

廠商會中學  
一月一家政

## 焗蜜味叉燒

### 材料

梅頭肉兩塊  
蜜糖適量

### 醃料

叉燒醬	2 湯匙
海鮮醬	1/2 湯匙
柱侯醬	1 茶匙
紹興酒或玫瑰露酒	1 湯匙

### 做法

1. 預熱焗爐 220 度。
2. 洗淨梅頭肉，抹乾，再用醃料醃 15-20 分鐘。
3. 梅頭肉放入預熱焗爐，焗 18 分鐘，取出，轉另一面燒至表面呈微燻。
4. 取出，塗上適量蜜糖，可再焗 2 分鐘，取出，即成。