

單元：肉酥

一、原理：瘦豬肉經水煮、捶絲再經烘焙、炒乾後，若加入大量豬油加以酥化稱為肉酥；若未加入大量豬油加以酥化則稱為肉絨(肉鬆)。

二、配方：

材料	%	g	調味料	%	g
煮熟後肉重	100	400	細砂糖	15	60
(水煮後收縮率 60%)			鹽	2	8
米酒			味精	1.5	6
蔥		一把	八角粉	0.2	0.8
白芝麻			胡椒粉	0.2	0.8
黃豆粉	5	20	肉桂粉	0.1	0.4
豬油	16	32	醬油	3	12

三、器材：肉槌、不鏽鋼盤、切肉刀、砧板、蒸籠、漏勺、炒鍋、鏟子

四、作法

1. 原料肉處理：後腿肉川燙去血水，取出順著纖維將肉分割為小塊，加蔥、酒煮至肉纖維崩解，用肉槌將肉纖維槌開。
2. 所有調味料(醬油除外)+高湯(與肉齊平)置炒鍋內，放入肉絲，小火滷煮入味，湯汁快收乾才加入醬油，滷至湯汁收乾。
3. 放入焙炒鍋焙炒，150-170℃炒至快乾，轉 200℃使其上色。(加入黃豆粉白芝麻一起炒香)
4. 豬油+蔥白熬出香味，潑灑其上，呈金黃色即可。

五、Q&A

1. 說明肉鬆與肉酥之差異？

	肉 鬆	肉 酥
1. 形態		
2. 肉纖維長度		
3. 原料肉切割		
4. 豆粉添加比例		
5. 豬油添加比例		
6. 豬油添加溫度		
7. 添加豬油目的		

六、注意事項及心得