

大厨



家常菜

10

名店主厨 李德全 © 著

汕头大学出版社

33道



惊喜
超低价

诱人烤肉饭

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味



全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw



烤牛排饭、酱烤鸡腿饭、蜜汁排骨烤肉饭……

33种各式烤肉饭保证都有让人流口水的好滋味!

图书在版编目(CIP)数据

33 道诱人烤肉饭 / 李德全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.9
(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-938-5

I. 3… II. 李… III. 肉制品—食谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103344号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文
简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

33 道诱人烤肉饭

作者: 李德全

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 段文勇

封面设计: 王勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20 千字

版次: 2005 年 9 月第 1 版

印次: 2006 年 2 月第 2 次印刷

印数: 10001~18000 册

定价: 50.00 元(全 5 册)

ISBN 7-81036-938-5/TS·97

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路

177 号祥龙阁 3004 室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





33道 诱人烤肉饭

烤牛排饭、酱烤鸡腿饭、蜜汁排骨烤肉饭……

33种各式烤肉饭保证都有让人流口水的好滋味!



目录

烤肉饭端上桌..... 04

烤肉饭VS. 烤肉法..... 05

烤什么肉最香最好吃?..... 06

给你最 IN 的烤肉小常识

羊肉篇 牛肉篇 猪肉篇 鸡肉篇

非学不可! 配菜也要烤得好吃才行! 07

家用烤肉工具..... 08

烤肉真Easy! 10

令人怀念的家乡烤肉——中式烤肉法 11

大众腌肉汁——蒜味烤肉酱..... 11

味噌腌酱..... 11

葱烤酱..... 11

腌肉法..... 11

腌鸡翅..... 11

腌牛肉..... 11

腌猪肉..... 11

烤肉饭酱汁大公开..... 12

各式超人气烧肉酱

韩式烤肉酱..... 13

麻辣烤肉酱..... 14

蒜味烤肉酱..... 14

B.B.Q. 烤肉酱..... 15

五香烤肉酱..... 16

照烧烤肉酱..... 17

沙嗲烤肉酱..... 18

叉烧烤肉酱..... 19



CONTENTS

非吃不可的经典烤肉饭..... 20

蒜味羊排烤肉饭	22
迷迭香羊里脊烤肉饭	23
烤羊膝饭	24
香草烤羊排饭	25
烤牛小排饭	26
美式烤牛排饭	26
蒜味烤牛腹肉饭	27
五香烤牛肉卷饭	28
香烤牛舌饭	29
照烧牛肉块烤肉饭	30
五香烤猪肉饭	31
叉烧烤肉饭	32
照烧烤猪排饭	33
蜜汁排骨烤肉饭	34
熏肉鲑鱼卷饭	35
烤猪脚饭	36
照烧鸡腿烤肉饭	37
香葱鸡肉串烤肉饭	38
咖喱烤鸡肉饭	38
味噌烤鸡胸饭	39
香辣烤鸡翅饭	39
酱烤鸡腿饭	40
新疆烤羊肉串饭	41
韩国烤肉饭	42
沙嗲烤牛肉串饭	42
日式照烧鸡皮饭	43
味噌烤鱼饭	43

