



# 中华烧烤

思逸 编著

大全

- 系统展示腌料、皮水、酱汁配制的多种秘笈方法
- 重点介绍烧、烤、腊、炭等10多种技法
- 囊括120种烧烤经典菜式
- 精准的配料和烧烤时间，轻松烤出大师风味

# 中华烧烤

思逸  
编著

大全

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华烧烤大全 / 思逸编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5341-7491-9

I. ①中… II. ①思… III. ①烧烤-菜谱IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第034595号

书 名 中华烧烤大全  
编 著 思 逸

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东炎焯文化发展有限公司  
印 刷 杭州锦绣彩印有限公司  
经 销 全国各地新华书店

---

开 本	787×1092 1/16	印 张	12
字 数	150 000		
版 次	2017年4月第1版	印 次	2017年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7491-9	定 价	55.00元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王巧玲 仝 林  
责任校对 张 宁  
特约编辑 胡荣华

责任美编 金 晖  
责任印务 田 文



# 目录 CONTENTS

## 第一章 制作基础

烧烤食品的由来 .....	2
怎样选择主料 .....	3
屠宰加工工艺 .....	5
烧烤常用香料 .....	8
食物主料的腌制方法 .....	13
酱料制作的基本方法 .....	14
腌料、皮水、酱汁的制作 .....	16
多种烹饪刀法技巧 .....	19
烧烤制作常用工具 .....	21
烧烤注意事项 .....	24

## 第二章 经典烧烤实例

蜜汁烤叉烧、排骨 .....	26
手持明炉烤鹅 .....	29
广式脆皮烤鸭 .....	32
乳香吊鸡 .....	35
蜜汁烤五花肉 .....	38
蜜汁烤大肠头 .....	40
蜜汁炭烤牛肉 .....	42
蜜汁烤鸡翅 .....	44

烤大金猪 .....	46
炭烤猪颈肉 .....	50
脆皮金钱鸡 .....	52
东江盐焗鸡 .....	54
德州扒鸡 .....	56
道口烧鸡 .....	60
北京烤鸭 .....	64
烤花腩肉 .....	66
麻皮乳猪 .....	68
琵琶鸭 .....	72
手持明炉烤鸭 .....	76
烤猪脊骨 .....	78
琵琶鸡 .....	80

## 第三章 畜牧类

脆皮叉烧 .....	84
木耳瘦肉腊肠 .....	85
广式腊肠 .....	86
东莞腊肠 .....	87
四川腊肠 .....	88
瘦肉腊肠 .....	89
腊咸蛋肉饼 .....	90

# CONTENTS

腊肉方条 .....	91
腊脊肉片 .....	92
腊猪耳朵 .....	93
腊五花肉 .....	94
腊肉饼 .....	95
腊肠仔 .....	96
腊瘦肉 .....	97
腊大肠 .....	98
腊肉块 .....	99
炭烤猪肉丸 .....	100
炭烤肘花卷 .....	101
炭烤火腿肠 .....	102
炭烤牛肉串 .....	103
炭烤牛肉丸 .....	104
炭烤羊肉串 .....	105
烧腊拼盘 .....	106

## 第四章 家禽类

脆皮风沙烤鸡 .....	108
南乳汁烤鸡 .....	109
油淋烤鸡 .....	110
沙茶烤鸡 .....	111
脆皮神仙鸡 .....	112
太和烤鸡 .....	113
酱板鸡 .....	114
腊鸡腿 .....	115
炭烤鸡肉串 .....	116

炭烤鸡翅尖 .....	117
炭烤鸡中翅 .....	118
炭烤鸡肾 .....	119
炭烤鸡翅 .....	120
炭烤凤爪 .....	121
炭烤鸡腿 .....	122
炭烤鸭嘴 .....	123
北京片皮鸭 .....	124
油淋鸭 .....	125
腊鸭翅膀 .....	126
腊鸭肾 .....	127
腊鸭 .....	128
炭烤鸭肾 .....	129
广式脆皮烤鹅 .....	130
潮莲烤鹅 .....	131
炸乳鸽 .....	132
腊鹌鹑 .....	133

## 第五章 水产类

腊鲫鱼 .....	135
腊鲢鱼 .....	136
炭烤秋刀鱼 .....	137
炭烤红杉鱼 .....	138
炭烤鱼丸 .....	139
炭烤鲜虾 .....	140
炭烤虾卷 .....	141
炭烤黄鳝 .....	142



