



重慶烤魚

主料：草魚（二斤左右）
輔料：春筍、藕、菜花、洋蔥、芹菜、紅尖椒、海帶、（白蘿蔔、土豆、午餐肉、香菇、豆皮都可）
香菜、炸花生米
調料：干辣椒、花椒、花椒面、料酒、豆豉（老乾媽豆豉醬）八角、桂皮、香葉、蔥、姜、蒜、鹽、雞精、糖、醬油、胡椒粉

製作方法：

- 1、 將草魚洗淨，從腹部到頭部一開為二，背部相連。用鹽、料酒、花椒面、胡椒粉、蔥段、薑片、蒜瓣塗抹魚身醃漬入味（打開烤箱上下火，200度提前預熱）
- 2、 將魚放入烤盤，帶手套放入烤箱內，上下火烤15分鐘
- 3、 將春筍切條，藕切月圓片，菜花掰小瓣，洋蔥切快，芹菜斜切寸段，紅尖椒海帶切菱形塊，香菜切寸段。
- 4、 鍋燒熱放少許油，燒香花椒、干辣椒後，放入蔥段、薑片、蒜瓣，出香味後，放入八角桂皮、香葉，老乾媽豆豉醬（能吃辣的就多放點，反之就少放）迅速放入洋蔥、筍條、藕片、菜花、海帶翻炒加入少許湯汁放鹽、糖、雞精、醬油調味，最後放入芹菜、紅尖椒段翻炒。
- 5、 帶手套將魚從烤盤取出，將炒好的原料倒在魚身上及盤中，再放入烤箱中烤三分鐘（使各種原材

及湯汁的味道與烤魚融為一體）。

- 6、 帶手套將烤好的魚取出後，灑上炸好的花生米，香菜段即可。



紫甘藍乳酪燴米飯

用料：鮮蝦仁 紫甘藍 大米 培根 洋蔥 瑪斯卡波奶酪 橄欖油 白葡萄酒 白胡椒粉 黃油 法香泰國蘭花鮮蝦蛋白質豐富，乳酪可以補充鈣質，多吃深色菜---紫甘藍特別好。。。

做法：1、紫甘藍切絲後改短，培根和洋蔥切成小碎粒

2、將大米哥哥洗淨控干水。

3、鍋中放黃油燒香洋蔥碎，加入大米不斷翻炒2分鐘，噴入白葡萄酒，再加水沒過大米的面，用中火加熱20分

鐘，一定要勤用勺子不停攪拌，待水煮干後再加開水，直到大米煮熟。

4、中火加熱橄欖油，油熱後將洋蔥碎、鮮蝦仁、培根碎放入鍋中翻炒2分鐘，再放入紫甘藍絲翻炒5分鐘，盛出備用。

5、將煮熟的米飯在鍋裡和炒好的配料混合，加入三角奶酪，再用鹽和白胡椒粉略微調味即可。剩一片紫甘藍葉子用米飯壓著立起來，再放法香泰國蘭花裝飾。

USDA美國農業部駐廠監督製造

美國味全公司
www.weichuanusa.com

味全小籠湯包

皮特薄、餡特多、湯汁鮮美、不油膩。
只須蒸約10分鐘左右，即可上桌。
味全小籠湯包系列——美味可口，名不虛傳！

湯汁鮮美，不油膩！

道地江南風味·果然名不虛傳

味全蟹肉·南翔豬肉·韮菜豬肉·雞肉小籠湯包

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