好吃的配汤与小菜

蕃茄蔬菜汤	44
海带蛋花汤	45
味噌汤	45
炒酸菜心	46
港式泡菜	47
酸姜皮蛋	47

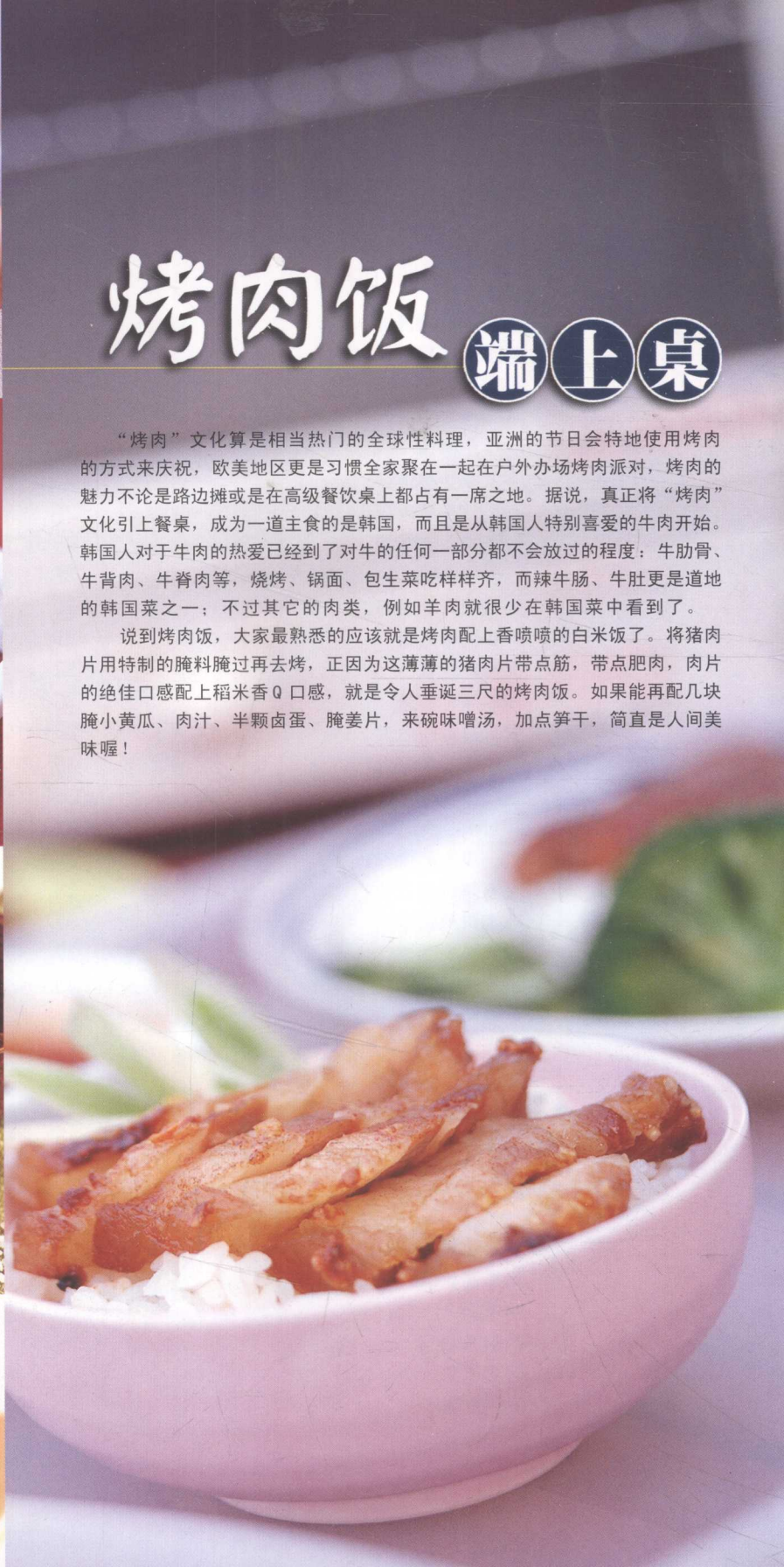


烤肉饭

端上桌

“烤肉”文化算是相当热门的全球性料理，亚洲的节日会特地使用烤肉的方式来庆祝，欧美地区更是习惯全家聚在一起在户外办场烤肉派对，烤肉的魅力不论是路边摊或是在高级餐饮桌上都占有一席之地。据说，真正将“烤肉”文化引上餐桌，成为一道主食的是韩国，而且是从韩国人特别喜爱的牛肉开始。韩国人对于牛肉的热爱已经到了对牛的任何一部分都不会放过的程度：牛肋骨、牛背肉、牛脊肉等，烧烤、锅面、包生菜吃样样齐，而辣牛肠、牛肚更是道地的韩国菜之一；不过其它的肉类，例如羊肉就很少在韩国菜中看到了。

说到烤肉饭，大家最熟悉的应该就是烤肉配上香喷喷的白米饭了。将猪肉片用特制的腌料腌过再去烤，正因为这薄薄的猪肉片带点筋，带点肥肉，肉片的绝佳口感配上稻米香Q口感，就是令人垂涎三尺的烤肉饭。如果能再配几块腌小黄瓜、肉汁、半颗卤蛋、腌姜片，来碗味噌汤，加点笋干，简直是人间美味喔！





日式烤肉饭

至于“烤肉饭”大受欢迎的另一个国家——日本，大家一定会将它与居酒屋联想在一起。在日本大大小小的酒馆里，大概都有卖烧烤的下酒料理，许多人下了班会到一间小小的居酒屋，饮杯小酒，来两三分烧烤肉，在温暖的小屋内，有着浓郁的烤肉香与温温的酒气香，对忙碌了一天的日本人来说，简直是人间仙境。

韩式烤肉饭

随着这几年“韩”剧的风靡，超强“韩”流来势汹汹，韩国料理跟着大受欢迎。在每个百货公司的美食街里，到处可见韩式烤肉饭、拌饭、豆腐锅、泡菜锅，韩国餐厅里的“烤肉”餐也成了热门的餐食；最重要的是，韩国菜色给人感觉平实，烤肉饭、泡菜锅，平价又能吃得饱，而且还会附上三四碟小菜，都颇能讨好人们挑剔的嘴。

美式烤肉饭

在纽约的街头，一群中东人的小贩带动了纽约人对于烤肉饭的喜爱。每天大约从11点半到2点的午餐时间，你会发觉街头突然出现很多皮肤黝黑的中东人，卖起香喷喷的烤肉饭，这是纽约街头最受欢迎的午餐，有新鲜生菜、分量多的烤肉，还有香喷喷的米饭。点餐方式很简单：只要说Chicken/Beef with rice 即可，然后选择米饭种类，最后再决定sauce。White sauce很像美乃滋，但比较酸，也比较清淡，Hot sauce就是辣酱啰。建议你可以两种都加，味道还不错。

日式烤肉法：

日式的烤肉是一片一片烤的，最好不要大锅炒，火也不要开太大，才不会油烟太多，而且吃不出肉片的美味。日式的无烟烧肉，就是希望大家慢慢地烤，千万不要炒，更不要把酱料倒在烤盘上。

韩式烤肉法：

韩国人吃烤肉与中国人吃饺子有类似之处，就是相当注重家庭气氛，一般的家庭甚至都有专门吃烤肉的餐桌。其中最受欢迎的烤牛肉，胜在腌制牛肉的韩国佐料辛辣鲜香，吃时一定要用铜烤盘，烤熟后再以薄饼与生菜叶、泡菜、豆瓣酱包食，与北京烤鸭有相似之处。

