



# 重慶烤魚

主料：草魚（二斤左右）  
輔料：春筍、藕、茼蒿、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，茼蒿切小段，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、 鍋燒熱放少許油煸香花椒、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、芹菜、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（使各種原料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，培根和洋蔥切成小粒  
2 將大米淘洗淨控干水。  
3、鍋中放黃油煸香洋蔥碎，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，一定要動用勺子不停攪拌，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

韭菜豬肉小籠湯包  
PORK and LEEK MINI BUN

南翔小籠湯包  
PORK MINI BUNS

雞肉小籠湯包  
CHICKEN MINI BUNS

蟹肉小籠湯包

味全蟹肉·南翔豬肉·韭菜豬肉·雞肉小籠湯包

道地江南風味·果然名不虛傳

湯汁鮮美，不油膩！

味全小籠湯包系列——  
美味可口，名不虛傳！

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。

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