

AVA
Agri-Food & Veterinary Authority of Singapore

冰冻肉食谱

免费赠阅

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	岑加力(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	莞荽粉**

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:先把岑加力舂至半细状。再加入新鲜辣椒酱舂成半细。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。再加入莞荽粉。

3. 您也可以选择用食物搅拌器将所有的香料捣烂，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。

** 莞荽粉：将莞荽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

材料

500克	冰冻猪排骨或里肌肉
1汤匙	中式咸黑豆豉
1条	红辣椒，去籽切碎
1条	红指天椒，切成细片
3瓣	蒜头，剥皮切成细碎



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

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，切或舂成细粒
5瓣	红葱，切或舂成细粒
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，舂碎挤出姜汁
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。



马铃薯羊肉咖哩

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



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	肉类咖哩粉
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

做法

1。将羊肉清洗后放一旁，马铃薯削皮，切成大块楔型，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舂碎，放入肉中跟一半的咖哩粉及盐混合拌匀，腌约2至3小时。

3. 将剩余的咖哩粉与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. 倒入咖哩酱，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。

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、生姜跟杏仁舂烂或捣碎至细末，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熟烂。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



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)

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。

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，联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	咖哩粉
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、咖哩粉、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