

选择冰冻肉



吃得好, 花费少



冰冻肉  
食谱

## 了解更多有关 冰冻肉的常识

选购冰冻肉更省钱。它的价格比冷却肉的价格便宜至少15%到20%。有些肉甚至可以便宜达50%。

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。这种冰冻程序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。



美味冰冻肉食谱由温美玉(Violet Oon)所撰写。



# 干辣香牛肉

份量： 4人份

准备时间： 25分钟

烹调时间： 2小时半至3小时



## 材料

500克 冰冻牛腱  
2杯 厚椰浆或 1粒嫩椰榨成的鲜椰浆\*  
半茶匙 盐  
1根 香茅,用石臼舂烂  
3片 柠檬叶 (daun limau purut)  
1片 黄姜叶 (daun kunyit - 任意选择)

## 香料

5粒 峇加力(buah kera)洗净并沥干  
3条 新鲜红辣椒,略切成薄片  
5条 辣椒干,洗净后浸在热水一个小时使它变软  
1茶匙 虾酱(belacan)  
150克 红葱头,剥皮,略切成薄片  
1汤匙 茺荖粉\*\*



## 做法

1. 在冰柜的冷藏格内将牛肉解冻约8小时。把肉切成一公分厚度,备用。
2. 香料调配:先把峇加力舂至半细状。再加入新鲜辣椒舂成半细。然后再加入辣椒干,舂大约3到4分钟。再加入虾酱舂匀。最后加入红葱头,然后将所有香料舂烂为止。再加入茺荖粉。
3. 您也可以选择用食物搅拌机将所有的香料捣烂,直至磨成细滑。
4. 将所有的材料搅匀放进平底锅煮滚后,用慢火煮2个半到3小时,直到酱汁减少呈厚稠状,并且油脂从肉块及椰浆里溢出。这样肉质才会更柔嫩。
5. 将香茅及柠檬叶捞除,即可上桌。

\* 加2杯水将椰丝挤成椰浆 - 然后将渣丢掉。

\*\* 茺荖粉: 将茺荖籽放在平底锅里干炒至香,再用咖啡磨豆机磨碎。然后用筛子留下粉末,其余丢弃。

# 豉汁蒸排骨



份量： 4至6人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 15分钟

## 调味料

2汤匙	茨粉
2茶匙	细糖
1汤匙	酱青
少许	白胡椒粉
1茶匙	麻油
1茶匙	植物油

## 材料

500克  
1汤匙  
1条  
1条  
3瓣

冰冻猪排骨或里肌肉  
中式咸黑豆豉  
红辣椒，去籽切碎  
红指天椒，切成细片  
蒜头，剥皮切成细碎



## 做法

1. 将排骨解冻 - 切成大约3公分宽度。
2. 清洗后，用纸巾拍干水份，然后跟茨粉混合备用。
3. 将黑豆豉放在水龙头冲洗然后沥干。这样可以除去过多的盐份。
4. 将黑豆豉，辣椒，蒜头，糖，酱青和胡椒粉混合搅拌均匀，再加入混合过茨粉的排骨一起搅拌，最后加入麻油。腌泡大约4至5小时或放入冰柜隔夜；或是您也可以直接烹煮不需要经过腌泡。
5. 加入植物油拌匀，将排骨置入一个深盘中，平放一层不可重迭，然后用大火蒸15分钟，即可食用；或是继续用小火再蒸约20分钟，使排骨更柔嫩，才上桌。

# 海南式炖羊肉

份量： 4人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 3小时

## 材料

600克 冰冻羊排，切约姆指长  
4大朵 黑木耳泡水至软，去除中间硬块，切片  
1杯 植物油  
100克 腐竹  
200克 红萝卜，削皮切成楔型  
5瓣 蒜头，切或春成细粒  
5瓣 红葱，切或春成细粒  
1颗 八角  
1手指长 肉桂棒  
5粒 丁香  
1汤匙半 酱青  
半茶匙 盐(任意选择)  
1茶匙 糖  
2杯 水

## 腌肉酱

30克 白腐乳  
30克 姜，春碎挤出姜汁  
2汤匙半 花雕酒  
半茶匙 细盐  
1至2茶匙 糖  
少许 白胡椒  
1茶匙半 麻油

## 装饰

2根 青葱，切成一公分长  
2根 中国芹菜，切成一公分长



## 做法

1. 肉商可以帮您将冰冻羊排骨切成小块。将羊排骨放在冰柜冷藏格解冻约8小时。从冰柜拿出后冲洗干净备用。把腐乳捣烂，加入姜汁，花雕酒，盐，糖及胡椒拌匀，然后倒入羊排搅拌，最后加入麻油拌匀后，放到冰柜腌泡1到8小时。
2. 腐竹稍微冲洗，即刻滤水，切成约手指长，放置一旁数小时风干。将油放入镬中，待油热后放入腐竹炸至膨胀，取出后用吸油纸吸油。
3. 将余油倒出，留2汤匙在镬内，加热放入蒜头及红葱，用大火爆香约2分钟。
4. 将肉块由腌酱中取出，放入锅中跟八角，肉桂及丁香，拌炒约5分钟。倒入酱青，盐，糖，水和腌肉酱，文火炖煮1小时半到2小时，此时可加入腐竹及木耳再炖约20分钟至肉熟软。最后将红萝卜放在表层，蒸煮15分钟至软，翻拌均匀后放入大碗内，缀以青葱芹菜装饰，即可上桌。

