

7.14 大廚師 - 梅菜扣肉

材料：

- 五花楠
- 糖, 油, 膏, 醬油, 蠔油
- 蒜泥
- 八角, 花椒, 月桂葉, 陳皮, 姜片, 丁香
- 梅菜

做法：

- 先以五花楠切塊, 起平底鍋煎至 "四面上色"
- 起一鍋水, 將肉放進去, 水過肉在多三成為佳
- 下點味道前, 先起一炒鍋, 下點油, 炒糖還有油膏(多), 醬油還有蠔油(為油膏的一半)
- 最後放點蒜泥, 這就是之前所說的炒菜的一個秘訣, 燒醬
- 在來一般大家可以下一個魯包, 魯包也可以自己做, 八角, 花椒, 月桂葉, 陳皮, 姜片, 丁香 都別放多, 大蓋一小指就好了
- 接下來就是重點拉, 梅菜, 我喜歡用心新鮮的梅菜, 葉子裡面很多沙, 一定要洗乾淨
切丁或切片 就看您自己決定拉

中火煮 45 分鐘左右, 如果"瘦肉"部份能夠輕易弄散, 那就是"煮太久拉"
沒錯, 是煮太久拉, 因為別忘了還有餘溫, 所以, 九成是最好的, 剩下的就
讓餘溫攪定