

甜玉米 食譜



玉米粽

作法

1. 玉米葉洗淨，燙軟，冷卻備用。
2. 糯米洗淨，瀝乾備用。
3. 香菇泡軟，切細丁，紅蘿蔔亦切細丁備用。
4. 毛豆仁煮熟備用。
5. 起油鍋，爆香菇，待香味四溢時加絞肉同炒片刻，加醬油及糖再炒數下，倒入糯米拌炒，加鹽、味精、胡椒粉及香菇水炒勻，見汁即乾熄火，加蔥油酥、甜玉米、毛豆仁及紅蘿蔔拌勻，冷卻後以玉米葉包成粽子，放入滾開水中煮30分鐘即熟。

材料

糯粉	600公克
香菇	30公克
絞肉	150公克
甜玉米粒	150公克
毛豆仁	50公克
紅蘿蔔	40公克
蔥油酥	1 1/2湯匙
香菇水	1杯
玉米葉（大）	40葉
棕繩	1串

調味料

鹽	1茶匙
味精	1/4茶匙
醬油	3/4湯匙
胡椒粉	少許
糖	1/2湯匙
油	1 1/2湯匙



玉米羹 作法

1. 洋火腿切1公分平方，蛋打散，地瓜粉與麵粉放於碗內加3湯匙水調勻。

2. 高湯煮開，倒入玉米粒煮熟，加玉米醬及絞肉同煮，湯再滾時加鹽、味精及糖調味，用調好的粉勾芡，淋下蛋

- 液（邊淋蛋液邊攪動杓子），熄火，撒上火腿即成。
3. 食用時撒黑胡椒味道更佳。

材料

玉米醬	2 2/3杯
甜玉米粒	200公克
絞肉	75公克
洋火腿	2片
高湯	4杯
蛋	1粒

調味料

鹽	1 1/2茶匙
味精	1/4茶匙
糖	1茶匙
地瓜粉	1湯匙
麵粉	1湯匙



大地回春

作法

1. 熱狗每條切為4等份，每份切十字約2公分深，放入滾開水中燙煮，煮至花開狀即撈起。
2. 甜玉米粒及毛豆仁皆以滾開水煮熟，撈起，瀝乾。
3. 將甜玉米粒、毛豆仁及熱狗放於大碗內，加麻油及鹽拌勻即成。
4. 可依個人口味添加蒜末、沙茶醬或蠔油，亦可拌沙拉醬當冷盤。



材料

甜玉米粒300公克
毛豆仁50公克
熱狗5條

調味料

麻油1茶匙
鹽1/3茶匙



五福臨門

作法

1. 豆干、甜不辣及紅蘿蔔皆切丁，蒜頭拍碎。
2. 豌豆仁及紅蘿蔔煮熟備用。
3. 起油鍋，爆香蒜頭，倒入玉米粒炒片刻，淋半杯水，加豆干及甜不辣同炒，炒至玉米全熟，投入豌豆仁及紅蘿蔔並加調味料，炒勻即成。

材料

甜玉米粒300公克
豆干100公克
甜不辣3塊
豌豆仁30公克
紅蘿蔔30公克
大蒜3瓣

調味料

油1/2湯匙
鹽1/2茶匙
味精1/4茶匙



田園飄香

作法

1. 稜角絲瓜去皮，洗淨，切小滾刀塊。
2. 小里肌肉切丁，蒜頭拍碎。
3. 起油鍋，爆香蒜頭，倒入甜玉米粒，大火快炒並撒少許水，炒至玉米即將全熟時，加稜角絲瓜及小里肌肉同炒，並加鹽、味精調味，見絲瓜炒熟即熄火。
4. 將(3)成品盛起，以魚板裝飾即成。

材料

甜玉米粒300公克
稜角絲瓜1條 (小)
魚板10片
小里肌肉150公克
蒜頭3瓣

調味料

油1/2湯匙
鹽1/2茶匙
味精1/4茶匙