# 马铃薯羊肉咖喱



份量： 4至6人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 1小时半到2小时半，视肉块大小而定

## 做法

1. 将羊肉清洗后放一旁，马铃薯削皮，切成大块模型，备用。
2. 洋葱切片；蒜头分成两部份，将一半的蒜头切片，另一半蒜头则跟姜一起春碎，放入肉中跟一半的咖喱粉及盐混合拌匀，腌约2至3小时。
3. 将剩余的咖喱粉与4汤匙的水混合成酱。
4. 冲洗肉桂，丁香及豆蔻荚。热镬油烧后，放入洋葱片，蒜头，肉桂，丁香及豆蔻荚，爆香4到5分钟，直到有香味溢出，洋葱呈软及淡金黄色。
5. 倒入咖喱酱，拌炒约2分钟，然后将肉块跟腌酱一起放入翻炒约4至5分钟，直到肉块变色。
6. 将水倒入用小火焖炖约1到2小时至肉质熟软。放入马铃薯，慢火煮约25分钟至马铃薯熟透。试味后，如有需要，可加多一些盐，即可上桌。



## 材料

500克	冰冻羊肉块，放在冰柜冷藏格解冻8小时
600克	马铃薯
300克	洋葱，剥皮
10瓣	蒜头，剥皮
30克	姜，削皮
5汤匙	肉类咖喱粉
半茶匙	盐
3公分	肉桂棒
5粒	丁香
2颗	豆蔻荚
2杯	水
4汤匙	植物油



# 茄汁鸡腿

份量： 4至5人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 40分钟



## 材料

500克 冰冻鸡腿及大腿肉，在冰柜冷藏格内解冻8小时  
1杯半 清水  
10瓣 红葱头，剥皮  
10瓣 蒜头，剥皮  
2公分厚度 姜，削皮  
3汤匙 植物油  
2公分 肉桂棒  
5粒 丁香  
200克 新鲜蕃茄，切成楔形  
400毫升 蕃茄茸  
2汤匙 蕃茄糊  
半杯至1杯 炼乳  
半茶匙 盐  
1茶匙 糖

## 香料酱

5瓣 蒜头，剥皮  
5瓣 红葱头，剥皮  
3公分 姜片，削皮  
5颗 杏仁，烫去其皮  
3至3汤匙半 咖哩粉  
4汤匙 水



## 做法

1. 香料酱作法：先将蒜头、红葱、生姜跟杏仁春烂或捣碎至细末，再与咖哩粉及水混合搅拌均匀。
2. 鸡肉冲洗后拍干放入小平底锅加水将鸡肉覆盖。红葱及蒜头切片、生姜切成细丝后，放入锅中与鸡肉一起煮滚。当鸡肉快熟之前，将火调小焖煮10分钟。
3. 当鸡肉在焖煮时，用镬热油，放入肉桂棒及丁香爆香约一分钟，在加入香料酱之前转至中火，然后将酱汁煮熟约3至4分钟。
4. 拌炒蕃茄块约一分钟，加入蕃茄糊略炒一下，然后放入平底锅与鸡肉炒拌匀，再加入蕃茄茸。
5. 煮滚后，再用中火滚约10分钟至鸡肉柔嫩及蕃茄烂熟。加入炼奶，盐跟糖，搅拌至滚，待滚数分钟后汤汁呈浓稠状即可上桌。

# 酱油肉



份量： 4至6人份

准备时间： 10分钟

烹调时间： 1到1个半小时



## 做法

1. 将猪肉洗净，用纸巾拍干。
2. 用刀背轻拍蒜瓣，保持颗粒完整。
3. 开中火热镬放入糖，约1分钟糖会溶化，继续搅拌到糖溶化成金黄色。
4. 加入黑酱油，水，蒜头和猪肉。这时，糖会变硬黏在镬面，您需要用镬铲将糖铲起，这样才能使糖溶入酱汁。
5. 转至大火煮沸后，再转中火炖煮约1到1个半小时，直到肉汁变浓稠及肉块熟嫩。如果水份蒸发太快，可再加入少许滚水，调至浓度适宜即可上桌。

