

材料

主要食材：

带皮五花肉 1-2条（量不区，多做多吃）

葱 3-5根

调料：

一、水煮猪肉时用的材料：

小茴香 1/2茶匙

花椒 1茶匙

香叶 3-4片

二、涂在肉表面的调料：

五香粉 2茶匙

蒜盐 2茶匙

鸡粉 1/2茶匙（不喜欢的可不放）

胡椒粉 1/2茶匙

三、蘸用：

海鲜酱（是吃烧肉的亲密伴侣）

白糖（蘸白糖也很普遍，不喜欢的可免去）

四、烤时刷皮用的材料：

油 少许

小苏打 1/8茶匙（使皮更脆，千万别放多，皮会苦的。也可免放）

做法

一、猪肉冷水下锅，放调料（一），将猪煮至七至八成熟；

二、将猪肉的皮风干，俺用了小暖风机吹，干得真快，心急时可用风筒吹；

三、然后用锥子在皮的表面扎孔，孔扎得均匀些密些好；

四、将调料（二）混合好；

五、肉皮朝下，用刀将肉划成一段段，千万不要切断，留高度的1/3深，然后将混合好的调料（二）涂在表面和肉切开的间隙里，我想，肉切开一段一段，是为了更好的入味吧，然后将两根烧烤串用的竹签顺着肉的长度插入肉中间来固定肉的平整，因如果猪一经烧烤，会自然弯曲的，然后用锡纸包住四周和底肉，留出猪皮，猪皮不包；

六、放入烤盘。皮向上，在旁边放上2-4根葱，用上火烤，250-300F，25-30分钟；

七、等到皮烤至焦色，用刀刮去烧焦的层面；

八、等猪肉稍冷却下，用指尖（用别的方法抹也行）涂一层很薄很薄的小苏打（那样是为皮烤得松化，如果有朋友是很健康饮食的，不喜欢加此类材料的，可免去），再刷上一层油；

九、再放入烤箱烤，用下火，400-450F，10分钟，再拉出来，再涂层油，再烤10分钟，反复2-3次就够了。烤好后切片，上碟。

小诀窍

一、选猪肉时，应选肥瘦相间均匀的带皮五花肉，肉太瘦口感会觉柴感；

二、皮厚要适中。

三、一定要放几根葱在旁边，和着肉一起烤，散发着一种妙不可言的香味，不信您试试，反正我试了。

四、葡萄仔说得对，咱们是住家，很少备有猪肉菜（广东的一个传奇人物，此人拥有把快刀且有功夫）利和快的刀，我们只能用普通切刀了，肉切起来可能使稍厚些

，这不打紧，切时最好先把刀磨利，皮向下，尽量均匀的、尽量薄地切，切到皮时用手拍下刀，应该可以切到的。

