

甜玉米

質軟香甜的甜玉米，是許多人擋不住的誘惑。甜玉米除了整穗煮熟直接食用外，大多切段煮湯作為火鍋料。本文提供您4種吃法，不一樣哦！

玉米飯糰

材料：

圓糯米3杯，水1¼杯，蝦米2兩，玉米粒4兩，鹽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1¼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、鹽攪拌均勻，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、葡萄乾等。
4. 亦可用套以塑膠袋之布巾，將米飯放在上面，捏合成自己喜愛的形狀。



玉米蝦仁

材料：

玉米粒150公克，蝦仁150公克，蔥2支，油2大匙。

■調味料：

鹽½小匙，太白粉½小匙。

■作法：

1. 玉米粒洗淨，蝦仁去腸泥，以鹽水洗淨，拌入太白粉；蔥切小粒備用。
2. 起油鍋入油2大匙，炒蝦仁至熟，盛起。
3. 餘油爆香蔥花，入玉米粒炒熟後，加入炒好之蝦仁及調味料拌勻即可。

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。



滿堂珠湯

材料：

甜玉米 2 穗，海帶 150 公克，水 4 杯，油 1 大匙。

■調味料：

鹽 ½ 小匙。

■作法：

1. 甜玉米去外葉，洗淨切小段，海帶洗淨切段備用。
2. 鍋中入水 4 杯煮滾，加入油及海帶煮 10 分鐘，放入玉米段續煮 5 分鐘後，調味即可。