

家常版肉夹馍



离开北京几年，前段时间突然很想念街头卖的肉夹馍，在这里找不着，只好自己动手做了，肯定不正宗，管他呢，自己觉得好吃就行！

据说正宗的肉夹馍是不放青椒和香菜的，但是我在北京的时候吃到的肉夹馍都无一例外加了这两样东西，而且个人觉得放上香菜和青椒一起剁到肉里会更香，肉也不那么油腻了，所以一直到现在都照放不误哈！

面团原料：

- 3 杯中筋面粉
- 1 杯温水
- 1 又 1/2 茶勺酵母
- 2 茶勺色拉油
- 1/4 茶勺盐

肉馅部分：

- 2 磅猪腿肉（约 900 克，半肥瘦最好，但我喜欢瘦一点的）
- 1 锅老卤汁
- 1 瓣蒜
- 2 枚香叶
- 4 颗丁香



2 枚八角
1/4 杯酱油
1 大勺老抽
2 大勺白糖
1/4 杯料酒
1 块姜，拍扁
1 茶勺花椒
1 把干红辣椒
1/2 茶勺王守义十三香
1 段桂皮
1 茶勺蚝油
1 枚草果，拍破
盐适量
水适量
4 个青辣椒
1 小把香菜

做法：

往面包机里面放入所有的原料，启动面团程序，由面包机自动揉面发面。

发好的面团拿出来，揉掉大气泡，均匀的分成 12 等分，或者根据自己的喜欢的大小决定。然后依次将每个小面团揉圆，用擀面杖轻轻的擀成小圆饼。

小圆饼再度发酵 15 到 20 分钟后，锅用小火烧热，喷一点点油，把面饼两面烙到金黄色，平均每面 12 分钟左右，因为我做的小饼个头很小，就在锅里直接烙熟了，不比再送到烤箱里面烤，如果做的饼个头大的话，在饼的两面煎成金黄色以后，需要送入烤箱烤熟的。

用老卤汁的话，把猪腿肉清理干净，飞水后放到老卤汁里面进去，用高压锅，大火烧开喷气后后转中小火接着煮大约二十到二十五分钟或者煮到自己喜欢的口感即可。

没有老卤汁的话，把以上除了老卤汁以外所有材料一起煮就行。

肉卤好后，捞出来，放到案板上跟青椒和香菜一起剁碎，浇两勺肉汁，夹到烤好的馍里面，开吃吧！

吃了两个，爽的不得了！

