



示范：金牌烹饪老师彭玉芸

# 教你2道冰冻肉食谱

## 娘惹封肉 + 黑椒羊排

很多人喜欢吃三层肉，但是，要把三层肉做到油而不腻的好口感可不易哦！而很多人也不敢吃羊排，因为怕处理不当它会有膻味。想要把三层肉和羊排煮得好吃，就要看看彭老师是怎么做的啦！



### 娘惹封肉



#### 材料

- 冰冻三层肉600克（切块）
- 小葱头100克（切碎）
- 蒜茸1汤匙
- 豆酱1汤匙
- 油3汤匙
- 清水700毫升

#### 腌肉香料

- 芫荽粉3汤匙
- 姜粉1茶匙
- 小茴香粉1茶匙

#### 调味汁料

- 黑酱油1茶匙
- 盐1茶匙
- 糖1汤匙

#### 烹饪小贴士

- 腌肉所用的香料尽量买粉状的，比较容易入味。
- 三层肉最好腌隔夜，这样肉会更加入味。
- 可以使用猪腿肉代替三层肉，如果喜欢吃辣的朋友也可以放几条指天椒下去一起焖熟。

#### 做法

1. 将三层肉洗干净后切块，并放入腌肉的香料中，拌均匀后腌1小时。
2. 锅烧热后，放入3汤匙的油，待油热后放入小葱头、蒜茸和豆酱，炒香。
3. 把腌好的三层肉加入并炒香，然后加入调味料和清水。
4. 盖上锅盖焖30分钟左右，直到肉软即可。



### 黑椒羊排



#### 材料

- 冰冻羊排500克
- 青灯笼椒50克
- 红灯笼椒50克
- 黄灯笼椒50克
- 油3汤匙

#### 腌羊肉调味料

- 黑胡椒粉1/2茶匙
- 苏打粉1/4茶匙
- 生抽1茶匙
- 糖1茶匙
- 清水1汤匙

#### 调味料

- 蚝油1/2汤匙
- 花雕酒 1/2汤匙
- 糖1茶匙
- 麻油1/2茶匙
- 清水50毫升
- 黑胡椒酱1汤匙

#### 做法

1. 把羊排洗干净后沥干水份，将羊排放入调味料中拌均匀，腌1小时左右。
2. 将平底锅烧热，用油将羊排煎熟后取出备用。
3. 用平底锅烧热，用油炒香青、红、黄灯笼椒，再加入调味料煮滚。
4. 将煮滚的汁淋在羊排上即可。



#### 如何选购冰冻肉？

- 购买仍然处于坚硬冰冻状态的冰冻肉。
- 确保包装没有破裂或者压碎，没有液汁污点，同时没有过量的冰块结晶。

#### 烹饪小贴士

- 羊排也可以根据个人的品味换成鸡肉、猪肉或者牛肉。
- 如果不喜欢用油煎羊排，可以使用烤箱。