



示范：金牌烹饪老师彭玉芸

娘惹美味佳肴DIY

新加坡农粮局 (AVA) 建议大家, 购买肉类时不妨考虑价廉物美的冰冻肉类, 它的价钱比冷却肉还便宜, 而且鲜美度绝对和冷却肉类一样哦!

想不想亲自烹调一两道介于马来口味与华人口味之间的娘惹菜? 请参考以下由新加坡农粮局 (AVA) 所赞助的食谱:

选择冰冻肉

吃得好, 花费少

贮藏冰冻肉小贴士:

- 将冰冻肉贮藏于温度摄氏零下18度的冷冻箱里。
- 对于大包冰冻肉类, 将之解冻至摄氏零下10度, 以便分成小块, 个别包装冰冻。



材料

- 冰冻排骨500克
- 蒜茸半汤匙
- 豆酱半汤匙
- 油2汤匙
- 上汤400毫升
- 芫茜 (切段) 1棵

腌肉调味

- 五香粉1/4茶匙
- 辣椒粉1茶匙
- 盐1/4茶匙
- 姜粉1茶匙

调味料

- 糖1汤匙
- 黑酱油半茶匙
- 黑醋1汤匙

做法

1. 将冰冻排骨退冰后洗净、沥干水份。
2. 加入腌肉调味拌匀, 腌2小时。



3. 镬烧热, 用油2汤匙炒香蒜茸、豆酱, 加入排骨炒均。



4. 加入调味料及上汤, 焖到排骨软。
5. 最后撒上芫茜即可。

五香焖排骨



三层肉炒黄梨

做法

1. 将冰冻三层肉解冻, 洗净后沥干水份, 切块。
2. 将辣椒料磨幼。
3. 镬烧热, 用油炒香辣椒料, 加入三层肉炒香。
4. 加入调味料、清水焖到肉块软, 加入黄梨和番茄。



购买冰冻肉小贴士:

- 选购仍处于坚硬冰冻状态的冰冻肉
- 确保包装没有破裂, 压碎, 液汁污点, 或过量的冰块结晶。

解冻小贴士:

- 尽量不要把包装打开, 以避免肉类受污染, 脱水及吸收异味。
- 只解冻所需的分量

材料

- 冰冻三层肉 (切块) 500克
- 黄梨 (切块) 150克
- 番茄 (切块) 1粒
- 油3汤匙
- 清水200毫升
- 葱段2棵

辣椒料 (一起磨幼)

- 辣椒膏2汤匙
- 小葱头10粒
- 蒜头3粒
- 巴加力 (Buah Keluak) 3粒
- 巴拉煎半块

调味料

- 1汤匙糖
- 盐半茶匙
- 醋半茶匙