

今年国庆日,何不办个烤肉会?提早一天腌制冰冻肉串,在烤肉会上自己动手烤沙爹吧!烤肉设备少了烤肉叉,可在家里准备好烧烤鸡,烤肉时以铝箔纸包裹,用炭火弄热即可。一阵温煦微风,一缕馨香烤肉味,一场烟花表演,让国家的43岁生日盛会更趋完美!



# 露天烧烤 烤鸡乐

选择冰冻肉



吃得好,花费少

## 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。而未经冷藏或冰冻的肉类在一天内就会不新鲜及变坏。



## 参巴烧鸡

准备时间: 15分钟  
烧烤时间: 共35分钟  
5人份

1公斤冰冻鸡

1½汤匙盐  
½茶匙糖  
100毫升椰奶

腌制材料研磨成粉:  
15条干辣椒  
5粒石栗 (candlenut)  
2个大洋葱  
5瓣大蒜  
2根香茅  
2片良姜 (galangal)

做法:

1. 洗净鸡只。为鸡只涂上腌制材料,并腌制过夜或腌制至少5小时。
2. 保留用剩的腌制材料。将鸡只送入微波炉,以高温(High)烹煮15分钟。每隔5分钟,取出鸡只涂上椰奶。
3. 起油锅爆香剩余的腌制材料。按个人口味加入盐和糖。
4. 从微波炉取出鸡只,涂上爆香的腌制材料,再以微波炉或热波炉(turbo broiler)烘烤20分钟。
5. 让鸡只与切片番茄和生菜一起上桌。



选择冰冻肉



吃得好,花费少

## 冰冻肉解冻小常识

- 完全解冻后的冰冻肉不宜再冰冻,因为再冰冻会使肉质变坏,而导致食物中毒。
- 只解冻所需的分量。
- 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。或者您也可以将它煮熟后冷藏,以便下一餐食用。



## 鸡肉沙爹

准备时间: 10分钟  
烧烤时间: 20分钟  
4人份

500克冰冻鸡肉(混合鸡胸肉与鸡腿肉)

腌制材料研磨成粉:  
2汤匙芫荽粉  
1茶匙小茴香(cumin)  
½茶匙茴香籽(fennel seeds)  
2个中洋葱  
5瓣大蒜  
3片良姜  
2片生姜  
½茶匙黄姜粉(turmeric powder)  
1根香茅  
4汤匙罗望子水  
(把有如鱼丸般大的罗望子果浸泡在¼杯水后榨汁)

装饰用材料:  
1个洋葱,切成4块  
1个黄瓜,切成块

沙爹酱材料研磨成粉:(提前准备,可装罐作为烤酱之用)  
7条干辣椒  
1根香茅  
3片良姜  
1汤匙芫荽粉  
4粒石栗  
50毫升罗望子水  
1汤匙糖  
1茶匙盐  
3汤匙蔬菜食油  
3汤匙不含花生碎粒的花生酱(creamy peanut butter)  
¼杯椰奶

做法:

1. 将鸡肉切成方便入口的小段,然后腌制过夜。
2. 用竹签把鸡肉块穿成串后,放在烤架上烧烤。烤至10分钟后即可翻面。切勿烤过熟,否则肉质会变得难以嚼食。
3. 起油锅爆香沙爹酱材料后,快速拌入花生酱和椰奶。关火。
4. 让沙爹与马来饭团、黄瓜与洋葱一起上桌。