

十八般身
明烤、
食材搭配



绝妙必00
诀窍
快

美味烧

DELICIOUS BARBECUE

让你垂涎欲滴
连老饕也食指大动



100道秘制烧烤!

大厨家常菜



VCD 烧烤名厨
亲临炫技
教你烤出多款令人垂涎的美味

荤肉类·肉嫩皮酥 海鲜类·鲜香浓郁 素菜类·爽脆可口

良品 编著
成都时代出版社



医药学院 610 2 09067289

DELIIOUS BARBECUE
美味烧

良品 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味烧烤 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80705-899-1

I. 美… II. 良… III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193165号

美味烧烤

MEIWEI SHAOKAO

良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印张	3
字数	80千
版次	2008年12月第1版
印次	2009年5月第4次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-80705-899-1
定 价	19.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097



中国饮食、烹饪历史源远流长，从人类懂得用火开始，烹饪经过了火烹、石烹、水烹、油烹四个发展阶段。火烹是最原始的烹调方法，其操作方法就是最最原始简单的烧、烤。随着烹饪技术的进步，相继又出现了石烹、水烹、油烹法，但是烧烤并没有消失，恰恰相反还多了许多花样，并迸发出蓬勃生机。发展至今，已经有了白烤、泥烤、糊泥烤、串烤、红烤、腌烤、酥烤、挂糊烤、面烤、叉烤、钩吊烤、算烤、明炉烤、暗炉烤、铁锅烤、烤箱烤、竹筒烤、篝火烤等各式各样的烤法。烧烤的美味，历来对人们具有极大的诱惑力和吸引力。

烧烤虽好，但是由于其带有的古老神秘气息以及人们对烧烤食品工艺越来越严格的要求，使得烧烤也并非人们想象中那样的“原始”、“简单”。要想享受色、香、味、形俱全又营养、健康的烧烤，除了要掌握讲究的制作技艺，更需要懂得科学合理的营养知识。

本书为专业烧烤师傅的发轫之作，书中所展示之技艺与心得，尽显不藏私于同门的风节；直白生动的行文，折射出作者不炫技的谦逊。书中详细介绍了80种常见美味烧烤的用料配比、操作步骤、注意事项和风味特点，并介绍了有关烧烤原料、技法、调味、工具等方面的基本知识。本书内容丰富，语言流畅，在文字上力求深入浅出、通俗易懂，所配的菜例实景图片清晰、精致，诱人食欲。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营者参考，是一本十分难得的烧烤专著。希望本书能对喜爱烧烤的您有实际的帮助！

目录 CONCENT

PART ONE 美味烧烤有章可循

一、烧烤起源及现状	2
二、烧烤的技法分类	2
三、烤前原材料处理及工具介绍	4
四、选择烧烤食物的原则与禁忌	6
五、味之源调料介绍	8
六、营养加倍烧烤诀窍	10

PART TWO 烧烤好滋味

一、明烤——肉类

烤五花肉	12
烤羊肉	13
烤牛肉	14
烤牛板筋	15
烤牛肋骨	16
烤牛肉丸	17
烤黄喉	18
烤羊棒骨	19
烤羊排	20
烤羊腰	21
烤鸡皮	22
烤鸡翅	23
台湾烤肠	24
芝士鸡肉肠	25
烤鸡脆骨	26
烤鸡腿	27
烤鸡肉串	28
烤凤爪	29
烤鸡胗	30



二、明烤——水产类

烤黄花鱼	31
烤秋刀鱼	32
纤夫烤鱼	33
烤带鱼	34
烤章鱼丸子	35
烤多春鱼	36
烤鲫鱼	37
烤鱿鱼须	38
干烤鱿鱼	39
烤鳗鱼	40
烤日本八爪鱼	41
烤日本蟹柳	42
蒜蓉烤生蚝	43
蜜汁烧青口	44
串烧虾	45
烤扇贝	46

