



烧烤
新体验

烤食代

最全面的中西式烧烤宝典
COMPLETE BARBECUE BOOK

整整72道美食，道道经典

★ 品种丰富 ★ 步骤详尽 ★ 一学就会 ★

WE DON'T EXIST TO IMPRESS THE WORLD.
WE EXIST TO LIVE OUR LIFE IN A WAY THAT WILL MAKE US HAPPY!

刘冠雄 张树鸣 著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

HAVE
FUN! 烤食代

ONLY FOOD AND LOVE IS THE MUST

唯美食与爱不可辜负

文字编辑：俞杭臣、张芳、张树鸣、沈燕、徐芳

摄影师：张树鸣 美食造型设计：俞杭臣 美术编辑：柳琛 封面设计：范笠

图书在版编目（CIP）数据

烤食代 / 刘冠雄，张树鸣著. — 天津：天津科学技术出版社，2016.1

ISBN 978-7-5576-0747-0

I. ①烤… II. ①刘… 2张… III. ①烧烤—菜谱

IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 009717 号

责任编辑：刘丽燕

责任印刷：兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

宁波市鄞州启鸣印务有限公司印刷

开本 787x1092 1/12 印张 20.75 字数 360 000

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价：79.00 元



28

RED MEET

烧烤菜谱·红肉篇



54

PORK

烧烤菜谱·猪肉篇

BARBECUE BASICS · 烧烤基础篇

点火技巧	13
控火技巧	15
烧烤技巧	18
烤炉保养	22

DRY RUBS & SAUCES · 烧烤酱料篇

烧烤调料	24
烧烤酱料	26

GRILLS & ACCESSORIES · 烧烤道具篇

烧烤配件	202
烧烤炉	206

BARBECUE TIPS · 烧烤攻略篇

烧烤攻略	212
------	-----

RED MEET

红肉篇

纽约客黑椒牛排	30
泰式红咖喱牛仔骨	32
托斯卡纳丁骨牛排	34
墨西哥风味牛肉卷	36
意式蘑菇牛肉粒	40
日式清烤肥牛片	42
得意牛肉串	44
齐齐哈尔烤肉	46
新西兰孜然羊排	48
甜橙迷迭香烤羊腿	50

PORK

猪肉篇

德国酱烤猪肘	56
牙买加酱香烤猪排	58
西班牙雪莉酒香烤猪肋	60
美式纸牌屋肋排	62
迷迭香烤猪肋排	66
泰式甜辣酱烤猪排	68
韩式酥烤五花肉	70
培根蔬菜卷	72

POULTRY

鸡肉篇

酒香龙蒿草烤鸡	76
芝士香菜鸡腿卷	80
橙香鼠尾草烤鸡小胸	82
蜜汁烤鸡腿	84
百里香飘翅	86
家常腐乳烤翅	88
印度鸡肉菠萝沙嗲	90
美式圣诞烤火鸡	92



74

POULTRY

烧烤菜谱·鸡肉篇



162

STAPLE FOOD

烧烤菜谱·主食篇

SEAFOOD

鱼鲜篇

法式烤海螺	96
姜香烤海鲳鱼	98
茴香三文鱼	100
干料烤秋刀鱼	102
日式烤银鳕鱼	104
香茅草烤鳕鱼	106
泰式甜辣鱿鱼	108
香烤多春鱼	110
锡纸盐烤蟹	112
懒人盐烤虾	114
酒香焗大虾	116
黑椒蒜蓉烤虾	118
蒜香烤扇贝	120
三椒烤生蚝	122
芝士烤生蚝	124

VEGETABLES

蔬菜篇

圣托里尼酿番茄	130
干酪培根烤辣椒	132
橄榄油香烤蒜	134
培根黄油酿烤香菇	136
韭菜棒棒糖	138
培根土豆毛毛虫	140
椒盐扇烤芦笋	142
辣烤长番茄	144
密香烤胡萝卜	146
柠香辣烤老豆腐	148
黄油姜汁烤玉米	150
黑胡椒土豆块	152
蒜香黄油烤圆茄	154
意式奶酪烤红薯	156
泰式牛肉沙拉	158

