

吃遍天下
39 小小拿手菜

烤鱼 / 烤肉 / 烤蔬菜
烤面食 / 炭火烤
烤箱烤 / 明炉烤
暗炉烤 / 微波炉烤

烤

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



182
7

5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的
版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

-广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I. 烤... II. 深... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102076号



吃遍天下 39 小小拿手菜

烤

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS·3
总 定 价 50.00元 (全10册)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【刀具类】



1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【煲具类】



汤煲：主要用于煲老火靓汤。

【其他类】



1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速烂熟，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》39

小小拿手菜

烤



广州出版社

向您推荐

《烤》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36种烧烤的制作方法，教您通过火候的科学把握、调料的巧妙搭配，烤制出味道独特、香酥可口的美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



烤豆腐干	4	烤鸡软骨	32
烤羊腿	5	烤鸡胗	33
烤羊排	6	烤鸡心	34
羊棒骨	7	烤红肠	35
烤羊肉串	8	烤生蚝	36
〔营养分析〕 羊肉	9	烤羊腿肉	37
泰式烤鳗鱼	10	法式烤大虾	38
〔营养分析〕 鳗鱼	11	〔营养分析〕 虾	39
烤鲳鱼	12	烤银雪鱼	40
〔营养分析〕 鲳鱼	13	〔营养分析〕 鳕鱼	41
烤带鱼	14	烤螃蟹	42
〔营养分析〕 带鱼	15	〔营养分析〕 蟹	43
烤茄子	16	烤干鱿鱼	44
〔营养分析〕 茄子	17	〔营养分析〕 鱿鱼	45
烤玉米	18	烤牛肉丸	46
〔营养分析〕 玉米	19	〔营养分析〕 牛肉	47
烤韭菜	20	鱼翅黄金糕	48
〔营养分析〕 韭菜	21	酥皮靛蛋挞	49
烤土豆	22	酸奶烤鸡腿	50
〔营养分析〕 土豆	23	〔营养分析〕 鸡肉	51
烤芋头	24	绿瓜子饼	52
〔营养分析〕 芋头	25	黄金玉米饼	53
烤三文鱼	26	五香豆腐干	54
〔营养分析〕 鲑鱼	27	〔营养分析〕 豆腐	55
串烧蹄筋	28	烤包子	56
〔营养分析〕 牛蹄筋	29	烤鸡肉饼	57
烤四季豆	30	相宜相克大公开	58
烤鸡爪	31		

烤豆腐干



准备:3分钟
烹饪:5分钟



【原材料】豆腐干300克、清油8克

【调味料】盐5克、孜然粉3克、五香粉3克、辣椒油5克、芝麻3克

【制作过程】

1. 将豆腐干洗净，取竹签串起来；
2. 将豆腐干刷上清油，放于炭火上烧烤，且不时翻面；
3. 烤至将熟时，撒上所有调味料，烤至入味即可。

【特别提示】豆腐干要选用烟熏的香干，味更香。



烤羊腿

《吃遍天下》39

烤



准备:30分钟

烹饪:40分钟

【原材料】 羊后腿肉2000克、生姜20克、洋葱20克、小葱10克、青瓜20克、面饼10个、京葱20克、胡萝卜20克、白萝卜20克

【调味料】 盐20克、辣椒酱10克、椒盐10克、甜面酱15克

【制作过程】

1. 羊后腿肉与生姜、洋葱、盐腌制半个小时;
2. 上木炭火上烤大约40分钟,烤熟即可。
3. 青瓜切条,京葱、小葱切丝,白萝卜、胡萝卜切条,与面饼陪着羊腿吃,味道极佳,再附辣椒酱、椒盐、甜面酱各一小碟添味更是回味无穷。



