

caishu11 / June 21, 2012 10:25AM

[美食菜譜 紅燒肉粉](#)

原料：

五花肉、蔥姜、八角、綠豆粉皮、白酒、老抽、鹽、冰糖等。

做法：

1.五花肉切塊，放清水裏清洗幹淨備用，[\[url=http://coco888.buzzlog.jp/e244985.html\]](http://coco888.buzzlog.jp/e244985.html)[左旋肉碱](#)[\[size=1px\]](#)粉皮放入涼水中浸泡至軟。

2.鐵鍋裏放一點點油，很少的油即可，放入五花肉小火慢慢煸炒，可以看到鍋裏的油多了一點，這就是五花肉本身的油脂溶了出來，這樣做可以減少油膩感。

3.等到肥油大多烤出來，[\[url=http://coco888.namjai.cc/e80241.html\]](http://coco888.namjai.cc/e80241.html)[危險](#)[\[size=1px\]](#)肉微微發黃時，把鍋裏的油倒出來，加入一大勺白酒。

4.加入老抽，煸炒上色後，加入半鍋熱，[\[url=http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=49053&aid=1900590\]](http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=49053&aid=1900590)[方法](#)[\[size=1px\]](#)放入蔥姜，加入八角一個，大火燒開轉小火炖，加入適量的冰糖調味。

5.等到肉炖到五成熟時，把泡軟的粉皮放入，[\[url=http://caishu11.blogage.de/entries/2012/6/20/---\]](http://caishu11.blogage.de/entries/2012/6/20/---)[效果](#)[\[size=1px\]](#)小火慢慢炖煮。

6.等到肉熟爛、粉皮呈透明狀時，加入一點點鹽調味，湯汁收緊即可出鍋。

---