三、明烤——蔬果类

烤金针菇	47
烤香菇	48
烤花菜	49
烤韭菜	50
烤茄子	51
烤四季豆	52
原味烤玉米	53
烤青椒	54
串烧鲜彩椒	55
烤藕片	56
烤大蒜	57
烤土豆片	58
烤豆腐干	59

四、铁板烧、烤箱烤——肉类

烤金猪	60
焗烤棒骨	61
烤牛里脊	62
烤胸叉肉	63
铁板烧新西兰剔骨	64
烤鸡翅	65
香烧安格斯肉眼	66
铁板西冷扒	67
烤LA牛排	68
烤牛舌头	69
烤全羊	70
烤羊蹄	71
烤春鸡	72
烘香烤羊肉	73
烤羊腿	74

美式烤鸡腿	75
铁板鸡扒	76
铁板鹅肝	77
广东烤鹅	78
烤鸭	79

五、铁板烧、烤箱烤——水产类

锡纸包花甲	80
锡纸包鱼	81
酱烧鲭花鱼	82
美极烧青鱼	83
烤腌白海鲷	84
烤带子配芦笋	85
铁板虾	86
锡纸包虾	87
铁板鱿鱼	88
铁板银雪鱼	89
铁板秋刀鱼	90

六、铁板烧、烤箱烤——蔬果类

铁板香蕉	91
香菇青椒串烤	91
烤水果串	91





PART
ONE

美味烧烤
有章可循



一 烧烤起源及现状

烧烤是人类祖先最早掌握的一种烹饪方法，历史悠久。传说伏羲取来天火后，便教人们用火把鸟、鱼烧熟了吃，从此，人们吃着香喷喷的烤肉，身体就更健康了。为了纪念伏羲，人们把他称为“炮牺”，即“第一个用火烤熟肉的人”。烧烤是人类进化文明发展史上的一个里程碑。

我国烧烤名菜自古有之：商朝的烤羊、周朝的牛炙、汉朝的烤肉串、晋朝的牛心炙……到宋朝，烹饪方法更加繁多，烧烤食品也更加精致，是我国烧烤的鼎盛时期。

烧烤食品发展到今天，基本方法没有太大的变化，仍是古代烧烤方法的一个延伸，主要区别是用具、用料、品种上有些变化。现代烧烤的工具越来越多样化、现代化和实用化。当然，烧烤的品种也多了起来，肉、鱼、菜、果等无不可烤。

世界各地皆有烧烤，随着各国文化的不断交流和融合，美式、日式、韩式、欧式烧烤以及泰式、土耳其式等不同口味的烧烤进入中国，烧烤更是千姿百态。现在的烧烤作为一项烹饪活动越来越普及。烧烤不仅给人们带来美味，还带来了亲友之间其乐融融的和谐气氛。

二 烧烤的技法分类

烧烤可分为明火烤和煎烤两大类。烧烤的具体技法很多，与炒、炸、蒸、煮等烹饪方法一样。明火烤是直接利用柴、炭、煤或其他能源的热辐射，直接将食物烤熟；煎烤是利用铁板、煎锅等进行煎制，利用食用油作为传热媒介。烧烤的方法不仅适用于肉、禽、鱼等动物性原料，还可适用于植物性原料及米、面等原料。明火烤的菜具有色泽金黄、外酥内嫩的特点，还有烟香和焦香的风味。下面着重为你讲述明火烤的技法。