烤羊排



准备:30分钟
烹饪:8分钟



【原材料】 羊排100克、洋葱20克

【调味料】 盐5克、孜然粉4克、辣椒粉5克

【制作过程】

1. 将羊排斩小块，用盐、洋葱片腌30分钟后串起；
2. 置火上烤7~8分钟至熟；
3. 羊排八成熟时，撒孜然粉、辣椒粉添味即可。

【特别提示】 烤时注意翻动，以免烤焦。



羊棒骨

《吃遍天下》39

烤



准备:60分钟
烹饪:8分钟

【原材料】 羊肘子500克

【调味料】 八角5克、桂皮5克、草果5克、香叶5克、花椒5克、其它大料10克、孜然粉10克、辣椒粉10克

【制作过程】

1. 将八角、桂皮、草果、香叶、花椒和其他大料加水制成卤水；
2. 羊肘子入卤水中煮1小时后，捞出置木炭锅上烤；
3. 至熟时加入孜然粉、辣椒粉再烤8分钟即可。



烤

烤羊肉串



准备:10分钟
烹饪:5分钟

【原材料】 羊肉200克、洋葱10克、姜5克

【调味料】 盐5克、嫩肉粉6克、味精2克、胡椒粉3克、料酒5克、孜然5克、辣椒面7克

【制作过程】

1. 羊肉洗净切小块，洋葱切末，姜切末；
2. 将洋葱、姜和调味料加入羊肉中腌10分钟入味；
3. 将羊肉串在铁签上，用炭炉烤，最后放上孜然辣椒面，烤熟即可。



Mutton

羊肉

羊肉是我国人民主要食用的肉类之一，也是冬季进补的佳品。食用羊主要有绵羊和山羊两种，绵羊是我国的主要品种，多为皮、毛、肉兼用型，肉质丰满而鲜美，为上等肉用羊；绵羊肌纤维细嫩，肌间脂肪较少，膻味较淡。山羊多为皮、肉兼用型，皮质厚，肉呈较淡的暗红色，膻味较浓，肉质逊于绵羊。

【营养与功效】

羊肉性味苦、甘、大热，无毒，入脾、肾两经，为益气补虚、温中暖下之佳品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等皆有较显著的温中补虚之功效，其营养极其丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种成分，且肉嫩味美。

【营养师健康警告】

羊肉具有温补作用，最宜在冬季食用。但羊肉性温热，常吃易上火。肝炎病人忌吃羊肉，因为过多食用会加重肝脏负担、加重病情，而且羊肉有补虚、益气血等功效，所以感冒期间的病人，要避免吃大补的羊肉，身体虚弱及脾胃虚寒者宜适量食用。

【烹饪特别提示】

羊肉不宜与醋同用，因为羊肉性热，能益气补虚，而醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种

有机酸，性温，醋宜与寒性

食物搭配，与热性的羊肉不适宜。吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜，才能起到清凉、解毒、去火的作用。

【烹饪方法】

可炒、烤、炖、蒸、煮、熏、爆、涮等，还可做成腊肉。

【选购】

要分清绵羊肉和山羊肉，绵羊肉较细嫩、膻味较淡，山羊肉较粗糙、膻味较重。



烤

泰式烤鳗鱼



准备:10分钟
烹饪:8分钟

【原材料】白鳗300克、竹网1张、竹签2根

【调味料】鳗鱼汁10克、泰国辣椒粉5克、鱼露10克、青柠汁10克

【制作过程】

1. 将白鳗杀好洗净切片，竹网洗净放入盘中；
2. 将泰国辣椒粉、鱼露、青柠汁一起搅匀成味汁，放入白鳗腌入味；将白鳗用竹签串好，抹上鳗鱼汁，放入面火炉中烤8分钟，取出放入竹网盘中即可。

【特别提示】烤白鳗时，火候不宜太猛，以免烤焦。





Eel

鳗鱼

鳗鱼分为河鳗和海鳗，海鳗鱼又称麻鱼，俗称白鳗、白鳝等。河鳗又名白鳅，是淡水养殖的名贵鱼类。其肉质细嫩，味道鲜美，营养价值高。全世界的鳗鱼有20多种。鳗鱼在深海中产卵繁殖，性情凶猛，贪食，好动，昼伏夜出，具有趋光性强、喜流水、好温暖和穴居等特点，具有很强的溯水能力，也能入洞潜逃。

