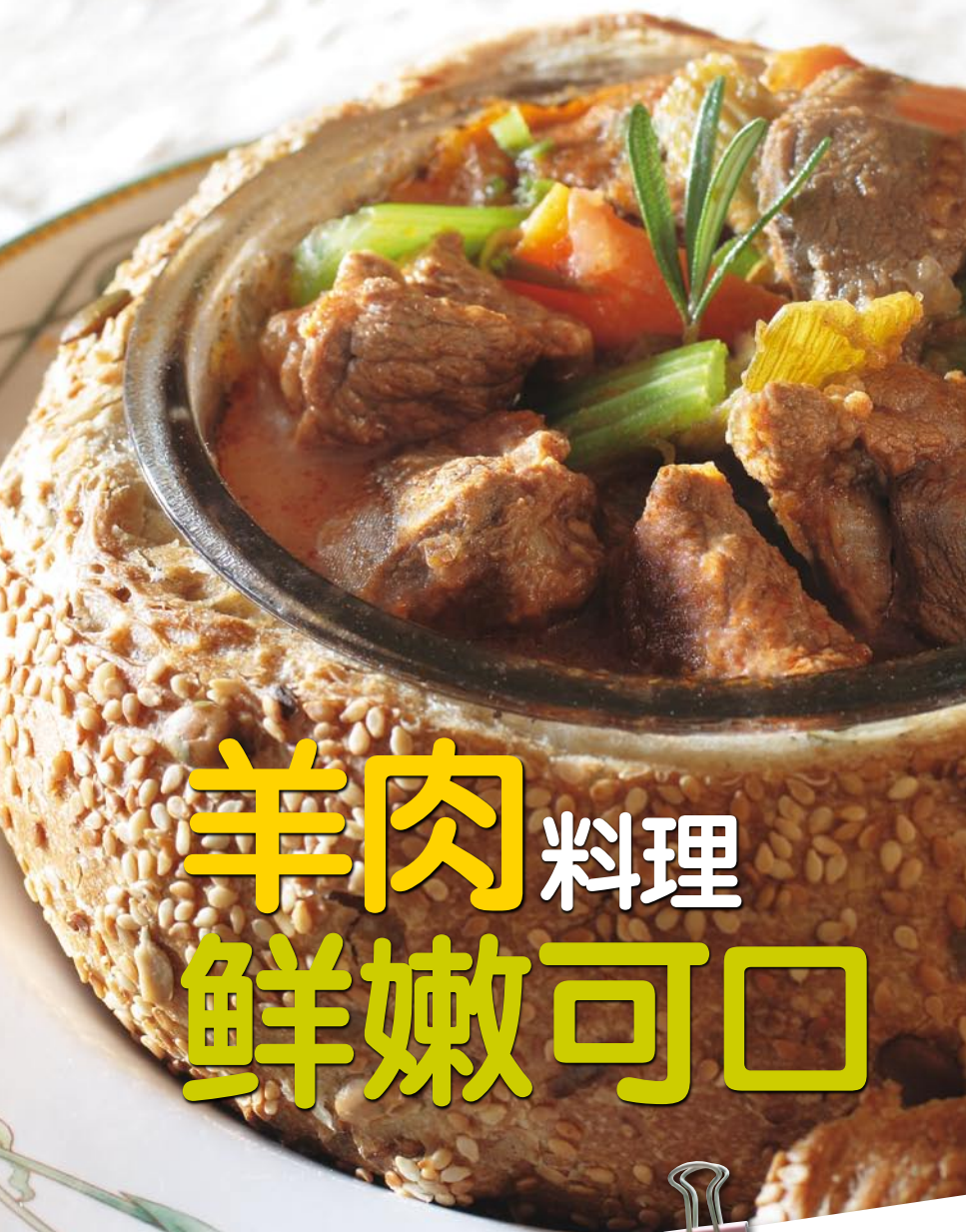


过去邻里超市难以买到羊肉, 冰冻羊肉面世后, 烹煮羊肉料理可以随心所欲了! 想吃小羊排或羊排骨, 不再是难事!