1. 明烤

明烤是将食物置于火上直接烧烤的方式。使用明烤法时，由于火力较集中，烤制时要勤翻动，使之受热均匀，还要掌握好与火的距离，保证内外成熟。

明烤分为直火烧烤和间火烧烤两种，直火烤是将食物置于火上直接烧烤的方式，有以下6种技法。

素烧：食物无须调味，直接在火上烧烤，以鱼类为多，除可保留原味外，更有去腥的功效。

盐烧：以盐抹遍食材全身再烧烤即可，适于烧烤鱼类及海鲜。

味噌烧：一面烧烤一面涂上盐与酱油，再涂上味噌来增添风味，其中以鱼、豆腐和白萝卜为代表。

蒲烧：在烧烤长条形鱼类时，把鱼腹剖开后，以竹条横穿过鱼片，因乍看之下很像蒲叶而得名，以蒲烧鳗（烤鳗鱼）最为出名。

照烧：一面烤一面刷涂浓调味汁，反复刷涂至食材熟透，较常用于脂肪较厚的鱼肉类。

云丹烧：将蛋黄与海胆酱拌匀，边烤边将酱汁均匀涂抹于鲍鱼、虾类等海产类食材上，如此烤出的食材可呈现亮丽的明黄色，相当诱人。

而间火烧烤常见的有包烧、串烧、铁锅烧、铁板烧、壳烧、壶烧、岩烧、网烧等。串签也因食材大小及烤出来形态的不同，分为金属签和竹签，金属签以铁或不锈钢制成，一般以圆签较常见，但若耍烧烤全鱼，则适合用平面签。

2. 泥烤

将鸡、鱼等原料经调味品腌渍后，用猪网油、荷叶等包好，再用黄泥将其裹紧密封，放在火中烤制的一种方法。烤制时火不可过大，且要勤翻动。煨烤时，如发现裂缝要马上用黄泥封好防止烧及里面的原料，造成表皮焦枯。

3. 竹烤

竹烤又叫筒烤，将要烤制的原料，如肉、禽、蔬菜、米等放进竹筒中，密封后在火上烧烤至熟的一种烤法。注意要选择长度在30~40厘米，直径10厘米以上，两头带竹节，且密封状况好的楠竹或毛竹筒来烤制。填入原料后一定要封严竹口，火不要太大，而且不停翻动竹筒，使之受热均匀，烤熟后劈开竹筒取食，原汁原味还带有竹子的清香。

不论使用哪种烧烤方法，都可以广泛地选用各种动植物原料入肴。烧烤菜应尽量选用各种不同的主料和调味料来制作。

三 烤前原材料处理及 工具介绍

工欲善其事，必先利其器。要制作出美味的烧烤佳肴，原材料的处理、烧烤工具的了解都非常重要。原材料的处理直接影响到成品，能否熟练运用工具直接决定烧烤的成败。

1. 材料处理

适合烧烤的食品很多，可以根据各自的口味和喜好选择食物。不同的原材料应该采用不同的处理方法。

(1) 肉、海鲜类

肉类及禽蛋类食品是烧烤的主力军，其中常见的有各种肉串、各种腰串、鸡鸭翅串等，这类食品容易变质，因此在选购时一定要选购新鲜的，最好不要选择冷冻食品。制作的时候注意肉块不要切成大块，也不可切成碎末，用盐等调料腌渍好

后用竹签串好备用。鱼和海鲜在选择时尤其要注意“鲜活”二字。活鱼要先去鳞、内脏，虾要去泥肠后洗净用盐等调料腌渍好后再用竹签串好。

(2) 蔬菜瓜果类

蔬菜瓜果可以调剂一下烧烤的种类，让人不会感到过于油腻，荤素搭配更符合膳食原则，更有利于健康。玉米、韭菜、茄子是最受欢迎的，土豆、红薯也是不错的选择哦。

(3) 面食和豆制品

这类食物可供选择的也比较多，馒头、面包片、小包子、豆腐块、豆腐皮都可以选择。

2. 烧烤工具

只有事先对烧烤的工具有了很好的了



解，在购买和使用上才能做到心中有数，使用起来才能得心应手，烤出来的食物才会更美味。

(1) 烤炉

常见的烤炉通常分为石锅和网架两类。所谓石锅就是在电磁炉或煤气上放置石质不粘烤盘，再将食物放在烤盘上烧烤即可。这种工具的好处是准备起来比较简单，使用十分方便，而且由于食物不直接与炉火接触，所以非常卫生。但由于不是使用炭火，因此许多人会觉得味道不够地道。

