



示范：金牌烹饪老师彭玉芸

教你2道香辣菜肴 妈蜜辣油鸡 + 香辣肉片

想亲自下厨之余，又能减轻一些口袋的负担？不妨选择价格便宜的冰冻肉吧！冰冻肉烹调后的滋味和其他肉类一样美味。本周，彭玉芸老师要教大家2道香辣菜肴。



妈蜜辣油鸡



材料

- 冰冻鸡腿400克
- 洋葱50克（切碎）
- 蒜茸1/2汤匙
- 油2汤匙
- 生粉2汤匙

腌鸡调味料

- 鸡精粉1/2汤匙
- 花雕酒1汤匙
- 糖1茶匙
- 麻油1/2茶匙

酱汁调味料

- 妈蜜菜汁1汤匙
- 蜜糖2汤匙
- 蚝油1/2汤匙
- 辣椒油1汤匙
- 上汤100毫升

烹饪小贴士

- 上汤也可以用清水代替，但味道就逊色了些。
- 如果不喜欢洋葱的朋友可以使用香菇代替。

做法

1. 把冰冻鸡腿洗干净，沥干水份后斩成块状。
2. 将鸡肉加入到腌鸡块所需要的调味料中，腌30分钟左右。
3. 腌好后在上面撒一些生粉，再将锅烧热，加入适量的油，待油热后加入鸡腿炸至金黄色后取出。



4. 使用另一个锅，放入2汤匙油，炒香大葱、蒜茸，并加入酱汁调味料，将其煮滚。



5. 将鸡肉加入，拌均匀或者将鸡肉放在盘中后淋汁，即可食用。



香辣肉片



材料

- 冰冻五花肉400克
- 茺荳1棵（切段）
- 青葱2棵（切碎）
- 指天椒8根（切碎）
- 姜茸1汤匙

调味料

- 浙江醋3汤匙
- 白糖1汤匙
- 盐1/4茶匙
- 麻油1茶匙
- 辣椒油1汤匙
- 上汤3汤匙

做法

1. 把五花肉洗干净后放入锅中，加入清水煮35分钟后取出，浸泡在冷水中，待冷后切成片状。



2. 把调味料倒在一起，拌均匀后加入茺荳、葱、指天椒和姜茸拌均匀。



3. 把切好片的五花肉摆放在盘子里，将汁淋在肉片上即可。



冰冻肉最佳保鲜期

| 肉类 | 贮藏于冷冻箱的期限 (摄氏零下18度) |
|--------|------------------------|
| 牛肉/小牛肉 | 12个月 |
| 羊肉/小羊肉 | 12个月 |
| 猪肉 | 6个月 |
| 家禽肉 | 12个月 |

烹饪小贴士

- 煮肉时的水可以留下来做为上汤使用。
- 五花肉也可以用鸡肉或者牛肉替代。