

## 叉燒

將肉預先浸泡在鹽水中  
擺脫血腥和骯髒

瀝乾

[這是可選的，因為將肉浸泡在水中存在爭議  
會使味道變差]

準備肉>豬肩肉、豬里脊肉、

0.5 杯糖

鹽 1湯匙

然後用豆瓣醬0.5湯匙

辣椒粉是增加顏色和味道的絕佳選擇

南乳+甜菜juice【這已經是紅色了】

5 香粉 1 茶匙

沙薑 1茶匙

辣椒片



著色紅色【或甜菜汁>傳統紅色】

醃過夜/香料混合物會從肉中抽出汁液

\*\*看看是否有必要在過夜後添加一些油/水以保持肉濕潤。

[把整個東西放進一個拉鍊袋裡，如果你記得的話就搖一搖！！]

350/450烤20分鐘[使用最高溫度]用平底鍋在底部烤好水以防止乾燥太多

烤肉時，用煎鍋將蜂蜜溶解在其中

將肉浸泡在蜂蜜和水的溶液中

將肉放回烤箱/將其降至 350 並烤 10 分鐘

重複此操作 3 次，以確保將肉煮熟 [此烹飪時間和間隔取決於烤箱的強度。]

現在叉燒應該很漂亮，等著被吃掉

給自己倒一杯酒，享受