## 材料

500克	冰冻五花肉，放在冰柜冷藏格解冻8小时
20瓣	蒜头，剥皮
2到2汤匙半	糖
3至4汤匙	黑酱油
2杯半	水
半茶匙	盐(任意选择)



# 清炖红枣 去皮鲜鸡汤

份量： 4至6人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 2小时



## 材料

- 1整只 冰冻鸡(约1.3公斤), 放在冰柜冷藏格解冻8小时
- 10朵 香菇, 用两杯水泡软
- 1条 老黄瓜(650克)
- 6至8粒 红枣干, 用水泡软
- 1茶匙 花雕酒
- 3粒 干贝, 用一杯水浸泡2小时
- 20克 人参片 - 供选择

## 做法

1. 将鸡只洗净, 然后切除所有的鸡皮跟脂肪(如果您将这些鸡皮跟脂肪拿去秤, 您将发现它们至少占了整只鸡的大约20%)。用纸巾彻底地擦干鸡只的内外。
2. 黄瓜洗净然后切成大楔块, 不要去皮。
3. 将全部香菇、红枣、干贝与及浸泡香菇及干贝的水, 连同整只鸡放入双层蒸锅中的上层。亦可使用沙锅或是有盖的大碗。
4. 将双层蒸锅内的汤用中火煮约2个小时, 或至鸡肉熟软。如果您用的是有盖的大碗或沙锅, 将托架放置蒸笼中, 再加入足够的水大概至沙锅的两公分高。
5. 您将会发现鸡肉会排出油脂。把油脂用汤匙从汤的表面舀开, 或是用张纸巾越过汤的表层, 油脂将会被纸巾吸收。





# 姜葱炒肉

份量： 4人至6人份

准备时间： 10分钟

烹调时间： 5到6分钟



## 材料

500克	冰冻猪脊肉或梅花肉
50克	青葱
15片	嫩姜
3汤匙	植物油
3汤匙	水(任意选择)

## 调味料

半茶匙	细盐
1茶匙	细糖
1汤匙	酱青
少许	白胡椒
1个	蛋白(任意选择)
1茶匙	麻油
2汤匙	芡粉或粟粉

## 做法

1. 将猪肉放在冰柜冷藏格解冻4小时，直到硬中带软可切的程度。从冰柜将肉取出后，切成薄片，再装进塑胶袋，放回冰柜继续解冻。如果当您把猪肉放回冰柜时仍有一半冰冻度，那可将它留在冰柜内一到两天。
2. 猪肉从冰柜取出后清洗干净，用纸巾拍干后，与盐，糖，酱青，胡椒粉，蛋白及麻油混合搅拌。最后加入芡粉拌匀并腌约10至15分钟。
3. 用大火热镬，入油后将油拌匀于镬内，当油很热时，才下姜爆香约2分钟。
4. 加入肉片快炒2分钟直到肉块变色，放入青葱；如果您喜欢有点肉汁，就加些水，炒匀后熄火起镬，即可上桌。

# 蚝油胡椒炒牛肉

份量： 4人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 4分钟



## 材料

300克	冰冻牛里脊肉，放置冰柜冷藏格解冻约8小时
2瓣	蒜头，剁成细碎
1粒	青色灯笼椒，去籽切成长条
1粒	黄色灯笼椒，去籽切成长条
1粒	红色灯笼椒，去籽切成长条
3汤匙	植物油

## 牛肉腌酱

1汤匙	蚝油
1茶匙	花雕酒(任意选择)
半茶匙	盐
2茶匙	粟粉
半茶匙	麻油

## 调味料

1茶匙	酱青
半茶匙	糖
2汤匙	水

## 做法

1. 将牛肉切成约手指般长条；当牛肉还有些许冰冻时会比较好切。除了麻油外，先将所有的牛肉腌酱拌匀，然后再将牛肉倒入混合搅拌均匀，之后才加入麻油(将麻油最后加入是为了避免其他的酱料不能渗透到牛肉中)。放置一旁腌浸几分钟。
2. 将调味料搅拌后放置一旁备用。
3. 将镬用大火加热后，下两汤匙油，待油热后加入蒜头爆香，小炒一下，然后加入三色灯笼椒，再翻炒一分钟。
4. 将灯笼椒推到镬旁，加入剩余的油，等油热后，放入牛肉快炒一分钟，再加入调味料翻炒，等汁烧滚时将蔬菜略炒几秒，熄火后即可上桌。





