

大廚師: Bonnie Jin

日期: Oct.23 2010

腐竹紅燒肉

原料：

1. 五花肉 1.5 磅
2. 姜 5 片
3. 干腐竹 150 克

調料：白糖 40 克，，老抽 2 汤匙，料酒 20 克，，食用油 100 克

做法：

1. 五花肉洗净后切成麻将牌大小，入滾水川烫撇沫。腐竹用温水泡开，剪小段待用
2. 锅内加油，待 5 成热时加入白糖不停翻炒，待油色变棕色
3. 下姜片，五花肉（尽量沥干，否则会爆），轻轻翻动，让每块肉都沾上油色
4. 锅内加料酒，6 碗水，老抽，煮开后换至文火，保持锅内水微微沸腾煮 1-2 小时
5. 下泡好的腐竹，翻动使之上色
6. 大火煮 20 分钟收汁出锅

FM96.1 周末雙響