

紅燒獅子頭

上海家庭必定懂得烹調紅燒獅子頭，一道上海老中青也愛吃的經典菜，我家的孩子每次見到餐桌上的紅燒獅子頭，雙眼發亮，嘴角微翹，按捺不住一份喜悅全寫在臉上。

工作上走遍不同地方，吃過不少地方的紅燒獅子頭，經多番研究實驗，這是我和家人最喜歡的版本。肉丸燜煮得軟稔並吸收了醬汁的精華，半煎炸過的肉丸帶少許焦香味，一點也不覺肥膩，下飯一流。



材料：(6-8個)

半肥瘦免治豬肉	500克
冬菇	6隻(浸軟)
白菜	300克
蒜頭	2瓣
油	適量

豬肉醃料：

生抽	3茶匙
糖	1.5茶匙
生粉	1茶匙
麻油	1茶匙
蛋白	2隻

醬汁：

生抽	3-4茶匙
老抽	約2茶匙
冰糖	約60克
紹興酒	15毫升

做法：

1. 半肥瘦免治豬肉按次序加入生抽、糖、生粉拌勻，順時鐘不停攪拌，最後加麻油和蛋白拌勻。
2. 碟子上放上2-3湯匙生粉，準備製作肉丸。將掌心大小分量的免治豬肉滾上一層薄薄的生粉，放在掌心中輕輕塑型成圓球狀(約6cm)。(圖A)
3. 將肉丸來回在兩手間拋來拋去約10次，如果覺得黏手，可加少許生粉。如是者，將所有肉丸做妥。(圖B)
4. 煎鍋燒熱加油，排入肉丸，每個分隔些小距離，中大火將肉丸以半煎炸式煎至表面硬身，開始下鍋不要立刻翻面，先停留大約20-30秒，確定底部定型才翻面。(圖C)
5. 將肉丸煎炸至呈現咖啡色，表面硬身就可起鍋。(圖D)
6. 煮鍋加少許油燒熱，爆香蒜瓣，加入浸軟的冬菇，注入水，水量以蓋過食材為準。加老抽、生抽、紹興酒、冰糖。(圖E)
7. 放入已煎炸過的肉丸，煮滾，蓋上蓋中小火燉煮約40分鐘(視乎肉丸大小)，至肉丸香軟入味。(圖F)
8. 試味，調整至合適的味道。加入小白菜煮熟，上碟後淋上湯汁即成。(圖G)

筆記：

1. 製作獅子頭最理想用肥瘦兼備的梅頭肉碎，或半肥瘦豬肉。用瘦肉做出來會柴口。
2. 醃豬肉時加入蛋白，吃起來就會軟嫩得多。
3. 將肉丸半煎炸目的是將肉丸定型，不需要炸熟，再入鍋燉煮時肉丸才不會散開變形。
4. **好吃秘訣：**下鍋燉煮時水一定要蓋過獅子頭，一定要讓獅子頭可以在湯汁裡燉煮才會軟軟嫩嫩越煮越好吃。
5. 醬汁分量因煮鍋大小不同請自行調整。