

一、主輔料：菠蘿1個（中等大小），雞脯肉50克，胡蘿蔔1根，甜蜜豆少許，玉米筍3根，米飯1兩，草莓5個，西檸汁少許，沙拉醬少許

二、做法：

1、將雞肉切成小粒，在切好的雞肉小粒中加少許西檸汁醃製10分鐘。

2、將菠蘿肉切成小碎粒，胡蘿蔔、甜蜜豆和玉米筍分別斜刀切成粒。

3、將切好的甜蜜豆焯水。

4、起鍋，鍋熱後加油煸炒胡蘿蔔，把胡蘿蔔煸熟之後撈出備用。

5、用剩下的底油炒雞肉粒，翻炒幾下後放入焯好的甜蜜豆和切好的玉米筍繼續翻炒，（可以加少許鹽）最後放入米飯和劃過油的胡蘿蔔粒翻炒幾下出鍋，盛放在去肉的菠蘿盅內，上面撒上碎菠蘿粒。



# 木瓜咖喱雞

原料：雞翅中、鮮魷魚、洋蔥、蘆筍  
調料：咖喱、黃油、鹽、椰漿、百里香

1、雞翅飛水撈出，魷魚洗淨去膜切成圈，與洗淨的雞翅中放在盤中備用，洋蔥切絲，木瓜去皮切粒。

2 鍋中黃油，煸香洋蔥絲，放入咖喱份，煸香後加入椰漿、百里香，加入鹽調味。

3、將炒好的汁倒入雞翅和魷魚中攪拌均勻，蓋上保鮮膜放在微波爐高火6分鐘。〈我懶得很吧〉

4、取出後再將木瓜粒撒上再進微波爐中火2分鐘。

5、蘆筍切段去皮切成小塊，鍋內放水加黃油將蘆筍炒熟撈出。

6 將微波爐中的雞翅和魷魚取出，裝盤可以吃了



# 滋味菠蘿盞

USDA美國農業部駐廠監督製造

美國味全公司  
www.weichuanusa.com

味全  
wei-chuan

韭菜豬肉小籠湯包  
PORK and LEEK MINI BUN

味全  
wei-chuan

蟹肉小籠湯包

味全  
wei-chuan

雞肉小籠湯包  
CHICKEN MINI BUNS

味全  
wei-chuan

南翔小籠湯包  
PORK MINI BUNS

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

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！

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