

【香草烤脆腩】



材料：

連皮豬腩 500克

調味料：

芫荽籽 1茶匙

小茴香籽 1茶匙

孜然籽 1/8茶匙

海鹽 適量

鮮磨黑胡椒 1/4茶匙

白醋 適量 (製作脆皮用)

粗海鹽 適量 (製作脆皮用)

做法：

1. 把芫荽籽，小茴香籽及孜然籽放入水波爐下層，按「熱風對流」不預熱模式，調校至180°C，焗8-10分鐘，取出放入研磨鉢或放入膠袋，用玻璃樽杵碎。另可選用芫荽粉，小茴香粉及孜然粉，則無需烘焗步驟。加入海鹽及鮮磨黑胡椒拌勻備用。



2. 檢查豬腩皮是否仍有豬毛，用菜刀刮除、鉗子拔除或火槍燒掉。
3. 洗淨及抹乾腩肉，用肉插在豬皮上鬆針，把調味料均勻塗抹於腩肉，但不用醃豬皮。



4. 豬皮向上，用保鮮紙包好腩肉，露出豬皮。用棉繩固定保鮮紙。把腩肉放入雪櫃雪兩晚，作風乾豬皮用。



5. 雪櫃取出腩肉，剪掉棉繩，撕去保鮮紙。將腩肉放於碟上，豬皮向下擺放，倒入白醋至剛浸過豬皮，浸15-20分鐘；取出，再用肉插在豬皮上鬆針。



6. 以錫紙包裹豬腩，露出豬皮，包裹的錫紙需高過豬皮。在豬腩上均勻鋪上粗海鹽，輕輕拍按。



7. 按水波爐「熱風對流」預熱模式，調校至200°C；預熱完成後，將豬腩放上烤盤，放入下層，烤焗25分鐘。
8. 烤焗完成後，取出豬腩。除去豬皮上的粗海鹽，並用小刀刮走皮和肉上的海鹽和香料；再用肉插在豬皮上輕輕鬆針。



9. 再按水波爐「過熱水蒸氣」預熱模式，調校至250°C。預熱完成後，同樣將豬腩放上烤盤，放入下層，烤焗30分鐘，或至腩皮表面呈鬆化狀態，取出豬腩，稍放涼，切件即可享用。

