



傳統篇-鹹甘藷粥(上)、甘藷稀飯(左)、甘藷飯(右)

★材料：

鹹甘藷粥：甘藷半斤、飯3杯、蝦米1兩、絞肉2兩、香菇3朵、油1湯匙、水15杯、鹽1 1/2茶匙、蔥珠1湯匙、芹菜珠1湯匙

甘藷稀飯：甘藷半斤、米1杯、水6杯（甜粥可趁熱時加糖）

甘藷飯：甘藷半斤、米4杯、水4杯半

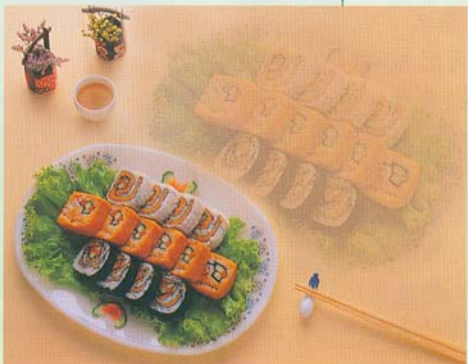
★調味料：糖1/2杯

作法：

鹹甘藷粥：甘藷去皮洗淨切丁、香菇泡軟切丁，蝦米泡軟，起油鍋炒香所有材料再加水同煮至熟後調味；吃時加入米飯即可。

甘藷稀飯：甘藷去皮洗淨切丁，與米加水同煮到熟。

甘藷飯：甘藷洗淨去皮，切片與米同入電鍋中煮熟。



創意篇-甘藷飯捲

★材料：甘藷1斤、飯3碗、生菜1把、蛋2個、小黃瓜2條、紫菜4張、沙拉醬3湯匙

★作法：1.小黃瓜切長條，甘藷蒸熟搗泥，蛋煎成蛋皮切細條。

2.將紫菜鋪在竹簾上，再依序鋪上飯、甘藷泥、紫菜、蛋、小黃瓜，最後淋上沙拉醬，再捲成圓筒狀，即可切片擺盤。

註：包捲之紫菜亦可以玻璃紙或蛋皮替代。