

【脆皮燒肉】



材料：

五花腩	1 件 (1.5 斤)
薑	4 片
蔥	1 支

醃料 (1)：

玫瑰露	2 湯匙
紹興酒	1 湯匙
胡椒粉	1 茶匙
五香粉	2 茶匙
鹽	2 茶匙

醃料 (2)：

粗鹽	5 湯匙
白醋	2 茶匙

做法：

1. 豬腩肉洗淨用薑蔥汆水 20 分鐘，然後抹乾水份。



2. 將混合了的醃料(1)均勻塗在腩肉上(豬皮部份不用塗上)。然後將豬腩放入容器中，直接放入雪櫃冷藏一天。
3. 隔天取出，利用豬皮插在豬皮上均勻插孔。



4. 然後用錫紙做盒，包好豬腩肉(豬皮部份不用包上)。再塗上一層白醋及鋪上粗鹽。



5. 按「Superheated Steam/ 過熱水蒸氣」功能預熱至220°C，焗30分鐘後除出移走粗鹽。再轉「Grill/ 燒烤」功能焗20分鐘即成。(中段10分鐘時可打開爐門，如夠上色及爆皮即可)