

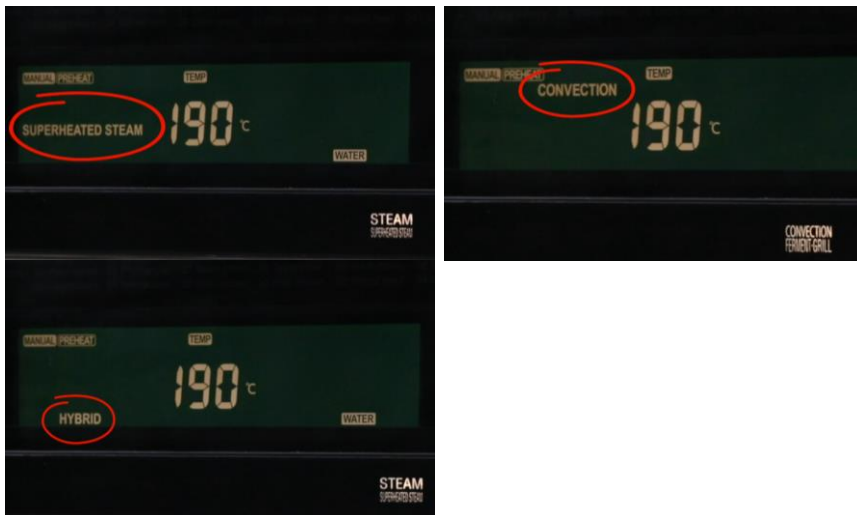
【蜜汁叉燒】



材料：		蜜汁：	
豬梅頭	1000 克	燒烤蜜糖/麥芽糖	3 湯匙
叉燒醬	8 湯匙	生抽	1 茶匙
玫瑰露	2 湯匙		
生抽	1 茶匙		

做法：

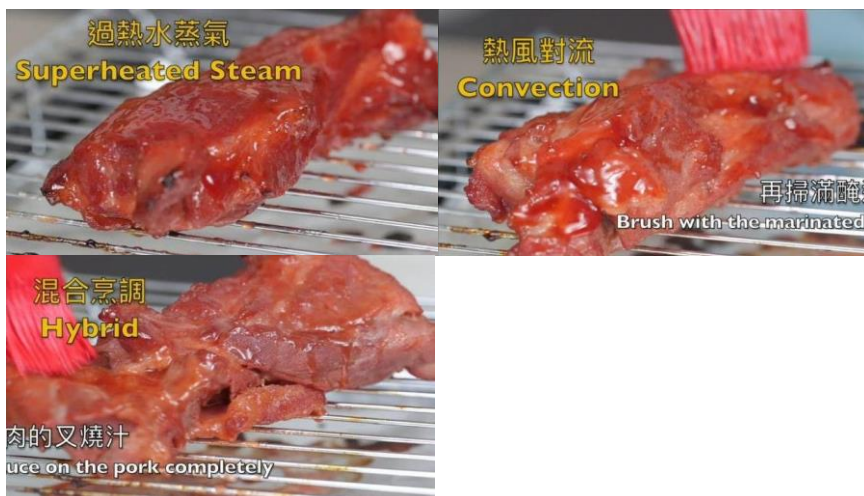
1. 豬梅頭洗淨抹乾，切成 3 條長條形。
2. 豬梅頭加入叉燒醬、玫瑰露、生抽，全面拌勻，封好，放入雪櫃醃一晚。
3. 選擇「過熱水蒸氣」、「熱風對流」或「混合烹調」預熱模式，以 190°C 預熱水波爐。使用「過熱水蒸氣」或「混合烹調」模式時，水箱需入水。



4. 方盤上鋪上錫紙，再放上烤架，在烤架上掃少許油。將豬梅頭放於烤架上，待水波爐完成預熱，放入下層位置。



5. 以「過熱水蒸氣」、「熱風對流」或「混合烹調」模式，190°C 焗 25 分鐘，當焗至 10 分鐘時，取出叉燒，塗一層醃肉汁，再放回水波爐中，按“開始”繼續完成焗。



6. 將蜜汁材料拌勻，塗於叉燒上，再以「過熱水蒸氣」、「熱風對流」或「混合烹調」，200°C 不預熱模式焗 5 至 10 分鐘。取出，待涼 5 分鐘，切片，再塗一層蜜汁，即可食用。

