

蒜泥白肉

先自我检讨一下，刀工实在不好，一块好端端的肉给切的歪七扭八的不说，还忒厚了。。。汗。。。决定等到周末闭门苦练一番再出来见人。。。

不过啊，味道还是很好的，嘿嘿嘿，心里偷笑一下。。。。。

原料：

- 1 块猪腿肉（约一磅上下，大概 450 克）
- 1 枚八角（大料）
- 1 棵葱白
- 3 粒丁香
- 1 小块姜，切片
- 2 片香叶（bay leaf）
- 几粒花椒
- 1 大勺料酒
- 1 根嫩黄瓜



蘸料部分：

- 4 瓣蒜，细细剁碎
- 1 颗葱，切成葱花
- 3 大勺辣椒酱（做法请参看：[自己动手做香辣酱](#)）
- 1/2 杯煮肉的清汤
- 复合酱油适量
- 盐适量

复合酱油原料（大概可以做 2 到 3 次蒜泥白肉）：

- 1 杯酱油
- 3 大勺红糖
- 1 小块姜，切片
- 1 枚八角（大料）
- 2 片香叶（bay leaf）
- 1 小撮小茴香



小提示：

网上流传的各种版本的蒜泥白肉，所用的肉大致有三种，猪腿肉，猪后臀肉和五花肉。冰箱里正好有猪腿肉，所以就用了，用猪后臀肉和五花肉来做的话，估计味道应该也不错。

做法：

猪腿肉洗干净，冷水下锅，大火烧开后转中小火焖煮大概 20 分钟或者直到肉块熟透即可，中间需要用大汤勺撇去浮沫。猪腿肉煮好之后，不用拿出来，浸在煮肉的汤里，直到肉凉下来。然后拿出来，切成薄片，（再汗一下自己的刀工。。。）

煮肉的清汤撇去浮油，过滤备用。

复合酱油的所有原料放在一个小锅里，用小火慢慢的熬 30 分钟左右，一定要小火，不然酱油就容易糊了。

黄瓜洗干净，切成薄片。

用肉片卷起黄瓜片，整齐的码在盘子里，浇上清汤，复合酱油，辣椒油，蒜泥，葱花和盐就好了。

真好吃啊！

吃完以后，要记得嚼几粒核桃仁，据说有助于去掉嘴里的蒜味，我试了几次，好像挺管用的，再加上吃口香糖，刷牙，基本上就没问题啦！





WWW.YANKITCHEN.COM



WWW.YANKITCHEN.COM