

## 日式炸猪排

@基甸（海华郡中华圣经教会, Columbia, MD）

材料：

1. 小里肌猪肉一条（见图 Costco 卖的 Swift Premium Pork Loin Tenderloin Whole）
2. 腌料：盐、酱油、料酒、白糖、姜片、蒜片、八角和花椒
3. 日式炸粉（见图韩国店买的 4C Japanese Style Panko Plain Bread Crumbs）
4. 蛋、面粉、油



步骤：

1. 小里肌肉切成约 1cm 厚的块，先用腌料腌几个钟头（或放冰箱里过夜）。
2. 两个鸡蛋大碗中打散，面粉、炸粉各倒盘中。
3. 热油锅至油温约摄氏 160 度~180 度（华氏 320 度~350 度，大约热到肉放进去会炸得冒泡就对了），
4. 腌好的里肌肉片，先到面粉盘中薄沾一层面粉，再在蛋液里过一遍，再到炸粉里裹上一层，放油锅里炸 6-8 分钟，中间翻面，就好了。

家有小朋友或青少年的需要特别注意一多做一点，不然肯定不够吃！