市面上常见的烧烤炉种类有苹果炉、长方炉、轻便炉等等。苹果炉外形最讨巧，圆圆的轮廓，容量超大，一般里面用两层罩网分隔，可以分别用来焖和熏，而且有轮子和把手，便于在烧烤过程中随意变换位置，尽显主人的细腻周到。但苹果炉的架子不可调高度，太高或太矮者都不大容易找到舒服的烧烤姿势。长方炉横面宽，方便几个人同时操作，营造出其乐融融的氛围，两侧伸展出的木架还可以放些盘子和食物，减少往来奔波。

(2) 烤架

网架炭火烤肉准备起来稍显繁琐。有些像老式的涮羊肉，除了烤具外，还要准备无烟专用炭。除了生火烧炭外，在烧烤过程中还要不断加炭，以保持火力。虽然这种方法有时会“火冒三丈”，有时也许还弄得人灰头土脸，但由于这种方法更接近自然，而且高温下的木炭烤制的食物会有一种特殊的香味，因此专营烤肉的餐馆大多选用此法。至于家用，除了自制简单烤具外，许多商场还推出了野营烧烤灶具，虽然价格稍贵，但十分方便耐用。还有炭火、瓦斯两用烤架可适应各种烧烤口味。

(3) 烧烤“三剑客”

夹子、叉子、铲子，这三样餐具是烧烤中不可缺少的“三剑客”。夹子，主要用来夹取生食；叉子，可以用来固定和测

试食物的生熟程度；铲子，是非常好用的翻转食物的工具。

(4) 烧烤炭

市面上常见的炭有易燃炭、木炭、机制炭。易燃炭在户外用品店有售，分方形和饼形两种。易燃炭的表面有一层易燃层，比普通木炭要容易引燃，缺点是较贵，一小盒就要百元以上。而普通木炭4千克装的售价仅为20元，但里面大小不一，烧烤时容易火力不均，且燃烧时间短，烤的过程中必须不断加炭。机制炭其实是由炭和煤混合而成，压制成中空的多棱形，从炭灰上就可看出其含有煤的成分。这种炭大小均匀、燃烧时间长、火力均匀，无烟，价格不贵，很多专业烧烤店选择的都是这种炭，但引燃的过程比较费劲。

(5) 毛刷

毛刷主要用来在铁网上刷油，以防食物粘在网上。另外，还可用来蘸取酱汁，刷在烤肉上，多准备几支可避免味道混淆。

(6) 铁刷

用来清洁粘在烤网上的食物残渣，避免残渣附着在食物上。

(7) 竹签

用来穿烧烤食物，使用前先用冷水浸泡透，以免竹签过于干燥，在烧烤时着火或断裂。选购时，可选择稍长些的，以免烫手。

(8) 盐

盐可以用来调味。另外，在烤肉过程中，许多含脂肪多的食物加热后会滴出油，这些油滴被炭火烧着会产生很高的火焰烤焦网架上的食物，如果用水喷洒，只会产生烟灰污染食物，这时只要在火中撒些盐就可解决问题。

(9) 隔热手套

在翻烤架上的食物时，手有时会处于烤架上方，为了防止烫伤，最好戴上隔热手套。

四 选择烧烤食物的原则与禁忌

烧烤就是用熊熊的烈火把食物的色、香、味“勾引”出来，把它烤制成香滑爽口的美味佳肴。表面微焦，独特的烧烤香味，确实能挑起人的强烈食欲。

烧烤的美味自是诱人，色泽金红、外焦内嫩、肉香醇厚、肥而不腻，让正在进行瘦身运动的人士进退两难。不过你可以在自己动手前，先看看下面的健康原则，一定对你有所裨益。

1. 选择低脂食物

烧烤要吃得健康，第一步当然要懂得选择食物。而很多人烧烤最爱烤鸡翅，但一件鸡全翅，已有627.9焦，一次烧烤四五只，这样已摄取了2511焦，相当于两大碗饭。要品尝烤鸡香味，不妨选择鸡扒或鸡柳，可以是较佳的代替品。至于要将瘦身进行到底的人士，只能要些素食蔬菜串、蔬菜沙拉之类的“绿色食品”了。

