

串燒

冼寶勳 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

在家做出餐館味道

日式居酒屋的鹽燒式串燒、
泰國的蕉葉燒魚、新加坡的沙嗲肉串、
台灣街頭的烤香腸燒粟米、
港式的海鮮串燒、
西式的串燒牛仔骨……

簡單易做，
隨時在家中舉行派對，
熱鬧一番。
各式美味串燒，
串聯家庭溫馨！



Barbeque Food

串燒

冼寶勳 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版



gga selai
atasnya.
g dibuat 95

5 orang
~20 menit



is selama
ila pasir.

nasukkan

-6 orang
5-20 menit



1-6 orang
20-25 menit



串燒

編著

冼寶勳

編輯

郭麗眉

翻譯

Tracy (英文)

Josephine (印尼文)

插圖

陳焯嘉

攝影

Wilson Wong

設計

若水

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN-10: 962-14-3390-8

ISBN-13: 978-962-14-3390-9

前

言

意想不到的串串好味道

到過日本的人，對日本街頭、居酒屋裏的伴酒串食，必定不會陌生，鹽燒式的食物往往是客人的首選，隨之而來的一杯 Sake 或是滿杯酒泡的啤酒，總會叫人雀躍，加上三五知己的鬧烘烘場面，往往令你樂而忘返。走到泰國的街頭或是橫街窄巷，煙霧濃密，沙嗲肉串、烤滷雞、燒米糕……不吃也被香味吸引到食指大動。台灣的燒雞尾、燒粟米和烤香腸等天下美食，更是香港人最愛。星加坡的沙嗲肉串、蕉葉燒魚配以特色醬料，風味和食味一流。中國的烤羊肉串、燒豆乾和燒大腸，平民式食物，卻有着濃濃的地方色彩。香港的串燒便以海鮮為主，燒蟹、燒魚、番茄伴香腸等，必是燒烤樂的指定食物。此外，西方式串燒食物，香草羊肉串、牛仔骨和胡椒牛肉等，都是人們愛做和愛吃的食物。

串燒一詞，並不單指為一串串火上烤熟食物作定義，也泛指以竹籤把食物串連一起的食物，至於烹調方法也不局限於火燒，也可用烘烤、油炸、鑊煎和焯煮等烹調方法弄熟食物。事實上，“串燒”的另一個定義，便是把不同食物串連一起，讓人有熱鬧的感覺。香港的食肆現正流行迷你串燒店，特別是在歡樂時光（happy hour，約下午5時～6時30分之間），下班後的年輕人會相約於食店，閒談時享受一點小吃，便回家吃飯或參加下一輪的飯局，十分寫意。又或者晚飯後，約9時30分後，與朋友相約於清吧或串燒店閒談，以消磨一點時間。這本書介紹了不同形式的串燒，肉類家禽、海鮮或素菜均有，可在家中或郊遊燒烤，簡單易做又特別，不妨在家中舉行一個小型串燒派對，熱鬧一番。

洗寶勳

寫於與朋友在某串燒店角落的閒談晚上

前言	3
看圖識材料	6
串燒的魅力，你能抗拒嗎？	8
辣辣的滋味	
雞軟骨串	10
辣味燒雞串	12
辣汁燒滷水雞腎	14
香燒大腸	16
韓式芥末魚柳	18
蕉葉魚卷	20
炸蝦卷	22
烤泥鰻魚	24
原始的風味	
香茅鹽燒魚	26
蔗蝦	28
蒜香燒大蝦	30
乾燒蟹	32
蜜糖燒雞串	34
燒可樂雞中翼	36
南乳雞翼	38
香草燒羊肉	40
蔥燒肥牛卷	42
金沙骨	44
煙腩番茄	46
雜錦香腸串	48



混醬的好味

惹味醬燒雞中翼	50
香茅燒雞	52
沙嗲雞串	54
燒鴨舌	56
燒雞翼尖	58
咖喱燒黑豚豬扒	60
燒黑椒牛仔骨	62
醬燒魷魚	64
香蒜芝士燒大蝦	66



素食的美味

菠蘿番茄扒法包	68
香草牛油包	70
醬烤多士	72
燒菠蘿	74
醬油燒日式年糕	76
燒汁烤粟米	78
糖燒甘薯	80
沙茶醬燒豆盒	82
孜然燒五香豆乾	84
五香燒豆皮卷伴日式咖喱	86