【营养与功效】

鳗鱼含有丰富的维生素A、维生素E，其脂肪中含有多元不饱和脂肪酸，一向被视为滋补圣品，《本草纲目》记载：鳗鱼“去劳损，甚补益”，《中国药膳大辞典》也对鳗鱼的营养价值和功效有很清楚的描述。日本人认为食用鳗鱼可以补充体力，因此，鳗鱼在日本早已成为不可或缺的食材。鳗鱼是一种非常具营养价值的鱼种，鳗鱼本身拥有丰富的蛋白质及维生素D和E，人们可以在汗水流失过多之后食鳗鱼迅速补充。长期食鳗，对于强健体魄、增强活力及滋补养颜极有帮助，特别是对孕妇与婴幼儿有很强的补益作用。鳗鱼中的维生素E是一种强力的抗氧化剂，主要功能是延缓细胞因氧化所产生的老化及防止老年痴呆症、保持青春外貌、供给体内氧气，使身体更有耐久力、减轻疲劳、加速灼伤的恢复、防止流产、降低患缺血性心脏病的机会。

【特别提示】

春季的海鳗鱼最好吃，其中的鱼籽和鱼腩味道最好。鳗鱼头主要用于美味煎焗、炖天麻或者炖当归、黄豆等；鳗鱼肉主要用于红烧和清蒸；鳗鱼卵煎或者用咸菜焖，用芹菜炒口味最佳；而鳗鱼鳔可以红焖、炖白果、焖青瓜等。此外，鳗鱼还可以剁蓉成馅，制成鱼丸、鱼糕、鱼饺，风味更为独特。

【健康提示】

鳗鱼为发物，脾胃虚寒及有水产品过敏史者应忌食。

【适用量】

每次40克左右。

【适合人群】

一般人均可食用。银发族、血脂肪异常者、饮食中富含多元不饱和脂肪油脂的人、更年期妇女或有心血管疾病倾向者更宜食用。



烤

烤鲳鱼



准备:10分钟
烹饪:8分钟

【原材料】 鲳鱼300克、清油10克

【调味料】 盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

【制作过程】

1. 鲳鱼剖开，去内脏洗净，放入烧热油的烧烤炉内；
2. 烤至五成熟鱼皮变黄时，撒上一些调味料；
3. 以木铲轻轻地翻面，再撒上剩余调味料，烤熟即可。

【特别提示】 烤鲳鱼时一定要煎至鱼皮焦黄时，才能翻面。





Butterfish

鲳鱼

鲳鱼又叫平鱼，俗称黑寨、黑石鲷，隶属于鱼形目，鱼科，平鱼属，是一支始于古新世至今的广布于北半球温带水域的海洋鱼类，属喜岩礁底栖鱼种。

【营养与功效】

鲳鱼富含蛋白质及其他多种营养成分，具有益气养血、柔筋利骨之功效。对消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛等很有效。鲳鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的食品。鲳鱼还含有丰富的微量元素，对冠状动脉硬化等心血管疾病有预防作用，并能延缓机体衰老、预防癌症的发生。

【健康提示】

鲳鱼属于发物，有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用。



【适合人群】

一般人都适合。

【适用量】

每次60克左右。

【特别提示】

常吃鲳鱼可起到降血压、降血脂的作用。

烤

烤带鱼



准备:30分钟
烹饪:10分钟

【原材料】带鱼400克

【调味料】烧烤汁30克、色拉油20克、红椒粉5克、胡椒粉3克、盐5克

【制作过程】

1. 带鱼洗净，切成块状，撒上少许盐腌30分钟；
2. 沥干水分，在鱼身上切几刀；
3. 将鱼放于盘中，加入调味料，放入烤炉中用高火力烤6分钟，再翻面烤5分钟即成。

【特色介绍】芳香开胃，色黄味纯。

