

甘藷食譜

綠葉與塊根



鮮味藷葉

材料：嫩甘藷葉450公克，櫻花蝦40公克，蒜頭3瓣。

調味料：麻油3湯匙，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，味精少許。

做法：① 甘藷葉洗淨，葉柄切口處切掉1公分，折（或切）成兩段。② 蒜頭去膜，拍碎。③ 起油鍋，爆蒜頭及櫻花蝦，待香味四溢時投入甘藷葉同炒，加鹽、味精調味，葉熟即成，盛起趁熱吃。



甘藷紅豆薏仁湯

材料：甘藷1條（約400公克），紅豆1杯，薏仁1杯。

調味料：糖（酌量）。

做法：① 紅豆洗淨、薏仁洗淨，同置於快鍋內，加水煮約25分鐘。② 甘藷去皮，切1公分立方小丁塊。③ 將甘藷投入紅豆薏仁湯同煮，甘藷熟即加糖調味，糖溶解即熄火。



蠔油藷葉

材料：嫩甘藷葉450公克，葱末1湯匙，薑末 $\frac{1}{2}$ 湯匙，蒜末 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

調味料：蠔油2 $\frac{1}{2}$ 湯匙，細糖1茶匙，麻油1 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

做法：① 甘藷葉洗淨，葉柄切口處切掉1公分，折（或切）成兩段。② 將甘藷葉用開水煮熟，撈起、瀝乾，平鋪盤中。③ 蠔油，細糖、麻油及葱、薑、蒜同置碗內，加4湯匙冷開水，以筷子拌勻，淋於甘藷葉上即成。

