

鳳梨

是最常入菜的水果之一，
酸酸甜甜的滋味，
可促進食欲，
幫助消化。
吃了開胃的鳳梨苦瓜雞，
飯後來一客鳳梨凍，
腸胃更清爽！



鳳梨凍

■ 材料：
鳳梨6片、洋菜 $\frac{1}{2}$ 條、糖1杯。

■ 做法：
①洋菜洗淨泡軟，放入鍋中用8杯水煮化，再加入糖，待糖溶化後加入鳳梨，即可熄火。盛入容器中，涼後可入冰箱。





鳳梨蝦仁

■材料：

鳳梨5片、蝦仁半斤、沙拉醬3T、
奶水1T、乾玉米粉3T。

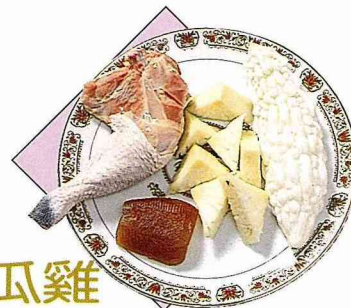
■調味料：

鹽 $\frac{1}{3}$ t、酒半t、胡椒粉、蛋白 $\frac{1}{3}$ t
、太白粉1t。

■做法：

①鳳梨每片切成丁狀，沙拉醬及奶
水調勻備用。蝦仁清洗後，瀝乾水
份，拌入調味略醃一下後，每隻蝦
仁沾上乾玉米粉，入油鍋中炸至呈
金黃色撈出。

②用乾淨鍋燒熱，倒入調好的沙拉
醬及炸好的蝦仁拌勻，即可熄火，
最後將鳳梨倒入略拌即成。



鳳梨苦瓜雞

■材料：

鳳梨 $\frac{1}{4}$ 個、苦瓜1條、雞半隻、鹹
冬瓜一塊。

■調味料：

鹽 $\frac{1}{3}$ t、酒1t

■做法：

①鳳梨去皮切片，苦瓜對剖去籽囊
，切成一寸半長一寸寬的條塊，鹹
冬瓜切片；雞剝塊，先用開水燙一
下，再沖冷水。

②用一燉鍋將鳳梨、苦瓜、雞塊放
入，並加水滿過材料，以中火煮30
分鐘，起鍋前加入調味料即可。

■註：T為大匙，t為茶匙。