

“4321”糖醋排骨

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

初中的烹饪课学了一个糖醋排骨的做法，至今仍广受欢迎，无须繁复的煎炸，十分简单易行，今分享如下：

材料：

猪排骨 500 克 (约 4 磅)
酱油 4 大匙
白糖 3 大匙 (或 2 大匙，视个人喜好)
醋 2 大匙
料酒 1 大匙
黑胡椒 1.5 小匙
五香粉些许
葱 5 根
姜 10 片
干辣椒些许



基本做法：

1. 将排骨用冷水煮开 (美国的猪肉腥，要从冷水开始煮)，倒出血水，用水冲去脏的沫沫。
2. 锅内加入酱油、白糖、醋、料酒、葱、姜、干辣椒、适量清水 (盖过排骨)，烧开后改慢火，煮半小时，改中火烧至汤汁浓稠 (注意不要烧焦)，出锅即可。

提示：

1. 为了健康，我通常会在前一晚仅做到“慢火煮半小时”就停，关火焖至冷却 (不要开盖子)，早上放进冰箱，要吃之前，拿掉已结硬的猪油块，再用大火烧至汤汁浓稠 (注意不要烧焦，约需 15 分钟)。
2. 可将排骨预先用烤箱或气炸锅烤或气炸过，排骨会更香。
3. 上菜前，也可撒半小匙即溶咖啡颗粒在煮好的排骨上 (不要用粉状的即溶咖啡)，让排骨吃起来更有层次，有点像东南亚的咖啡排骨。