STAPLE FOOD

主食篇

萨拉米比萨	164
披萨草蒜香烤法棍	166
日式烤年糕	168
墨西哥薄饼	170
孜然羊肉夹馍	172
西班牙海鲜炒饭	174
秘制浓香罗宋汤	176

DRINKS/DESSERTS

甜点饮料篇

芒果花柠檬冰水	182
抹茶布丁	184
芒果沙棒冰	186
可可冰淇淋	188
水蜜桃冰鸡尾酒	190
蓝色海洋饮	192
沁脾玫瑰花茶	194
夏威夷菠萝蛋糕	196
巧克力香蕉蛋糕	198

HAVE
FUN! 烤食代

ONLY FOOD AND LOVE IS THE MUST

唯美食与爱不可辜负

文字编辑：俞杭臣、张芳、张树鸣、沈燕、徐芳

摄影师：张树鸣 美食造型设计：俞杭臣 美术编辑：柳琛 封面设计：范笠

图书在版编目（CIP）数据

烤食代 / 刘冠雄，张树鸣著. — 天津：天津科学技术出版社，2016.1

ISBN 978-7-5576-0747-0

I. ①烤… II. ①刘… 2张… III. ①烧烤—菜谱

IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 009717 号

责任编辑：刘丽燕

责任印刷：兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

宁波市鄞州启鸣印务有限公司印刷

开本 787x1092 1/12 印张 20.75 字数 360 000

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价：79.00 元



FOR OUR FAMILIES.

献给我们的家人



FOREWORD

前言

大家知道，千百年来的饮食文化最初都是由烧烤演变而来的，但是先民们这种以纯粹方式唤醒食物天然原味的烹食过程，在中国并没有得到理想的衍传，也或许是我们进化得太快了……现如今大多数国人所熟知的烧烤，不过三五好友吆喝着五魁首六六六，坐在夜市烧烤摊前喝几瓶小酒，吃几串烤串而已……

烧烤的境况在西方国家就大有不同，寻常欧美人家的露台庭院中，常拥有多台不同类型的烤炉，厨房固有的，户外便携的，气烤的或者炭烤的，等等。烧烤于他们而言，是日常饮食，也是生活和休闲的最大依赖。大家知道，美国元首也常常用烧烤作为国宴招待来访贵宾！

烧烤无疑是当今最好的有氧户外休闲方式，无论是悠长假日还是周末时光，当我们惬意地生起炉火，孩子们无忧无虑地欢笑打闹，父母们叨念起几句暖心家常，哥们朋友喝点小酒打打小牌，或在小山村，或在小溪边，呼吸着富含负氧离子的清新空气，亲力亲为烤制绝妙的美味，在这个崇尚品质休闲与美味艺术的大食代，烧烤成为我们舒展身心、亲近自然的最好藉机，烧烤让我们与自然愈加亲近。

特别是近几年西方便携焖烤炉的引入，为户外休闲爱好者开启了一个全新的烧烤体验，过去只有高档西餐厅才能吃到的西方经典烤牛排，现在你只要稍稍学习，便能自己秀一秀；特

别要提的是对“直接烤”和“间接烤”技法的学习运用，通常普通烤炉极难对付的带骨大排、羊腿、整鸡，甚至乳猪、火鸡，便可轻松搞定，哥们聚会，或家人户外休闲，即便是超级菜鸟也能折腾出一道亮丽的风景！

《烤食代》本着大道至简，人人动手可做的原则，切合当前这个烧烤休闲的大食代背景，通过书中专业、丰富的烧烤知识、烧烤技巧和烧烤菜谱等内容，为烤友们提供专业的、全方位的烧烤指导，并且展现了一个更为丰满并且更易亲力亲为来获得美味的烧烤休闲生活圈。通过这本书，你会发现在当前这个烧烤大食代中，有很多快乐有趣的烧烤文化，也有很多方法能够带给你焦香四溢的美味体验。

本书中的每一道菜，我们本着一颗为家人为朋友烹制美味的初心，用心来斟酌每一撮调料，考究每一款食材，有蔬菜，海鲜，牛羊肉，还有甜点，冷饮等，我们努力做到尽善尽美，但是也难免有所局限，其中有不足之处，欢迎烤友批评指正，我们定当心存感念并且及时加以完善！

