

- 1、虾仁
- 2、玉米粒
- 3、青豆
- 4、土豆
- 5、牛奶
- 6、配料：盐、白胡椒、黑胡椒、料酒
- 7、西红柿/黄瓜。。。

做法：

- 1、土豆煮熟，去皮，搅拌成泥状。加入牛奶，盐，胡椒粉搅拌均匀；
- 2、虾仁事先用酒腌制；
- 3、把玉米粒，青豆，虾仁煮熟后加入土豆泥中，混合均匀即可；
- 4、也可按个人口味加黄瓜、西红柿等食材。