焦香惹味，食過番尋味！

南乳煎焗骨

製作步驟

1. 處理排骨

- 排骨斬細件（易熟又入味），加1湯匙麵粉同1湯匙鹽撈勻，搓洗2分鐘，沖走血水及雜質，瀝乾水。
- 貼士：用廚房紙吸乾水分，醃的時候會更掛汁！

2. 靈魂醃製

- 排骨同所有醃料（南乳要壓爛）撈勻，醃最少30分鐘（放進雪櫃醃更入味）。
- 關鍵：加1湯匙油鎖住肉汁，煎出嚟外脆內嫩！

3. 煎焗黃金組合

- 熱鑊落油，中大火將排骨煎至兩面金黃（約3分鐘），逼出油香。
- 轉細火，落乾葱同蒜爆香，沿鑊邊落米酒，「嚟」的一聲，即時酒香撲鼻！
- 加蓋焗3分鐘，等酒香和南乳香滲入排骨。

4. 最後點睛

- 開蓋加入青紅椒及葱段，大火快炒10秒，椒香爽脆就上碟！

成品特色：

- 外皮焦香帶南乳鹹鮮，肉質嫩滑多汁，酒香回味！
- 簡單易做，懶人必學快靚正！
- 「南乳同排骨真係絕配！大家一定要試下～」

小貼士升級版：

- 喜愛辣的可以加指天椒，風味更刺激！
- 焗的時候加2湯匙水，可避免醬汁太乾。
- 飯或配啤酒，保證讓你舔舔脷！

材料清單

- 排骨　400克（最好選腩排，肉質更嫩滑）
- 乾葱頭　3粒（切塊）
- 蒜頭　5瓣（拍扁更出味）
- 青紅椒　各半隻（加色又開胃）
- 醃料：生抽　2湯匙、蠔油　1湯匙、砂糖　1茶匙、胡椒粉　少少、南乳　1磚＋南乳汁　1湯匙、生粉　1湯匙、油　1湯匙
- 關鍵香氣：米酒或花雕酒　2湯匙（辟腥提香）

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。