# CONTENTS

炭烤元贝 .....	143
炭烤带子 .....	144
炭烤青口 .....	145
炭烤鲜鱿鱼须 .....	146
炭烤鲜鱿鱼筒 .....	147
炭烤鲜鱿鱼 .....	148
炭烤鱿鱼仔 .....	149
炭烤干鱿鱼须 .....	150
炭烤干鱿鱼 .....	151

## 第六章 素食类

炭烤豆腐干 .....	153
炭烤豆角 .....	154
炭烤韭菜 .....	155
炭烤莲藕 .....	156
炭烤青椒 .....	157
炭烤茄子 .....	158
炭烤玉米 .....	159

## 第七章 主食

烤肉饭 .....	161
蜜汁烤排骨饭 .....	162
叉烧饭 .....	163
脆皮叉烧饭 .....	164
烤鸭饭 .....	165
烤鸭腿饭 .....	166

烤鹅饭 .....	167
烤鹅腿饭 .....	168
烤鸡翅饭 .....	169
荷香腊鸭翅笼仔蒸饭 .....	170
荷香腊鸭肉笼仔蒸饭 .....	171
荷香腊鱼笼仔蒸饭 .....	172
荷香腊鸡腿笼仔蒸饭 .....	173
荷香腊肉饼笼仔蒸饭 .....	174
荷香腊鸭肾笼仔蒸饭 .....	175
荷香腊肠笼仔蒸饭 .....	176
荷香腊味笼仔蒸饭 .....	177
腊鸡腿煲仔饭 .....	178
腊鸡煲仔饭 .....	179
腊鸭肾煲仔饭 .....	180
腊鱼煲仔饭 .....	181
腊大肠煲仔饭 .....	182
腊味煲仔饭 .....	183
腊肉煲仔饭 .....	184
荷香腊肉笼仔蒸饭 .....	185
荷香川味腊肠笼仔蒸饭 .....	186



# 第一章 制作基础





# 烧烤食品的由来

在中国，烧烤有着悠久的历史。

烧烤的历史可以追溯到旧石器时代。如果说使用火是人类社会发展史上的一个里程碑，那么烧烤便是烹饪术的“开山鼻祖”了。只不过那时候的烧烤颇为原始、简单，且没有任何酱料调味罢了。

烧烤在古代饮食史上具有特殊的地位。殷商宫室的膳食主要是各种肉类制成的烧烤食品，而到了周代，“炙”和“脍”同是古代祭祀时珍贵食品的制作方法。秦汉以后，烧烤之风更加盛行。据说汉高祖刘邦即位后，朝夕以烤鹿肝和烤牛肝下酒。南北朝时期的《齐民要术》中已经有烤乳猪的制作方法记载，并描绘烤出来的乳猪“色如琥珀，又似真金，入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异寻常”。

到了隋唐，烧烤技术得到进一步的发展，烹调方法开始变得多种多样。《隋书·王劼传》记载了燃料对烧烤食品香味的影响。唐代的尚书令韦巨源向唐中宗敬献的“烧尾宴”中，烧烤食品就有五六款之多。及至宋代，各大城市的饮食市场空前活跃，烧烤食品更是成为市肆的主角。元明两代，无论是宫廷御宴或市肆筵席，烧烤食品往往都作头盘之用。清代，盛极一时的“满汉全席”上，烤乳猪和烤鸭被称为“双烤”，成为第二次摆台的首菜，地位显赫。随着“满汉全席”的盛行，“双烤”曾传遍大江南北，享誉各地。

烧烤发展到今天，同古代相比，其基本方法没有大的变化，只是呈延伸而已，但在食材品种、用具、酱料上有显而易见的变化。

首先，食材品种多样化。肉、鱼、蔬、果……应有尽有，大大丰富了食客的口味。

其次，用具多样化、现代化和实用化。除了沿袭古法——在火上直接烧烤外，还出现了以煤、电等为热源的烧烤。烧烤用的炉具也更为高级，可以根据主料的大小和质地，按照器具的功能确定相关时间和火力，更为环保安全。

最后，酱料的多样化。现代人在古人制作酱料的技法上不断加以创新，将各种药材、香料、配料灵活搭配，制作出各种色、香、味、形俱佳的菜肴。还利用制作西餐的香料调制各种酱料，令食物的口味更为丰富。





