

製作／曾玉惠(高雄區農業改良場) 摄影／曾文田

甘藷食譜

# 綠葉與塊根



## 鮮味甘藷葉

**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½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。

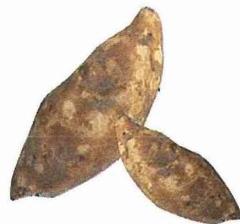


## 甘藷紅豆薏仁湯

**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。



## 蠔油甘藷葉

**材料：**嫩甘藷葉450公克，蔥末1湯匙，薑末½湯匙，蒜末½湯匙。

**調味料：**蠔油2½湯匙，細糖1茶匙，麻油1½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，平舖盤中。③ 蠔油，細糖、麻油及蔥、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。