烧烤的“头盘”，大家自然联想到快捷方便的香肠。一条普通的鸡肉肠，热量有376焦，而近年较受欢迎的芝士肠，一小根更达481焦之多，其实香肠之所以热量大，都是当中的肥肉及内脏所赐，同时人造色素多，真是少食多滋味。要品尝快捷又“轻量级”的头盘，不妨选吃肉丸类食物，虽然肉丸盐分偏高，但总比肠健康。选购时，未经油炸的鱼丸或牛丸是较佳的选择。

2. 食物多元化

烧烤不一定总以肉类为主，蔬菜、水果烤起来同样有滋味。蔬菜类健康烧烤首选当然是玉米了，其不但金黄美味，又易饱肚。此外，番薯也是不错的选择，含丰富的纤维素，有益肠胃。

选择肉类时，不妨多选海鲜类，包括蟹、虾、带子、鱼等，烹调方法可将海鲜放入锡纸中，烧熟后加入少量豉油即美味非常。而可烧的蔬菜，选择更多，首选灯笼椒，另外西兰花、西红柿、金针菇也不错，用锡纸包住任何切片蔬菜，放进烧烤炉烤3~5分钟，便可食用。

烤肉虽然美味，但吃起来仍不免让我们有所顾虑：因为烤肉容易致癌，有时吃完后还会吃坏肚子。营养学家告诉我们：其实，在烤和吃的过程中多加注意，美味和健康一样可以兼得。

3. 烧烤的禁忌

(1) 烤得太焦

烧焦的物质很容易致癌，而肉类油脂滴到炭火时，产生的多环芳烃会随烟挥发附在食物上，也是很强的致癌物。

解决办法：烤肉时最好用铝箔纸包起，以免吃下致癌物。一旦烧焦，一定要将烧焦的部位扔掉，绝对不可食用。

(2) 烤肉酱放得太多

一般在烤肉前用酱油等腌渍，而烤时

又需加入许多烤肉酱，这样会导致吃下过多盐分。

解决办法：最好的方式是用低盐酱油腌渍，如此就不需再使用烤肉酱；或者烤肉酱在使用前先加饮用水稀释，如果因此太稀而不好沾附，可加点儿太白粉勾芡。

(3) 生熟食器具不分

烤肉时生熟食所用的碗盘、筷子等器具没有分开，易导致交互感染而吃坏肚子。

解决办法：准备两套餐具，以避免熟食受到污染。

(4) 油脂太多

烤肉材料一般都是肉类等高热量食物，再加上使用烤肉酱等，油脂含量过高，容易造成身体脂肪堆积。

解决办法：选用烧烤材料时尽量选择瘦肉和脂肪酸含量高的鱼类，不要吃肥肉等。另外，还可以搭配吃些蔬菜，以减少油腻。另外，保持细嚼慢咽，餐后多运

动，都是消耗脂肪的好办法。

(5) 胆固醇太高，纤维太少

烤肉中经常以肉类和海鲜为主，胆固醇含量很高，纤维摄入往往不足。

解决办法：应多选用茭白、青椒等食物，且多摄取柳橙等维生素C含量高的水果，不仅热量低，富含维生素，还有丰富的果胶及纤维质，可以促进排便，降低胆固醇。另外维生素C也有很好的防癌效果。

(6) 蜜糖放太多

烧烤时，想食物添加美味，很多人都爱在烧烤食物上涂蜜糖，有时买两瓶蜜糖都不够用。因为有些人爱甜甜的味道，蜜糖加完一次又一次，却未想到一勺蜜糖已有272焦，大大增加了热量的摄取！其实想增添食物鲜味，又想健康点，营养师建议大家涂一次蜜糖便足够了，其后不妨选用黑胡椒粉、芥辣等天然调味品，以增加食物的野味。