# 怎样选择主料

要使菜式色美、形美、味美，除了要在烹饪制作方面有精湛的技术之外，选用优质上乘的主料也很重要。

不同产地的禽畜有不同的特点。有些地方能长期选留良种，加上饲养得法，禽畜长得格外好，其肉质鲜嫩肥美。

## 一、选猪

乳猪指育龄1~2个月的猪，以重量在4000~5000克为好。乳猪肉中水分较多，肉质松软细嫩，色泽偏淡，风味尚可，适合烹饪。原产于广西的香猪，皮薄、骨细、肉嫩。



## 二、选鹅

鹅类应以黑鬃鹅为首选，黄鬃鹅、狮头鹅等次之。

黑鬃鹅产地以广东从化、清远为最佳。

黑鬃鹅的特征是毛色黑、头细、身短、颈短、脚矮、头黑且有鬃。

黄鬃鹅的特征是毛色淡黄、毛眼粗、脚黄、嘴红、骨大、皮薄。

狮头鹅则骨硬、肉薄、皮韧。

此外，我们还要懂得如何鉴别老嫩。翅膀不紧贴身体，翼毛簪呈天蓝色者为嫩鹅；翼毛交叉，翼毛簪已通翎为成年老鹅。宜选嫩鹅进行加工。



## 三、选鸡

鸡类以广东产为上品，而广东鸡里又以清远的洲心、龙塘、番禺北部等地所产者为最佳。广州人称为“本地鸡”的大多由农民家庭少量喂养，以谷碎、米糠、酒糟为饲料。

本地鸡的毛细滑油润、毛色麻黄、冠细、眼细、头细、颈短、翼短、脚矮且细、脚衣金黄色、尾大起黄油而坠垂，骨软肉滑。外地鸡毛色暗淡、身长、脚高且粗、肉纹粗、骨硬、皮韧、肉味淡。



