

手

工

叉

燒

文：小月



醃製中的叉燒



烹調後的叉燒

**叉燒**是廣東名菜，相信很多人都喜歡吃。

但在外面買的叉燒，好壞參半，想要吃上美味可口的叉燒，人們往往要跑到老遠的某某馳名燒味店去買，費時失事，而且價格不菲。

本期特別為大家介紹的手工叉燒，簡單易做、價廉物美，而且軟嫩多汁、色澤鮮明、香味四溢，可謂老少咸宜，保證讓你一試難忘。

## 1. 用料 (5人分量)

1. 豬肉一斤(最好選用梅頭，即豬肩肉，以肥、瘦肉比例均衡為佳)
2. 叉燒醬5湯匙
3. 生油1湯匙
4. 蠔油1湯匙
5. 料酒1湯匙
6. 薑蓉少許
7. 薑片4片
8. 蒜頭1/4個

## 2. 做法

1. 用叉燒醬、生油、蠔油、料酒、薑蓉均勻醃肉；
2. 預熱電飯煲；
3. 放薑片、蒜頭及少許油於電飯煲內；
4. 把醃好的肉放進電飯煲裡；
5. 定時把肉翻轉，讓兩邊可以平均受熱；
6. 待電飯煲跳掣後，焗一會兒就可以了。

## 3. 小貼士

1. 醃肉最好醃一天，這樣，叉燒的味道會更好；
2. 夏天天氣熱，醃製中的肉，可以放在電冰箱，以免肉質變壞；
3. 喜歡吃甜的朋友，可以在烹調前放一些蜂蜜，這樣，口感會更豐富。