

# 話梅醬焗排骨

## 開胃無比

夏天人體出汗多，容易疲倦，大多數人會出現食欲不振，胃口變差，而這道話梅醬焗排骨酸讓人開胃無比，大人和小孩都喜歡，而且做法特別簡單，快來試試吧！

### 做法：

- 1 肋排放入清水中浸泡兩小時，去除血水後撈起；用少許鹽、糖、胡椒粉攪拌醃10分鐘；然後放生粉抓均勻，醃製30分鐘；醃了10分鐘加油攪拌，鎖住水分。
- 2 子薑洗淨切片，灰棗去核，青紅椒、洋蔥洗淨切塊，備用。
- 3 芫荽和香蔥洗淨切絲，香蔥切好後放入礦泉水中浸泡。



- 4 調醬汁：準備一個小碗，放入適量酸梅醬，糖，蠔油、味極鮮，攪拌均勻。



- 5 熱油下鍋，放入子薑爆香。



- 6 逐個放入肋排均勻平鋪，加蓋，順着鍋蓋邊淋一圈料酒焗3分鐘。全程用小火。



- 7 揭蓋，用筷子逐個翻動薑片和肋排，再加蓋，淋上料酒焗3分鐘……如此重複四次。



- 8 再次揭蓋翻勻，加入紅黃椒、洋蔥塊、灰棗、淋入調好的話梅醬汁和老抽攪拌均勻，加蓋，沿鍋邊淋一圈料酒，焗3分鐘。



- 9 揭蓋攪拌，調味，加入濕澱粉勾芡，淋入香油拌勻，再撒上蔥花和芫荽即可。

### 材料：



肋排



子薑

紅黃椒



香蔥、芫荽



灰棗



洋蔥



### 調料：

話梅醬、料酒、糖、味極鮮、老抽、濕澱粉、礦泉水

### 小貼士

俗話說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」夏季待在空調房，若沒有注意保暖，寒濕之氣便會乘虛而入。子薑可以健脾驅寒，並且口感脆嫩，辛辣味較淡。適當吃薑，確實有益健康，但是熱性疾病者、內熱較重者、陰虛火旺者要少吃。



### 作者：瓏琳

● 學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。