美式烤肉法：

美国人喜欢野餐及户外烤肉B.B.Q.，每逢亲朋好友相聚时，烤肉都是餐桌上的主角。只要在重要节庆中，不论外面的天气寒冷还是酷热，庭院或是家中的阳台，都轻易可见一台大型的烤肉架；感恩节(Thanksgiving)他们以烤火鸡为主食；到了圣诞节(Christmas)和新年(New Year)期间，一定要准备圣诞树及准备各种美味食品，当然，烤牛肉、烤火腿、烤火鸡等是绝对不可或缺的。

欧式烤肉法：

西班牙的烤肉美食有着高质量的饮食原则、古老的传统，民间烹调艺术加之有高级的职业烹调大师，使得该国烹调的声誉在欧洲排为第一。烤肉方式是用大柴炉慢慢地烤，最令饕客们赞不绝口的火腿、奶酪及香肠都是这些地区供应的喔！除了西班牙之外，在希腊的街头上受到欢迎的希腊烤肉(Souvlaki)，是一种将烤肉包在薄饼(Pita)中做成烤肉包(Gyros)的美食，不仅是一种好吃的点心，也可以饱餐一顿呢！



烤什么肉最香最好吃？

给你最IN的烤肉小常识

不管你用什么肉来烤来吃，在这里要先提醒你一点，烤牛肉或烤羊肉时，只要烤到不见血，约九分熟，就可以吃了；但由于有一种会致毒的寄生虫会寄生在鸡与猪的身体上，所以如果你烤的是鸡肉或猪肉，可一定要烤到全熟才能吃喔！

【羊肉篇】

自元代以来，有关羊肉的做法与食谱就超过了七十多种，运用羊的不同部位，以不同的菜材与烹煮方法，都能料理出美味的羊肉美食。就品种而言，羊有绵羊、山羊两种，绵羊平均体重为40~50公斤，臀部的肌肉丰满，尾部略成圆形且储有大量脂肪，肉质坚硬颜色暗红，纤维细而软；山羊平均体重较轻，约为25公斤左右，肉色稍淡，皮质较厚，精肉较多，皮下脂肪少，腹部脂肪多。

一般来说，羊的不同部位也有不同的料理方法，因为肉质的不同，如果拿来用烤的，只要选择喜欢的肉质与部位，也是一道独特风味的美食呢！

1. 上脑：位于脖子后肋条前，质地细嫩，可切片、切条、切块。
2. 肋条：位于肋骨部位，肥瘦相间，肉质柔嫩，可切片、切条、切块。
3. 外脊：大梁骨外，亦名扁担肉，肉质细嫩，可切片、切丝。
4. 里脊：外脊后下端，肉质极嫩，是羊身上最好的一块肉，可切片、切丝。
5. 磨档：后腿上端，质松筋少，肥瘦相间，剔除筋络后，可切片、切丝，非常适合烤肉用。
6. 肉腱子：后腿上部肉，可切片、切丝。
7. 腰窝：腰部筋骨后面，肥瘦相间，宜切块。
8. 胸口：前胸部，肥多瘦少，适合切块。
9. 羊小排：最好是烤到全熟才吃，因为小排的重点就是吃附在骨头边缘的韧带，要把韧带烤到大约剩下骨头的一半宽时再食用，这样才不会啃不下去，白白浪费了美味的食物。



【猪肉篇】

猪大概全身能吃的肉都可以拿来烤，重点是一定要烤熟才能吃。

1. 嘴边肉、嫩肉条：喜欢吃肉，又怕油腻的人，可以先把肉烤熟，沾了酱之后，用卷心菜包着吃，这样既可以吃到肉的美味，也可以吃到蔬菜的爽口，吃再多也不会腻，而且有不同的口感喔。喜好洋葱的朋友，也可以试着把猪肉片卷着洋葱下去烤，肉片的汤汁和着洋葱的汤汁，会让两者加分，洒上一点七味粉会更赞！
2. 熏肉：烤肉食材中，熏肉十分受欢迎。因为熏肉经过腌熏和调味，所以油脂部分吃起来比较脆，较脆的熏肉在烤之后，涂上烤肉酱，味道更醇厚。
3. 五花肉：五花肉烤过后，肥肉部分会有一点缩小，涂上特殊口味的烤肉酱更好吃。

