

鸡肉料理 美味当道

精打细算的消费者又能省一笔了! 除了购买自家品牌和经济包装的产品和留意特价品, 现在又多了冰冻肉的选择。吃冰冻肉的好处很多, 不但便宜而且随时能取出来烹煮! 这里介绍两道以冰冻鸡肉烹调出来的可口佳肴。

为什么选择冰冻肉?

冰冻是延长肉类保存期的最佳方法。这方法能保持肉类的新鲜度、滋味、营养价值及品质。在妥善的贮藏方法下, 冰冻肉的新鲜度可保持长达6个月到一年。而没经冷藏或冰冻的肉类在一天内就会不新鲜及变坏。

选择冰冻肉

吃得好, 花费少

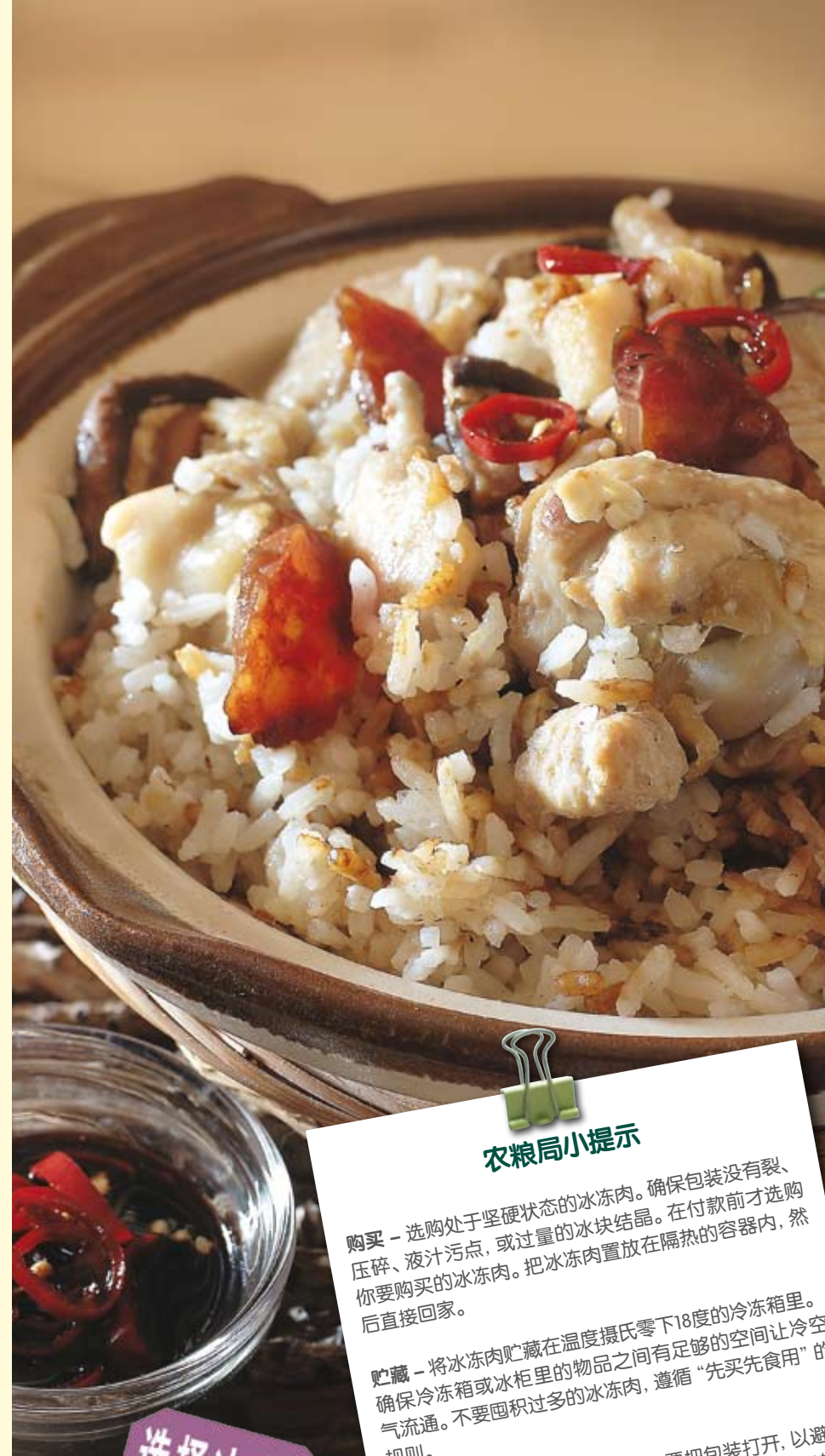
豉油鸡

4至6人份

- 12个冰冻鸡翅膀
- 2个大洋葱, 切片
- 4个青辣椒, 切片
- 4个红辣椒, 切片
- 2瓣大蒜, 切片
- 1个大番茄, 切成8块
- 5至6个酸柑
- 1汤匙糖, 或更多, 按个人口味
- 4至5汤匙黑酱油
- 3汤匙食油

做法:

1. 丢弃鸡翅尖, 把每个鸡翅剁成三小块。加入半茶匙盐和少许胡椒粉调味。搁置约10分钟。
2. 以中型炒菜锅烧热食油, 翻炒切片洋葱和大蒜直到材料变软。加入红辣椒、青辣椒和鸡翅, 煎炒2分钟。
3. 加入黑酱油和糖, 混合搅匀。盖锅盖, 煮约8分钟。
4. 加入番茄和约1/4茶匙盐。挤出酸柑汁浇淋鸡翅, 拌合均匀后试味。如有必要, 可加多一点糖或盐。
5. 可伴白粥或白饭, 趁热食用。



煲仔鸡饭

4人份

- 10个冰冻鸡翅膀
- 4杯长粒米 (long grain rice)
- 1条腊肠 (Chinese sausage), 切片 (选项)
- 6朵干香菇, 以水泡软
- 2块咸鲛鱼 (salted ikan kurau), 泡水10分钟
- 100克菜心
- 1至2条红辣椒, 切片
- 1/2杯黑酱油
- 2汤匙葱头油

