

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 咖哩 雞

原料：雞翅中、鮮魷魚、洋蔥、蘆筍
 調料：咖哩、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，放入咖哩份，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



滋味菠蘿蓋

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！

味全蟹肉・南翔豬肉・韮菜豬肉・雞肉小籠湯包
 道地江南風味・果然名不虛傳

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