

大廚師: 美惠
日期:Feb.3 2007

咕嚕肉

材料:

1. 豬小里肌肉 1 條
2. 青,紅椒
3. 鳳梨罐頭 1 罐
4. 大蒜 2 粒
5. 腰果(可有可無)
6. 太白粉

醃料:

酒,醬油,鹽,蛋,糖

調味料:

蕃茄醬,糖,醋

做法:

1. 小里肌切成約銅板大的塊狀,用刀背拍鬆,加入醃料拌勻醃 30~40 分
2. 青,紅椒切成菱形,鳳梨片備用
3. 將醃好的里肌肉用大量的太白粉沾勻入油鍋炸熟
4. 鍋內放少許油,炒香大蒜,再放入切好的青,紅椒和鳳梨
5. 將調味料放入鍋內拌炒,再放少許鹽,到入炒好的里肌肉,腰果再拌炒幾下即可