

02.28 大廚師 - 滷香菇手工肉燥

材料:

五花肉一條約一公斤，梅頭瘦肉一塊約 500 克，香菇五朵

調味料:

爆香料：蒜頭數片，油蔥酥一大匙，醬酒二大匙，五香粉/花椒粉二小匙，蜂蜜三大匙

滷味料：醬油膏三大匙，米酒半杯，八角二粒，冰糖二顆，薑數片，青蔥二條切小長條

做法:

1. 香菇洗淨泡水 30 分鐘後撈起切碎塊
2. 煮一鍋水（蓋過五花肉），加入薑蒜，米酒，五花肉和梅頭瘦肉洗淨後放入鍋肉，滾水燙 3-5 分鐘後撈起
3. 將五花肉切成肉丁約 1 公分大小，梅頭瘦切成肉丁約 1.5 公分大小
4. 起油鍋，放入油蔥酥、蒜片、香菇、肉丁、加入醬油、五香粉/花椒粉，下去拌炒約 5 分鐘，最後加入蜂蜜三大匙
5. 加入所有的滷味料，加入水約蓋過肉燥，大火煮開後轉為中小火，悶滷約 1-1.5 小時

P.S. * 手工切肉燥，口感會比較好

* 加花椒粉可去除肉的腥味，加油蔥酥可提昇香氣

* 加蜂蜜可以增加色澤（也可用老抽代替）

* 肉燥時，也可以加入豆干丁/水煮蛋下去滷，但最好是在肉燥煮了 50 分鐘後 再加入一起滷