

## 7.6.2013 大廚師 - 紅燒肉

### 材料：

五花肉 500 克

大蔥一顆

薑 20 克

乾紅棗 10 克

蒜 8 瓣左右

大料 5 瓣

花椒 5 克

桂皮 5 克

黃糖 15 克

醬油

料酒 20 克

清水適量

食用油少許

### 做法：

1. 五花肉洗淨，切 2 厘米長寬，用紅棗和肉泡 15 分鐘左右，去油膩。
2. 蔥切大段、姜切片、蒜剝好備用。
3. 把肉撈出，不要紅棗。
4. 可以用不粘鍋，中火燒熱，放肉翻炒，炒至肉出油。
5. 鍋中做少許油（何用鍋裡剩下的油，不要太多，因為五花肉會出很多油），涼油時下入黃糖用鏟子小火慢慢炒製。
6. 鍋中的糖變成紅色時烹入醬油、下入切好的五花肉。
7. 不停地煸炒五花肉至糖色，放入薑蒜，翻炒一下。
8. 倒入溫水至剛好沒過肉,溫水燉肉是為了使肉不發緊。
9. 下料酒、放入香料包和蔥後大火做開。
10. 蓋蓋變小火慢慢燉。
11. 少許鹽或醬油，糖調味後繼續燜至五花肉鬆軟入味。
12. 可用老抽調色撿去香料包，大火將湯汁收到紅亮濃稠即可出鍋食用。