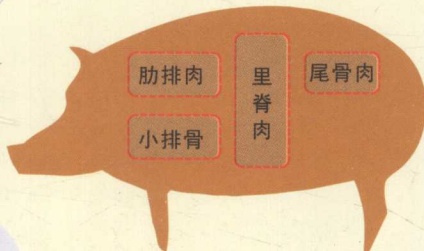
→猪排



←薄肉片



→五花肉



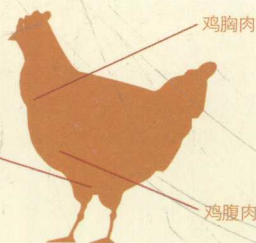
【鸡肉篇】

用来烤的鸡肉，以土鸡的肉质最好，土鸡除了鸡头以外，全身都可以用来烤，从鸡皮到内脏，都早已是大家的最爱。鸡腿肉、鸡翅、鸡胸肉、鸡腹肉、鸡皮等等，可说是任君挑选。

↓鸡翅



↑鸡腿肉

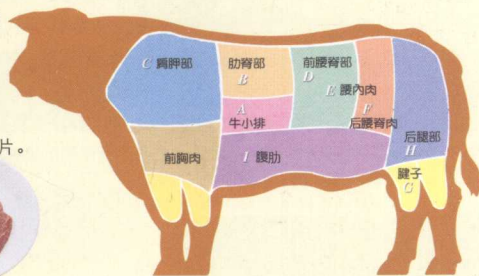


【牛肉篇】

目前在市面上，供食用的牛以现宰土黄牛及进口急冻牛肉为主。黄牛体格结实，肌肉纤维较细，组织紧密，色深红近紫红，肌间脂肪分布均匀，肉细嫩芳香；通常经过酱汁腌过或卤过冷却后，收缩成较硬实的肉块，可切成薄片，都是烤肉时不错的选择。

不论你食用哪一个部位的牛肉，一定要以新鲜、适量为要，原因是牛肉放久了，容易产生一种丙醛，可以致癌，所以当牛肉一变质，千万不可以再拿来食用。现在来看看牛肉的不同部位肉质的特性，牛肉的任何一个部位，用来烤肉吃都不错喔！

1. 嫩肩肉：肩膀是经常运动的部位，肌肉发达，筋多，肉质较坚实，一般所谓的霜降火锅片、炒牛肉片、布莱德牛排、牛肉干等等，都是这种肉，适合用来烧烤及吃火锅。
2. 黄瓜条：为一圆锥形肌肉，在肩胛骨前面，位于肩胛骨的外侧。适合用做切片或作牛肉干。
3. 前胸肉：俗称的牛腩肉，肉的纤维稍粗，常被用来做咖喱牛肉或红烧牛腩。
4. 牛小排：如果对韧带没兴趣的，可以点嫩肉条，嫩肉条是牛的肋间肉，也就是肋骨和肋骨之间的肉，俗称就是无骨牛小排，吃起来的风味和牛小排是一样的，是最佳的碳烤材料，脂肪纹路分布适中，肉色较淡，适合烧烤及炭烤。
5. 菲力：俗称腰内肉或里脊肉，肉质特别鲜嫩细致，脂肪含量低，是整个牛肉质中最柔嫩的部位。被广泛用作高级牛排、厚牛排，或切条状做成牛柳。肉质嫩度极佳，烤时可依个人喜好从3分熟至7分熟，过熟时会丧失特有的美味，导致肉质过于干涩。
6. 牛腱：含胶质多，带筋，口味香浓，嚼感十足，适宜红烧炖煮或切冷盘薄片。
7. 牛腱子心：含筋较多，纹路漂亮，口感佳且嚼劲十足，适宜长时间炖煮，是最佳的红烧牛肉面材料。
8. 胸腹肉：有很多的筋肉间脂肪及表面脂肪，肉甜味美，肉质柔嫩。可作为牛肉饭(牛丼)，涮涮锅或高级的寿喜烧肉。



非当不可！配菜也要烤得好吃才行！

建议您是先烤蔬菜，接着烤肉，最后才烤海鲜，这样才不会让菜混杂了各种食材的味道而降低了原本的鲜味。如果觉得铁盘有点黏了，或是有些焦糊，就一定要换个烤盘再继续料理，因为烤盘焦糊后会让食材沾粘焦物而影响了原本的口味，也会让我们容易误判肉的熟嫩度喔！

蔬菜类

此外，因为有些蔬菜本身就是可生吃食用的东西，所以就算没有烤熟也是可以吃的，不过洋葱、香菇、青椒等蔬菜没有熟就会出现植物的涩味，所以最好是烤到表面熟软再吃。最受欢迎的洋葱可以烤到呈现半透明状，边缘有点微焦时最美味了，细细咀嚼会带有一点点甜甜的甘味；香菇则是要烤到发胖压下水渗出才算熟透；而青椒则可以用夹子测试，只要压得下去就算OK；南瓜要烤到呈现金黄色，用夹子可以轻易将其果肉切开才算可以，而且最好要带皮吃下去，因为南瓜皮里富含相当多的维生素。

海鲜

尽量不要放在烤盘的正中间去烤，因为烤盘本身非常高温，如果一下去很快就会焦掉，所以建议放于烤盘的四周，这样烤出来的海鲜才会很漂亮喔。喜相逢和鱼下巴最好放在烤盘的边边，烤盘的边边有个沟槽，放在沟槽里慢慢的烤，不要急着翻面，等到鱼烤到有点干干的，甚至有一点焦掉都没有关系，因为鱼皮只要干了之后，就不会黏锅，这个时候再从头或尾的地方，一次翻面，再等个两三分钟，就可以看到一条漂亮的喜相逢和鱼下巴了。如果急着翻，小心鱼皮和肉会容易分开喔！

特殊食材

奶油金针菇、豆芽菜、玉米、秋刀鱼、姜丝蛤、豆豉蚵，最好都用锡箔盒或铝箔纸折成盒子将其包起，放在炉子的正中间烤，因为烤盘的正中间温度高很快就会熟了，金针菇、豆芽菜、姜丝蛤、豆豉蚵都只要看到汤汁滚了就可以食用；而玉米及秋刀鱼只要用夹子压压看肉的部分，如果压得下去就代表大致上已经熟了，这时在把铝箔纸打开，让它透透气，用不了多久，就可以轻松享受一顿美食了。



