

01.17 大廚師 Rita - 東坡肉

材料:

主料是五花豬肉（什麼是五花豬肉？就是那種一層肥的一層瘦的肉，層數越多越好。俗話說要吃肉肥中瘦嘛！）1 公斤（不要太少否則做不出好吃的紅燒肉）

調味料:

鹽，糖（最好是冰糖沫），蔥段，薑片，料酒（至於用量除了糖要 3 大匙外其他主要看個人口味）

做法:

1. 肉洗淨後切成方塊，放在加了料酒的冷水裡浸泡 5 分鐘。撈出瀝乾水。
2. 熱鍋涼油，待油輕微冒煙將冰糖加入並不停攪拌，你會發現開始晶瑩的冰糖會變的像白糖，然後像黃糖，然後像紅糖。接着趕快加肉否則糖就糊了！同時鏟子別停，繼續攪拌！糖會掛在肉上很不均勻，別管它繼續攪拌。等到糖因為加熱的原因均勻的掛在肉上就說明可以停止攪拌了。
3. 現在加水吧！末過肉即可，還有蔥段薑片。大火燒開，改小火煮半個小時。
4. 現在可以往肉里加鹽了。（請注意這一步，只有當肉煮到 6 成熟時才加鹽！原因是：早加鹽會使蛋白質收縮，肉不容易煮爛）
5. 再煮 15-20 分鐘就可以了！先別急着吃，如果你是拌飯的狂熱愛好者，現在可以上桌了。如果你喜歡乾乾的紅燒肉那就開大火靠干汁再上桌。