

大廚師:Rita

日期:Jun.20 2009

梅菜扣肉

材料：

1. 帶皮五花肉一大塊
2. 梅菜—洗淨後泡水到快無鹹味(期間要一直換水,約泡 30 分鐘)
3. 薑片 4 片

作法:

1. 將肉洗淨入鍋,中水蓋過肉加蔥,薑,酒,去肉腥,以大火煮滾中火煮大約 30 分鐘至可以用筷子插入即可
2. 用叉子在肉皮扎幾下,浸入 4 湯匙醬油(老抽)中上色,用餐紙吸乾水份(一定要吸乾)
3. 起油鍋多放些油,油大熱後將整塊五花肉皮向下炸到肉皮呈黃色(炸時要蓋鍋蓋,以免炸傷,油炸時會發出油爆聲),至油爆聲變小,皮變黃就可以拿出,皮向下泡在冷水中約 20~30 分鐘至肉皮起皺及泡泡後拿出,
4. 將肉切成大片,一片片皮向下排列在大湯碗中,加入醬油 3 湯匙+酒 1 湯匙+冰糖 1 茶匙+薑 4 片+胡椒粉少許,備用
5. 將梅菜擠乾水份,起油鍋放點油略炒,加入醬油 1 湯匙+糖 1 茶匙,炒一下盛出,鋪入五花肉片上
6. 將湯碗中的湯汁倒出並反覆的淋在梅菜上,讓梅菜乾入味
7. 蒸鍋水滾後放入湯碗,以大火蒸 1.5 小時,或更久,至肉軟爛為止
8. 肉蒸後先倒出湯汁,再將肉扣在深盤中,將倒出的湯汁放入鍋中加熱煮滾後加入太白粉水勾芡後再倒在扣肉上即完成