羊肉料理 鲜嫩可口

羊肉炉

准备时间: 20分钟

烹煮时间: 2小时

6人份

- 3汤匙食油
- 2个洋葱, 切丁
- 5个大蒜瓣, 切碎
- 500克胡萝卜 (洗净后不用削皮直接切丁)
- 500克芹菜 (celery), 切成2公分长条
- 5枝带叶的新鲜迷迭香 (rosemary)
- 1公斤羊肉丁 (mutton cubes)
- 375克厨用红酒或雪利酒 (red cooking wine or sherry)
- 200克蕃茄酱 (tomato paste)
- 4公升水
- 盐和现研磨黑胡椒粉 (freshly ground black pepper)
- 4个中马铃薯, 洗刷后切丁

做法:

1. 取厚底锅, 烧热食油, 嫩煎洋葱、大蒜、胡萝卜、芹菜和连枝带叶的新鲜迷迭香。煮至洋葱变半透明为止。
2. 加入羊肉丁, 并不停搅拌直到羊肉完全呈褐色为止。除了马铃薯之外, 将其余的材料倒入锅里。
3. 将火调小, 并慢煮1至2小时。偶尔查看锅里的情况, 确保酱汁不会过分蒸发。如有必要, 可加水。
4. 羊肉开始软嫩时, 加入马铃薯, 并以盐和黑胡椒粉调味。羊肉煮至非常软嫩时, 表示羊肉炉可以食用了。让羊肉炉与面包一起上桌。



印度羊肉汤

准备时间: 15分钟

烹煮时间: 1½小时

8人份

- 80克大蒜瓣
- 150克葱头
- 80克生姜
- 100克青辣椒
- 200毫升水
- 1公斤羊肋骨 (mutton ribs), 切除多余脂肪, 并剁成大厚块
- 4公升水
- 4汤匙食油
- 4公分长肉桂棒 (cinnamon stick)
- 6粒丁香 (clove)
- 2粒八角茴香 (star anise)
- 2根香茅 (lemon grass)
- 4薄片良姜 (galangal)
- 5片班兰叶, 打结
- 40克煮肉用的咖喱粉 (meat curry powder)
- 2茶匙盐
- 80克葱头, 去皮后切薄
- 150毫升食油
- 1½汤匙普通面粉 (plain flour)

做法:

1. 将上述前5项材料混合一起搅拌均匀。
2. 把该混合物、羊肋骨、水和香茅放入深锅, 然后以中火煮20分钟。
3. 另取锅烧热食油, 煎炒肉桂棒、丁香、八角茴香、香茅和良姜, 直到香味扑鼻。
4. 将爆香的材料移入煮羊肉汤的深锅中, 再加入咖喱粉和班兰叶。让羊肉汤滚沸直到羊肉软嫩为止。如有必要, 可加水。
5. 捞出香茅、良姜和班兰叶, 并丢弃不用。
6. 烧热150毫升食油, 煎炸葱头直到变香脆呈金黄色为止。滤去炸葱头, 并平摊在吸油纸上。
7. 取锅放2汤匙葱头油烧热, 入面粉油煎, 待煎成浅金黄色为止。加入几勺羊肉上汤, 搅拌溶解块状物。
8. 将金黄色面粉糊倒入深锅里的羊肉汤。搅拌混合直到羊肉汤变浓稠为止。
9. 以切碎的芫荽叶、炸葱头和青葱装饰羊肉汤。然后, 与一条切片的法国面包一起上桌。

冰冻肉解冻小常识

- 解冻冰冻肉时, 尽量不要把包装打开, 以避免肉类受污染、脱水及吸收异味。
- 只解冻所需的分量。
- 将冰冻肉放在冰柜的冷藏格内, 或用微波炉来解冻都是安全的方法。
- 以500克冰冻肉为例, 解冻所需时间如下:
冰柜: 隔夜
微波炉: 3至5分钟

急速冰冻不影响肉类的营养和味道

冰冻肉是在动物屠宰后, 当肉类还处于最新鲜的时刻, 即刻以低于摄氏零下30度的温度急速冰冻。这种冰冻过程能够维持肉类的新鲜度。过后更以能防湿, 不透气的材料加以包装, 进一步确保肉类的品质及防止其味道的改变。



选择冰冻肉



选择冰冻肉

