

## 看家本領 - 梁媽媽扣肉要領

中國人有五千多年的歷史，地廣人多，分東西南北四方人。人以食為天，口味各異，煮的方法不同。我是在南方湖南湘潭縣農村長大，我的方法可以說是經過改良的湖南扣肉了。南方人以食米飯為主，米飯是需要各式各樣的菜來增加食慾和營養的。小時候扣肉是常在餐桌上出現，也是我天生口味所愛吃的，但從未親自做過。後來經戰亂顛沛流離，在台灣住了四十多年，憑著記憶，我就在逢年過節煮扣肉和臘肉等美味給家人吃。每次招待親朋好友，大致獲得好評。現在將經過無數次的經驗和改進，做扣肉的心得和大家分享：

1. 到超市買帶骨連皮的五花肉，肉多少以家庭人口為準，人多做多，人少做少，每四塊肉約需三包梅乾菜（我一般選用台灣出產的新東陽紹興梅乾菜）。
2. 燒一大鍋水，放入薑皮，檸檬皮，洋蔥皮，鹽，醋少許。水開時將肉放入水中煮透。撈起來洗乾淨，放入冷水中浸泡一二小時去腥味。
3. 預備滷汁(若有老滷可一起加入)：先用一瓶壺底醬油加入冰糖，滷包，老薑片十片以上，洋蔥一個，檸檬一片，少許酒，不加水。
4. 將肉放入滷汁中煮一個半小時，關火停一個小時，讓它更入味。小心的撈出來，輕輕地一塊一塊放到一個容器中（不能重疊，以免皮和肉分離），置入冰箱下層。等半天到一天冷硬用刀切不會碎後，將帶皮的肉切成薄薄的一片一片。
5. 梅乾菜用清水洗兩次，弄乾後切一切以免太長，加一點滷汁煮一下。
6. 將有皮的肉一片片的擺在電鍋內鍋下面，瘦骨放在上面，將滷過的梅乾菜放在最上面。外鍋放一杯水用電鍋去蒸，自動跳起來後再等半小時才取出，倒到一個大盆中。
7. 將肉一片片皮向下整齊的擺在碗中，依碗的大小放合適分量的肉片，上面放上蒸好的梅乾菜，一碗一碗放到冷凍庫。等冷凍後拿出來，由碗中倒出，用保鮮膜包好，再放回冷凍庫收藏。
8. 需要食用時，拿出來解凍後用電鍋蒸透，倒放在菜上或大碗中就是一道好看又美味的梅菜扣肉。



## 看家本領 - 梁媽媽滷蛋要領

1. 用一大鍋清水將蛋(多少自行決定)輕輕地放入冷水中，加一大匙鹽。先用大火煮 20 分鐘，再用小火煮 30 分鐘，關火後停放 30 分鐘。
2. 將蛋放入冷水中，輕輕地敲碎剝殼，然後輕放入滷汁中滷 30 分鐘。顏色若太淡，可加一些深色的醬油；若太深，撈起來放進大盆中，用紙擦拭一下即可。
3. 做起來簡單但卻很美味的滷蛋就可享用了。

2014 年 11 月 11 日 梁袁質慧寫

(562) 860-1328



梁媽媽看家本領將陸續出刊，您可以在搜尋網站找梁媽媽回憶錄，  
進入後即可觀看或下載文件檔。