



二维码视频厨房

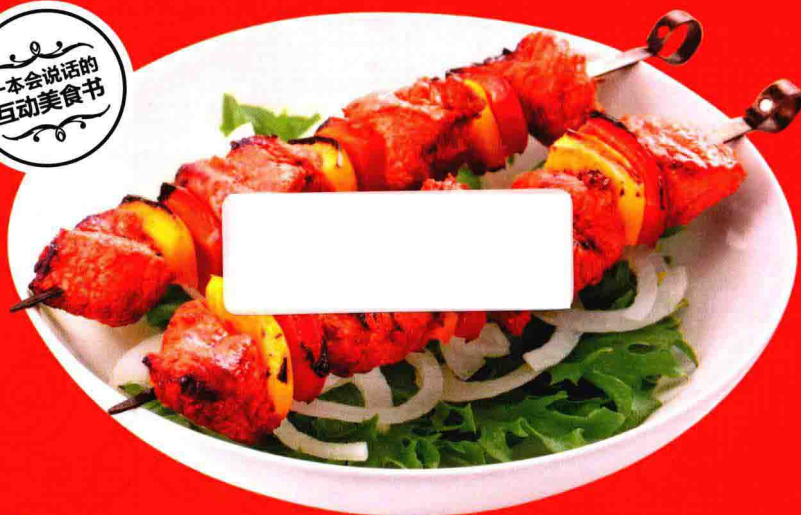
滑嫩禽肉 / 绝味畜肉 / 鲜美水产 / 水灵果蔬

# 扫一扫，“码”上学做 烧烤

烧烤聚会的美味与欢乐，统统手到擒来  
难以抗拒的烧烤风味 “码”上扫一扫，体验烹饪真人秀

甘智荣 主编

一本会说话的  
互动美食书



扫一扫二维码  
美味烧烤  
视频同步学



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

# 扫一扫,“码”上学做 烧烤

甘智荣 主编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫, “码” 上学做烧烤/甘智荣主编. —哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5388-8531-6

I. ①扫… II. ①甘… III. ①烧烤—菜谱 IV.  
①TS972. 129. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224690号

## 扫一扫, “码” 上学做烧烤

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO SHAOKAO

---

- 主 编 甘智荣  
责任编辑 赵春雁  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143  
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
- 发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16  
印 张 15  
字 数 220千字  
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8531-6/TS · 638  
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 01

## PART

都记住了没  
烧烤速成口令

- 002 ... 基础工具准备好，烧烤没烦恼
- 004 ... 新鲜食材处理好，干净有门道
- 009 ... 风情调料搭配好，美味需法宝
- 012 ... 注意事项把握好，健康少不了



# 02

## PART

禽肉狂欢派对  
鲜嫩多汁

- 016 ... 迷迭香烤鸡脯肉
- 018 ... 烤百里香鸡肉饼
- 020 ... 串烧麻辣鸡块
- 022 ... 鸡肉卷
- 024 ... 咖喱鸡肉串
- 026 ... 串烧鸡肾
- 028 ... 烤春鸡
- 030 ... 骨肉相连
- 032 ... 烤鸡肉肠
- 033 ... 咖喱鸡翅
- 034 ... 烤鸡全翅
- 036 ... 麻辣翅尖
- 038 ... 烤香辣鸡中翅
- 040 ... 黑椒烤鸡腿
- 042 ... 蜜汁烧鸡全腿
- 044 ... 炭烧鸡脆骨
- 046 ... 烤鸡脆骨
- 047 ... 串烤鸡心
- 048 ... 香辣烤凤爪
- 050 ... 香辣鸡脖
- 052 ... 香辣鸭肠
- 054 ... 串烤鸭胗
- 056 ... 香辣鸭掌
- 058 ... 烤鹌鹑
- 060 ... 烤乳鸽





