

牛肉的营养丰富, 蛋白质多, 钠含量低, 适合全家人食用, 也受到瘦身、美容人士的欢迎! 您可知道100克瘦牛肉的饱和脂肪, 平均比去皮鸡胸肉仅多出1克? 让冰箱常备冰冻碎肉或肉块, 随时烹调出健康的美味佳肴!



牛肉 香嫩多汁

冷当牛肉

4至6人份

- A) 1公斤冰冻膝圆肉 (beef knuckle)
- 2根香茅, 捣烂
- 1个椰子, 搓碎成蓉
- 1至2片青柠叶 (Kaffir lime leaves)
- 1/2片黄姜叶 (turmeric leaf), 选项
- 1个酸柑
- 5汤匙食油

- B) 12至15条干辣椒, 去籽
- 1茶匙黑胡椒粒 (black peppercorn)
- 小块黄姜 (1.5公分大)
- 小块生姜 (1公分大)
- 2瓣大蒜
- 15个葱头
- 2根香茅
- 6粒石栗 (candlenut)

做法:

1. 将所有B材料或捣烂, 或用食物处理器研磨, 至到香料混合物变细碎为止。
2. 将椰子蓉压榨出第一轮椰奶。然后加入3杯水, 榨取第二轮椰奶。
3. 将膝圆肉切成2公分大的块状。挤入酸柑汁, 并轻拌搅匀。
4. 以中型深锅烧热食油, 煎炒捣烂香茅2分钟。加入香料混合物, 把火调小, 翻炒直到透出香味。
5. 把火调大, 加入牛肉、青柠叶和黄姜叶 (如选用)。轻拌并煮至牛肉颜色变深。
6. 加入第二轮压榨的椰奶, 煮至滚沸。将火调小, 盖锅盖, 焖煮1小时。偶尔搅拌 (大约每隔15分钟)。
7. 加入第一轮压榨的椰奶, 彻底搅拌。盖锅盖, 继续焖煮半小时。偶尔加以搅拌, 可避免煮焦。
8. 趁热或凉至室内温度时食用。

牛肉炒饭

4至6人份

- 300克冰冻牛肉碎, 解冻
- 6碗煮熟长粒米饭 (cooked long grain rice)
- 1个大洋葱, 粗略切碎
- 1/2杯罐装青豆
- 1/4杯切碎芹菜 (celery)
- 1 1/2汤匙黑酱油
- 1茶匙或更多鱼露
- 1/8茶匙盐
- 1/8茶匙粗磨黑胡椒
- 2汤匙食油

做法:

1. 以炒菜锅烧热食油, 加入洋葱翻炒直到变软为止。
2. 加入牛肉碎, 轻轻翻炒1分钟。加入煮熟米饭, 轻拌并彻底搅匀。炒至米饭混合调匀, 时间约2分钟。
3. 加入鱼露、黑酱油和黑胡椒调味。
4. 加入罐装青豆和切碎芹菜。轻炒1分钟。试味, 如有必要可加盐。
5. 趁热食用, 可伴切片红辣椒与酱青制成的蘸酱。



为何冰冻肉的色泽较深?

除了冷却鸡肉与冰冻鸡肉的色泽看起来一样之外, 冰冻牛肉、冰冻猪肉和冰冻羊肉的色泽, 均比其冷却的同属肉类来得深。肉类的色泽, 不论是否冰冻, 都会受到有无氧气的影响而有所不同。冰冻肉采用的是密封的真空包装法, 因为包装内没有氧气, 因此肉的颜色会比较深。但在妥善的冷冻条件下, 真空包装能防止肉类腐臭, 并延长其保存期。一旦包装解开, 冰冻肉接触到空气中的氧气后, 便会恢复其原有的色泽。

选择冰冻肉

吃得好, 花费少

选购冰冻肉更省钱

冰冻肉的价格比冷却肉便宜至少15%到20%。有些肉甚至便宜高达50%。冰冻可保持肉类新鲜, 选用冰冻肉, 不但价格低廉, 又可享受优质的肉类美食。



选择冰冻肉

吃得好, 花费少

