

慈姑

慈姑球莖含多量澱粉，礦物質亦豐富，為甚佳之蔬菜。表皮稍有苦味，不習慣者可先去除表皮，然後烹食。慈姑可紅燒、煮湯、炒炸或做沙拉，不同烹調法吃來均各具特色。

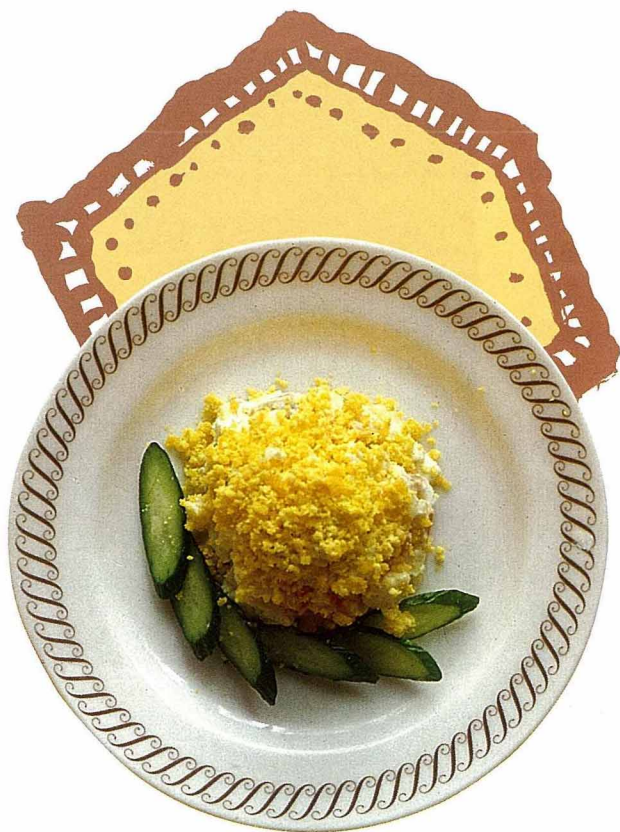
四色慈姑沙拉

材料：

慈姑半斤、小黃瓜2條、沙拉醬適量、胡蘿蔔半條、雞蛋1個，鹽、胡椒少許。

做法：

- 1.小黃瓜洗淨，切小方塊，加鹽抓洗後用開水沖洗。
- 2.慈姑去皮切半，胡蘿蔔洗淨，前二者和雞蛋以冷水鍋煮熟，撈起稍涼，均切小方塊；蛋黃另取出壓碎。
- 3.趁餘熱將慈姑丁、胡蘿蔔丁加鹽、胡椒拌勻，再加入小黃瓜、沙拉醬，最後撒上蛋黃。若時間允許，先冷藏一下，風味更佳。



食譜提供／嘉義農專 周居里 溫英源

慈姑珍珠丸

材料：

絞肉末半斤、慈姑4兩、蝦米1大匙、長糯米1碗。

鹽、麻油、胡椒各少許。薑汁、蔥末少許。

做法：

- 1.肉末加蔥末、薑汁調味後用手摔到有黏性。
- 2.慈姑去皮拍碎，蝦米泡水後切碎，一同加入肉末拌勻。
- 3.將肉餡分數等份，搓成球狀，沾已泡好水的糯米。
- 4.蒸籠抹油，待水滾後糯米球放入，大火蒸約10分鐘。可加香菜、紅蘿蔔裝飾。



慈姑蝦捲

材料：

慈姑6兩、蝦仁6兩、蔥2枝、豆腐衣4大片。

薯粉3大匙，鹽、胡椒少許。

做法：

- 1.慈姑去皮拍碎，擠去水分，加入蝦仁、蔥花及薯粉，調味後拌勻。
- 2.豆腐衣切方形，如包春捲似的包入餡，放入熱油中，炸至金黃色，撈起瀝油。

附註：可沾椒鹽或蕃茄醬食用。

