



## 洋芋沙拉

### 洋芋沙拉

材料：洋芋1顆(大)、素火腿末(炸好) 1/3杯、青蘋果片、奇異果片等。無蛋沙拉1/3杯。

調味料：鹽1小匙糖1小匙味精少許。

作法：

1. 洋芋切厚片，隔水蒸爛，取出倒進大碗中，趁熱加入火腿末拌勻，待冷放綜合調味料後再拌入無蛋沙拉即成洋芋泥。
2. 隨自己喜好的水果切成薄片，或用鹹酥餅乾，夾洋芋泥即可。

廚房密訣：洋芋分成兩種類，一種外型大而圓的，好煮易碎，適合作沙拉或煮蘋果湯；另一種外形扁長，不易煮爛，適合炸薯條及煮咖哩。