



# 土豆爛飯

原料：大米300克 大土豆1個 鹽1/4茶匙（1克）

做法：

1) 土豆去皮切成1厘米大小的丁。鍋中倒入油，大火燒至7成熱時，放入土豆丁煎製表面成金黃，均勻的撒一層鹽，攪勻後盛出瀝乾油份。

2) 大米洗淨倒入電飯鍋（水位高度約中指第一個關節的位置），倒入煎好的土豆丁，蓋上蓋子，按下開關，待提示米飯煮好後，打開蓋子，用勺子將米飯和土豆翻拌均勻，再蓋上蓋子燜10分鐘食用更佳。

超級囉嗦：

1. 土豆爛飯在雲南是一道非常家常的主食，做法雖然簡單，但味道卻一點不簡單哈。是一道做起來200%都不會失敗的主食，不會做飯的人士，建議你試試看哈，個人成就感迅速提昇同比例百分點。

2. 如果你家有肉食愛好者，做土豆爛飯時，加點臘肉也是不錯的選擇，具體做法點擊臘肉土豆飯吧。

3. 煎土豆時，鹽一定不要過多，放一點兒有淡淡的鹹味就可以了。

4. 煮沸清水，放入所有材料，煮沸後轉中小火燉兩個小時，下鹽調味即可飲用。

功效：清熱不寒涼，寧神，滋補五臟。

●美食科學堂

梨

其實說實話，除了香梨，其他什麼雪梨、鴨梨、水晶梨什麼的我不大會分。去水果檔都是直接問「雪梨多少錢？」不管那是不是雪梨，檔主大多理解，直接回答多少錢就好了，懶得更正。對燉湯很內行的香港人比較講究，一定要用雪梨，因其酸味較重，可中和肉內的膽固醇和脂肪。其實要認真也不難，問清楚老闆哪個是雪梨再買就好了，兩三次下來，大概想不認得它也不容易了。

水果湯在省港地區很是流行，除了蘋果，梨是又一大煲湯食材，甜的或鹹的皆宜，冰糖雪梨、雪梨燉豬展、雪梨黃豆豬手湯等等。

雪梨可生津、潤燥、清熱、化痰，富含糖、蛋白質、脂肪、碳水化合物及多種維生素，對人體健康有重要作用。但梨性偏寒助濕，多吃會傷脾胃，故脾胃虛寒、畏冷食者應少吃。不過煲湯之雪梨經煮熟，又配以具補虛強身、補中益氣的豬肉，寒性大減，祇留清潤。

●靚湯心水

1. 用鹽搓洗雪梨表皮，可去除農藥和化肥的殘留物。
2. 五味子、酸棗仁可在中藥店購買。



# 火龍果炒蝦球

夏季各種水果紛紛上市，利用水果入饌，既可豐富菜餚的口味，又能均衡菜餚的營養，可謂一舉多得。一起來看一下火龍果炒蝦球的做法吧！

原料：鮮蝦、火龍果、青紅辣椒

調料：鹽、料酒、胡椒粉、雞精、薑汁、澱粉

做法：1、鮮蝦去頭，剝去蝦殼留蝦尾，從蝦背部開刀，刀紋深度為蝦的1/2，除去沙線，洗淨；青紅辣椒去蒂、籽，洗淨，切成菱形片；火龍果順長從2/3處切開，挖出果肉，注意保持果皮完整，將果肉切菱形塊。

2、高湯、鹽、料酒、薑汁、胡椒粉、雞精、水澱粉對成調味汁。

3、將蝦球放沸水中焯水後撈出備用。

4、鍋內放植物油，青紅辣椒片炒至斷生，放入蝦球、火龍果塊，倒入調味汁，翻炒均勻，盛入紅龍果殼內即可。

# 香味濃郁的菠蘿蜜炒牛肉

菠蘿蜜是熱帶水果之王，其果實結於樹幹，內藏無數金黃色的肉包，肥厚柔軟，清甜可口，香味濃郁。Miso稱，菠蘿蜜性甘香，已熟的菠蘿蜜生食和熟食均可，未熟的菠蘿蜜祇可入饌，通常用來炒牛肉。不僅如此，常食菠蘿蜜，還有止渴、通乳、補中益氣之效，其品質以乾包菠蘿蜜為最佳。

主料：牛柳肉6兩(約240克)，菠蘿蜜適量，蔥1條，青椒、紅椒各1/2個，姜1片，油1湯匙。

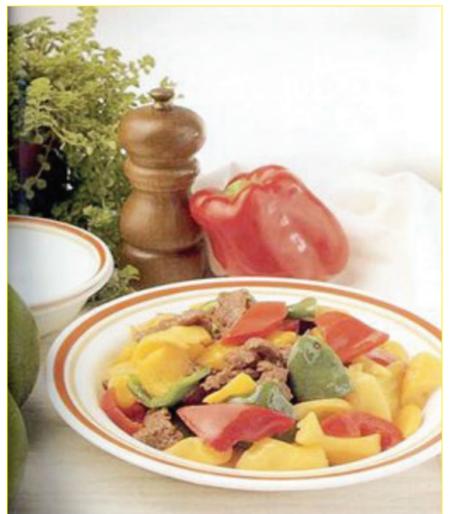
配料：醃料：生抽1茶匙，魚露1湯匙，黑胡椒粉少許，蒜蓉1茶匙。調味料：生抽1/2茶匙，糖、鹽各少許。

1、牛肉洗淨，用刀背拍松，逆著紋理切成薄片，加入醃料抓勻，醃製15分鐘。

2、菠蘿蜜果去核取肉，切成條狀。

3、青椒和紅椒去蒂和籽，都切成滾刀塊，蔥切成段。

4、燒熱2湯匙油，放入醃好的牛肉滑炒至變色，盛起瀝乾油。



5、續添1湯匙油燒熱，炒香薑片和蔥段，放入青紅椒塊炒勻，倒入菠蘿蜜果拌炒1分鐘。

6、倒入牛肉片將鍋內食材快速兜勻。

# 雪梨燉豬展湯

雪梨是清熱佳品，用來煲湯水、燉湯，十分好味。而且可能很多人不知道的是雪梨含鐵豐富，可作為補血湯水的食材。削皮後的雪梨很快變黑，這是鐵質重的緣故。今天介紹這道雪梨燉瘦肉湯，配合五味子和酸棗仁，既補五臟，又寧神清熱。

做法：

1. 淋濕雪梨，用少許鹽揉搓表皮，接著沖洗乾淨，每個切6瓣，去芯；
2. 五味子和酸棗洗淨；
3. 豬展洗淨，切塊，汆水撈起；



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



Old Packagings



堪城新聞、廣告請洽: 913-850-0781 314-991-3747



# 堪城新聞

聖路易新聞、堪城新聞盼望您的支持!