印尼文食譜

88

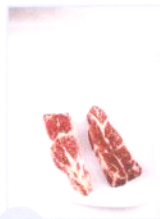
看圖識材料

看圖識字，是小朋友學習階段的必經之路。不懂烹調的人若能像小朋友般，努力認清材料的樣貌，對號入座，做菜就很容易了！Let's go，去找材料做串燒。

主料 / Main Ingredients / Bahan Utama



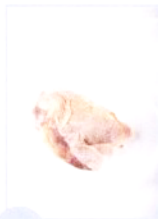
牛扒 (排)
sirloin
bistik sirloin



肥牛肉
flank
bistik sapi bergaji



雞中翼
chicken wing portion
- mid section
sayap ayam bagian tengah



雞上髀
chicken thigh /
broiler thighs
paha atas ayam



雞軟骨
chicken soft bone
ayam tulang lunak



石斑肉
grouper meat
daging ikan gurame



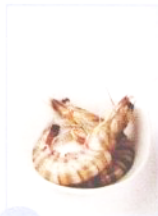
魷魚
squid
cumi-cumi



大頭蝦
big head prawn
udang windu



海蝦
sea prawn
udang laut



花蝦
spotted prawn
udang kembang



花蟹
spotted crab
kepiting kembang



腩排/一字骨
pork ribs
bakut samchan tulang iga



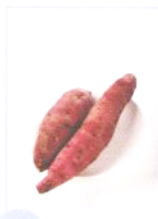
煙腩肉
smoked pork belly
bacon asap



黑豚豬排
pork chop
babi hitam cincang



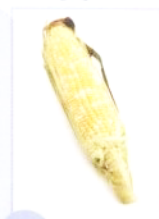
菠蘿
pineapple
buah nanas



番薯
sweet potato
ubi



日式年糕
Japanese rice cake
mochi Jepang



粟米
corn
jagung

副料 / Sub-ingredients / Bahan Pelengkap



芝士腸波
cheese
sausage ball
baso susis
keju



蜜糖脆皮腸
honey
sausage
susis garing
rasa madu



魚腐片
fish puff sheet
kembang
tabu ikan



炸墨魚球
deep-fried
squid ball
baso cumi goreng



車厘茄
cherry tomato
tomat cheri



青甜椒
belly chili
cabe hijau
bulat



青瓜
cucumber
ketimun



鮮胡椒
fresh pepper
corn
merica

醬料類 / Seasonings / Bumbu



鮮辣椒
fresh chili
cabe segar



薑
ginger
jabe



乾葱
shallot
bawang daun



紅咖喱醬
red curry
paste
pasta kari
merah



油咖喱醬
oil curry
sauce
pasta kari
berminyak



韓式芥末醬
mustard sauce
of Korean style
mustard ala Korea



麵豉醬
bean sauce
saus kacang



瑞士汁
Swiss sauce
kecap Swiss

雜貨類 / Dried Food Grocery / Bahan-bahan makanan kering



生抽
soy sauce
kecap



燒汁
terkyaki
sauce
saus barbeque



滴水汁
spicy sauce
saus pedas



噏汁
wrocestershire
sauce
saus wrocestershire



魚露
fish sauce
kecap ikan



椰汁
coconut milk
santan kelapa



粟粉
cornstarch
tepung
maizena



雞粉
chicken
powder
tepung ayam



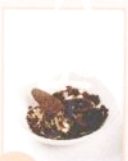
鮮露
liquid
seasoning
saus ikan



紅胡椒粒
red pepper
corn
biji pedas
merah



青胡椒粒
green pepper
corn
biji pedas
bijau



滴水料
spicy mixed
bumbu pedas
campuran



番芫荽碎
dry parsley
flake
daun parsley
bancur



沙薑粉
ginger
rower



椰糖
palm sugar
gula tebu



味椒鹽
spicy salt
garam
bumbu

串燒的魅力，你能抗拒嗎？



新學
新學

PDG



縷縷輕煙，竹籤交錯，夾雜着笑罵嬉玩之聲；喁喁細語，天南地北，滿滿一杯，侃侃暢談或吐吐苦水，倒也一樂。“串燒”就是這些場面的主要食物，一串串的美味，沾上濃濃醬汁或隨風送來淡淡香味，老幼咸宜，吃多了也不會覺得很膩，惹味又兼具特色，吃不停口。瞬息間，一串串燒已被“解決”或“報銷”了。再來一串吧！Cheers……

PDG

**醒你小贴士 Tip**

可改用煎或炭燒均可。

It can also be cooked by pan-frying or charcoal grilling.

