

## 家常川味红烧肉

@基甸（海华郡中华圣经教会, Columbia, MD）

### 材料：

1. 带皮五花肉 2 磅（同样做法也可以做排骨、牛肉、带骨鸡肉等等，若是排骨，可用 2.5-3.0 磅）
2. 胡萝卜 1 磅、土豆 0.5 磅、冰冻毛豆仁 0.5 磅（中国超市有售）、干香菇 3 个
3. 郫县豆瓣（作为“川菜的灵魂”，好的郫县豆瓣是川味正宗的关键）
4. 姜、蒜、葱、盐、高汤（chicken broth）
5. 料酒、冰糖、老抽、生抽、八角、花椒



### 做法：

1. 干香菇 3 个用开水泡发备用。冰冻毛豆仁化冰备用。
2. 带皮五花肉放入沸水煮 3 分钟，将血水倒掉，用冷水将肉洗净，切成约 2cm 见方的块。
3. 胡萝卜、土豆去皮、切块。（视个人爱好，可以不要土豆。）
4. 大蒜和姜切片，葱切成小段。
5. 锅内菜油烧热，下姜、蒜、葱白和香菇，再加入肉块翻炒，加一点盐，再加入剁细的郫县豆瓣，翻炒爆香。
6. 加高汤或水，不要加太多，没过肉块就行，烧沸。加料酒、冰糖、老抽、生抽（用量较少，约为老抽的一半）、八角、花椒、胡萝卜、毛豆仁，大火转小火炖。炖红烧肉有个秘诀，叫“慢着火，少着水，火候到时它自美”（中间不要再加水）。
7. 炖一个半钟头后，加入土豆继续炖半个小时，注意不时翻搅以免土豆在锅底烧焦。（如不加土豆，这一步可省略，总共炖两小时。）
8. 起锅前加入葱绿。一大碗红彤彤、香喷喷、微辣鲜香、特别下饭的家常川味红烧肉就做好了。