

# 低B會長燒腩肉

材料：五花腩，梳打粉水，保鮮紙，  
Salt, <sup>五香粉</sup> pepper powder, 冰箱, OVEN.

- 做法：
- ① 先將 老公豬 五花腩用梳打粉水浸洗十分鐘。將皮邊小小切開。
  - ② 抹乾十分鐘後將 <sup>1/2 spoon</sup> Salt + <sup>1/4 spoon</sup> Pepper Powder 擦在肉面\* (不要擦在豬皮上)\*。
  - ③ 用保鮮紙包在肉外\* (不要包豬皮)\*。
  - ④ 放在冰箱內最少5天。

5天後 ⑤ 將 OVEN preheat 380°-400°

- ⑥ 將肉焗 about 1 1/2 hrs. Remove 保鮮紙先
- ⑦ 每 1/2 hr 轉 Tray 及 Check 皮是否脹
- ⑧ 最好有 ginger and onion 蓉。

備註：① 五花腩 size 最好是 12in x 8in.

② 五層肥瘦肉

③ 150 lb 以上女士每月只宜吃 1/2 lb.

☆ (一切後果, 會長不負責)  
負