

糖醋排骨

- 食材
 - 猪精排
 - 爆香：大葱、姜、八角、花椒、冰糖。
 - 酱汁：生抽、米醋、食盐、老抽。
- 做法
 - 加工食材：猪精排剁成寸长段。冷水焯水，倒适量料酒。开锅后，撇去浮沫。焯水2分钟，捞出排骨用温水清洗，沥干水分备用。
 - 加工调料：大葱切成段，姜切成片。
 - 爆香：锅中放入适量油，冷油中放入葱段、姜片、八角、花椒、一平勺冰糖，把冰糖炒至融化，冰糖变成微黄色即可。
 - 下入排骨，翻炒均匀。
 - 放入半勺生抽、一勺半米醋，加入开水，开水量要没过排骨，三分之一勺盐，放点老抽调色。
 - 开锅后盖上盖子，转成小火烧制50分钟。时间到后，开始收汁，把葱、姜、八角捡出来，收汁时火不要太大，保持中火即可，汤汁收至粘稠，最后烹点锅边醋。
 - 出锅装盘。
- 总结
 - 目标：色泽红亮、酸甜适口、没有腥味。
 - 用冰糖的好处：用冰糖做出来的排骨色泽红亮、口感柔和。
 - 糖醋菜肴和纯肉类的菜肴，不用加味精、鸡精等增鲜剂。
 - 注意：糖不要放太多，不然会太甜；老抽不要放太多，不然看不出做的是排骨。