

02.14 大廚師 - 蒜泥白肉

材料:

五花肉一塊約一公斤

調味料:

燙肉用料：薑數片，米酒三大匙

醬汁材料：醬油膏二湯匙，蒜泥一湯匙，麻油和香油一小匙，烏醋一小匙，砂糖一小匙，高湯一湯匙（可用燙完五花肉的湯汁），吃辣的可以加辣油

做法:

1. 煮一鍋水（蓋過五花肉），加入薑，米酒，五花肉洗淨後放入鍋肉，水煮滾後改小火煮 50 分鐘
2. 拿出五花肉瀝乾，放涼放到冰箱冷藏至少一小時（冰過的五花肉比較好切）
3. 將醬汁所有的材料加入拌勻以備用
4. 取出五花肉切薄片後，再放入一鍋煮滾的水，川燙約 10 秒，撈起瀝乾擺盤，再淋上調好的醬汁即可

P.S. 有些人不太喜歡吃肥的五花肉，則可用豬脊肉片代替，水煮的時間只要煮 40 分鐘即可