分）。

插法：先用龍舟葉做輪廓，然後把玉羊齒插在左右兩邊，形成對稱，再配上火鶴花，注意對角線和曲線，然後再在空處補上幾片玉羊齒即可。（陳素華）



洗淨的紅豆、水6杯，置快鍋中煮熟。

2.甘薯洗淨、去皮、切丁，加入同煮熟，並加糖煮溶即可。

甘薯翠餃 (10人份)

材料：

甘薯2斤，太白粉4兩，蘿蔔絲3兩，五花絞肉6兩，紅蔥頭2兩，蝦米6兩，油6湯匙。

調味料：

塩半湯匙，醬油1湯匙，胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

作法：

1.蘿蔔絲乾用水泡開、洗淨，切2公分長，入乾鍋中以小火炒乾，盛起。

2.肉洗淨、切絲，紅蔥頭去外皮，洗淨、切碎，蝦米洗淨。

3.起油鍋，紅蔥頭入鍋爆香，

肉絲加入翻炒幾下，再入蝦米同炒香，並加蘿蔔絲及調味料續炒2分鐘成餡，待冷備用。

4.甘薯洗淨，連皮入水中煮熟，去皮搗碎，加入太白粉，揉勻至光滑，分成30個小糰，壓成圓薄片，包入餡，做成菜包形狀並置於蒸鍋內（蒸鍋內放棉紗布），以大火蒸約15分鐘即可。

甘薯球 (10人份)

材料：

甘薯2個，白糖4湯匙，麵粉1杯，炸油半鍋。

作法：

1.甘薯連皮洗淨，入鍋中加水煮熟，去皮，搗成泥，加糖拌勻。麵粉篩入甘薯泥中，一邊篩，一邊攪拌，和成軟麵糰狀。

2.將軟麵糰揉成小圓球狀，入

沸油鍋中炸至金黃色即可。

備註：

1.冷吃、熱吃各有滋味，但剛炸好的特別香軟。

2.麵粉不宜加太多，否則不夠軟。

甘薯咖哩雞 (12人份)

材料：

雞半隻，洋蔥1個，甘薯1個，胡蘿蔔1條，咖哩粉2湯匙。

調味料：

塩適量，油2湯匙，水2杯。

作法：

1.洋蔥去皮與雞洗淨，切塊，胡蘿蔔、甘薯均洗淨去皮，切滾刀塊。

2.油燒熱，將咖哩粉炒香，加入甘薯、胡蘿蔔、雞塊及洋蔥同炒，再加入調味料即可。