家用烤肉工具

烤箱

用 烤箱烤肉，就是所谓的炉烤。因为是在密闭的空间里，热能较不容易流失，是最节省的一种方式，但也因为是密闭空间，水气较难排掉，又接触不到火源的香气，所以风味也比较差。为了避免过多的水分吸收烤肉的风味，可以每隔几分钟就打开一次炉门，让水分散发。

要特别提醒的是，烤箱烤肉最好不要超过 260℃，且不适合高温快烤，所以只能用来烤大块食物。如果需要烤比较久一点的食物，接近热源的地方会比较早熟，另一个方向就会较慢熟，所以大约烤一半时间的时候，就可以将烤盘转个方向，也就是水平旋转 180℃，让受热面平均就可以了。此外，为了不让肉汁流失，炉烤前，可以先将肉用高温煎一下，或者先将烤箱温度调到 200~250℃，约预热 15 分钟，然后打开炉门散热，再放入肉品调至所需的温度继续烤。



煤气炉

在 家里用平底锅或烤盘，直接放到煤气炉上（或桌上型的小煤气炉）烤，就是所谓的盆烤。为了让盆烤一样有烤的风味，用来烤肉的锅子或烤盘最好不要加油，但由于盆烤比较容易粘锅，可以先涂上一层薄薄的油，热一下锅再烤，或者先在锅子上洒一点盐，不仅可以预防粘锅现象发生，也可以让烤肉的颜色漂亮，不会像煎出来的一样喔！



锡箔纸

准 备锡箔纸，有些烤肉方式可以将肉与酱料包起来烤，这时就可以用到锡箔纸。使用时亮面朝食物，且要将锡箔纸放在烤网前最好先在烤网上涂一层薄油，以免酱汁黏在锡箔纸上。



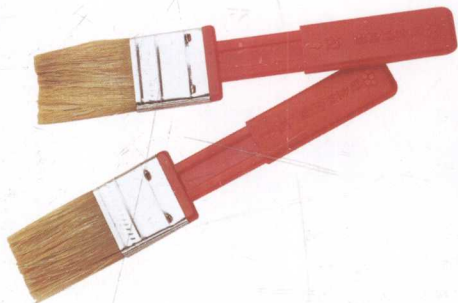
竹签、长夹

不 论使用哪种方式烤肉，要想知道过程中肉烤熟了没，可以随时用竹签戳戳看，如果轻易就可以戳过，就代表肉已经熟了喔！



酱料涂刷

烤肉时的酱料涂刷最使用木柄涂刷，使用前一定要洗干净并晒干，才不会在涂刷烤肉酱时将掉落的刷毛沾附在食物上。



烤肉网

大部分家庭式的烤肉架都是分层设计的，所谓分层就是可以将肉网固定住的分层架，主要的目的是利用距离来控制火候。烤肉架的火候与煤炭多寡、燃烧状况都有密切的关联。如果你参照食谱中的大火、中火、小火来利用分层烤肉架烤肉时，最上层烤的就是小火，其中是中火，最下面的就是大火了。

但如果没有分层设计的烤肉架，使用烤肉网就必须掌握一些要领，例如使用前先涂上一层油预热一下，因为没有上油或上油却没有预热的烤肉网，当肉稍微烤熟时，就容易粘在网上。烤肉时多会产生滴油现象，将烤肉网保持倾斜，引导滴油流到一旁，就可以减少滴油问题了。



家用烤盘学问大

如果可以用一种不粘的烤盘来烤肉，更能保有肉的原汁原味喔！不粘烤盘的原理和不沾锅是一样的，它在烤盘表面上有一层特殊涂料，只要涂料没有掉落，食物就不会粘在烤盘上，如果发现烤盘上有积油，一定要马上清除干净；你也可以在烤盘下面垫一只小的铁汤匙，让烤盘有一点倾斜，将烤的肉放到较高的一边，那么油就会流到较低的那一边，就可以避免烤肉浸到油渍里面去了。



令人怀念的家乡烤肉——中式烤肉法

烤牛肉一定要留肉汁！很多人吃烤牛肉是为了品尝牛肉肉汁的原味，所以不要腌太久。如果不是要吃全熟的烤牛肉，腌牛肉的时间大约在10分钟以内就可以了。但如果牛肉已经腌了很久，就最好烤熟一点，不要生吃比较好。

无论是在野溪边或是自家门口骑楼下，放个小火炉或烤肉架，然后在烤炉上架上铁丝网，将事先腌好的肉摆上去之后，刷上烤肉酱汁，注意火候与风向的拿捏，很快就会听到肉汁滴到木炭上的滋滋声响，这时候就可以闻到烤肉的香味四处飘荡了。



烤肉真 Easy!