# 03

## PART

### 油香四溢 畜肉饕餮盛宴



- 062 ... 美式烧猪排
- 064 ... 蜜汁烤带骨猪扒
- 066 ... 韩式烤花腩
- 068 ... 炭烤肉排
- 070 ... 圆椒镶肉
- 072 ... 蜜汁猪扒
- 073 ... 秘制猪脆骨
- 074 ... 炭烤猪脆骨
- 076 ... 烤烟肉肠仔卷
- 078 ... 烤猪皮
- 080 ... 炭烤猪舌
- 082 ... 猪肝烧
- 084 ... 串烧猪心
- 086 ... 烤香辣大肠
- 088 ... 烤猪腰
- 089 ... 烤牛肉串
- 090 ... 沙爹牛肉串
- 092 ... 甘蓝牛肉串烧
- 094 ... 牛肉花菜串
- 096 ... 烤牛肉酿香菇
- 098 ... 烤金针菇牛肉卷
- 100 ... 烤黑椒西冷牛排
- 102 ... 茴香粒烧牛柳排
- 104 ... 串烧牛柳
- 106 ... 蜜汁牛仔骨
- 108 ... 香草牛仔骨
- 110 ... 烤香辣牛肚
- 112 ... 牛筋彩椒串
- 114 ... 香草烧羊排
- 116 ... 烤羊全排
- 118 ... 法式烤羊柳



# 04

## PART

### 生猛肥美 海鲜极品荟萃



- 120 ... 串烤鱿鱼花
- 122 ... 炭烤鱿鱼须
- 124 ... 香辣干鱿鱼串
- 126 ... 蔬菜鱿鱼卷
- 128 ... 烤鱿鱼干
- 129 ... 茼蒿草烤银鳕鱼
- 130 ... 烤银鳕鱼
- 132 ... 茼蒿草烤三文鱼
- 134 ... 串烧三文鱼
- 136 ... 烤秋刀鱼
- 138 ... 炭烤金鲳鱼
- 140 ... 炭烤舌鳎鱼
- 142 ... 盐烧多春鱼
- 144 ... 香辣马面鱼
- 146 ... 香辣青鱼
- 147 ... 烤日式八爪鱼
- 148 ... 辣烤沙尖鱼
- 150 ... 锡烤福寿鱼
- 152 ... 照烧鳗鱼
- 154 ... 罗勒烤鲑鱼柳
- 156 ... 香草黄油烤明虾
- 158 ... 孜然串烧虾
- 160 ... 三味海鲜串
- 162 ... 香辣蟹柳
- 163 ... 蒜蓉扇贝
- 164 ... 金针菇扇贝
- 166 ... 甜辣酱烤扇贝
- 167 ... 紫苏烤小扇贝
- 168 ... 培根蒜蓉烧青口
- 170 ... 葡式烤青口
- 172 ... 锡纸烤花甲
- 173 ... 炭烤蛤蜊
- 174 ... 烤原汁鲍鱼
- 176 ... 茼蒿草烤带子
- 178 ... 香辣螺肉串
- 180 ... 蒜茸烤生蚝

# 05

## PART

### 搭配约会 水灵青翠果蔬



- 182 ... 炭烤菠萝肉串
- 184 ... 蜜汁烤菠萝
- 185 ... 蜜汁烤木瓜
- 186 ... 烤芒果虾串
- 188 ... 蜜汁烤苹果圈
- 189 ... 烤金桔
- 190 ... 烤水果串
- 192 ... 蒜蓉烤菠菜
- 193 ... 烤娃娃菜
- 194 ... 炭烤香菜
- 195 ... 烤韭菜
- 196 ... 烤双色甘蓝
- 198 ... 串烧双花
- 199 ... 香烤蒜薹
- 200 ... 串烧蔬菜
- 202 ... 炭烤黄瓜片
- 204 ... 黄瓜香肠串
- 206 ... 烤南瓜
- 208 ... 芝士五彩烤南瓜盅
- 210 ... 炭烤云南小瓜
- 211 ... 烤胡萝卜马蹄
- 212 ... 烤心里美萝卜
- 214 ... 烤白萝卜串
- 216 ... 黄油烤玉米笋
- 217 ... 蜜汁烤玉米
- 218 ... 蒜蓉茄子
- 220 ... 炭烤茄片
- 222 ... 烤尖椒
- 223 ... 烤彩椒
- 224 ... 香烤芸豆
- 225 ... 香烤四季豆
- 226 ... 香烤豆角
- 228 ... 烤杏鲍菇
- 230 ... 烤金针菇
- 232 ... 串烤香菇
- 233 ... 烤箱版烤香菇
- 234 ... 烤口蘑

