

酸豆角炒肉末

2020-09-03 Mars

1 人份

INGREDIENT

肉馅 125g、酸豆角 125g、干辣椒 4 个、白胡椒粉 1/2 小匙、泡姜 1 片、

五香粉 1/4 小匙、白糖 6g、郫县豆瓣酱 1 小匙、植物油 适量、

老抽 1 小匙、生抽 1 小匙、淀粉 1 小匙、葱 8g、蒜 8g

PROCESS

- A 酸豆角切成 0.5cm 小丁备用；
- B 泡姜、葱、蒜切末备用，干辣椒切 1cm 段；
- C 肉馅中调入白胡椒粉、五香粉、生抽、老抽，搅拌均匀；
- D C 步骤搅拌均匀的肉馅中，放入淀粉，搅匀后再加入 1 小匙植物油，搅匀；
- E 锅中不放油，大火烧热，放入酸豆角末，炒至出酸香味表面微糊后盛出备用；
- F 热锅凉油，锅中加入底油少许，小火炒制 D 步骤的肉馅，到肉馅炒散变色，盛出备用；
- G 锅中放入凉油，加入干辣椒段，开中火至辣椒刚刚变色，放入 B 步骤的葱姜蒜末，再放入 1 小匙郫县豆瓣，炒出香味；
- H 放入 E 步骤中的酸豆角末和白糖，略微翻炒混合后，放入 F 步骤炒过的肉末，翻炒混合出香味，关火盛出即可。

TIPS

- ★★★酸豆角视品牌不同，咸度差别非常大。做菜之前需先尝一下酸豆角的味道，如果非

常咸，*E 步骤*前先用水焯一下再控干水分，去除部分咸味；

- *F 步骤*，肉馅略微炒至变色即可，不用全熟，否则后面再炒容易变干变老；
- *G 步骤*，凉油放入干辣椒段可以防止炒糊。同时炒菜的过程非常快，注意不要糊锅否则整个菜香味大打折扣。