

楊桃燉鷓鴣湯



楊桃除了果肉柔嫩，酸甜可口，還有消炎殺菌的作用，加點鹽對消喉炎更有畫龍點睛的效果。用楊桃加點南北杏燉鷓鴣湯是消炎助消化的靚湯，值得一試。

做法：

1. 楊桃洗淨，削去硬稜邊，切厚片；
2. 洗淨宰好的鷓鴣，斬大件；
3. 南北杏洗淨；
4. 煮沸清水倒入燉盅，放入所有材料，加蓋隔水燉兩個小時，下鹽調味即可飲用。

功效：化痰止咳、消咽喉、助消化。對口乾易咳、喉嚨沙啞有很好的食療效果。

●美食科學堂

楊桃

其實講到消炎殺菌的效果，比楊桃酸的三椏更佳。三椏應是廣東人的叫法，是楊桃的不發育近親。有趣的是，酸楊桃樹長得又高又壯，

甜楊桃樹反而矮小。從農科角度看，甜楊桃樹是酸楊桃樹接枝出來的，用甜楊桃的種子種出來的，也會變種成酸楊桃。真複雜，還好我們大眾直管會吃就好了。

三椏很酸，直接食用無甚價值，但用來做成的三椏乾卻十分好味，尤其中山特產三椏包，內藏姜絲木瓜絲，口味非常有層次。而楊桃因味酸甜，多數直接食用或搾汁。

楊桃有五條突起的稜，橫切片，就是一個星形，楊桃的英文名就是 Star Fruit(星果)，用來哄小孩很好用。

楊桃富含水分、蔗糖、果糖、葡萄糖、蘋果酸 46.8 克、草酸 7.2 克、檸檬酸及維生素 C、B1、B2 以及鈣、鉀、鎂、微量脂肪和蛋白質等各種營養素，是一種營養成分較全面的水果，對人體有助消化，滋養，保健功能。除了鮮食，自古以來楊桃還有煮湯或糖水的使用方法，楊桃瘦肉湯、楊桃鯽魚湯、楊桃蜂蜜湯、蛋奶燉楊桃等，別有一番風味。

●靚湯心水：選用生一點楊桃，燉出來不致於軟爛不成形，且味道甜中偏酸，湯水口感更佳。

美味鮮魚凍

用料：黑鮪魚 400g、姜 5 片、吉利丁片 3 片、芫荽少許、枸杞少許、料酒一些、胡椒粉少量、鹽水 750g

做法：

- 1、將枸杞泡水，魚洗淨稍晾乾。
- 2、去魚骨。
- 3、魚肉切大塊。
- 4、魚骨和魚肉在開水中汆燙，並瀝乾。
- 5、另將 750g 水倒入鍋中，燒開，放入魚骨薑片燒開，小火熬稍收乾。
- 6、再將魚塊倒入鍋中，將之燒開差不多一分半鐘關火取出魚肉。
- 7、將吉利丁片放入魚湯中攪融



美味的海米燜竹筍

竹筍一年四季都有，尤以冬筍最為肥大，它的味道鮮美，口感脆嫩，營養豐富，還具有低熱量、低脂肪、高纖維的特點。冬筍烹調時可葷可素，可湯食也可炒食，她以海米和冬筍為主料，將冬筍切塊炸至金黃色，再與海米、雞湯同燜入味，可使冬筍吸收兩者的鮮味，變得鮮美香濃！

材料：冬筍(400 克)、海米(25 克)、清雞湯(1/2 杯)、姜絲(1 湯匙)

調料：油(1 碗)、料酒(1/2 湯匙)、海天特級金標生抽(1 湯匙)、鹽(1/5 湯匙)、生粉水(1/4 杯)

- 1、冬筍洗淨，切成滾刀塊；海米洗淨，用溫水浸泡至軟，撈起瀝乾水。
- 2、燒熱 1 碗油，放入冬筍塊，以中火炸 3~4 分鐘，炸至微黃色，撈起用廚房紙吸乾餘油。
- 3、燒熱 2 湯匙油，炒香姜絲，放入海米炒至香氣四溢。
- 4、倒入冬筍拌炒均勻，淋入 1/2 杯清雞湯攪勻。
- 5、加入 1/2 湯匙料酒、1 湯匙海天特級金標生抽和 1/5 湯匙鹽調味。
- 6、加蓋大火煮沸，改中火燜煮 5 分鐘，淋入 1/4 杯生粉水勾芡，即可裝盤。

廚神貼士

1、袋



Wei-Chuan 嶄新露面 美味不變
New Look! Same Great Taste

Have you eaten yet? 吃飽了嗎?



Old Packagings



堪城新聞、廣告請洽: 913-850-0781 314-991-3747



聖路易新聞、堪城新聞盼望您的支持!

堪城新聞