



姜葱炒肉

份量： 4人至6人份

准备时间： 10分钟

烹调时间： 5到6分钟



材料

500克	冰冻猪脊肉或梅花肉
50克	青葱
15片	嫩姜
3汤匙	植物油
3汤匙	水(任意选择)

调味料

半茶匙	细盐
1茶匙	细糖
1汤匙	酱青
少许	白胡椒
1个	蛋白(任意选择)
1茶匙	麻油
2汤匙	芡粉或粟粉

做法

1. 将猪肉放在冰柜冷藏格解冻4小时，直到硬中带软可切的程度。从冰柜将肉取出后，切成薄片，再装进塑胶袋，放回冰柜继续解冻。如果当您把猪肉放回冰柜时仍有一半冰冻度，那可将它留在冰柜内一到两天。
2. 猪肉从冰柜取出后清洗干净，用纸巾拍干后，与盐，糖，酱青，胡椒粉，蛋白及麻油混合搅拌。最后加入芡粉拌匀并腌约10至15分钟。
3. 用大火热镬，入油后将油拌匀于镬内，当油很热时，才下姜爆香约2分钟。
4. 加入肉片快炒2分钟直到肉块变色，放入青葱；如果您喜欢有点肉汁，就加些水，炒匀后熄火起镬，即可上桌。