

# 蕃薯



## 儲藏

儲於室溫可保存一星期，切開或煮熟的蕃薯須放在冰箱。

## 功效

幫助消化及視力。

## 用法

切成小塊，加入香料放入焗爐內烤熟；刨成絲後用油煎香便成蕃薯餅；也可做蕃薯泥。

## 顏色

白色或橙色

# 煎蕃薯餅

預備時間：四十分钟

## 材料

- 中型蕃薯两个，切碎
- 菜油1/4杯
- 冷藏或新鲜的灯笼椒和洋葱两杯，切碎
- 鹽一茶匙
- 孜然粉一茶匙，紅椒碎一茶匙，可免

## 做法

- 一. 放油入一大平底鍋，用中大火燒熱。
- 二. 加入燈籠椒和洋蔥炒約五分鐘。
- 三. 加入其他材料，轉為中火。
- 四. 煮約二十至二十五分鐘。每隔兩至三分鐘攪拌一下。  
蕃薯可能會粘鍋，必須經常攪拌至熟。



Photo: California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

改編自 Leah's Pantry