

超甜玉米食譜

■ 曾玉惠

玉米沙拉

材料：甜玉米粒300公克、馬鈴薯1粒(約300公克)、小黃瓜1條(約100公克)、紅蘿蔔30公克、洋火腿2片、白煮蛋1粒。

調味料：沙拉醬100公克、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、細砂糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

- 做法：**
1. 甜玉米粒煮熟，瀝乾備用。
 2. 馬鈴薯去皮，切1公分立方丁。紅蘿蔔亦切丁，與馬鈴薯皆蒸熟，冷卻備用。
 3. 小黃瓜切小丁，洋火腿切1公分平方，白煮蛋切小丁。
 4. 將所有材料放於大碗內，加沙拉醬及鹽、細砂糖拌勻即成。
 5. 可以土司、小餐包或長型麵包夾玉米沙拉。
 6. 亦可以紫菜包捲立即食用。



玉米羹

材料：玉米醬 $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{3}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、糖1茶匙、地瓜粉1湯匙、麵粉1湯匙。

- 做法：**
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. 食用時撒些黑胡椒味道更佳。

