

正值上市季 这些菠萝的吃法 赶快收藏起来

小时候对于菠萝的记忆，是切好的菠萝得泡在盐水里，吃着酸酸甜甜，还带着些许刺刺的口感。长大后才发现，原来菠萝“并不简单”，不仅能当水果吃，还能入菜，不仅能炒肉还能炒饭，不仅能蘸辣椒，还能蘸酱油。

要说水果入菜，菠萝应该是其中的“集大成者”。一道菠萝咕咾肉俘获了多少食客的芳心，同样是酸甜口的菜系，加了菠萝就多了一份清新爽口。对于菠萝来说，它完全可以满足你的各种风味体验，冰激凌装在菠萝里就变成了抢手的网红款，就连最普通不过的米饭，因为菠萝的加入，也变成了不一般的“菠萝饭”。

◆ 迷你菠萝派

食材

菠萝、原味手抓饼、黄油、鸡蛋、白糖、黑芝麻、水淀粉

步骤:

1. 锅中融化适量黄油，倒入菠萝碎、白糖，加入适量水淀粉，小火炒至粘稠。
2. 取两张原味手抓饼，依据模具大小，将菠萝酱间隔有序地放在手抓饼上，盖上另一片手抓饼。

3. 用模具在手抓饼上按压出形状，然后用牙签在边缘压实封边。

4. 将做好的菠萝派取出，放在烤盘上，刷上蛋液、撒上黑芝麻，放入烤箱，200℃上下火烤制10至15分钟即可。



◆ 菠萝炒饭

食材

菠萝、鸡蛋、灯笼椒、虾仁、米饭、大蒜、小葱、柠檬、泰式甜辣椒酱、盐、油

步骤:

1. 灯笼椒切块，小葱洗净切碎，菠萝去皮切成小丁，大蒜切片备用。
2. 锅中倒油，鸡蛋和虾仁加少许盐，炒熟备用。
3. 锅内油热，将菠萝丁和

灯笼椒一起倒入锅中翻炒，等菠萝边缘开始变焦，加入葱花和大蒜，闻到蒜香即可出锅。

4. 米饭下锅炒热，加入炒好的鸡蛋、虾仁和菠萝继续翻炒，最后加入泰式甜辣椒酱、柠檬汁和食盐进行调味翻炒。



◆ 菠萝咕咾肉

食材

猪里脊、菠萝、青红椒、鸡蛋、生抽、黑胡椒粉、盐、白糖、番茄酱、米醋、面粉、淀粉、油

步骤:

1. 菠萝、青红椒切块备用。里脊肉切大块，加入生抽、黑胡椒粉、盐、淀粉腌制30分钟。
2. 鸡蛋打散，把腌好的肉倒入碗中，均匀地裹上一层蛋液，再放入面粉里滚一圈。
3. 将肉过油，中火炸至8成熟，捞出控油。番茄酱、米醋、生抽、白糖、清水调成料汁备用。
4. 热锅倒入调好的料汁，烧



至冒泡时，加入水淀粉熬至粘稠。最后倒入肉、菠萝、青红椒翻炒均匀。

◆ 菠萝油条虾

食材

菠萝、鲜虾、油条、盐、糖、料酒、葱、姜、沙拉酱

步骤:

1. 取一部分鲜虾去壳，开背去虾线，用刀轻拍成泥，加盐、糖、料酒搅拌上劲。
2. 剩下的鲜虾去壳留虾尾，剔除虾线，加盐、糖、料酒腌制15分钟。水中加葱、姜，虾仁下锅煮熟。
3. 油条切段，蘸入腌制好的虾泥，入油锅炸至虾泥熟透。



4. 菠萝去皮，切成小块放入碗中，加入处理好的食材和适量沙拉酱拌匀装盘即可。



◆ 烤菠萝培根卷

食材

培根、菠萝

步骤:

1. 菠萝去皮，切成块状备用。
2. 长条培根一分为二，把菠萝卷在里面，用牙签进行固

定。

3. 烤箱180℃预热，烤盘铺上一层锡纸。

4. 把卷好的菠萝整齐地放在烤盘上，20至25分钟即可。