PART

01



# 烧烤速成口令 都记住了没



蓝天白云，碧绿的草地一望无垠，有小鸟放声歌唱，也有花儿迎风微笑。

试想着在这阳光明媚的日子里，约上一家大小或是三五知己到野外烧烤是多么令人愉悦的事情。与其任由想象漫步云端，倒不如让美妙化为现实。快跟着我一起学烧烤速成口令，帮你踏出烧烤第一步！



# 基础工具准备好，烧烤没烦恼

急于品尝丰富的烧烤盛宴，可是面对纷繁的烧烤器具，却毫无头绪。不用再烦恼，就让咱们从准备基础的烧烤工具开始吧，跟着小编一起了解如何将它们运用得得心应手。

## 烧烤炉

烧烤炉是烧烤的基础配备之一，香嫩的烤肉、新鲜的蔬菜、肥美的海鲜等无不令人垂涎三尺，这些都可以用烧烤炉轻松制作出来。



## 烤箱

如果说烧烤炉占据了户外烧烤的半壁江山，那么烤箱无疑是室内烧烤的制胜法宝。烤箱不仅可以用来制作面包、蛋糕、饼干等，还可以用来烤畜肉、禽肉、果蔬等。



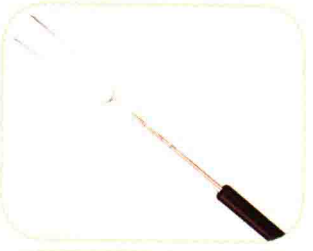
## 烧烤夹

烧烤夹是烧烤时不得不备的利器之一，烧烤夹既可以用来夹取食物，又可以用来翻转食物。对于贝类食物，烤完后通常需要借助烧烤夹来夹取。



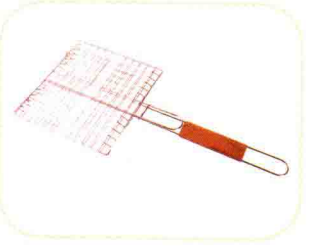
## 烧烤叉

烧烤叉是最常用的烧烤工具，烧烤时可以很方便地将食物叉起来并烤制，比如用烧烤叉烤鸡翅、墨鱼仔等等，相对于烧烤夹来说，它可以更方便地进行翻面。



## 烤鱼夹

烤鱼夹可以防止鱼肉粘附在烤网上，使烤出来的鱼能保持较好的完整性，不易散架。烤鱼夹也能用来烤韭菜、豆腐等食物，但是要注意的是使用后要清洗干净。



## 牙签

别看牙签小小的，在烧烤食物时，却发挥着很大的作用。它不仅可以用来固定鱿鱼等容易卷曲的食品，还可以代替筷子充当夹取食物的工具。



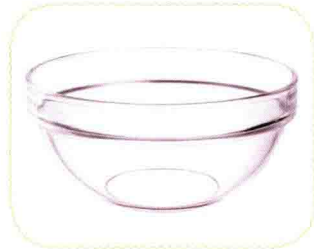
## 竹签

竹签主要用于将烧烤的食物串在一起，便于烤制。使用竹签前应先用冷水浸泡透，以免其过于干燥而在烧烤时着火或断裂。



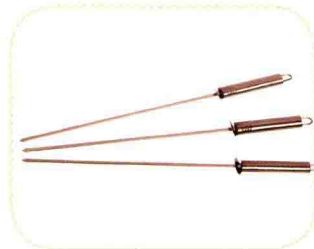
## 玻璃碗

玻璃碗是指玻璃材质的碗，用来盛装处理过的食材，方便拿取。有利于食材的分类，节省烧烤所需的时间。烤制食物时，至少要准备两个以上的玻璃碗。



## 不锈钢扦子

相对竹签来说，不锈钢扦子在烧烤时可以重复使用，更为环保。使用后要放入热水中浸泡，用干抹布擦得没有水分再晾干，防止生锈，然后进行消毒处理。



## 毛刷

毛刷主要用来给烤网刷油，防止食物粘在烤网上。还可用来蘸取酱汁等调料，刷在牛肉等食物上，令它们的味道更香浓、更入味。



## 锡纸

又称为铝箔纸，有些食物如金针菇、地瓜等必须用锡纸包着来烤，传热快的同时散热均匀，可以避免烤焦食物。用锡纸包着来烤海鲜等，能留住食物的鲜味。



# 新鲜食材处理好，干净有门道

新鲜的食材，是烤出美味的关键。有的时候，尽管我们拥有好的食材，却烤不出想要的滋味，那么极有可能是我们对其处理出现了问题。不要心急，这里教你简单几招正确处理食材，轻松锁住食物的鲜味。