调味料:

- 2 1/2汤匙厨用酒
- 2汤匙糖
- 1/4茶匙盐
- 1/8茶匙胡椒粉

做法:

1. 丢弃鸡翅尖, 把每个鸡翅剁成三小块。用调味料腌制鸡肉, 搁置一旁。
2. 长粒米洗净后, 倒入大瓦煲, 加入5 1/2杯水, 并以中火煮滚。
3. 将腌制好的鸡翅放进瓦煲里, 盖锅盖, 煮约5分钟。调小火, 煮至水干。(嗅到饭焦味即可)
4. 将菜心洗净, 切成4公分小段。菜用开水氽烫, 去水备用。
5. 以2汤匙的食油煎炒切片腊肠, 直到腊肠呈浅金黄色。
6. 取蘑菇, 挤出多余水分, 切半。
7. 沥干泡软的咸鱼, 并切成1公分大的小块。
8. 在煎炒腊肠的锅里, 加入蘑菇和咸鱼, 与腊肠一起翻炒。略微翻炒几下。把青菜连同腊肠、蘑菇和咸鱼一起加到鸡饭里。
9. 将葱头油与四分之三的黑酱油量混合, 并淋在鸡饭上, 接着混合搅匀。煲仔鸡饭可伴切片红辣椒与剩余黑酱油制成的蘸酱。

农粮局小提示

购买 - 选购处于坚硬状态的冰冻肉。确保包装没有裂、压碎、液汁污点, 或过量的冰块结晶。在付款前才选购你要购买的冰冻肉。把冰冻肉置放在隔热的容器内, 然后直接回家。

贮藏 - 将冰冻肉贮藏在温度摄氏零下18度的冷冻箱里。确保冷冻箱或冰柜里的物品之间有足够的空间让冷空气流通。不要囤积过多的冰冻肉, 遵循“先买先食用”的规则。

解冻 - 在解冻冰冻肉时, 尽量不要把包装打开, 以避免污染、脱水或吸收异味。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。完全解冻后的冰冻肉不宜再冰冻, 因为再冰冻, 可能会让细菌大量繁殖, 而导致食物中毒。解冻后没即刻烹煮的冰冻肉, 可置放在冰柜的冷藏格达2天。大家必须注意: 要把生肉和煮熟的肉或即刻食用的食物分开, 以避免交叉感染。

选择冰冻肉

吃得好, 花费少

