

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

焗蕃薯條

六人份

預備時間：三十五分鐘

材料

- 中型蕃薯四個
- 油一湯匙
- 甜椒粉，鹽或其他香料兩茶匙
- 不粘烹飪噴霧油



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 預熱焗爐450度華氏。
- 二. 蕃薯洗淨，用毛巾擦乾。切成約半寸長條，連皮。
- 三. 放香料和油入一大碗中，用叉子拌勻。
- 四. 加蕃薯條入香料和油里，拌勻至全部蕃薯條都沾上香料。
- 五. 將不粘烹飪噴霧油噴在焗盆上。加入蕃薯條攤平。
- 六. 放在焗爐內烤十五分鐘。取出翻拌一次，再烤十至十五分鐘，或至蕃薯條軟身。

改編自Share Our Strength