# 甜酱香牛肉

份量： 4至6人份

准备时间： 20分钟

烹调时间： 1到4小时视牛肉的大小而定



## 材料

500克	冰冻牛肉(腰脊肉, 牛腱, 或是炖煮用的牛肉) 放在冰柜冷藏格解冻8小时
2根	红萝卜, 削皮(任意选择)
300克	大颗洋葱, 剥皮
10瓣	蒜头, 剥皮
50克	姜, 削皮
3公分	肉桂棒
1颗	八角
2粒	豆蔻子
3汤匙	玉米油
半茶匙	黑甜酱(kicap manis)
2杯	水
1汤匙	白醋
半茶匙	细盐

## 牛肉腌酱

1汤匙	亚参果肉, 跟2汤匙的水混合
2汤匙	咖喱粉
八分之一茶匙	白胡椒粉
1汤匙	蕃茄酱

## 做法

1. 将牛肉切约一口大小, 冲洗沥干。红萝卜切成楔形。
2. 准备腌酱: 亚参果肉捣烂后放入水中搅拌, 然后把果肉的汁尽量挤出后, 跟牛肉、咖喱粉、白胡椒粉及蕃茄酱混合, 腌泡约30分钟。将洋葱及蒜头切片, 然后把姜舂成细碎备用。清洗肉桂棒、八角及豆蔻子。
3. 将油入镬或用平底锅加热油, 放入肉桂棒、八角和豆蔻子, 拌炒约2分钟直到溢出香味。下洋葱、蒜和姜, 翻炒约6到8分钟, 直到洋葱熟软呈淡褐色。
4. 放入腌好的牛肉、黑甜酱、1杯半水及醋跟盐。用大火煮沸后, 转至小火炖煮1小时或是直至牛肉熟嫩。如果是腰脊肉, 需要一小时左右; 牛腱及炖肉则需要3至4小时, 才能让肉块炖至熟软。如有需要可以再加水。在烹煮完成前的20分钟才放入红萝卜, 炖煮至汁浓稠即可上桌。

# 椰香煎羊扒

份量： 4至6人份

准备时间： 30分钟

烹调时间： 1到2小时，视肉块大小而定

## 材料

500克	冰冻羊肉或小羊排，放在冰柜冷藏格解冻8小时
1汤匙	芫荽籽或芫荽粉
1汤匙	小茴香籽或小茴香粉
30克	姜，削皮
6瓣	蒜头，剥皮
500毫升	椰浆
2杯	水
1汤匙	亚参果肉与3汤匙的水混合，扎实挤出汁
半茶匙	盐
半茶匙	糖
2汤匙	植物油



## 做法

1. 羊扒冲洗沥干备用。将芫荽籽，小茴香籽，姜和蒜舂成细碎放入平底锅，再加入椰浆和水煮滚。
2. 在等滚之余，先将亚参果挤出汁，将渣丢掉，加入羊肉跟盐及糖混合于锅内。然后再煮滚后，转至小火熬煮大约一个半小时，直至羊扒熟软。
3. 将羊肉取出沥干。烧热油，将肉放入炒锅，油煎两面，各约3分钟至褐色。再淋上先前所煮的酱汁，即可上桌。



# 香蒜鲜菇鸡



份量： 4人份

准备时间：15分钟

烹调时间：15分钟

## 调味料

1汤匙半 蚝油  
1茶匙半 浓稠黑酱油  
1茶匙 麻油

## 材料

500克 冰冻鸡肉块, 解冻后剁成小块状  
2汤匙 植物油  
15瓣 蒜头, 剥皮并轻拍扁  
10片 生姜  
半至四分之三杯 清水或鸡汤  
5朵 新鲜蘑菇(button mushrooms), 去蒂  
1朵 大粒褐蘑菇(Portobello mushrooms), 去蒂, 切成厚片  
5朵 新鲜香菇(Shiitake mushrooms), 去蒂  
1包 金针菇(Enoki mushrooms), 修整干净

## 做法

1. 将鸡肉洗净并沥干水份备用。
2. 将油倒入镬内用大火烧热, 下蒜头及姜片炒3分钟直至呈浅褐色。
3. 放进鸡肉再用大火拌炒4至5分钟至肉块变金黄色, 然后加入调味料及水, 并用大火煮5至6分钟, 直至肉汁减少呈微稠状。
4. 把所有鲜菇铺在上层轻微炒拌, 然后盖上锅盖。让鲜菇蒸2至3分钟, 直到熟嫩, 即可上桌。







## 重点介绍

- 冰冻可保持肉类新鲜。
- 冰冻可制止细菌繁殖并延缓导致肉类变坏的复杂化学作用。
- 只要处理方法正确，冰冻肉也可以跟冷却肉一样鲜美可口。
- 选用冰冻肉，您能以更低廉的价格享用到优质的肉类美食。





5 Maxwell Road,  
#03-00, Tower Block,  
MND Complex,  
Singapore 069110  
Tel: 6325 7625  
Fax: 6220 6068

[www.ava.gov.sg](http://www.ava.gov.sg)