# 经典菠萝咕噜肉

## 材料准备

1. 主料：猪里脊/梅花肉/五花肉
2. 辅料：菠萝、青红椒、洋葱、蛋黄、淀粉

调料：白醋80g、桂花喼汁20g、番茄酱30g、番茄膏20g、柠檬汁10g、盐10g、白糖20g、红椒1个、果酱20g

## 制作步骤

①菠萝切小块，泡盐水腌制0.5h，青红椒、洋葱切差不多大小的块

②猪肉切1cm见方的块，加盐、糖、蛋黄抓匀，腌制15min，然后裹生粉，用手捏紧

③调糖醋汁，加白醋80g、桂花喼汁20g、番茄酱30g、番茄膏20g、柠檬汁10g、盐10g、白糖20g、红椒1个、果酱20g

④油温120℃下锅炸五花肉，再升温至150℃变成金黄色捞出沥干油

⑤菠萝和辣椒汆水

⑥起油锅，加入洋葱翻炒，然后倒糖醋汁，再放菠萝、辣椒和咕噜肉，小火快速将所有材料翻炒均匀，让所有的咕噜肉裹上糖醋汁起锅装盘。