

大廚師: Carol
日期: Oct.8 2005

台灣鄉土味肉圓

材料:

1. 豬肉 1lb
2. 香菇數朵泡軟備用
3. 脆筍或筍絲
4. 油蔥酥
5. 蒜頭酥
6. 五香粉,胡椒粉
7. 紅糖
8. 粘米粉 1cup
9. 六福地瓜粉 1包(400g)
10. 太白粉 2 匙中式湯匙

做法:

1. 前一天先將肉切塊用材料 5~7 先醃好
2. 將脆筍泡水去鹽味後在滾水中川燙後再切成小片備用
3. 起油鍋放入油蔥酥,香菇,稍炒香後加入醃好的肉塊,脆筍,再加些調味料(即醃料)將材料炒熟後加入少許太白粉水勾芡放涼備用(一定要炒熟,若一次做不完可放冷凍庫)
4. 用中型鍋將粘米粉 1cup 加溫水 3cup 拌勻後用小火慢慢攪拌成漿狀即離火再拌勻
5. 用小型鍋將地瓜粉 1 包加 2 匙太白粉加水 2cup 拌勻後待用
6. 將做法 5 的粉漿慢慢倒入做法 4 中,全部拌勻後再用慢火加熱,攪拌至漿料有粘性(像白漿糊狀)即離火待涼備用
7. 在模型上一點油(模型可用醬油淺底小疊子代用),先抹上一層漿,在中間再放入餡料,再覆蓋上一層漿
8. 蒸籠加水後待水滾開將肉圓蒸至透明即可