—— 烤食代编辑部



54

PORK

烧烤菜谱·猪肉篇

28

RED MEAT

烧烤菜谱·红肉篇

BARBECUE BASICS · 烧烤基础篇

点火技巧	13
控火技巧	15
烧烤技巧	18
烤炉保养	22

DRY RUBS & SAUCES · 烧烤酱料篇

烧烤调料	24
烧烤酱料	26

GRILLS & ACCESSORIES · 烧烤道具篇

烧烤配件	202
烧烤炉	206

BARBECUE TIPS · 烧烤攻略篇

烧烤攻略	212
------	-----

RED MEAT

红肉篇

纽约客黑椒牛排	30
泰式红咖喱牛仔骨	32
托斯卡纳丁骨牛排	34
墨西哥风味牛肉卷	36
意式蘑菇牛肉粒	40
日式清烤肥牛片	42
得意牛肉串	44
齐齐哈尔烤肉	46
新西兰孜然羊排	48
甜橙迷迭香烤羊腿	50

PORK

猪肉篇

德国酱烤猪肘	56
牙买加酱香烤猪排	58
西班牙雪莉酒香烤猪肋	60
美式纸牌屋肋排	62
迷迭香烤猪肋排	66
泰式甜辣酱烤猪排	68
韩式酥烤五花肉	70
培根蔬菜卷	72

POULTRY

鸡肉篇

酒香龙蒿草烤鸡	76
芝士香菜鸡腿卷	80
橙香鼠尾草烤鸡小胸	82
蜜汁烤鸡腿	84
百里香飘翅	86
家常腐乳烤翅	88
印度鸡肉菠萝沙嗲	90
美式圣诞烤火鸡	92



162

STAPLE FOOD

烧烤菜谱·主食篇



74

POULTRY

烧烤菜谱·鸡肉篇



SEAFOOD

鱼鲜篇

法式烤海螺	96
姜香烤海鲳鱼	98
茴香三文鱼	100
干料烤秋刀鱼	102
日式烤银鳕鱼	104
香茅草烤鳕鱼	106
泰式甜辣鱿鱼	108
香烤多春鱼	110
锡纸盐烤蟹	112
懒人盐烤虾	114
酒香焗大虾	116
黑椒蒜蓉烤虾	118
蒜香烤扇贝	120
三椒烤生蚝	122
芝士烤生蚝	124

VEGETABLES

蔬菜篇

圣托里尼酿番茄	130
干酪培根烤辣椒	132
橄榄油香烤蒜	134
培根黄油酿烤香菇	136
韭菜棒棒糖	138
培根土豆毛毛虫	140
椒盐扇烤芦笋	142
辣烤长番茄	144
密香烤胡萝卜	146
柠香辣烤老豆腐	148
黄油姜汁烤玉米	150
黑胡椒土豆块	152
蒜香黄油烤圆茄	154
意式奶酪烤红薯	156
泰式牛肉沙拉	158