雞軟骨串

Soft Chicken Bone Skewers



4-6 人
4-6 persons



15-20 分鐘
15-20 minutes

材料

雞軟骨	250克
紅椒粉	1茶匙
海鹽	少許
竹籤	8-12枝

醃料

韓式芥末醬	1湯匙
韓式燒烤汁	1湯匙
老抽	1湯匙
生抽	1茶匙
鹽	½茶匙
砂糖	2湯匙
生粉	2茶匙
味醂	1湯匙

Ingredients

250g soft chicken bones
1 tsp paprika
some sea salt
8-12 bamboo skewers

Marinade

1 tbsp Korean-styled mustard sauce
1 tbsp Korean-styled teriyaki sauce
1 tbsp dark soy sauce
1 tsp soy sauce
½ tsp salt
2 tbsp castor sugar
2 tsp cornstarch
1 tbsp mirin



製法

- 1 雞軟骨解凍，洗淨抹乾。
- 2 加入醃料攪勻醃 30 分鐘，穿上竹籤。
- 3 焗爐燒熱，放入雞軟骨串，以 200℃ 火力燒 10-15 分鐘，取出淋上醃料餘汁，再撒點海鹽和紅椒粉，回爐燒 2-3 分鐘即成。

Method

- 1 Defrost soft chicken bones. Wash and then pat dry them.
- 2 Add in marinade and mix them well. Leave it for 30 minutes and then thread the food onto the bamboo skewers.
- 3 Preheat the oven. Put in soft chicken bone skewers. Grill them on the heat of 200°C for 10 to 15 minutes. Remove them from the oven. Pour on them the remaining marinade and then sprinkle with some sea salt and paprika. Return the skewers to the oven, grill for another two to three minutes and serve.

辣味燒雞串

Spicy Chicken Skewers



4-6 人
4-6 persons



15-20 分鐘
15-20 minutes

材料

雞上腩 300克

醃料

橄欖油 2湯匙
洋葱絲 150克
胡椒粉 適量
老抽 1湯匙
鹽 1茶匙
砂糖 2湯匙
生粉 2茶匙
辣椒粉 1茶匙
芫荽粉 ½茶匙
芥末醬 1茶匙
酒 1茶匙

伴食料

青檸角 3-4個

Ingredients

300g chicken thigh

Marinade

2 tbsp olive oil
150g onion shreds
Some pepper
1 tbsp dark soy sauce
1 tsp salt
2 tbsp castor sugar
2 tsp cornstarch
1 tsp chili powder
½ tsp coriander powder
1 tsp mustard sauce
1 tsp wine

Side dish

3-4 lime (wedged)



製法

- 1 雞上腩去皮、去骨，洗淨，切成指甲片。
- 2 加入醃料攪勻，大約醃 15-20 分鐘，穿上竹籤。
- 3 焗爐預熱至 190℃；在雞串上掃一點油，放焗爐內烤 10 分鐘，取出塗一點醃料餘汁，回爐烤 5 分鐘。
- 4 吃時，伴以檸角享用。

Method

- 1 Remove skin and bone from the chicken thigh. Wash and then cut it into small thin slices.
- 2 Mix with marinade and leave it for 15 to 20 minutes. Thread onto bamboo skewers.
- 3 Preheat the oven to 190°C. Brush some oil on the skewers and place them into the oven and bake for 10 minutes. Take them out and brush them with the remaining marinade. Return them to the oven and bake for another five minutes.
- 4 Serve with limes.



醒你小貼士 Tip

可改用炭燒或用鑊煎熟。

It can be cooked by charcoal grilling or pan-frying.



