

糖醋里脊

2020-12-12 Mars

约 2 人份

INGREDIENT

猪里脊肉 300g、胡椒粉 1/4 小匙、盐 1/3 小匙、花雕酒 10g、
大蒜 2 瓣、白糖 2 大匙(30g)、陈醋 4 大匙(54g)、玉米淀粉 150g、
老抽 1 大匙(15g)、开水 140g、冷水 100g、水淀粉 适量

PROCESS

- A 猪里脊肉顺纹路改刀成 1cm×1cm×10cm 长条，加入胡椒粉、盐 and 花雕酒腌制 5min；
- B 大蒜用压蒜器压成蒜蓉，或切成蒜末备用；
- C 白糖、陈醋 and 老抽勾兑在一起，搅匀做成碗汁备用；
- D 玉米淀粉均匀分成两份，每份 75g。取其中一份玉米淀粉，加入少量清水搅成浓淀粉糊，然后加入开水，迅速搅拌防止结块，烫成熟淀粉糊；
- E 在熟淀粉糊中加入剩余的另一半生淀粉，然后放入冷水，用手抓拌均匀至粘稠无明显结块，放置备用；
- F 将 A 步骤腌制好的猪里脊条加入 E 步骤混合的淀粉糊中，搅拌混合均匀，直到淀粉糊均匀挂在里脊肉上；
- G 起锅烧油，油温五成热逐一下入猪里脊肉条，全放入后再炸制 150s，定型捞出；
- H 油温升高至 200℃ (六成半)，下入 G 步骤肉条复炸，约 1min，微微变色捞出；
- I 再次将油温升高至 240℃ (八成)，下入 H 步骤肉条，进行三次复炸，约 30s 至无明显

响声捞出；

- J 锅中留少许底油，开小火，下入 C 步骤兑好的碗汁，小火煮开约 1min；
- K 水淀粉搅拌均匀，分 3 次勾芡。每次勾芡搅拌均匀，直到芡汁粘稠；
- L 关火，锅离火，芡汁中下入蒜末，略微搅拌均匀，然后放入炸好的肉条，翻勺将芡汁均匀包裹在肉条上，即可出锅装盘；
- M 上面视情况，点缀少许香菜叶或香葱花装饰即可。

TIPS

- ★ D 步骤必须先加入冷水搅拌成浓糊，再加入开水迅速搅拌。否则极易结块，无法搅拌均匀；
- ★ 视食客情况，I 步骤三次复炸可省略。此时延长 H 步骤二次复炸时长，可防止成菜肉条过硬，老人小孩咬不动；
- ★ J 步骤白糖容易在碗汁中沉底，可以用少量清水冲洗，这个时候适当延长煮制时间让水蒸发一下；
- 白胡椒粉一定不可放多，否则成菜胡椒味重影响猪肉本味；
- K 步骤也可以视情况，加入少许明油，成菜视觉效果更好。