

【脆皮燒肉】



材料：

五花腩(帶皮無骨) 1斤(600g)

跑活水材料

薑片 3-5片
紹興酒 1湯匙

醃肉材料

紹興酒 1湯匙
糖 1茶匙
五香粉 半茶匙
鹽 適量(約半茶匙)
胡椒粉 適量(約半茶匙)

令脆皮材料

白醋 1-2湯匙
粗鹽 4-5湯匙



做法：

1. 先去五花腩的毛，備用；

2. **跑活水**

開一鍋水，加入薑片和酒。

凍水放入五花腩。放入時，皮向下放入鍋內。

水滾後多煮 5 分鐘。

*取出後即放入冰水降溫，可鎖住肉汁！

3. 預備工具為豬皮**戳孔**，鬆肉針、尖刀或幾枝長竹籤也可。

抹乾五花腩，在豬皮上密密地戳滿孔

*針要戳得密，也要戳穿皮，皮會爆得更脆更美！



4. 皮向下，在五花腩肉身切幾刀，深度約 1/3 左右



5. 按自己口味，灑上適量鹽和胡椒粉。

然後將紹酒、糖、五香粉拌勻，均勻抹在肉上。

用手按摩一下，令醃料更入味！

四邊也要抹一下

*不要抹皮，否則醃料搶火，容易讓豬皮易燒焦！



6. 用錫紙封住肉身，包成禮物盒形狀，並只露出豬皮。

*用錫紙包住再放容器，可以保住豬肉水分，露出的豬皮會風乾，做出更脆皮的燒肉



7. 放入雪櫃，風乾 10 小時以上，雪過夜更佳!

8. 取出已雪藏的五花腩，在皮的表面抹上白醋。

來回 6-8 次，讓醋皮充份吸收。然後在皮上鋪上粗鹽。

*焗前加鹽加醋，令焗起來皮更脆!



9. 在焗盤放在高烤架下，並把五花腩放在高烤架上。

入爐後按下「健康氣炸」，轉動扭掣選擇 H-8，再次按下「開始/+30 秒」開始，爐會自動烹調 30 分鐘。



10. 烹調完成後，取出並撥走鹽塊，可以再掃一些醋。



11. 然後，放回爐中，按下「健康氣炸」，轉動扭掣選擇 H-8，再次按下「開始/+30 秒」開始烹調 30 分鐘。剩餘 10 分鐘時可目測燒肉的顏色，再決定是否繼續烹調!

*打開爐門後，要按「開始/+30 秒」，氣炸焗爐才會繼續烹調!

12. 完成後取出，待涼 5-10 分鐘後切，皮會更脆!