

# 甜玉米

## 玉米飯糰

材料：圓糯米3杯，水 $1\frac{1}{2}$ 杯，蝦米2兩，玉米粒4兩，塩1小匙，沙拉油1大匙。

- 作法：1. 蝦米洗淨，泡水30分鐘，瀝乾水份備用。
2. 糯米洗淨，泡水3小時後，加水 $1\frac{1}{2}$ 杯（亦可使用泡蝦米的水）入電鍋中煮成糯米飯。
3. 起油鍋，入油1大匙，炒香蝦米後熄火，加入玉米粒及糯米飯、塩攪拌均勻，置入一長方盤壓緊後，以鋁製模型先在印模內抹一層水，即可印出各種花樣的飯糰。上面再綴以櫻桃、葡萄乾。
4. 亦可用套以塑膠袋之布中，將米飯放在上面，捏合成自己喜愛的形狀。

## 玉米煎餅

材料：玉米粒100公克，麵粉150公克，蛋2個，牛奶 $\frac{1}{2}$ 杯，細砂糖2大匙，沙拉油2大匙，發粉 $\frac{2}{3}$ 大匙。

- 作法：1. 玉米粒洗淨，以滾水燙熟撈起，瀝乾水份備用。
2. 麵粉過篩，加入蛋，牛奶，細砂糖及發粉，以飯匙拌勻。
3. 熱平底鍋，抹上少許沙拉油，置入一大匙攪好的麵糊，隨即洒上熟玉米粒，以中小火煎至表面呈一粒粒小孔狀時，翻面再煎，熟後盛盤。

## 柳橙玉米湯

材料：玉米粒4兩，柳橙汁4杯，奇異果1個。

- 作法：1. 鍋中入水煮滾，加入玉米粒川燙後隨即撈起置入湯碗中，加入柳橙汁即成。
2. 奇異果洗淨削皮後，切片加入，或綴以檸檬片。

台南區農業改良場／李月寶

## 玉米香串

材料：玉米3穗，香腸5條，洋芹菜2根，竹籤數支。

- 作法：1. 玉米入滾水中煮熟後，切成4公分之長段，洋芹菜洗淨切2公分之長段備用。
2. 香腸烤熟或炸熟，每條切成4斜段。
3. 用竹籤依序串起香腸，洋芹菜，玉米即可。

備註：洋芹菜亦可隨個人喜好代以蔥段或青蒜。

## 鮮溜玉米

材料：玉米粒4兩，蝦仁4兩，胡蘿蔔半條，小黃瓜1條，太白粉1大匙，水1大匙，沙拉油1大匙。

調味料：塩 $\frac{1}{4}$ 小匙。

- 作法：1. 蝦仁洗淨，瀝乾水份備用。
2. 胡蘿蔔、小黃瓜，分別洗淨切小丁。
3. 起油鍋，入水2杯，油1大匙，置入胡蘿蔔丁煮熟，加入蝦仁、玉米粒及小黃瓜丁，一滾即加入調味料並勾欠即成。



## 綠茵玉米

材料：玉米粒150公克，菠菜225公克，蔥2支，油2大匙。

調味料：塩 $\frac{1}{2}$ 小匙。

- 作法：1. 玉米粒洗淨，菠菜洗淨切段，蔥切小粒備用。
2. 起油鍋，熱油2大匙，爆香蔥粒後，入玉米粒，略炒，隨即加入菠菜及調味料大火炒熟。 ■

