

家常豬肉食譜，輕鬆動手做

聰明的家庭主婦，吃豬肉，現在正是時候！

近日來豬肉價格便宜，政府又加強檢驗，

目前市面上的豬肉，真正是「物美價廉」，現在吃豬肉最上算。



■肉粽飄香

肉粽飄香／5人份

【材料】

長粒糯米1杯、油蔥酥3大匙、蝦米1兩、三層肉4兩、香菇1兩、沙拉油2大匙、綠豆沙5大匙、粽葉10葉、裝飾繩5條。

【調味料】

醬油1大匙、水 $\frac{3}{4}$ 杯、糖1大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、味精1小匙。

【作法】

1. 長粒糯米泡冷水1小時。
蝦米、香菇泡水。三層肉切細絲。香菇切絲。
2. 粽葉燙熱水，再於水中刷洗乾淨。
3. 起油鍋，炒熟肉絲，放

入蝦米、香菇絲、油蔥酥、米及調味料拌勻，

放入飯鍋中蒸熟。

4. 粽葉修剪去頭尾，二張粽葉交叉成十字形，中央放入煮好的米飯及綠豆沙再以裝飾繩綁好，放入蒸籠中蒸20分。

蔞瓜肉／5人份

【材料】

後腿絞肉半斤、蔞瓜4兩。

【調味料】

醬油1湯匙、糖1湯匙、太白粉1湯匙。

【作法】

1. 後腿絞肉加蔞瓜剝成泥狀，加入調味料順一定方向拌成泥狀至有筋性。
2. 將拌好肉泥塞入竹詳中，入蒸籠中蒸20分。



■蔞瓜肉

皮蛋瘦肉粥／5人份

【材料】

蓬萊米 300 公克、瘦肉 300 公克、豬肝 4 兩、皮蛋 2 個、油條 2 條、大骨 1 付、水 8 杯、香菜 4 兩。

【調味料】

鹽 1 大匙、味精 1 大匙。

【醃料】

醬油 1 大匙、糖 1 小匙、太白粉 1 大匙、白胡椒粉 $\frac{1}{8}$ 小匙。

【作法】

1. 米洗淨。大骨加水熬煮成高湯，放入米煮至稠。
2. 豬肝切片與瘦肉片加入醃料拌醃。將肝片入滾水川燙後取出。
3. 皮蛋去外殼切小丁。油條切成 1 公分段。
4. 滾粥內速拌入肉片

、肝片，肉熟放入皮蛋丁，盛出後上加油條、香菜。

台式炸肉、肉粥／5人份

【材料】

三層肉半斤、沙拉油 6 杯。

【醃料】

紅糟 2 大匙、糖 1 小匙、蕃薯粉 $\frac{3}{4}$ 杯、水 2 大匙。

【作法】

1. 三層肉切成 2 公分寬條，加醃料拌醃半小時。



■台式炸肉、肉粥

2. 鍋中熱油，將肉條入油中炸熟，待涼取出切片。

肉粥：三層肉 1 兩、米飯 2 杯。

【醃料】

醬油 2 小匙、太白粉 1 大匙。

【調味料】

油蔥酥 4 大匙、水 4 杯、鹽 1 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙

【作法】

1. 三層肉切小丁，加醃料拌醃。
2. 煮鍋中將調味料煮滾，放入醃好肉丁及米飯煮滾即可。



■皮蛋瘦肉粥

醋溜肉丸／5人份

【材料】

絞肉半斤、蛋1個、洋蔥2兩。

【肉餡調味料】

醬油4湯匙、糖 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、太白粉3湯匙、黑胡椒1湯匙。

【糖醋調味料】

鹽 $\frac{1}{2}$ 湯匙、糖2湯匙、醋 $1\frac{1}{4}$ 湯匙、醬油 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、水1杯、太白粉 $1\frac{1}{2}$ 湯匙。

【作法】

1. 洋蔥去外皮，洗淨剝碎，加入絞肉剁成泥狀。
2. 將肉泥加入蛋液，調味料順同一方向拌，使之有彈性，分成10粒肉丸。
3. 將肉丸裝於平盤，上蓋微波專用保鮮膜，以強微波加熱3分鐘。
4. 另於煮鍋中將糖醋調味料煮滾，淋於肉丸上。



■醋溜肉丸

蛤蚌鑲肉／5人份

【材料】

蛤蚌10個、絞肉4兩、蝦仁1兩、生鹹蛋黃1個、豆苗半斤。

【調味料】

蔥末2湯匙、薑末1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉1湯匙。

【豆苗調味料】

沙拉油1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

【作法】

1. 蛤蚌放於鹽水中，使其吐沙，洗淨備用。
2. 絞肉加蝦仁剁成泥狀，加入調味料拌勻。生

鹹蛋黃分成10份。

3. 鍋中加水3杯，水滾速放入蛤蚌，待其開口即撈起。
4. 蛤蚌肉抹少許太白粉，填入肉餡，上放鹹蛋黃，蓋上微波專用保鮮膜以強微波加熱2分鐘。
5. 另將豆苗放入微波專用塑膠袋，加入調味料拌勻，加熱1分鐘，取出鋪盤底，上放已熟的蛤蚌。



■蛤蚌鑲肉

培根烤蛋／5人份

【材料】

培根5片、雞蛋5個、美國香菜少許。

【作法】

1. 培根五片先行對切，入油中煎熟。
2. 取小模型，上放鋁箔，打入雞蛋，將培根圍於四邊，放入烤箱以160℃烤8分鐘，取出撒美國香菜。



■培根烤蛋

佛跳牆／5人份

【材料】

小排骨半斤、金針2兩、豬肚1個、蔥段10段、芋頭半斤、筍4兩、水4杯、薑片5片。

【醃料】

醬油1大匙、糖1小匙、太白粉1大匙、麵粉1大匙。

【調味料】

鹽1大匙、味精1大匙。

【作法】

1. 小排骨切成3公分段，加醃料拌勻，入油中炸黃，取出。芋頭削皮切滾刀塊入油中炸黃。金針泡水。筍切片。
2. 豬肚以滾水川燙，洗淨去黏膜，煮軟，切2公分寬5公分長條。
3. 取佛跳牆之甕，放入小排骨、芋頭塊、金針、筍片、豬肚、水、蔥段、薑片及調味料，蒸1小時。



■佛跳牆

蠔油香根肉絲／5人份

【材料】

里肌肉6兩、中國香菜4兩、蠔油1大匙、沙拉油1大匙。

【醃肉料】

醬油1大匙、糖1小匙、太白粉1大匙、沙拉油1大匙。

【作法】

1. 里肌肉切薄片，再順紋切絲加醃料拌醃10鐘。
2. 中國香菜摘除葉子，洗淨切成0.5公分細段。
3. 起油鍋，將肉絲過油至肉變色即取出。
4. 將肉絲放入鍋中，加入蠔油拌炒並放入香菜莖拌勻即可。



■蠔油香根肉絲