

大廚師:Lena

日期:Oct..7 2006

梅菜扣肉

材料:

1. 五花肉一條
2. 梅菜乾 1 包(新東陽紹興梅菜乾)
3. 薑 2~3 片
4. 酒 3 湯匙
5. 生抽 3 湯匙
6. ABC 甜醬油 3 湯匙
7. 糖 2 湯匙
8. 大蒜 2~3 粒

做法:

1. 水煮開放薑片五花肉煮半小時
2. 梅菜乾放大碗肉用清水沖 2~3 次,沖完後放酒,糖,拌勻備用
3. 將五花肉取出將皮擦乾,五花肉對切二半
4. 起油鍋,將五花肉皮炸至金黃色取出切薄片
5. 油鍋內放大蒜將五花肉放進去炒,放生抽,ABC 甜醬油,攪拌放鍋邊,將梅菜放入炒,然後再肉和梅菜混在一起,倒水至蓋過肉,用小火煮到湯汁稍收關火
6. 將梅菜放入盤底,再將五花肉一片片舖好放電鍋蒸到肉軟綿即可