

士多啤梨醬酥骨



材料：

1. 腩排500克
2. 洋蔥切絲半個
3. 切塊青、紅椒數件
4. 士多啤梨數粒
5. 蛋黃1個
6. 生粉1杯

醃肉料：

1. 生抽2湯匙
2. 砂糖半茶匙
3. 酒1湯匙
4. 生粉2茶匙
5. 胡椒粉及麻油適量

汁料：

1. 士多啤梨果醬4湯匙
2. 白醋1湯匙
3. 清水2湯匙
4. 砂糖適量

製作方法

1. 先將預備好的腩排斬成小塊，拌入醃肉料約醃30分鐘，瀝乾汁液，將蛋黃拌入腩排內，再沾上生粉備用。
2. 鍋具內放入約1公升食油，開啟 Panasonic IH 電磁爐的電源，將火力調至中火5度將油燒熱，然後把蘸了粉的腩排放入熱油內炸至金黃色後盛起，瀝去油份。
3. 鑊內放1湯匙油以中高火6度加熱，將洋蔥絲、青、紅椒塊略炒，加入腩排及汁料炒勻，最後放入士多啤梨片一起炒，即可盛起享用。