STAPLE FOOD

主食篇

萨拉米比萨	164
披萨草蒜香烤法棍	166
日式烤年糕	168
墨西哥薄饼	170
孜然羊肉夹馍	172
西班牙海鲜炒饭	174
秘制浓香罗宋汤	176

DRINKS/DESSERTS

甜点饮料篇

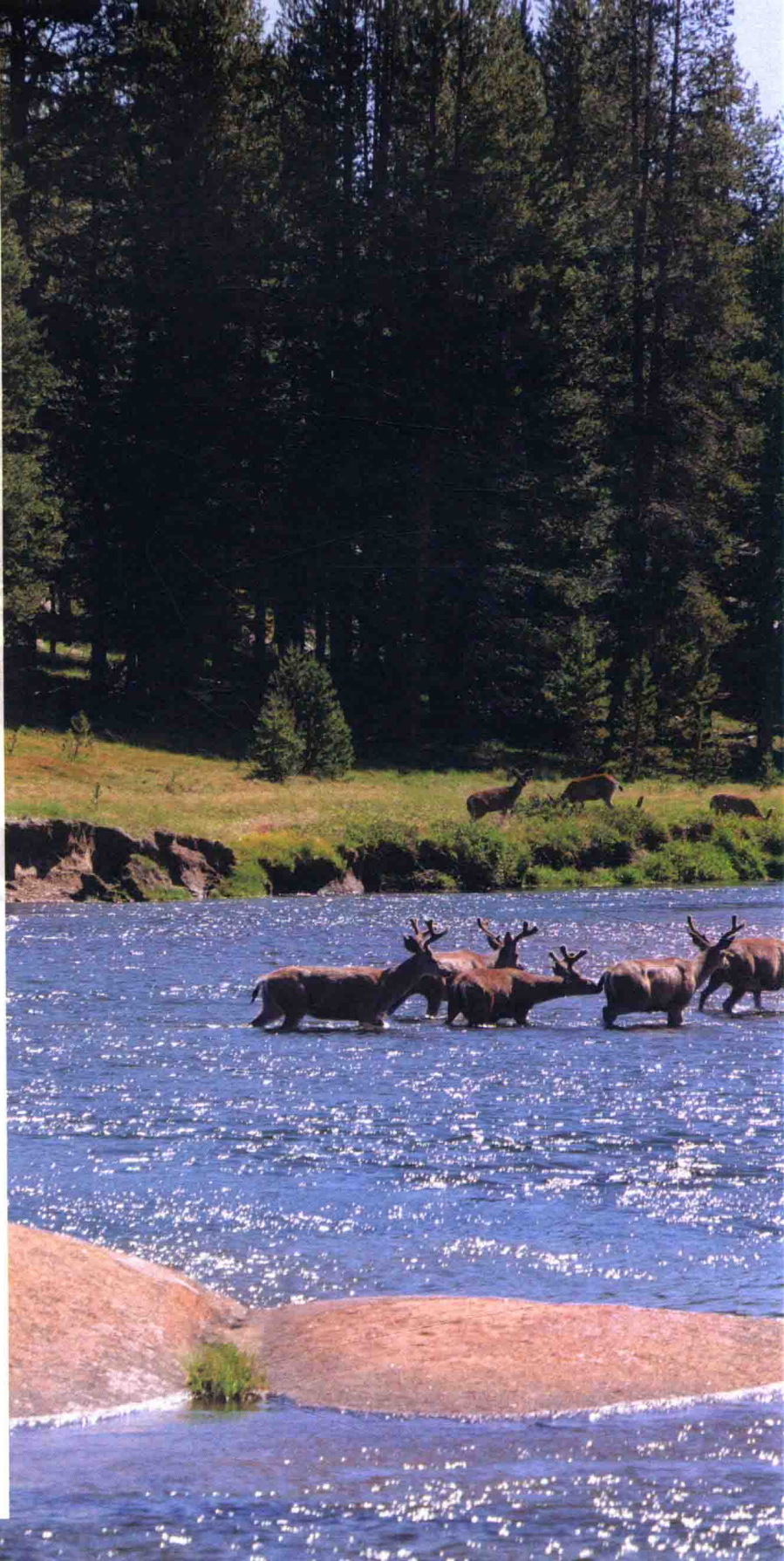
芒果花柠檬冰水	182
抹茶布丁	184
芒果沙棒冰	186
可可冰淇淋	188
水蜜桃冰鸡尾酒	190
蓝色海洋饮	192
沁脾玫瑰花茶	194
夏威夷菠萝蛋糕	196
巧克力香蕉蛋糕	198

BBQ CULTURES

烧烤休闲文化

世界每天都在发生着改变，无论是身边易于察觉的人、事、物、食，还是人们的个人意志与社会观念，在经历了上千年的演变之后，我们一步步进化为更好更睿智的人，一步步走进更好更发达的社会，一步步衍生出更好更科学的思想与文化，一步步烹制出更多更美味的食物……现今的我们有更多的机会去深味繁华大都市的喜怒哀乐，也有条件去尽尝各种美食的酸甜苦辣咸，选择变得越来越繁杂，而我们想要的却越来越简单，就拿最基础的饮食来说，尽管有各种煎炸烹煮炒可以制作美味，但是人们依旧对一种最简单的方式倾心，那就是烧烤。