## 四、选鸭

鸭类有广东本地鸭、泥鸭、番鸭、北京鸭之分。

广东本地鸭以番禺万顷沙所产为最佳，它们的特征是毛色麻黄、头细、颈短、脚短带赭色、胸肉厚、身大骨细、味鲜。

泥鸭身大而长、毛色麻黑、嘴长尖带钩、下巴微淡红、脚淡黄、声尖、骨大、味淡。

番鸭的特征是毛色黑的嘴黑、花麻的嘴青、白的嘴红，雁鹅形、身大、脚短、翼大、声尖、味鲜。

北京鸭的特征是毛色白、头大、眼黑、身长而阔、脚与嘴俱橘红色，身肥、肉嫩、味鲜美。



## 五、选鸽

肉鸽主要有石歧鸽和王鸽两种。

石歧鸽体形小，羽毛杂色，胸脯肉发达，肉质细嫩鲜美，主要产于广东中山石歧镇，为杂交品种。

王鸽原产于美国，是闻名世界的肉鸽。王鸽体形短肥，嘴短而鼻瘤细小，头盖骨圆且向前隆起，尾短而翘。



## 六、患病禽畜的特征

病鸡：鸡冠黑，脚干，毛松，翼耷拉，咳嗽，肛门的毛常粘有白色黏液等。

病鸭、病鹅：头大，眼红肿，毛松，翼耷拉，鼻有黏液等。

黏病猪：哮喘，皮肤有红斑点等。

# 屠宰加工工艺

## 一、鸡的合格标准

肉鸡一般为 6~8 周龄，重量在 1.5~2.5 千克的肉用品种鸡。

待宰鸡应来自非疫区，健康状况良好，并有当地农牧部门畜禽防疫机构出具的检疫合格证明。

根据《家畜家禽防疫条例》，由质检人员严格把关、确认健康无病的鸡群方可进入候宰圈，分批宰杀。

鸡在宰杀前必须断食休息 12~24 小时，并应充分给水。

## 二、鸡的屠宰操作要求

### (一) 挂鸡

轻抓轻挂，将鸡的双腿同时挂在挂钩上。死亡、病弱、瘦小鸡只除外。鸡体表面和肛门四周粪便污染严重的鸡只集中处理，最后上挂。挂鸡间与屠宰间要分开。

### (二) 电麻

挂鸡上传送带后，自动电麻，电压 30~50 伏，要求电昏而不致死亡。

### (三) 宰杀放血

在鸡的颈部横切一刀，将颈部的气管、血管和食管都切断，放血时间为 3~5 分钟。



### (四) 浸烫

浸烫水温一般以 60~62℃ 为宜，浸烫时间 60~90 秒钟。

烫毛池中应设有温度显示装置。浸烫时使用流动的水或经常换水，一般要求每烫一批需换一次水，以保持池水清洁。

### (五) 脱毛

鸡出烫毛池后，要经过至少两台打毛机进行脱毛。第一台去除鸡身上的微毛及体表黄衣，在第二台打毛机后设专人去除鸡表面残留的毛及毛根。

脱毛后要用清水冲洗鸡屠体（鸡屠体：经过屠宰、放血、脱毛后未摘取内脏的鸡），要求体表不得有粪污。

### (六) 除嗦囊

割开嗦囊处表面皮肤，将嗦囊拉出割除。



### （七）摘取内脏

切肛：从肛门周围伸入旋转环形刀将肛门切成半圆形，或用剪刀斜剪成半圆形，刀口长约3厘米。注意切肛部位准确，不得切断肠管。

开腹皮：用刀具或自动开腹机从肛门孔向前划开3~5厘米，不得超过胸骨，不得划破内脏。

将工具从肛门剪口处伸入腹腔，将肠管、心、肝、肺全部拉出，并拉出食管。消化道内容物、胆汁不得污染胴体（胴体：去除内脏后的鸡屠体），损伤的肠管不得垂挂在鸡胴体表面。

取出内脏后，要用一定压力的清水冲洗体腔，并冲去机械或器具上的污染物。落地或有粪污、胆污的肉尸必须冲洗干净，另行处理。

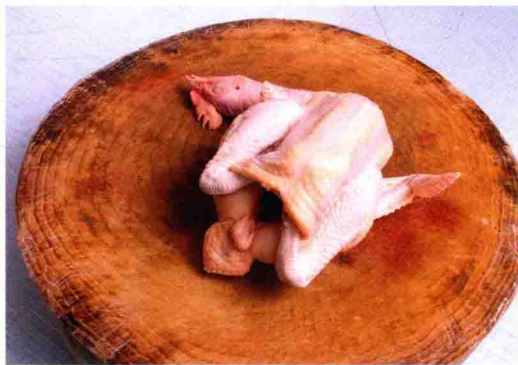
### （八）冷却

预冷却水温度控制在5℃以下，终冷却水温度控制在0~2℃。需勤换冷却水。冷却总时间控制在30~40分钟。将鸡胴体在冷却槽中逆流方向移动，使冷却后的鸡胴体的中心温度降至5℃以下。

### （九）全鸡整理

摘取胸腺、甲状腺、甲状旁腺及残留气管。

修割整齐、冲洗干净，要求无肿瘤、无溃疡、无严重创伤、无出血点、无骨折、无血污、无杂质、无残毛、无青黑趾关节等。



## 三、鸭的屠宰工艺

鸭的屠宰工艺包括吊挂、致昏、宰杀、烫毛、脱羽、浸蜡、拔小毛、验毛、掏膛、内外清洗、预冷等步骤。

## 四、鸭的屠宰操作要求

### （一）吊挂

把鸭子从笼中提出来，双手握住鸭的跗关节把它倒挂在鸭挂上。

### （二）致昏、宰杀

目前，使用最多的致昏方法是电麻法。所谓电麻法，就是利用电流刺激使鸭昏迷，电压通常在36~110伏。

给鸭放血最常用的方法是口腔放血，放血工具一般采用细长型的屠宰刀。屠宰刀要经过氯水消毒以后才能使用。具体方法是：把刀深入鸭的口腔内，割断鸭上颌的静脉血管，将鸭头向下放低来排净血液，整个放血时间为5分钟。

### （三）烫毛

给鸭放完血后要进行烫毛。首先应通过预烫池，其水温在50~60℃，将鸭通过强力喷淋后进入浸烫池。浸烫池的水温控制很关键，会直接影响到鸭的脱毛效果。一般把温度调整在62℃左右就可以，整个浸烫过程需要2~5分钟。

### （四）脱羽

目前，规模较大的屠宰场都采用机械脱羽，也称为“打毛”。机械脱羽脱毛率一般可以达到80%~85%。

### （五）浸蜡

鸭子在经过打毛之后，身上大部分的毛已经脱落，可仍然会有一小部分毛还存留在鸭体上。为了使鸭体表面的毛脱落得更干净，可以借助食用蜡对鸭体进行更彻底的脱毛。通常将浸蜡槽的温度调整在 75℃ 左右。

