

红薯又名山芋、地瓜、甘薯等，富含蛋白质、淀粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素及多种矿物质，有“长寿食品”之誉。下面介绍几种简单新颖的烹调红薯方法：

红薯葱饼

将红薯洗净蒸熟，去皮后捣成糊状，加等量的面粉和适量的温水、葱、花椒面、食盐等拌匀，成手掌大小圆饼，放进平底锅，用油烙熟即成。该饼色泽金黄，葱香扑鼻，口感甜美。

红薯丁汤

红薯适量洗净，去粗皮切成小丁块，锅热淋入植物油稍炒，倾入丁块爆炒后，加水煮熟红薯。起锅前加入盐、味精、少量猪油，撒上葱花、淋上麻油即可。

红薯鸡蛋饭

大米、红薯250克、鸡蛋4个，素盐、素油各适量。先将大米一起放入锅内，加入适量的水烧沸后改用文火焖熟，再将鸡蛋打入锅内加入少许精盐，倒入热油锅内翻炒成块，后将焖好的红薯米饭拌均匀，即可食用。