烧烤是人类最原始的烹调方式，如果从人类使用火开始计算，应该有 170 万年的历史了。在人类还过着狩猎采集的原始生活时期，烧烤就已经走进了那些原始人的生活中。当原始人类发现被天火、野火焚烧过的动物尸体其肉质比生肉更容易咀嚼和消化时，原始人类便开始有意识地学习保留火种。而现代意义上的 barbecue 这个词据说是来自加勒比海。从前法国人来到加勒比海，在岛上会把整只宰好的羊从胡须到屁股 (de la barbe au cul) 放在烤架上烤熟后进食，这个食物简称 barbecul (法文 cul 字末尾的“l”不发声)，后来演变成 barbecue 这个词，更由于 cue 和英文字母 Q 同音，便变成了 barbeque，后来更简写为 BBQ。



法国谚语中自古就有“先有烧烤，后有烹饪”的说法。烧烤也因其操作方便又美味可口，所以几个世纪以来一直风靡全球。与此同时，烧烤的方法也经历了无数次的改良。先是用烤架，继而使用炉箐，后来又发明了树叉和转叉，到科技时代，则开始使用燃气和红外燃烧器。这些技术的改良使我们能够在烤架上烹制出更多种类的美味，但是基本的原理至今未变，就如烧烤食物的原始乐趣一样。

目前被人们所熟知并且非常流行的烧烤方式主要有两大类：户外烧烤与庭院烧烤。户外烧烤主要是指那些带上便携烤炉去往户外空地、溪边等场所赏美景品美味的烧烤体验，而庭院烧烤则是指在自家庭院、露台等户内场所举办的烧烤活动。户外烧烤有助于亲近大自然，户外环境也能更好地满足人们舒放身心、享受美味的休闲需求，庭院烧烤的好处就是足不出户即可邀约家人、朋友欢享美食盛宴，但前提是，你要拥有一个通透性好并且空间够大的庭院烧烤场地。

GRILLING IN OUTDOORS

户外烧烤休闲



户外烧烤是近几年深受年轻人喜爱的美食休闲活动。随着经济的迅速发展，很多人因为工作而忙碌不得闲，游离在生活与工作之间的种种压力使得人们更渴望走到户外，呼吸大自然的清新空气，舒展身心上的压抑，户外烧烤出游就成为人们的不二之选，因为它不仅可以满足人们亲近自然的心理诉求，还可以在美景与美食中很好地释放压力，获得非常愉悦的身心体验。而对于年轻人来说，户外空旷自然的环境，更加有利于沟通相互之间的情感，不管是闺蜜发小还是初识新友，有美景美食作为藉机，相互之间也很容易就熟络起来。

在欧美的很多地方，譬如城镇等周边地区，绿植丰富、风景秀美，关键的是这些地方通常还会开辟专门的区域以供大家烧烤玩乐，所以在欧美的家庭观念中，每年都会抽出一些时间开着房车，带着家人、朋友在近郊体验美味烧烤，还有一些资深烤友会长时间游历在各个风景秀丽的地方开启烧烤之旅，对于他们来说，户外烧烤是他们生活的一部分，而且是必不可少的部分。





BARBECUE BASICS

烧烤基础知识篇

如果你想带领家人或者邀约朋友开启一场惬意的烧烤之旅，无论是选择近郊还是远行，十足的准备工作是必不可少的。当然，除了精心制订一份有关烤炉、烤具、食物等的计划清单以外，你还需要做点儿烧烤基础知识的小功课，譬如怎样快捷有效地生火点炭、如何灵活掌控烤炉温度以及烧烤结束如何轻松善后等，这样才能保证大家在欣赏美景、烤制美味的时候，把一切打理得得心应手而不是手忙脚乱。

大多数看似轻松的事情做起来并不是那么轻而易举，烧烤就是其中的一种。或许你准备了充足的烧烤炭但是却要为生不着火而伤透脑筋；或者你很轻松就燃起了炭火却因为瞬时的高温将食物烤得焦黑而闷闷不乐……作为最古老的食物烹制方法，烧烤美味所散发的独特风味让我们心驰神往，而接下来你所看到的这些烧烤技巧，将会很好地帮助你享受一场乐趣满满的美味之旅。

