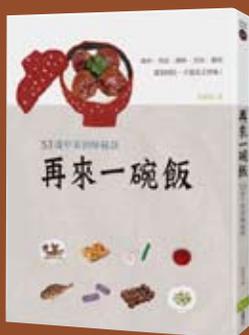


梅菜扣肉



全文轉載自
《再來一碗飯：53道中
菜到味秘訣》
作者·邱裕民(Stec)
出版社·幸福文化

主輔料與調味料

五花肉	600 克	薑片	8 克	高湯（或清水）	8 大匙
梅乾菜	110 克	豆豉	5 小匙	地瓜粉	2 小匙（加2小匙水）
醬油	25 克	鹽	1/4 小匙	味素	適量
植物油	4 飯碗	紹興酒	1 小匙	香油	適量
南乳	1 塊	花椒粉	1/4 小匙	沙拉油	適量
蒜	3 瓣	白砂糖	5 小匙		

做法



- 1 清洗**——五花肉汆燙，清洗乾淨。
上色——鍋內加水，再下鍋煮至八成熟，擦乾水分，趁熱塗上1匙醬油。
炸製——將五花肉放入八成熱的植物油內，炸至皮色金黃後，撈出備用。
碗扣——炸好的五花肉，改刀成8公分長×5公分寬×0.5公分厚，以豬皮那一面盡量貼近碗底。排好後，陸續加入豆豉、南乳（攪碎）、蒜泥、薑片、鹽、剩餘醬油與紹酒酒、白砂糖、花椒粉、高湯（若無高湯，清水亦可）。
- 2 蒸製**——放入籠蒸40～80分鐘，或蒸至五花肉酥扒為止。
- 3 梅乾菜**放入水中泡軟，切成細末。
- 4 澆汁**——濾出湯汁，反扣入盤。原汁煮沸，加味素，用地瓜粉調水勾薄芡，淋香油。再將醬汁淋在五花肉的表面，成菜上桌。