

酱油肉



份量： 4至6人份

准备时间： 10分钟

烹调时间： 1到1个半小时



做法

1. 将猪肉洗净，用纸巾拍干。
2. 用刀背轻拍蒜瓣，保持颗粒完整。
3. 开中火热镬放入糖，约1分钟糖会溶化，继续搅拌到糖溶化成金黄色。
4. 加入黑酱油，水，蒜头和猪肉。这时，糖会变硬黏在镬面，您需要用镬铲将糖铲起，这样才能使糖溶入酱汁。
5. 转至大火煮沸后，再转中火炖煮约1到1个半小时，直到肉汁变浓稠及肉块熟嫩。如果水份蒸发太快，可再加入少许滚水，调至浓度适宜即可上桌。

材料

500克	冰冻五花肉，放在冰柜冷藏格解冻8小时
20瓣	蒜头，剥皮
2到2汤匙半	糖
3至4汤匙	黑酱油
2杯半	水
半茶匙	盐(任意选择)