



活動聯絡人

理事-車慶餘

626-688-2802

副會長-潘黛比

626-329-2172

會長-李立華 敬邀



世界華人工商婦女企管協會大洛杉磯分會 成立一周年獻禮 – 母親節美食專輯

主講: 美食專家 林慧懿老師

李安[飲食男女]美食設計總監

廣播電視主持人

美國中餐發展基金會創會會長

世華大洛杉磯分會理事

教導自己動手做出美食 為母親獻上佳餚 吃出健康

5/5/2020 周二上午 10 點 30 分 Zoom 線上教學

Registration on www.GFCBW-GLA.com/upcoming-events





世界華人工商婦女企管協會大洛杉磯分會

www.GFCBW-GLA.com



www.GFCBW-GLA.com



加入世華大洛杉磯分會:

<http://www.gfcbw-gla.com/how-to-join-us>

www.GFCBW-GLA.com

林慧懿老師私家食譜

旺來核桃生汁蝦

材料:

鳳梨一個，蝦仁 600 克，糖核桃半碗。

美乃滋 1 飯碗，玉米粉一碗，

鹽，胡椒各少許。

作法:

- 1) 將蝦仁在背部開刀，清除腸泥，洗乾淨，用鹽，太白粉醃好，放在冰箱中冷藏十分鐘，待水份收乾，再用太白粉裹緊外表。
- 2) 將鳳梨切成兩半，挖空中間的鳳梨肉，切成小塊備用。
- 3) 蝦仁用高溫油炸成酥脆，瀝出。
- 4) 在大碗中將美乃滋,鳳梨丁，加少量的鹽，混合均勻再把炸酥脆的蝦代拌入其中，盛進鳳梨盅內，灑上糖核桃便可。



珍珠丸子

材料：豬絞肉 500g、長糯米 300g、紅蘿蔔半根、荸薺 8 顆、蔥花適量，薑泥半茶匙。枸杞子一湯匙。調味料：蛋白 1 顆、鹽 1 小匙、醬油 1 大匙、香油 1 大匙、白胡椒粉 1 小匙

作法：

- (1)長糯米泡水 2 小時，瀝出備用。
- (2)胡蘿蔔切薄片、荸薺和蔥切成細末。
- (3)豬絞肉拌入所有調味料後，順同一方向拌至有黏性，再加入荸薺末、蔥末，薑泥拌勻為餡料。
- (4)取一湯匙半肉餡於左掌中，手指向上擠壓，使肉餡自左手大拇指和食指中間擠出成一個丸子，放在長糯米上輕輕滾動，至肉餡表面沾滿糯米
- (5)將沾滿糯米的丸子排入蒸籠中鋪好的胡蘿蔔片上。水滾後用中火火蒸 20 分鐘即可。

餅乾烤鮭魚

材料：

鮭魚一片約一磅

調味料

黑,胡椒各一茶匙

餅乾三片,沙拉醬半杯,蜂蜜,芥末各一湯匙,鹽 1/4 茶匙

做法：

- 1 將黑胡椒，鹽，抹在鮭魚上醃 10 分鐘。
- 2 把餅乾壓成粉放在大碗中加沙拉醬蜂蜜芥末，鹽，柳橙汁 1T. 拌勻。
- 3 鮭魚舖烤盤上，抹上醬汁，入烤箱內 325 度，烤 8 分鐘，改上火烤 3 分鐘即可。