



做法：红菜椒去籽洗净，切成1厘米大小的菱形片；玉米棒去皮和须，剥下玉米粒。大火将平底煎锅烧热，撒入生松仁，调小火焙干。要用锅铲经常翻炒，使松仁滚动，颜色均匀。当焙至松仁全部为金黄色时，盛出摊在大盘中晾凉。煮锅中放水，大火烧沸，将玉米粒放入，调中火煮5分钟，然后取出沥干水分。大火烧热炒锅，倒入油，待油温升至六成热时，先放葱末煸香，随后再放入玉米粒和红菜椒片，调入适量盐和白糖翻炒片刻。沿锅边加入约1汤匙(15毫升)清水，再盖上锅盖焖3分钟。打开锅盖，加入松仁，大火翻炒均匀即可。

玉米须饮：玉米须30克洗净，加水500克，小火煮30分钟，静置片刻，滤取汁液，加白糖适量饮用。可利尿消肿、退黄、降压。水肿、高血压、慢性肾炎患者可作为食疗饮料。

婴儿湿疹偏方：选用白菜或卷心菜适量(其他新鲜蔬菜亦可)，将菜叶切碎后倒入沸水中煮15分钟制成菜泥。用细玉米面20~30克煮成粥，再加适量菜泥、冰糖煮成菜粥，分数次适量喂养婴儿。