

## 卤肉饭专业培训基地，卤肉饭短期速成班

产品名称	卤肉饭专业培训基地，卤肉饭短期速成班
公司名称	青岛膳学派餐饮管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省青岛市城阳区重庆北路93号（注册地址）
联系电话	13687676162

### 产品详情

卤肉饭是江南一带的传统名小吃，制作原料主要有猪五花肉、鹌鹑蛋、米饭等，肥而不腻、甜咸适口、香浓四溢。带有厚重口感的卤肉，配上一碗蒸的不软不硬的白饭，每一粒米都吸透黑红的汤汁。卤肉饭的营养功效：提高机体免疫功能、延缓衰老、降血压、降血脂、降胆固醇、治疗疾病、增强机体免疫力、促进消化、保护肠胃、预防富贵病、降低血脂、帮助肝脏排毒、防癌抗癌、宽肠通便、强骨抗压健脑益智保护肝脏、防治动脉硬化、延缓衰老美容护肤。

卤肉饭的米饭需要粒粒饱满，湿度适中，而卤肉和卤肉汁则是卤肉饭的灵魂，每一块肉大小相差无几，足显刀功，卤肉肥瘦相间，入口柔和，牙齿咬下，肥肉汁水溢出，渗入到瘦肉的肉丝中，不需费力吞咽，卤肉连同汁水沿着漫长的食道，从舌尖滑入胃中，此时再下一口清香的白饭，卤肉的香味便在胃里氤氲开来。卤肉饭的精髓是在那锅中的油,卤肉反而只市起个点缀的作用,闭著眼睛想一下,热腾腾的米饭均匀的拌上那多层次味道的卤肉猪油放在嘴里越嚼越香,嚼著嚼著还能吃到入口即化肥瘦相间的肉丁这才是真正的卤肉饭呀...

青岛膳学派卤肉饭做法步骤：

- 1、新鲜五花肉洗干净，擦干水分，接着连皮带肉切成小丁。
  - 2、依次把所有香料放到香料盒里面。
  - 3、把香料盒放到锅中，用冷水烧开。
  - 4、将五花肉丁放入锅中，慢慢煸炒到微微上色，逼出其中多余油脂。
  - 5、锅中加入酱油，冰糖，盐，鸡精，味精。
  - 6、把煮开的卤料水倒入炒肉的锅中。
  - 7、用冷水煮鸡蛋
  - 8、待烧沸后，将锅中的五花肉丁及汤汁一起，倒入砂锅中慢慢卤，2小时后，一锅肉味飘香的卤肉汁就做好了。
- 卤时可加入几枚剥去外皮的煮鸡蛋，一起慢慢卤，吃时和卤肉饭一起享用。
- 9、为了防止油腻，好再另外准备一盘青菜同食。
  - 10、盛米饭，浇卤肉汁，加上卤蛋，配上一两棵青菜心或者其它爽口小菜。