

鳳梨

鳳梨果實含鳳梨酵素，可分解蛋白質，幫助消化；又帶有濃厚的香氣和有機酸，可促進食慾、消除疲勞。鳳梨是最常被用來做菜的水果之一，以下6道鳳梨菜不僅賞心悅目，而且保證讓您全家胃口大開。

醬鳳梨

材料：鳳梨4斤

調味料：食鹽1.6兩、糖1.6兩、乾豆鼓1兩、辣椒粉少許

作法：1. 瓶子洗淨，置冷水中煮沸15分鐘熄火待用。

2. 鳳梨剝皮去芽目切塊，切入調味料拌醃1天，待鳳梨浸出水分即可裝瓶。

3. 取用時，不可沾及水分，以保持品質

註：本菜不但可食用，亦可混合其他食物烹調當配料。



菠蘿炒雞雜

材料：鳳梨半個

①雞肫3個、雞肝3個、雞心3個

②蔥3段、薑4片

調味料：糖1茶匙、鹽1/4茶匙、酒、太白粉各1/2茶匙。

作法：1. 將鳳梨內部挖出，取6兩切片，外部即成鳳梨盅。

2. ①料切片，以沸水川燙撈起。

3. 油2湯匙燒熱，炒香②料，放入雞肫、雞心、雞肝炒至半熟，繼入鳳梨片及調味料，即可盛出放入鳳梨盅內。

串烤鳳梨

材料：鳳梨半個、香腸2節、青椒1個、竹籤10支

作法：1. 鳳梨剝皮去芽目切片，香腸切片，青椒洗淨去子切片，待用。
2. 用竹籤依次將處理好的鳳梨、香腸、青椒串好，置於炭火上烤熟即食。



旺來香飯

鳳梨1個、白飯3飯碗、香腸2節、蔥2根、肉酥2兩、油4湯匙

調味料：鹽1茶匙。

作法：1. 鳳梨剝皮去芽目，取6兩切丁，香腸切丁，蔥洗淨切粒待用。
2. 鍋中熱油爆香蔥粒，置入香腸炒香後，加入白飯、鹽炒勻，再將鳳梨丁放入稍拌起鍋，食用前灑上肉酥。



吐來蛋糕

材料：鳳梨罐頭2罐、洋火腿半條、馬鈴薯2個、小蕃茄15粒、葡萄干1小包

調味料：鹽半茶匙、沙拉醬2小包

作法：1. 鳳梨1罐切片，1罐切細丁，洋火腿切細丁待用。

2. 馬鈴薯洗淨去皮，隔水蒸熟趁熱壓成泥。

3. 鳳梨丁、洋火腿丁、馬鈴薯泥放入盆中，加入半茶匙鹽及1包沙拉醬一同拌勻，即成沙拉。

4. 把第3項沙拉，放入大盤中抹平約1寸高壓成圓形，用另一包沙拉醬擠花成蛋糕模樣，葡萄干裝飾，鳳梨片、小蕃茄排在蛋糕週邊即成。



鳳梨蝦球

材料：鳳梨罐頭1罐、蛋白1個、草蝦1斤、炸油3杯

調味料：①鹽少許、太白粉1湯匙

②沙拉醬2湯匙、煉奶2湯匙

作法：1. 鳳梨切片，蛋白打發待用。

2. 蝦仁去殼取肉，去腸泥用鹽篩洗數次後，拭乾水分，並在蝦背直劃一刀，放入打發蛋白中，加入①料攪拌。

3. 炸油燒熱將蝦肉泡油炸約1分鐘，熟後撈起（為免粘在一起，可用筷子攪開）拌入鳳梨片及②料拌勻即可。