

涓 杓漢兼姤邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏗 儿 棉 錦 疼 汉 绀 惧 脍 浜 ゆ 侯

锅包肉

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2007/05/21 17:36

猪里脊六至七两，切成两三毫米厚，半巴掌大的肉片，切好后放入容器，上面撒淀粉（以裹匀后能包住肉片为宜）。水龙头放慢，把肉和淀粉放在龙头下沾水，一边沾一边用手抓，这样上浆均匀，而且薄厚合适。

抓好以后稍后三五分钟，油锅上火烧至八成热，就是熟油开始冒烟的时候，一片一片的把挂了糊的肉片入油锅炸，炸到表面金黄色捞出，沥油。稍等十秒钟再入锅炸第二遍，炸至外焦里嫩捞出。

白糖（大量），醋精（如果用白醋就要多些，而且很难将汁烹尽），番茄酱少许，盐少许调成糊状（明白了吧？这个量头几次做是不容易把握好的，但是从这个“糊状”你应该能看出糖和醋的比例，我通常是用醋精的）。 备用

葱姜切丝，蒜切片，胡萝卜切丝、香菜切段或末 备用

肉炸好以后，锅内留少许底油，烧至十成热，下葱姜蒜胡萝卜香菜炒香，（这个时候因为锅很热，所以是不断在上烟的，你要控制好火候，烟太大做出来的菜味道就有一股串烟的味道。）迅速倒入炸好的肉片，并且沿着锅沿呈螺旋状向锅中心倒入调好的汁，并迅速颠勺，这样，汁才能完全烹道炸好的肉里面去。

颠炒几下，迅速出勺，过久肉就不酥了。