五味之源调料介绍

烧烤菜肴的口味多样，其主要原因归功于烧烤调料和酱汁。常见的口味有原味、蜜汁、酸辣、怪味、鲜咸等。通常使用单一或多种经过加工而成的烧烤调味料往往不能满足人们的需要，因而更多的人使用的是多种混合酱汁或者干脆自己动手制作一些个人喜欢的烧烤汁。

1. 常用的调料

(1) 孜然

孜然又名安息茴香，维吾尔族称之为“孜然”，来自于中亚、伊朗一带，新疆是我国孜然的唯一产区。孜然富油性，含浓烈香味，外皮呈青绿或黄绿色。它主要用于调味、提取香料等，是烧、烤食品必用的上等佐料，口感风味极为独特，富有油性，气味芳香而浓烈。孜然也是配制咖喱粉的主要原料之一。

(2) 辣椒粉

辣椒粉是红色或红黄色，油润而均匀的粉末，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，具有辣椒固有的辣香味。

(3) 胡椒

胡椒是胡椒科植物的球形浆果干制加工而成的。带黑色果皮者称为黑胡椒，去黑色果皮的白色种子称为白胡椒。胡椒属于世界性的重要香辛料，它除了主要用于烹饪调味、配制咖啡粉、肉食腌渍加工的防腐香料以外，在医药上还是健胃剂、利尿剂以及支气管粘膜刺激剂，具有很好的疗效作用。胡椒提

取的胡椒油又是香料原料。

(4) 五香粉

一种复合调味料。南北各地均产，配方不同。多以花椒、茴香、大料、姜粉、砂仁或豆蔻等辛香调味料配制而成。

(5) 食盐

烹饪中最常用的调味料之一，学名为氯化钠（化学式NaCl），白色结晶体，吸湿性强，应存放于干燥处。食盐也是人体正常的生理活动不可缺少的物质，每人每天3~5克。食盐在自然界里分布很广。海水里含有丰富的食盐。盐湖盐井和盐矿中也蕴藏着食盐。

(6) 调和油

调和油又称高合油，它是根据使用需要，将两种以上经精炼的油脂（香味油除外）按比例调配制成的食用油。调和油澄清、透明，一般选用精炼大豆油、菜籽油、花生油、葵花籽油、棉籽油等为主要原料，还可配有精炼过的米糠油、玉米胚油、油茶籽油、红花籽油、小麦胚油等特殊油脂。

