



香烤包穀

玉米沙拉

玉米煎餅

超甜玉米食譜

台南區農業改良場 李月寶

香烤包穀

材料：

甜玉米 6 穗，植物奶油（瑪琪琳）
3 大匙，錫箔紙數張。

作法：

超甜玉米去外葉，洗淨；均勻抹上植物奶油後，以錫箔紙包裹，入烤箱中烤 15~20 分鐘。

玉米沙拉

材料：

玉米粒 150 公克、豌豆 75 公克、火腿 100 公克、沙拉醬 ½ 杯。

作法：

玉米粒、豌豆洗淨後入滾水中燙熟，火腿切丁，加入沙拉醬拌勻即成。

玉米煎餅

材料：

玉米粒 100 公克、麵粉 150 公克、蛋 2 個、牛奶 ½ 杯、細砂糖 2 大匙、沙拉

油 2 大匙、發粉 ¾ 大匙。

作法：

1. 玉米粒洗淨，以滾水燙熟撈起，瀝乾水分備用。

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。

燉包穀盅

材料：

玉米粒 150 公克、雞肉丁 100 公克、蝦仁 100 公克、芹菜 4 支、香菇 5 朵、蛋 5 個、高湯 3 杯、鹽 ½ 小匙、錫箔紙 1 捲、小杯子模型（或小碗 12 個）。

作法：

1. 香菇泡軟去蒂切塊，芹菜洗淨切成蔥珠狀。

2. 蛋打散加入高湯並調味。

3. 在杯子模型內鋪上一層錫箔紙壓（下接第 4 頁）

清潔超甜玉米 儘速煮食風味最佳

玉米又稱玉蜀黍或包穀，是五穀類中的一種，它伴隨着人類的發展已有一段相當久的歷史，由於栽培容易，從溫帶到亞熱帶或熱帶均可生長，所以許多國家，尤其是中、南美洲，均以此為主食，我國北方的生產量也很多。

超甜玉米是玉米中的一種，近年才研究開發成功，味甜質軟，含有不少的胡蘿蔔素（即維生素A的先驅物質），

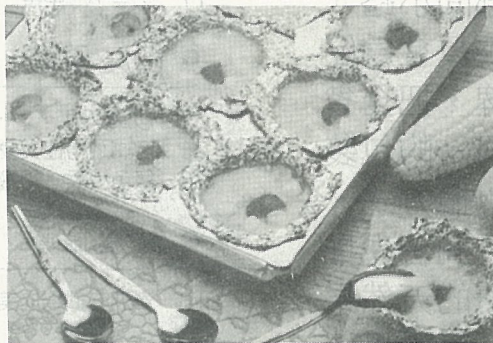
有益人體健康。由於生育期間短，極適合本省的農業環境及條件。

超甜玉米的口味大人小孩都喜愛，但是為了是否有農藥殘留的問題，消費者常有疑慮，為輔導農民盡可能不要用药，台南區農業改良場新近研究出超甜玉米螟綜合生物防治法，僅於超甜玉米生育初期使用低毒性藥劑1~2次，然後配合釋放寄生蜂及施用蘇力菌，並去除部分的玉米雄花，來防治玉米螟等病

（前接第2頁）緊（不能有破洞或接縫），在每個杯子模型內平均放入玉米粒（須預留一些）、雞肉丁、蝦仁、香菇、芹菜珠，最後

加入蛋液，以中火蒸至半熟時，再均勻洒上預留的玉米粒後，繼續蒸熟即可，食時取下錫箔紙模型裝盤。

嫩包穀盅



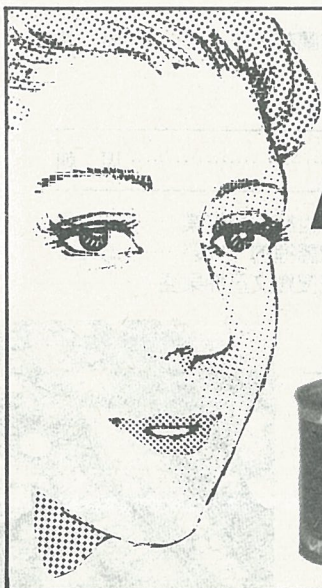
麥穀香粥

材料：

玉米粒 200 公克、大麥 1 杯、糖 100 公克、水 6 杯。

作法：

1. 大麥洗淨備用。
2. 水 7 杯置鍋中煮滾後，加入大麥，煮至大麥熟透後，加入玉米粒一滾，加糖即可。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。



統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)