在这里，要先告诉你，不论你选择用哪种器具或在哪个地方烤肉，有几个秘诀是一定要掌握好的，否则你的肉品或食材再如何上等，都可能烤不好的喔！

秘诀1——受热一定要均匀。掌握最高指导原则：大块食物要长时间低温烤，小块食物要短时间高温烤。

秘诀2——烤大块肉千万不要烤到全熟。肉烤好时，表面的温度会比内部高，肉愈大块，温差就会更明显；大块肉约烤九分熟时，就可以离火放个3~5分钟，里面的肉就会慢慢全熟，也会很嫩喔。

秘诀3——受热时间不同的食物不要一起烤。不同的食物，所需的烤熟时间也不同，如果将这两种东西串在一起烤，受热的程度不同就很难烤出好滋味了。

秘诀4——烤肉先把外表煎熟。烤肉好吃的就是最好保留原汁，可以先把肉的外表煎到金黄色，让肉汁不外流，这样再去烤，也会比较好吃。

秘诀5——烤肉前先涂油。这也是保留肉汁的一种方法，由于油的导热性高，可以让肉很快熟，只要涂上薄薄的一层就可以了。

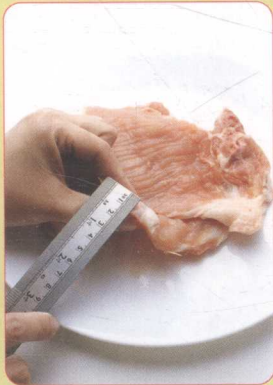
秘诀6——薄的冷藏肉片可直接烤。通常厚度在1.5厘米以内的冷藏肉片，可以直接拿来烤；但如果厚度超过1.5厘米，就必须要先退冰，等到肉片温度回复到室温再烤，以免肉的中心烤不熟。

秘诀7——冷冻室取出的薄肉也可直接烤。刚从冷冻室拿出来的薄

肉片可以直接烤不需退冰，这是因为退冰后肉汁会随着温度的升高而流失，但如果是从冷冻室拿出来的厚肉片，就一定要先解冻才能进行烤的处理，否则就很难内外均熟了。

秘诀8——先铺一张锡箔纸。利用焗炉烘烤肉类时，应该将肉块放在烤架上烤，可以保持肉质干爽，以免浸泡在渗出的汤汁中。尤其是要表现外皮酥脆的肉时更应该架高离开，但底下最好用烤盘接盛滴落的汤汁，以免弄湿烤箱和热管，焗炉内先铺一张锡箔纸，可以让清理时更省力。

秘诀9——铺上一层葱尾。使用炉烤时，有人不会在烤盘上放架子，而是在烤肉下方铺上一层葱尾，先将葱切段，约5厘米长，将一段一段葱尾铺在烤架上再放上烤肉，如此一来，不但可以避免下方的肉浸在滴落的油中，也可以让葱的香味渗入肉汁中，更增添香气与口感。



腌肉法 腌不同的食材所需使用的腌渍粉与腌渍方式都不尽相同，有的是先撒上淀粉再进行腌渍，有的则是将淀粉与调味粉混合均匀才能一起拌入，还有的是必须等腌渍完成后，才能撒上淀粉，现在就示范鸡翅、牛肉等常用食材的腌渍吧！

腌鸡翅

鸡翅的腌渍，是先将所有调味料都装于碗中，调匀后，加入鸡翅，腌约30分钟至入味即可。



腌牛肉

牛肉的腌渍，调味料都装于碗中，调匀后，加入牛肉，拌匀后，略微搅拌均匀至入味。



腌猪肉

猪肉的腌渍，肉边有筋的话，用刀切断以防肉卷缩，调味料都装于碗中，调匀后，腌约30分钟至入味即可。



3 种简单易做的腌肉酱

想在家中烤肉，最重要的就是方便快捷，为了可以增加烤肉的香味，烤肉之前，可以先腌一下。现在，就要教你一个最常用且最容易的烤肉腌料做法。



大众腌肉汁——蒜味烤肉酱

材料

蒜仁……………100g
烤肉酱……………100ml
沙茶酱……………1 大匙
糖……………1 茶匙
黑胡椒粉(粗粒)……………1 茶匙
酱油膏……………200ml
料理米酒……………1 大匙
水……………40ml

做法

将所有材料放入果汁机打成酱汁即可。

小提醒

蒜味烤肉酱是比较重口味的腌料，非常适合像羊肉这种腥味比较重的肉类。将肉用此酱汁腌入味，烤熟后直接食用就不必再涂其它酱汁喔！



味噌腌酱

材料

淡味味噌……………1 杯
味霖……………2 大匙
细砂糖……………3 大匙
鸡粉……………1 大匙

做法

- 1 将所有材料拌匀即可。
- 2 涂抹在食材表面，最好腌渍一天以上。

小提醒

可以用于腌肉或是腌鱼，著名的味噌鱼，就是先用味噌腌酱涂抹在鱼排四周，然后放入冰箱冷藏，等味噌的味道入味之后，取出将味噌鱼烤熟即可。



葱烤酱

材料

料理米酒……………1 大匙
酱油……………2 大匙
蚝油……………2 大匙
冰糖……………2 大匙
蕃茄酱……………2 大匙
葱……………1/2 根
水……………1 杯