## 「禽肉（鸡肉为例）」

### 氽烫清洗法



1 将宰杀好的鸡放在流水下轻轻冲洗。



2 把鸡油和脂肪切除。



3 鸡肉切成小块，放入热水锅中氽烫，捞起后沥干水分即可。

### 整鸡分割



1 取洗净的整只鸡，将两只翅膀切掉。



2 将鸡的两只腿切掉。



3 从鸡胸肉切分开来。



4 从鸡身处切掉鸡脖子。



5 将一只鸡脚切断，成鸡腿和鸡爪两部分。



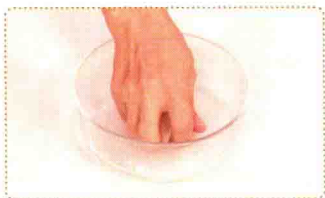
6 将鸡爪的指甲切除。

## 「畜肉（猪肉为例）」

### 猪肉淘米水清洗法



1 猪肉放入盆中，倒入淘米水。



2 用手将猪肉在淘米水中抓洗。



3 再用清水冲洗干净。

### 猪肉切丝



1 将猪肉切成长片。

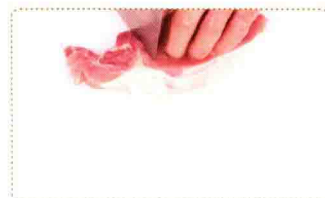


2 改刀切成丝。



3 装盘备用即可。

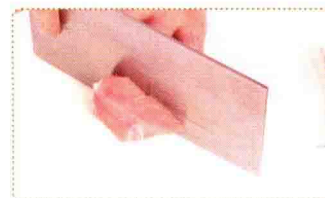
### 猪肉切片



1 用刀将猪肉的薄膜和脂肪去除。



2 把猪肉对切成两半。



3 再将猪肉切成若干块。



4 改直刀切猪肉块。



5 连刀将猪肉切成薄片。



6 切好的肉片装盘即可。

## 「海鲜（黑鱼为例）」

### 黑鱼剖腹清洗法



1 用刀从黑鱼尾部向头部刮去鱼鳞。



2 将黑鱼放在流水下，将鱼鳞冲洗干净。



3 平刀将鱼腹剖开。



4 用手将黑鱼的内脏清理干净。



5 将鱼鳃清理干净。



6 把黑鱼放在流水下冲洗干净。

### 黑鱼切十字刀



1 取一块洗净的黑鱼，从鱼肉上的一角开始斜切一字刀刀纹。



2 依次斜切一字刀。



3 在整块鱼肉上都斜切上均匀的一字刀。



4 转一个角度，再斜切一字刀，成十字刀。



5 按照同样的方式继续在鱼肉上切一字刀。



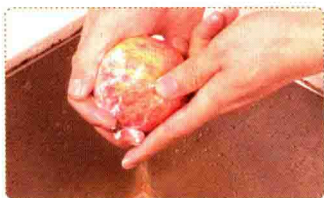
6 然后把鱼块全部切成十字刀即可。

## 「水果（苹果为例）」

### 苹果牙膏清洗法



1 将牙膏挤在苹果表面。



2 用手揉搓苹果，把牙膏搓匀。



3 将苹果放在流水下冲洗，沥干水分即可。

### 苹果切丁



1 苹果切四瓣去除果核。



2 果肉切成弯月状。

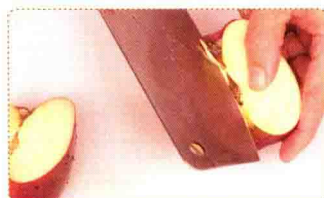


3 将弯月状果肉摆放整齐，用刀切成丁。

### 苹果切瓣



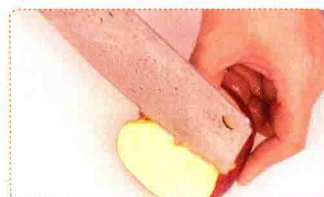
1 取洗净的苹果，纵向对切。



2 取其中的一半，用刀在果蒂部位切一个小口。



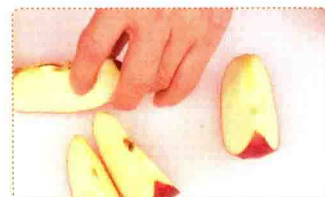
3 将果蒂切除。



4 将苹果切成均匀的四瓣。



5 切除果核部分。



