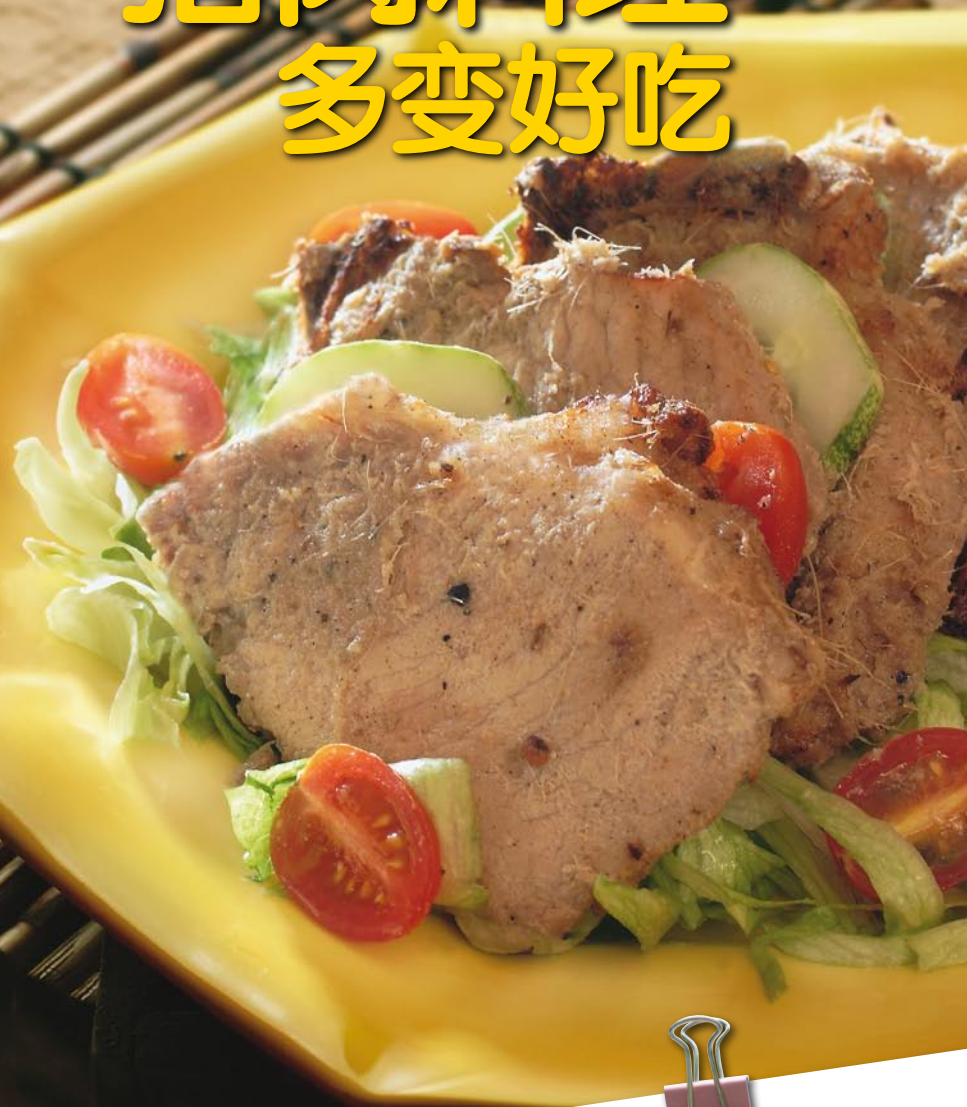


以冰冻猪肉为主的料理或开胃菜, 不管是油炸、烧烤或清蒸, 均一样可口! 另外, 选择以瘦肉为材料, 便可摄取丰富的蛋白质、铁、锌以及维生素B。想换换口味, 不妨参考以下越南或泰国风味料理的食谱。

猪肉料理 多变好吃



越南猪排

准备时间: 15分钟
烹煮时间: 20分钟
4人份

- 30克大蒜瓣
- 100克葱头
- 2根香茅 (Lemon grass), 切片
- 500克带骨冰冻猪排或猪里脊肉 (pork fillet) 切成1.5公分厚片
- 2汤匙鱼露
- 1茶匙五香粉
- 3汤匙生姜汁
- 1汤匙糖或按个人口味
- 1汤匙梅林辣酱油 (Worcestershire sauce)
- 1/2茶匙黑胡椒粉
- 1/4茶匙盐
- 1茶匙麻油
- 3至4汤匙食油
- 生菜、黄瓜片和番茄片

做法:

1. 将上述前3项材料倒入搅拌机里搅拌直到呈细末状为止。
2. 以切肉刀钝的那一面轻轻敲打猪排, 使其松软。
3. 除了最后一项材料之外, 将剩余的材料倒入搅拌钵。加入猪排, 混合搅拌均匀。
4. 搁置4小时或送入冰箱腌制过夜。
5. 烧热食油, 将猪排彻底煮熟。又或者, 以烘烤的方式烹煮。
6. 让猪排与生菜、黄瓜片和番茄片一起上桌。



清蒸猪肉粉圆

准备时间: 20分钟
烹煮时间: 30分钟
制16个

- 1/2茶匙黑胡椒粒
- 3瓣大蒜, 切至细碎
- 15克芫荽根 (coriander roots), 切碎
- 2汤匙食油
- 1个大洋葱, 切至细碎
- 500克冰冻猪肉碎
- 2汤匙粗略捣碎花生
- 25克糖
- 2汤匙鱼露
- 另40克大蒜, 切至细碎
- 125毫升食油
- 350克西米 (sago)
- 热水

做法:

1. 将上述前3项材料捣成细碎。
2. 烧热食油, 倒入捣成细碎的材料和洋葱, 嫩煎直到香味扑鼻。
3. 加入冰冻猪肉碎, 煎至变色。加入花生、糖和鱼露, 并煮至酱汁几乎收干。
4. 搁置一旁, 待凉。
5. 取锅倒入食油以油炸切至细碎的大蒜。炸至大蒜呈金黄色为止, 搁置待凉。又或者, 将大蒜倒入盛油的碗里, 送入微波炉烘烤4分钟, 直到大蒜变浅金黄。
6. 挑出混入西米的杂质。接着倒入热水至覆盖西米, 彻底搅匀后, 滤去水。
7. 将温热粘湿的西米轻轻揉成柔软的生面团。
8. 把西米面团搓成多个小球状, 然后以双手 (保持润湿) 将每个小球压成薄片。
9. 在薄皮的中央拨入猪肉碎馅料, 之后包入肉馅。捏紧薄皮对折的边缘以便封口, 事后将之轻搓成小圆球。
10. 取蒸笼, 铺上香蕉叶 (上油) 或铝箔纸, 并放入包馅的圆球。圆球之间要有空隙, 以免圆球相粘。
11. 清蒸20分钟后离火。为每个猪肉粉圆, 涂上大蒜油以及油炸大蒜末。
12. 为猪肉粉圆撒上切碎的芫荽和小辣椒, 并与生菜一起上桌。

冰冻肉小常识

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。只要妥善地贮藏, 冰冻肉能保持其良好品质长达6个月到一年。



选择冰冻肉
吃得好, 花费少

冰冻肉主要来源国

- | | |
|----|---------------|
| 猪肉 | 巴西、法国、荷兰 |
| 牛肉 | 澳洲、巴西、纽西兰 |
| 羊肉 | 澳洲、纽西兰 |
| 鸡肉 | 巴西、马来西亚、荷兰、美国 |



选择冰冻肉
吃得好, 花费少