

7. 13. 2013 大廚師 - 肉皮凍

材料：

豬肘 1 個(用到肉皮、瘦肉、骨頭)

水約 500 克

鹽

調料汁：

辣椒醬、生抽、鹽、白糖、蒜泥、醋

做法：

1. 把豬肘沖洗乾淨，將豬肘分成肉皮、豬瘦肉、豬骨頭和豬肥肉四部份，肉可以切條，不要太細，或者切塊，大於骰子小於麻將就可以。
2. 然後將肉皮、豬瘦肉和豬骨頭過水，可以放適量蔥薑一起焯，焯好水的肉皮再用刀刮去肉皮上的肥肉。
3. 皮上如果有毛，趁熱將毛拔掉。
4. 再將肉皮切成細條，放入鍋中，加入 500 克水和少許鹽
5. 再將焯過水的瘦肉和骨頭一起放入高壓鍋中，煮 30 分鐘，或者普通燉鍋，煮 1.5 小時。
6. 準備一個飯盒，底和四面刷上油。
7. 去處骨頭，把煮好的肉和湯去掉表面的油脂，然後倒入餐盒。
8. 放冰箱冷藏 1 小時後，會凝固成塊，倒在案板上；再切塊淋上調料汁食用。