

# 大廚師 9.7.2013 - 滷肉飯

## 食材:

五花楠 約兩磅  
醬油 150 克  
糖 70 克  
五香粉少許  
白胡椒少許  
老抽少許  
油蔥酥  
水 600 克

## 做法:

1. 五花楠切丁 大火過炒
2. 將五花楠多餘的油質逼出來
3. 醬油 糖 油蔥酥下鍋
4. 炒到有香氣出來
5. 再過炒一次
6. 將水加下去拌炒直到滾開
7. 小火悶四十分鐘 (悶燒鍋悶也可以) 跟酸菜, 黃蘿蔔, 滷蛋, 肉鬆一起上碗

滷肉飯完成 !!