6 将所有苹果瓣的果核切除即可。

## 「蔬菜（白菜为例）」

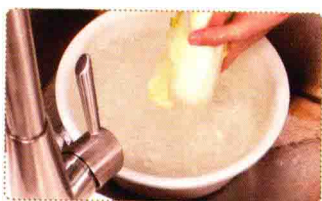
### 白菜食盐水清洗法



1 取一盆清水，加入适量的食盐，搅匀。



2 将白菜放入盐水中，浸泡15分钟左右。



3 将白菜用清水清洗干净，沥干水分即可。

### 白菜切汤匙形



1 取一棵洗净的白菜，把叶子逐片掰下来。



2 将白菜的根部切除。



3 用刀将白菜梗两边的残叶切除，切成汤匙形。

### 白菜切块



1 取洗净的白菜，按适当宽度切块。



2 将白菜依次切成均匀的卷状。



3 将白菜打散。



4 将稍大的菜卷切成两半。



5 把菜卷切开。



6 把菜卷切成大小均匀的块状即可。

## 风情调料搭配好，美味需法宝

香喷喷的烧烤之所以备受欢迎，少不了调料这位大功臣。充满异域风情的咖喱粉、具有多重功效的茼蒿草、饱含东方特色的花椒粉等，这些调料无不成为烧烤时的秘密法宝，烤制出色香味俱全的食物不再只是奢望，这里将为你一一介绍。

### 「食盐」

所有调味品中最重要的就是盐，烧烤调味自然也离不开盐。食盐是人类生存最重要的物质之一，也是烹饪中最常用的调味料。



### 「生抽」

让烧烤保持鲜香，当然离不开生抽。生抽是酱油的一种，是以大豆、面粉为主要原料，人工接入种曲，经天然日晒发酵而成的，可用于烧烤中，作为腌制食物的调料。

### 「食用油」

亦称为“食油”，指在制作食品过程中使用的动物或者植物油脂，其中花生油最常见。烧烤食物时用食用油可使食物不易被烧焦，能帮助菜品快速、均匀地受热，促进食欲。



### 「橄榄油」

供食用的橄榄油，是用初熟或成熟的油橄榄鲜果，通过物理冷压榨工艺提取的天然果油汁，颜色黄中透绿，有股诱人的清香味，可用于烧烤、煎炸、腌制等。





## 「蜂蜜」

主要成分有葡萄糖、果糖、氨基酸还有各种维生素和矿物质元素，是一种天然健康的食品。蜂蜜被烤化后会留在所烤的食物上，这样烤出来的食物色泽诱人。

## 「芝麻」

又称为脂麻、油麻，营养丰富，有清甜麻香，可以解馋，余味无穷，自古以来就被认为是滋补强身、延年益寿的佳品。以色泽均匀、饱满、干燥、气味香者为佳。



## 「茴香粒」

茴香粒是常用的调料，是烧烤肉类和制作卤制食品的必用品，具有举足轻重的地位。它能除肉中的臭气，使之重新添香。



## 「莳萝草」

来自西方的“幸运植物”，用作香辛料，有着比茴香更为浓烈的辛香味。多用于腌渍鱼、肉类，或直接制成酱料，烧烤时使用莳萝草可以让烤出来的食物更加诱人。



## 「辣椒油」

辣椒油色泽鲜明，口味香辣，是食中一绝。其制作方法相当讲究：大葱头晾干，和老姜皮、辣椒粉一起用植物油煎熬而成。烧烤时刷上辣椒油，可刺激味蕾。



## 「辣椒粉」

辣椒粉是红色或红黄色的粉末，油润且均匀，是由红辣椒、黄辣椒、辣椒籽及部分辣椒杆碾细而成的混合物，闻起来刺鼻，具有辣椒固有的香味。

