

做法

# 蘋果燜豬扒

鮮香

開胃

簡單



1 在豬扒表面撒上適量的海鹽、黑胡椒，用刀背或錘子拍鬆，切塊，簡單醃製一會。



2 把蘋果洗乾淨，避開中間的果核切成長條，放入淡鹽水中浸泡。洋蔥切塊、大蒜去皮。

4 將煎好的豬扒盛出備用。



5 將洋蔥下油鍋炒香，再放入白糖炒至焦黃，加入蘋果條，撒上適量的海鹽和肉桂粉翻炒均勻。



3 把油鍋燒熱，放入醃製好的豬扒和大蒜，中火煎至兩面金黃，中途撒入白葡萄酒增加香味。



6 放入煎好的豬扒和百里香，淋入蘋果醋、適量清水、酒，加蓋，中小火燜煮10分鐘左右。中間揭蓋翻動豬扒，調味，加蓋。

### 小貼士：

1. 盡量選大一點、較成熟的蘋果。
2. 切好的蘋果要馬上放入淡鹽水中浸泡，防止氧化變黃。
3. 白糖可以用紅糖代替，和肉桂粉一起放入鍋中。
4. 白葡萄酒可以用白蘭地或者其他白酒代替。

葷素搭配、營養豐富的家常菜蘋果燜豬扒，這樣就做好了，蘋果的酸甜與豬扒的鮮香相互融合，讓人食慾大開，回味無窮。煮出美味不用等，快來試試吧！

7 揭蓋收汁裝盤。



材料：（四人分量）  
蘋果一個  
梅頭肉400克  
大蒜一個  
洋蔥半個  
百里香適量



調料：  
白葡萄酒  
海鹽  
黑胡椒  
肉桂粉一勺  
蘋果醋  
白糖一勺



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。