



示范：金牌烹饪老师彭玉芸

老少咸宜的好味道

外头的菜式似乎比较多样化，也比较美味，但是怎样也不比在家里吃来得健康。

大家不妨参考一下由新加坡农粮局赞助的食谱，选择美味、健康又低廉的冰冻肉类，在享受美味之余，也能省下一笔开销。



美味香鸡



材料：

- 800克冰冻鸡腿
- 1汤匙虾米（泡软切碎）
- 3粒小葱头（切碎）
- 6条指天椒（切碎）
- 3枝咖喱叶
- 3汤匙油

腌鸡调味料：

- 1汤匙蚝油
- 0.5茶匙生抽
- 0.5茶匙麻油
- 4汤匙生粉

调味料：

- 0.5汤匙糖
- 1茶匙鸡精粉
- 100毫升上汤

做法：

1. 将冰冻鸡腿解冻、洗净并且沥干水份。之后，将鸡腿起骨切块。
2. 加入调味料拌匀腌30分钟，加入生粉拌匀。



3. 用热油炸至熟取出，沥干油份。



4. 用油炒香虾米、蒜茸、小葱头、指天椒和咖喱叶炒香。



5. 加入调味料，最后加入鸡块炒匀即可。

烹饪小贴士：

- 你也可以以虾或鱼取代鸡块。
- 咖喱叶在虾米等炒到有香味后才下锅，味道会更好。你也可以将咖喱叶炸香，最后撒在鸡块上点缀。
- 炸鸡的时候，油六七分热就可以了。若不懂得分辨，你可把一支筷子竖立压在锅底。如果够热，就会有許多泡沫冒起。
- 若不想菜肴太油腻，可以在起骨后把皮去掉。
- 选择咖喱叶的时候应该选择深色、较老的，这样味道才会比较香。

购买冰冻肉小贴士：

- 购买仍处于坚硬冰冻状态的冰冻肉。
- 确保包装没破裂或压碎、没液汁污点，同时没有过量的冰块结晶。

- 在付款前才选择你要购买的冰冻肉。
- 把冰冻肉放在隔热的容器内，然后直接带回家。



材料：

- 350克冰冻牛肉（切片）
- 150克中国芥兰（烫过）
- 30克子姜（切片）
- 4粒蒜头（切片）
- 2汤匙油

腌牛肉调味料：

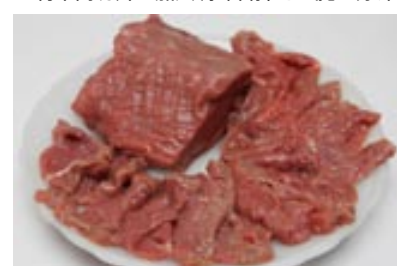
- 1汤匙蚝油
- 1茶匙糖
- 0.5茶匙麻油
- 少许胡椒粉
- 1茶匙生粉
- 50毫升清水

调味料：

- 1.5汤匙黑胡椒酱
- 0.5茶匙糖
- 50毫升水

做法：

1. 将冰冻牛肉解冻后，洗净并且沥干水份。
2. 将牛肉切片，加入调味料拌匀，腌30分钟。



3. 镬烧热，用油炒香蒜片、姜片，加入牛肉炒均。



4. 加入芥兰、调味料炒均即可。



处理冰冻肉小贴士：

- 完全解冻后的冰冻肉不宜再冰冻。
- 解冻后的冰冻肉若不即时食用，可放置在冰柜的冷藏格长达两天之久。

牛肉炒芥兰



烹饪小贴士：

- 在烫菜的时候加一些油，菜会比较有光泽、比较“漂亮”。

