

大廚師:Ginger

日期:May.16 2009

## 烤梅花肉

材料:

3~4pounds 的梅頭肉 Shoulder Butt-可到西人超市購買,已用綿線綑綁

醃料:

1. 中型白洋蔥切碎
2. 大蒜 3 瓣切末
3. 食用油 2 大匙
4. 蠔油 1/4 杯
5. Balsamic Vinegar 或黑醋 1 茶匙
6. 五香粉半茶匙
7. 黃糖 1 茶匙
8. 黑胡椒粉半茶匙

作法:

1. 將醃料除了黑胡椒粉之外,全部攪拌一起,可用食物調理打成泥狀(約 1 杯)加入黑胡椒粉後均勻的抹在梅頭肉上。
2. 將抹好醃料的梅頭肉放入冰箱至少冰一天,若要更入味可醃 2 天。
3. 烤之前先將肉取出置於室溫 1 小時。
4. 將烤箱預熱華氏 350 度 15 分鐘後將溫度調降到華氏 200 度,將肉用架子架起烤 8 小時。