小提醒

起油锅，将所有调味料下锅烧开后稍微熬煮至浓稠，就是很香的葱烤酱。葱烤酱拿来烤鸡腿、烤肉或是用做沾料都很可口。



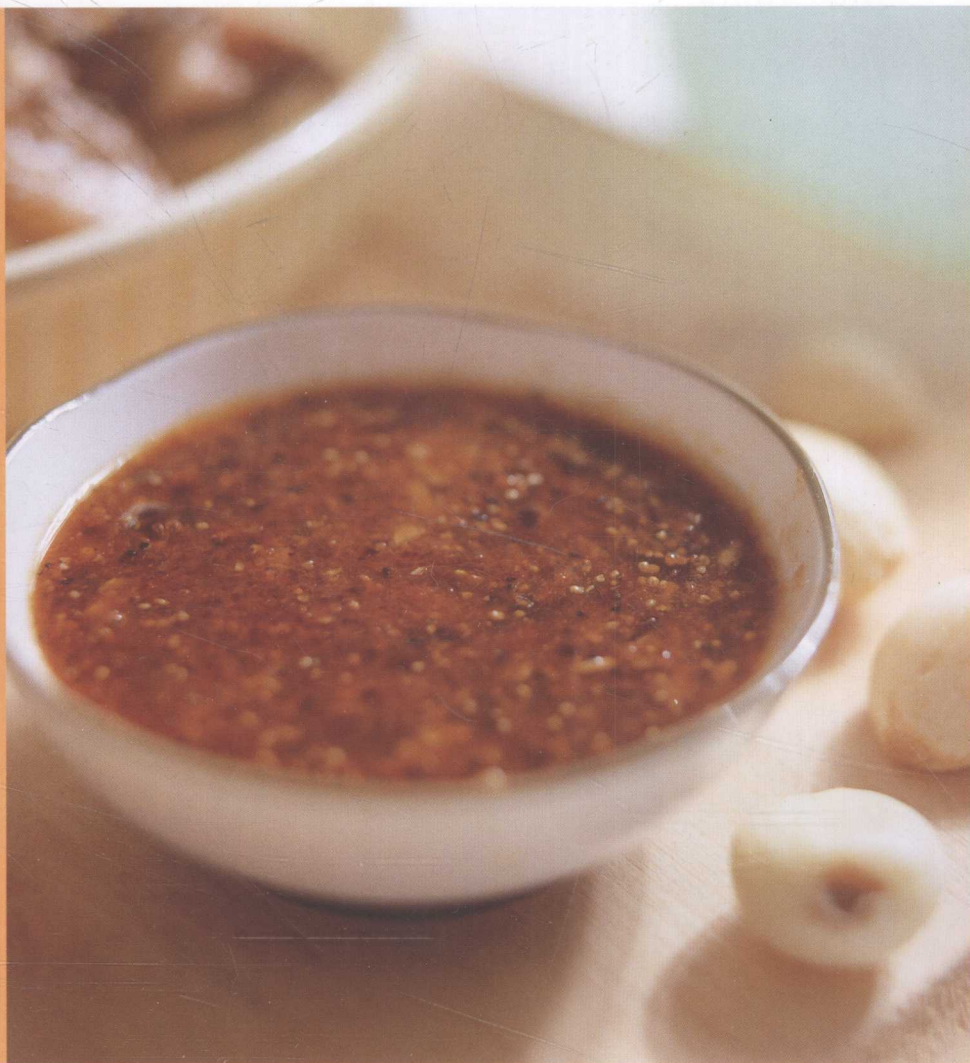
香味的魔术师——

烤肉饭酱汁大公开

烤肉要受欢迎，烤肉酱绝对是一个重要的功臣。肉在烧烤前，如果先用特调的酱汁浸泡一夜，让肉充分入味，烤出来的肉一定会赢得更多人的喜爱！现在，就跟着本书的独家秘方，自己动手DIY，做出绝对不一样的好酱料！



韩式烤肉酱



材料

酱油	2大匙
韩国辣椒酱	2大匙
芝麻酱	1/2匙
葱	2根
蒜	4颗
姜	1小块
料理米酒	1大匙
糖	1大匙
韩国辣椒粉	2大匙
水	2大匙
芝麻	1大匙
香油	1大匙

注：1大匙=15ml

1茶匙=5ml

1杯=240ml

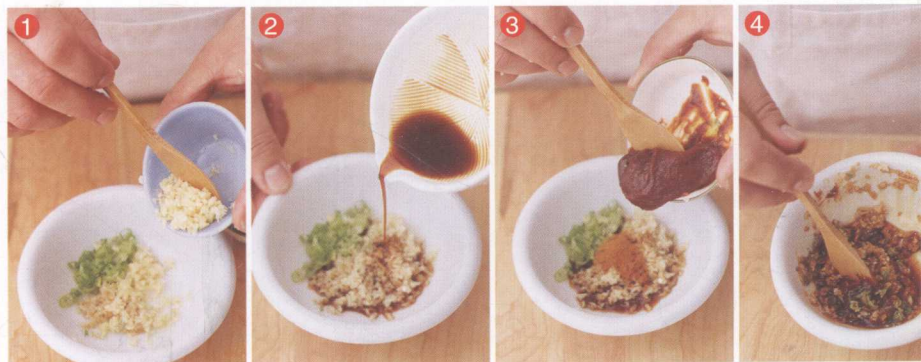
全书皆相同

做法

- ① 将葱洗净后切成碎末；蒜、姜皆拍碎成末备用。
- ② 取一大碗，加入所有材料及做法1材料混合均匀即可。

小提醒

韩式烤肉酱在使用时是以腌制为主，所以可先将肉用韩式烤肉酱腌制入味后再烤，烤熟后不需要再涂其它酱料就会相当下饭了。



材料

辣豆瓣.....2大匙
花椒粉.....1/4茶匙
孜然粉.....1/4茶匙
五香粉.....1/4茶匙
朝天椒粉.....1/2茶匙
蒜.....20g
酱油.....1大匙
糖.....1茶匙
料理米酒.....1大匙
水.....1大匙