2. 烧烤酱料

一般市面上的烤肉佐酱很多，但并不一定合乎每个人的口味，而且每次同样的烤酱也会令人感到乏味。不如试试以下推荐的几种配酱方法，说不定正合你的口味呢！

(1) 烤肉酱

配料：酱油2大茶匙，白糖、米酒、冰糖各1茶匙，柴鱼精、干海带、姜粉各2茶匙。



做法：将所有材料混合均匀即可。

(2) 麻辣酱

配料：柠檬汁1/4杯，番茄酱2大茶匙，辣椒油、辣椒酱、黑胡椒粉各1小匙，蚝油、辣椒末、黄酒、红糖各1大茶匙，蒜末1/2茶匙。

做法：将所有材料混合均匀即可。

(3) 酸梅酱

配料：酸梅3颗，酸梅蜜饯、砂糖各2茶匙，白醋1茶匙。

做法：将所有材料混合均匀即可。

(4) 苹果酱

配料：苹果1只（去核，打成酱状），苹果汁1/2杯，白醋1茶匙，芥末酱1/2茶匙，蜂蜜、洋葱各1茶匙，盐、胡椒适量。

做法：将所有材料混合均匀即可。

(5) 五味酱

配料：酱油、香油、黑醋、白醋各2茶匙，番茄酱3茶匙，姜末、蒜泥、辣椒

末各1茶匙。

做法：将所有材料混合均匀即可。

(6) 蒜泥酱

蒜泥2茶匙，酱油3茶匙，味精、米酒、白醋各1小茶匙，细砂糖1茶匙，胡椒粉适量。

做法：将所有材料混合均匀即可。

(7) 胡萝卜酱

胡萝卜泥加少许酱油、鸡汤、盐、柠檬汁、味精调制，稠度适中即可。

(8) 豆酱

熟豆酱加料酒、糖、柠檬汁、姜末调制。

(9) 番茄酱

番茄沙司加辣椒油、酱油、盐、鸡汤调制。

(10) 甜面酱

甜面酱加辣椒油、酱油、白糖、柠檬汁调制。

六 营养加倍 烧烤诀窍

别以为烧烤只是简单的将肉翻腾几下，再随便抹些酱料就大功告成了。其实，下的工夫不一样，烤出的味道也不尽相同。

1. 不同食材，不同烤法

(1) 烤肉片

较薄的肉片，大约只需3分钟就可以熟了，不宜烤太久，否则，肉变硬或焦了，就不好吃了。猪肉必须煮至全熟才可食用，牛肉不宜烤至全熟食用，否则会破坏肉质的鲜嫩。

(2) 海鲜食品及鱼类

蛤仔及鱼片在烧烤时，最好用锡箔纸包起来，这样不易将鱼皮烤焦，也容易储存鲜美的汤汁。烧烤约2~3分钟，鱼片凸起，即可食用。

(3) 甜不辣、热狗、香肠等

尽量用小火，除了蔬菜以外，最好放在锡箔盒中用焖烧的方式烧烤，火越旺越好。

2. 木炭的使用

燃料最好的选择还是木炭，尽量不要用化学炭。炭烤食物的特殊风味来自于木炭高温时烧烤食物的香味，因此，选择好的木炭是享受美味的基础。质量好的炭火一般燃烧时间长，火势好。木炭最好选树枝部分，不要使用整块茎，否则不易点着。在点火的时候，以一包火种5粒而言，一次放进5粒。木炭要等烧到透明红热的时候，再把它摊平来烤，木炭的表层还未烧透时，请勿急着烤，这样容易把食物弄脏、弄黑。

3. 清洁烤架

在烧烤食物前，先将烤架上刷一层油，以免食物粘在架上。随时用铁刷刷掉烤架上的残渣，保持烤架清洁，才不会影响到食物的风味。

4. 适时翻面

食物一上烤架，不停地翻来翻去不仅会延长烤熟的时间，还会破坏蛋白质，造成肉质变硬。在烧烤食物时，食物必须受热到一定程度才容易翻面。如果翻面后，部分食物粘在了网架上，说明蛋白质还没有完全受热，硬拉只会撕破蛋白质纤维，若是鱼类便会形成脱皮现象。

5. 补充水分

食物在烧烤过程中，时间越长，水分和油脂的流失越大，口感越干涩。因此在烧烤过程中应在食物上适量刷些烧烤酱，可保持食物湿润度，但注意不要一次刷得过多，而造成食物过咸。

6. 盐的使用

盐可以用来调味。另外，烤肉过程中，许多含脂肪多的食物加热后会滴油，这些油滴被炭火烧着会产生很高的火焰，这时只要在火中撒些盐就可解决问题。

7. 菱形烤痕

地道的菱形烤痕绝对可以为烧烤技术锦上添花。烤出菱形烤痕并不困难，首先要求炭火温度要够热，然后将食物以30度斜角放在烤架上，当食物充分受热后再反方向转30度，就可以形成菱形烤痕了。

8. 材料不同，腌渍时间不同

烧烤的材料不同，腌渍的时间长短不一样，腌渍的时间也不一样。有的是烤前腌渍，有的是边烤边放调料。

如果烤肉都是选用上等的牛肉，就不用事先腌渍，这样反而能突出肉的香甜，而且营养也不易流失，例如日本上等的雪花牛肉。如果肉质一般，事先腌渍好比较容易入味，现在都流行吃的韩国烧烤，肉切好后，用色拉油、盐、胡椒、味精、辣椒粉、孜然，姜粉等材料腌渍。记得千万别放酱油，会影响肉的味道。



PART
TWO

烧烤
好滋味

