

肠粉的做法 肠粉 仟味美

产品名称	肠粉的做法 肠粉 仟味美
公司名称	东莞市仟味美餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市塘厦镇塘厦大道中120-2（塘厦沃尔玛斜对面）
联系电话	18822975595

产品详情

热爱美食的朋友一定知道，广式的叉烧是非常有味的、很有特色的地方美食。广东本地人爱吃，外地人到广东吃过地道的广式蜜汁叉烧也是很久难以忘怀，如果想学学，只要家里有烤箱，肠粉培训班，也是可以做出味道差不多的蜜汁叉烧！

食材瘦的五花肉 半斤李锦记叉烧酱 4大勺生抽 两勺耗油 一勺姜 几片大葱 几段蒜 几瓣方法/

步骤1：五花肉放大碗里，用叉烧酱抹匀，再加入生抽，耗油（加这两样因为我喜欢吃比较咸口的所以加了，其实不加也可以）再加入大葱段，肠粉的做法，姜片，蒜瓣，少许料酒，腌上。蒙保鲜膜，放入冰箱冷藏室，1-2天，让肉充分入味，中间记得翻身几次。

2：腌好的肉块拿出来放入预热至250度的德尔电烤箱中层，烤制30分钟，放肉的烤盘上要蒙好锡纸。

3：然后反复用刷子往肉上面刷蜂蜜，翻来覆去刷，再烤6分钟左右，肉就烤制好了，关键看你肉块的大小去调整时间，烤熟就好了。

4：烤好的叉烧热乎乎的，如果趁热切，不容易切得薄，但是味道特别鲜嫩，如果放凉后再切，就可以切得薄而细腻的片。不过怎么吃都好吃！

5：如果有叉烧酱的话，加一点更可口哦。

关于肠粉的起源，众说纷纭，没有统一的说法。肠粉在广东是最为普遍的早餐，看起来粉皮白如雪花、薄如蝉翼、晶莹剔透，吃起来鲜香满口、细腻爽滑、还有一点点韧劲，让人一吃难忘。

潮州地区的肠粉与广州地区的肠粉制作方式相同，但是由于配料不同，因而口味也有较大的地区差异。

布拉肠粉是将米浆置于布上蒸成，又叫布拉蒸肠粉。广州经营布拉肠粉比较著名的店家有银记、大可以等。抽屉式肠粉主要是做早餐肠粉为主，其中粤西地区比较有名的是“都城肠粉”，在肇庆，云浮一带久负盛名。

蒸制肠粉方法/步骤1:在蒸锅中注入大量的热水，并在最上端放入笼屉，盖上锅盖用大火加热。

方法/步骤2:准备一张略大于笼屉尺寸的烹调纸，待蒸锅水烧沸后，打开锅盖，将烹调纸垫在笼屉上。

除了烹调纸，还可选用质地紧密的干净棉布来蒸制肠粉，但棉布较为柔软，而且表面比烹调纸略粗糙，将肠粉刮下时难度较大。并且在蒸制下一张肠粉前，要用水浸泡漂洗数下。方法/步骤3:

方法/步骤4:用汤勺将准备好的米浆搅动数下，使容器底部沉淀的米浆能够充分与水混合均匀。

方法/步骤5:舀起米浆倒在烹调纸上。（米浆的量要根据笼屉的大小灵活掌握，蒸好的肠粉厚度约为2mm，可反复尝试几次，以控制好每次米浆的倒入量。）

方法/步骤6:再用汤勺将烹调纸上的米浆推匀，使米浆成为一个较为均匀的圆形。

方法/步骤7:迅速取少许制好的鲜虾馅料，肠粉，呈一字形撒在米浆上，接着取1片玻璃生菜叶放在上面。

立即盖上锅盖，只需大概3分钟就蒸好了，蒸制时一定要用大火，这样制成的肠粉才会爽滑，而且蒸制的时间万不可过久，否则肠粉的口感就会变得黏牙，失去了肠粉的特色。

方法/步骤8:

方法/步骤9:此期间可取少许油，均匀地涂抹在干净的桌面上。自家的厨柜台面多为人造大理石质地，表面光洁、平滑，用来当作光滑的桌面来制作肠粉会是非常不错的选择。

方法/步骤10:时间到了打开锅盖，米浆已经变成了透明的粉皮。

方法/步骤11:用手捏住烹调用纸的两端，将肠粉提起拎出蒸锅。

方法/步骤12:将烹调纸置于桌面上，一只手捏住一边轻轻提起，另一只手用烹调铲沿着肠粉的边缘向前刮动。

方法/步骤13:这样肠粉便会“瘫软”在桌面上，用烹调铲将肠粉的两侧向中间折叠包裹鲜虾馅料，成为卷状。

方法/步骤14:用烹调铲将肠粉两端切整齐，肠粉培训，再从中切成两段。

方法/步骤15:将制好的肠粉铲入盘中，淋上豉油即可。肠粉要现吃现做，这样才能充分体会到肠粉的软滑和鲜美，一旦变凉了，做得再好的肠粉也毫无食趣了。方法/步骤16:

肠粉的做法-肠粉-仟味美(查看)由东莞市仟味美餐饮管理有限公司提供。东莞市仟味美餐饮管理有限公司（www.qwm168.com/）实力雄厚，信誉可靠，在广东 东莞 的教育、培训等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领仟味美和您携手步入辉煌，共创美好未来！