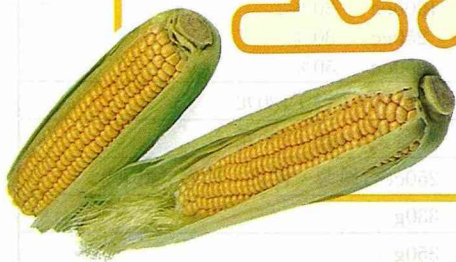


超甜 玉米

選購時，以鮮果穗幼嫩
玉米粒充實飽滿，色澤
呈金黃色者為佳。
回家後，宜儘速煮食風
味最佳。置放冰箱應先
以塑膠袋包妥，存放以
不超過3天為宜。



玉米香飯

玉米香飯

材料：甜玉米 150 公克，火腿
100 公克，白飯 3 碗，蔥
6 支，油 2 大匙。

調味料：鹽 1 小匙，胡椒粉 1/2
小匙。

- 作法：
1. 火腿切小丁，蔥洗淨切小粒備用。
 2. 起油鍋，爆香蔥花，入火腿丁炒香後，加入甜玉米粒炒熟。
 3. 加入白飯及調味料，拌炒均勻。

香炒四寶

材料：玉米粒 100 公克，小黃瓜
2 條，胡蘿蔔半條，豆
腐干 4 塊，油 2 大匙。

調味料：沙茶醬 1 大匙，鹽 1/2
小匙。

- 作法：
1. 玉米粒燙熟，胡蘿蔔煮熟切小丁，小黃瓜洗淨切丁、豆腐干切丁。
 2. 起油鍋，入油 2 大匙，加入 1. 之材料及調味料炒勻。



香炒四寶

玉米濃湯

材料：洋蔥(小)半個、雞腿肉100公克、玉米粒100公克、玉米醬 $\frac{1}{2}$ 杯、鮮奶 $\frac{1}{2}$ 杯、油1大匙、水2杯。

調味料：鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、黑胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、麵粉2大匙、番薯粉1大匙。

作法：1. 洋蔥切丁、雞腿肉切丁。

2. 起油鍋爆香洋蔥，入水煮開至洋蔥呈透明狀。

3. 加入玉米醬、雞肉丁、玉米粒煮熟，並調味後，淋下鮮奶至湯滾時勾欠。

4. 食用時洒上黑胡椒粉。



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。



綠茵金玉

材料：玉米粒150公克，菠菜225公克，蔥2支，油2大匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 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。



玉米濃湯

綠茵金玉

柳橙玉米湯