

湖南辣椒炒肉

2020-06-25 Mars

INGREDIENT

螺丝椒(或线椒)、五花肉、猪瘦肉、大蒜、豆豉、
盐、酱油、蚝油、淀粉、鸡精

PROCESS

- A 螺丝椒滚刀切段备用，五花肉切 1mm 厚片，猪瘦肉切片；
- B 猪瘦肉片中加入适量：酱油、蚝油、淀粉，抓拌均匀腌制备用；
- C 起锅烧热不放油，下入辣椒，加入少许盐，用大勺或杵子将辣椒边焙炒边搥至：辣椒扁平破裂，辣椒籽飞出，辣椒断生，辣椒表面呈虎皮状，后盛出辣椒备用；
- D 再次起锅，热锅凉油。加入五花肉片炒至表面焦褐色出猪油，加入拍破的大蒜瓣和少许豆豉，炒出香味；
- E 炒至五花肉片内油基本全部逼出，肉片变硬后，加入猪瘦肉片翻炒；
- F 猪瘦肉片炒散炒至微干，加入焙煎好的辣椒段，继续翻炒均匀；
- G 炒至辣椒和肉的味道融合，散发浓郁香味后，加入少许鸡精翻拌均匀，即可出锅装盘。

TIPS

- ★ C 步骤是成菜风味的关键。辣椒必须在没油的热锅里面焙出香味才能用于制作湖南辣椒炒肉；
- ★ C 步骤中必须加入盐，否则辣椒很难变软，导致表面容易煎糊而里面还没断生；
- 炒五花肉的时候必须加入豆豉和大蒜瓣，否则五花肉将非常油腻；