辣汁燒滷水雞腎

Spicy Chicken Gizzards



4-6 人
4-6 persons



30-45 分鐘
30-45 minutes

15

材料

雞腎 4-6個

滷水料

滷水汁 1杯
冰糖 40克
老抽 2湯匙
薑 3-5片
蒜頭 1-2粒

辣汁料

辣椒粉 1茶匙
燒汁 1/3杯
tabasco 辣椒汁 .. 3湯匙
味醂 3湯匙
wasabi 少許

蘸汁料

茄汁 適量
紅椒粉 適量
芥末 適量

Ingredients

4-6 chicken gizzards

Spicy Sauce Ingredients

1 cup spicy sauce
40g rock sugar
2 tbsp dark soy sauce
3-5 slices ginger
1-2 garlic cloves

Hot and Spicy Sauce Ingredients

1 tsp chili powder
1/3 cup teriyaki sauce
3 tbsp Tabasco sauce
3 tbsp mirin
Some wasabi

Dipping Sauce Ingredients

Some tomato sauce
Some paprika
Some mustard



製法

- 1 雞腎用少許鹽擦勻洗淨飛水過冷。鑊燒熱，下油2-3湯匙爆香薑片和蒜頭，加入剩餘材料煮滾，放入雞腎煮 15-20 分鐘，熄火，焗 10-15 分鐘，取出切粒，穿上在竹籤上。
- 2 焗爐預熱至200℃，放入雞腎串焗10分鐘，塗上已調勻的辣汁料，回爐燒 3-5 分鐘，與蘸汁享用。

Method

- 1 Defrost chicken gizzards and rub with salt. blanch and then rinse. Heat up a wok, add in two to 2 to 3 tbsp of oil, put in ginger slices and garlic and fry until golden brown. Add in the remaining ingredients and bring it to a boil. Add in chicken gizzards and cook for 15 to 20 minutes. Turn off the heat, cover the wok and leave it for 10 to 15 minutes. Take out and dice thread onto bamboo skewers.
- 2 Preheat the oven to 200°C. Place the chicken kidney skewers into it and bake for 10 minutes. Take them out and brush some mixed hot and spicy sauce on them. Return them to the oven and bake for another 3 to 5 minutes. Serve with dipping sauce.

香燒大腸

Grilled Large Intestines



4-6 人
4-6 persons



90 分鐘
90 minutes

材料

冰鮮大腸 450克
青瓜 1條
菠蘿 2-3片
車厘茄 8-10粒
清水 1公升

滷水料

辣椒(切段) 30克
瑞士汁 1/3杯
滷水汁 1/3杯
冰糖 20克
老抽 3湯匙
清水 1/3杯

燒腸汁料

燒汁 1/4杯
沙茶醬 1茶匙
味醂 1湯匙
酒 1湯匙

Ingredients

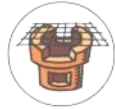
450g chilled large intestines
1 cucumber
2-3 slices pineapples
8-10 cherry tomatoes
1 litre water

Spicy Sauce Ingredients

30g chili (in short stalks)
1/3 cup Swiss sauce
1/3 cup spicy sauce
20g rock sugar
3 tbsp dark soy sauce
1/3 cup water

Grilling Sauce Ingredients

1/4 cup teriyaki sauce
1 tsp barbecue sauce
1 tbsp mirin
1 tbsp wine



製法

- 1 燒腸汁拌勻；冰鮮大腸解凍，用少許檸汁和鹽撈勻，醃10分鐘，沖洗乾淨。
- 2 清水煲滾，放入大腸煲30分鐘，熄火焗30分鐘，取出過冷。
- 3 滷水料煲滾，放大腸煲30分鐘或至熟身，焗10分鐘，取出切件，按次把青瓜、車厘茄、菠蘿和大腸穿在竹籤上。放炭爐烤至金香，塗上燒腸汁，回爐燒至香脆。

Method

- 1 Mix the grilling sauce thoroughly. Defrost the chilled large intestines, mix them with some lemon juice and salt, marinate for 10 minutes, and then wash.
- 2 Bring a pot of water to a boil. Add in large intestines and boil for 30 minutes. Turn off the heat, cover the pot and leave it for 30 minutes. Take out the intestines and then rinse with water.
- 3 Bring the spicy sauce to a boil. Add in large intestines and boil for 30 minutes until they become tender. Cover the pot and leave it for 10 minutes. Take out the intestines and cut them into pieces. Thread cucumber, cherry tomato, pineapple and large intestines onto bamboo skewer respectively. Put the skewer on a charcoal stove and grill until golden brown. Brush with grilling sauce and then grill the skewer until it becomes crispy.