

一、菠萝咕老鸭



食材

鸭1/4只、菠萝1个、圆椒1个、尖椒1个、姜适量、蒜末适量、酱油3匙、豆瓣酱2匙。

做法

- 1、准备的食材，菠萝是小菠萝，如果大的用一半就可以。
- 2、菠萝去皮切小块，其他配菜也洗干净切块，鸭肉砍小块。
- 3、鸭肉冷水下锅，放姜片，焯水后捞起来备用。

- 4、爆香蒜末，倒入鸭肉翻炒。
- 5、倒入菠萝，加适量食盐，炒出菠萝汁。
- 6、加入半碗清水，适量豆瓣酱焖两分钟。
- 7、然后加入辣椒翻炒，最后加酱油调味，大火收汁即可。

三、菠萝薄荷烤鸡翅



食材

西兰花适量、菠萝适量、油适量、盐适量、蒜适量、糖适量、胡椒粉适量。

做法

- 1、菠萝去皮切块，将果肉切成块状，在稀释的盐水或糖水中浸泡，浸出甙类，然后再吃。
- 2、西兰花洗净掰成小朵，用盐水浸泡10分钟，然后捞起再次冲洗干净。
- 3、锅中加入适量的水，水开加一勺盐，下入洗净的西兰花焯水，颜色变绿立刻捞出过冷水，控净水分。
- 4、大蒜去皮洗净切片，炒锅加入适量的油，爆香大蒜片。
- 5、下入西兰花翻炒，这菜适合大火快速翻炒，营养不流失还能保持食材的鲜艳度。
- 6、加入菠萝翻炒，同样大火快速翻炒，大约半分钟左右即可。
- 7、加入盐、白糖、胡椒粉调味，翻炒均匀即可。
- 8、出锅装盘。切点红椒点缀一下，养眼还增加食欲。

五、菠萝咕咾肉



食材

排骨200g、菠萝50g、黄瓜20g、胡萝卜20g、蒜5g、姜5g、花椒3g、八角3g、油0.5勺、番茄酱2勺、糖1勺、醋2匙、盐2匙、料酒0.5勺。

做法

- 1、新鲜的排骨在清水中浸泡二十分钟洗净放入开水中焯水去除油脂和杂质后立即放入冷水中冲洗干净沥干水份。
- 2、排骨放入锅中倒入适量清水放入调味盒姜、花椒、八角、糖、盐、料酒大火煮至排骨九成熟。
- 3、准备原材料煮好的排骨、菠萝去皮、胡萝卜、黄瓜。
- 4、锅中倒入底油加热放入蒜爆香再放入胡萝卜片炒至断生。

- 5、放入蕃茄酱翻炒均匀，放入排骨中火翻炒均匀。
- 6、放入菠萝同时放入糖和少许醋，放入黄瓜片快速翻炒均匀。
- 7、调味料完全裹匀原材料即可出锅享用。
- 8、酸甜可口的糖醋排骨装入容器中就大功告成了。

七、菠萝炒肉丝



食材

虾340g、菠萝100g、油条60g、黄瓜35g、樱桃萝卜25g、黑芝麻少许、油适量、盐适量、料酒适量、五香粉少许、淀粉少许、沙拉酱1大勺。

做法

- 1、将菠萝去皮去芯，切块，放到盐水中浸泡约半小时。
- 2、将虾洗净，剥去外壳，剔除沙线、肠线，留三颗大虾仁，其余的剁成虾泥。
- 3、将虾仁放入碗中，放少许盐、料酒、五香粉，抓拌均匀，静置10分钟。
- 4、将虾泥放入碗中，放适量盐、料酒、五香粉、淀粉，抓拌均匀，摔打数十次，静置10分钟。
- 5、将油条切段，中间轻轻捅空，将虾泥酿入油条段中。
- 6、锅中倒入少半锅油，待油温升至五成热时，下入油条段。炸约2分钟至熟，捞出。
- 7、转大火，油温高后，再下入油条段，炸约10秒，捞出，沥去油。
- 8、将大虾仁下入油锅，炸熟即捞出。
- 9、将黄瓜洗净，擦干水后切块，将樱桃萝卜洗净，擦干水后切片。
- 10、将黄瓜和樱桃萝卜装盘，油条虾和菠萝加沙拉酱拌匀后放入盘中，撒少许黑芝麻即可。

九、菠萝焖鸭



食材

菠萝半个、老豆腐1块、胡萝卜1个、番茄酱2大勺、盐2克、糖10克、淀粉1小匙、水1大匙、油适量。

做法

- 1、准备好食材后胡萝卜和菠萝切成丁，豆腐切成小块。
- 2、锅中放适量油。
- 3、豆腐入油锅炸至两面金黄后捞出。
- 4、锅中留底油放入番茄酱翻炒，放入胡萝卜丁翻炒。
- 5、再把炸好的豆腐放入翻炒后加盐和糖调味。

6、炒匀后放入菠萝丁再次翻炒均匀后用水淀粉勾芡后即可出锅。

7、酸甜入味的菠萝咕嚕豆腐。

十一、菠萝咕啫排骨



食材

鸡胸肉300克、菠萝200克、彩椒适量、豌豆适量、葱适量、番茄沙司2大匙、糖2小匙、盐适量、姜适量、胡椒粉少许、淀粉1小匙、盐少许、植物油少许。

做法

1、鸡胸肉洗净切丁，加点淀粉、胡椒粉、盐，抓匀后再加点油，抓匀，腌制十来分钟。

- 2、菠萝切丁，在淡盐水里浸泡十来分钟。
- 3、彩椒切丁，冷冻豌豆焯水备用。
- 4、锅里注油，油温四成热左右时下腌制过的鸡丁。
- 5、翻炒一两分钟，鸡丁变色，盛出备用。
- 6、锅里重新注油烧热，爆香葱姜，下彩椒，炒几下。
- 7、倒入鸡丁，加入菠萝丁，翻炒两分钟。
- 8、加入番茄沙司，炒匀，加盐、糖，炒匀，加豌豆粒，炒匀即可。

十三、菠萝炖排骨



食材

鲈鱼一条、菠萝150克、柠檬40克、葱10克、姜5克、盐2克、蒸鱼豉油10克、胡椒粉2克、料酒10克。

做法

- 1、鲈鱼清洗干净，菠萝片、柠檬、葱姜备用。
- 2、菠萝切小块，柠檬和姜分别切片，葱切丝。
- 3、鲈鱼对半切开，两边各划三刀放入盘中。
- 4、撒上盐、胡椒粉，倒入料酒、蒸鱼豉油。
- 5、放入葱丝姜片，少许食用油，带上一次性手套两面揉均匀。
- 6、放入柠檬片盖上保鲜膜腌制半小时入味。
- 7、去掉葱丝姜片，烤盘里倒入少许食用油，放入鲈鱼，柠檬片。
- 8、盖上盖子等待一分钟，把鲈鱼翻下面放入菠萝块继续烤。
- 9、菠萝烤至稍微变软半透明状，鲈鱼至两面金黄，撒香葱点缀即可享用美味啦！

好了，今天的美食分享就到这里哦！喜欢点赞+关注！