做法

- ① 将蒜拍碎成末备用。
- ② 取一大碗，加入所有材料及做法1所有材料混合均匀即可。

孜然到哪里买得到？

孜然是茴香的一种。孜然粉是新疆特产，是中国西北回教人民常用的一种调味香料。在回教口味的餐点，或到较大型的百货公司超市应该也可以买到。

麻辣烤肉酱



蒜味烤肉酱

材料

蒜仁.....100g
市售烤酱.....100ml
沙茶酱.....1大匙
糖.....1茶匙
黑胡椒粉(粗粒).....1茶匙
酱油膏.....200ml
料理米酒.....1大匙
水.....40ml

做法

- ① 将蒜拍碎成末备用。
- ② 将所有材料放入果汁机打成酱汁即可。



小提醒

蒜味烤肉酱是比较重口味的腌料，因此和羊肉这种腥味比较重的肉类非常契合。腌入味后，直接烤熟食用，不必再涂其它酱汁就很美味了。

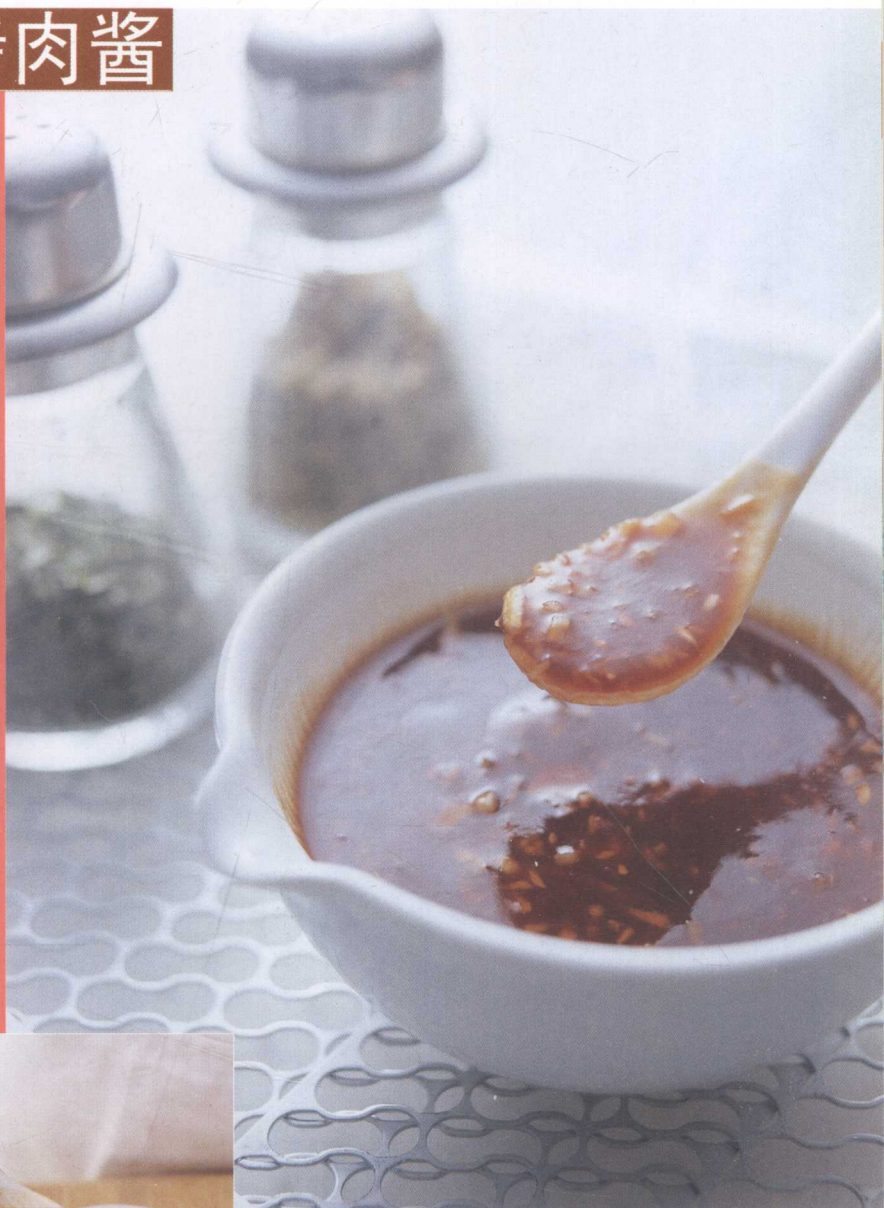
B. B. Q. 烤肉酱

材料

洋葱.....1/2 个
蒜.....20g
姜.....10g
蕃茄酱.....300g
糖.....150g
市售OK 酱.....100g
Tabasco 酱.....50ml
黑胡椒粉(粗粒).....1 大匙
水.....300ml
奶油.....30g

做法

- ① 洋葱切碎备用，蒜姜拍碎成末备用。
- ② 热锅，放入奶油至融，加入洋葱、蒜末、姜末，以小火慢炒。
- ③ 炒至蒜末微焦后，加入黑胡椒翻炒几下，再加入剩余材料，转小火煮至略为浓稠即可熄火。



小提醒

B. B. Q. 烤肉酱是传统的美式烤肉酱，酸酸甜甜的口感是最大特色。使用时一般都是在烤肉的当中，边烤边刷上2~3次，也可以等烤好后再刷一次加重口味。