

【脆皮燒肉食譜】



【脆皮燒肉食譜】

材料:五花腩 2 斤、粗鹽 200 克、青蔥 2 條、薑 2 片、紹酒 1 湯匙



醃料:幼鹽 1 茶匙、五香粉半茶匙、紹酒 1 湯匙

做法:

1)加入適量水份於鍋中，加入紹酒，下蔥段、薑片及五花腩，水沸後煲 20 分鐘後，取出五花腩，用自來水降溫，放涼及瀝乾水份，備用。



2) 用豬插在豬皮表面平均刺出小孔，將醃料平均塗抹整塊五花腩(豬皮除外)，置於雪柜普通格冷藏一夜(豬皮向上)，冷藏一夜後，取出五花腩以錫紙包裹，豬皮部份不用包裹，錫紙高度須高過腩肉，錫紙與腩肉間盡量不要有空隙，否則豬皮表面放粗鹽時，會滑落豬腩肉部份，而令腩肉過鹹。(P.S.:假若沒有豬皮插，可以叉子代替，不過以叉子刺小孔時，會稍為吃力點)





3)先以過熱水蒸氣 220 度焗 45 分鐘(須預熱)，以過熱水蒸氣烤焗，因熱能內有微細的水份子，更能保持肉汁。

3A)新型號 ER-LD430HK 預熱時，操作上跟 ER-GD400HK 有少許不同，新型號 ER-LD430HK 是預熱完成後，才設定烤焗時間的。

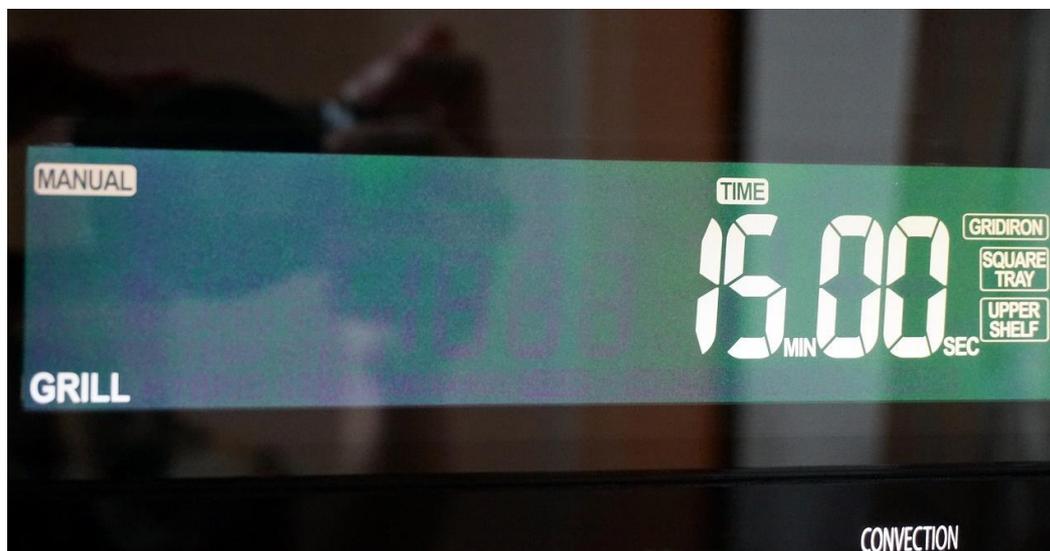


4)取出五花腩，小心除去豬皮上的粗鹽，將五花腩放回已預熱達 250 度的水波爐中，以 convection 烤焗 30 分鐘。





5)最後用 **Grill** 功能，**Grill** 約 15 分鐘(**Grill** 的時間長短，可因應情況而有所增減，我放在下層 **Grill** 的)，**Grill** 後的五花腩，表皮變得更鬆化，口感酥脆~



6)放涼切件即成。



水波爐除咗焗【脆皮燒肉】出色，烤乳豬一樣咁酥脆可口，使用 **Grill** 功能，可令乳豬皮變得鬆化味美~ **Yummy yummy~!**