

9.03 大廚師 Ariel - 栗子燒肉

俗話: 春吃芽;夏吃瓜;秋吃果,冬吃根

堅果的營養價值高，是預防心臟病的好食物。豐富的不飽和脂肪酸和植物固醇，有助於降低人體血液中的「壞膽固醇」。堅果不只是能當零嘴，還能拿來做料理，更是另類美味。

材料:

梅花肉適量 (帶油花部位比較軟嫩)

紅蘿蔔一條

生栗子 10~12 顆

醬油

糖或蜂蜜

作法:

1. 將梅花肉切成適當的大小，下鍋炒至變色（不用加油）。
2. 下紅蘿蔔塊，稍微拌炒約 2 分鐘即可。
3. 將食材倒入鐵鍋中，加入栗子。
4. 加入適量的醬油、糖或蜂蜜及水。
5. 水分要淹過食材！
6. 蓋上鍋蓋，開始燉煮。
7. 先用中火煮至水滾。
8. 再轉小火，慢慢燉至肉質軟爛。
9. 肉可以輕鬆用筷子穿透就是 OK 了唷！