



叉燒〔光波爐製作〕

材料：腩頭豬肉 400g

醃料：

叉燒醬	2 湯匙	紹興酒	1 茶匙	蒜茸	1 湯匙
海鮮醬	1 湯匙	薑汁	1 茶匙	胡椒粉	少許
生抽	2 茶匙	黃糖	1 湯匙	麻油	少許

製法：

- 1) 腩頭豬肉洗淨瀝乾水份
- 2) 將醃料塗勻腩頭豬肉，放入雪櫃醃 4 小時或以上
- 3) 光波爐以 190 度預熱 10 分鐘，把豬肉放在光波爐低架上，以 190 度烤 15 分鐘後，反轉另一方面再烤 15 分鐘至熟，出爐後待微涼切件享用