



食材

梅乾菜	1 卷
蒜頭	3 個
辣椒	1 支
高湯	適量
豬肉	1 塊
芥藍菜	1 根
刈包	2 個
香油	適量

作法

- » 梅乾菜洗淨切碎。
- » 蒜頭切末、辣椒切末。
- » 鍋內加少許油爆香蒜頭、辣椒，倒入切好的梅乾菜爆炒，加 3 瓢高湯，扣肉切蝴蝶刀，一起滷一小時。
- » 扣肉中間包梅乾菜，用保鮮膜定型；芥蘭菜燙熟，葉子的部份捲成球狀，擺盤。
- » 醬汁勾芡，加少許香油亮色，淋上醬汁並擺上刈包即可上菜。

梅干菜扣肉

梅干扣肉是一道源自於客家族群的經典老菜。

相傳客家人勤儉愛物，善用日曬及醃漬的方式讓食材脫水，並以鹽漬或糖漬讓食材的風味，經時間的沉澱累積而加重，以此延長食物的保存限。梅乾菜即是一例，將芥菜在烈日下曝曬後，以鹽漬反覆脫水入味，並陳放數個月甚至數年以上，風味更佳。搭配富含油脂的五花肉，一起下鍋滷煮，除了相當入味下飯，夾在蓬鬆而柔軟的刈包中，口感也一樣美味。

刈包的「刈」字，有割劃開來的意思，充分的表現出刈包的外型與用途，如同饅頭中間被畫了一刀的刈包，中間可依個人喜好加入餡料，對比於梅干扣肉的重口味與嚼勁，有著麥香口感純粹而鬆軟的刈包的則做了絕佳的搭配。

