



微波菠蘿八寶飯

很多水果是可以拿來做菜或煮飯的，其中，又以菠蘿花樣最多。今天分享的是一道用菠蘿做的甜飯，微波菠蘿八寶飯，做法很簡單，味道絕妙。正是菠蘿上市的時節，你不妨試試看。

材料：去皮菠蘿 剩米飯 枸杞 速凍豌豆 葡萄乾

做法：

- 1、菠蘿切片後在淡鹽水中浸泡十分鐘，以去除果肉中的菠蘿蛋白酶，再拿出切成小丁；葡萄乾和枸杞洗淨備用。
- 2、取一個微波爐適用的容器，放入剩米飯，加入速凍豌豆、菠蘿丁、葡萄乾和枸杞，再根據個人口味加適量白糖拌勻，放入微波爐高火四分鐘，取出後淋入些蜂蜜即可食用。

黃桃炒蝦仁

水果入菜如今越來越流行了，尤其是在這炎熱的夏季，水果與菜式搭配，無疑可以提昇菜品的感官與味覺。

那麼今天我們就試一試一道我比較喜歡的水果菜餚——黃桃鮮蝦球。

材料：鮮蝦 500 克 黃桃罐頭一瓶 姜 小蔥 蒜 黃瓜一根 鹽 雞粉 生粉 料酒

製作方法：

- 1、將鮮蝦剝皮去殼取蝦仁留用。然後將蝦仁片成蝦球狀，再進行醃製。關於蝦球的製作與醃製方法我們之前已經教過大家了，詳細的步驟請參見鮮果鮮蝦球的製作方法或是鮮人參炒蝦球。
- 2、將黃瓜洗淨，一開四，去掉瓜瓢部分，然後切成細長的菱形角，備用。
- 3、蒜去皮切成蒜片，小蔥切蔥肚，姜肉去皮切成小的菱形片。
- 4、將黃桃罐頭打開，取出適量的黃桃，將每枚黃桃一開三，然後圍在盤子邊上，再取兩枚黃桃切成角狀，一會與蝦球同炒。我們說的適量的黃桃的意思是如果你喜歡吃就多放一點，反之少放就是了。
- 5、炒鍋燒熱，倒入色拉油，油溫 6 成熱時，將黃瓜放入，



稍微煸炒一下出鍋，備用。

- 6、鍋中的油不要倒掉，我們接著放入醃製好的蝦球，將其劃一下油，斷生即可撈出。
- 7、炒鍋刷淨，燒熱，倒入少許色拉油，油溫 6 成熱時，將蔥肚、薑片、蒜片倒入爆香。
- 8、接著將蝦球倒入鍋中，烹少許料酒翻炒兩下，再放入黃瓜角，繼續大火翻炒幾下。
- 9、最後，將黃桃放入，勾薄芡，出鍋裝盤即可。芡汁我們用適量的鹽、雞粉、生粉與水調和。

美味羅漢果柿餅湯



健康

小時候沒那麼多零食，柿餅就已是相當高級的了，現在很多小孩可能都沒見過。的確，如今除了少數的名牌柿餅，大部分人買柿餅可能都是用來做甜品或煲湯，而不是直接食用了。柿餅除了味甜，有清熱潤肺，生津止渴，健脾化痰的功效，因此常配羅漢果、冰糖等煲成滋潤糖水，天氣乾燥、熬夜上火或煙酒過多飲用，最是適宜。

做法：

1. 將羅漢果和柿餅洗淨；
2. 將羅漢果、柿餅和薑片放入煲內，加 5 碗水，用武火煮沸，轉文火煲一個鐘，下冰糖調味，待冰糖融化即可食用。

功效：清熱利咽，潤腸通便，滋補解酒毒。

● 美食科學堂

柿餅

柿餅自然是用柿子做成的，肉質柔軟，表面一層「白粉」，稱柿霜。要解釋柿霜的形成，還挺複雜的，簡單地說是因為新鮮柿子含大量水分、果糖和葡萄糖等，被曬成柿餅時，水分蒸發，果糖和葡萄糖滲透到表面，果糖變成糖漿吸附在表面，而葡萄糖變成白粉，正好把

黏黏的果糖糖漿包住。有的不法商家為了想柿餅好看，用石灰來假冒柿霜，因此買的時候要抖一抖，如果會掉粉的就不要購買。

柿子本身營養豐富全面，能潤肺生津、增進食慾，對治療胃病、降低血壓、幫助機體排泄酒精等療效明顯。柿子加工成柿餅後，肉質柔軟，味道更加香甜，潤心肺、止咳化痰、清熱解渴、健脾潤腸，但相對來說糖分也高了，且含較多的鞣酸和果膠，多吃易消化不良，因此不能貪吃，每次吃一個就好。

除了直接使用，柿餅還常被用來做甜品，像百合柿餅燉蛋湯水、冰糖蒸柿餅、羅漢果金銀菜柿餅湯、柿餅肉桂茶等，也有柿餅雞湯、冬瓜柿餅煲豬蹄這樣的湯品，相當於蜜棗的效用吧。

● 觀湯心水

1. 柿餅可在超市或菜市場的雜貨店購買。清洗柿餅時，注意沖洗乾淨即可，無需用力將上面的柿霜也刷去。柿霜有清熱潤燥、化痰止咳的功效呢。
2. 糖尿病人、脾虛洩瀉、體弱多病、產後、外感風寒者忌食；患有慢性胃炎、消化不良等胃動力功能低下者、胃大部切除術後不宜食柿子。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译

聖路易服務中心

翻譯公證服務

★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

★協助中學生、大學生申請入學
★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

★各種類型團體接待
★遊學、考察、短期進修
★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

★個人收入及公司報稅、成立公司
★工作傷害及車禍意外律師資詢
★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
★專業顧問諮詢可上網
www.bfconsulting.us
★國際學生可上網
www.tyhusa.com

8517 Olive Blvd. St. Louis MO 63132
Tel : 314-991-3747
Fax : 314-991-2554