### （六）拔小毛、验毛

拔小毛使用的工具主要是镊子。这个操作一般在水槽中进行。因为只有在水里，鸭体上的小毛才会立起来，才能看得更清楚。首先用小刀将鸭嘴上的皮刮掉，然后按照从头到尾的顺序细心地用镊子将鸭体表面残留的小毛拔除干净。拔毛的时候要注意不可损伤到鸭体，否则鸭体容易感染细菌。万一有破损的鸭体，要将其放在一旁，最后单独处理。拔完小毛的鸭子要交给专职的验毛工进行检验。如果发现少量的毛还没有拔干净，还要再重新返工，直到鸭体上的小毛被全部拔干净为止。



### （七）掏膛

工作人员要用消毒后的刀沿着鸭下腹中线划开鸭膛，然后依次掏出肠、胗、食管、心、肝、肺、气管等组织。将掏出来的组织分别装入容器存放。使用的刀具每 30 分钟要消毒一次。

### （八）内外清洗工作

由于刚掏完膛，鸭的体表以及腹内会存在一些血污，所以还要对鸭进行内外清洗。用水将它内外清洗干净，使胴体表面无可见污物。洗完后放入预冷消毒池。

### （九）预冷

预冷是屠宰工艺的最后道工序。预冷池内水温不得超过 4℃，一般在 2℃ 左右。在预冷过程中，要不定期地往池内添加次氯酸钠，使预冷池的有效次氯酸钠浓度始终保持在 0.2‰~0.3‰。通过这个步骤，可以将掏膛期间的细菌感染降到最低，从而达到消毒的目的。

冷却后的肉鸭胴体中心温度保持在 10℃ 以下，整个预冷时间为 40 分钟。

## 烧烤常用香料



### ■ 八角

别名八角茴香、大茴香。性温，味辛，有温阳散寒、理气止痛之功效。具有强烈香味。能增添芳香气昧，并可调剂口味，增进食欲。



### ■ 白胡椒

性热，味辛。比黑胡椒更为辛辣，散寒、健胃功能较强。具防腐抑菌的作用，能调味除腥。



### ■ 香叶

别名香艾。性温，味辛，气香而浓郁，能增香去异味，促进食欲。



### ■ 木香

性温，味微苦。气香特异，能行气止痛、健脾消食。



### ■ 玉果

别名肉果。香味浓烈，味辛，有温中行气、涩肠止泻的功效。



### ■ 良姜

别名小良姜、高良姜。性温，味辛。具强烈辛辣气昧，可用作卤水调味料，能除去肉的臊腥昧，增进食欲。





### ■ 陈皮

别名橘皮、红皮。味辛、苦，气香，能理气健脾、燥湿化痰。



### ■ 黑胡椒

性温，味辛。芬芳异常，能去除肉的膻腥味，增加香味，促进食欲。



### ■ 草果

别名草果仁、草果子。性温，味辛，能驱寒、消食化积，还能去除肉腥味。



### ■ 砂仁

别名春砂仁。性温，味辛，芳香悦脾，用于脾胃虚寒、呕吐泄瀉。



### ■ 干姜

性热，味辛，具温中散寒、回阳通脉、温肺化痰之功效，能有效去除肉料的臊腥味，使其口感清新。



### ■ 肉桂

别名玉桂、牡桂、大桂、辣桂。性大热，味辛、甘，能促进胃液分泌，促进肠胃蠕动，增进食欲，加快血液循环。



### ■ 桂皮

别名山桂，民间又称“阴香”。性温，味辛，能暖胃祛寒，驱除肉腥味，增进食物甘香气息。



### ■ 香茅

别名柠檬茅、香巴茅、风茅。性温，味辛。其味道很独特，能调味增香。



### ■ 花椒

别名香椒、大花椒、山椒、狗椒、川椒。性温，味辛麻。因其味麻，故又称作麻椒。有健胃、温暖强壮的作用，能大大增加食物的风味，使食物的口味别具一格。



### ■ 南姜

别名芦苇姜。辣中带甜的风味类似肉桂。具有辛呛味，但其味能除肉的臊腥味，亦能增加食欲。



### ■ 灵香草

别名香水植物、香草、黄香草。能增加食物香味。



### ■ 罗汉果

性凉，味甘，有润肺平喘的功效，能增加食物的香甜风味。



### ■ 孜然

别名安息茴香、野茴香、马芹子。  
性温，味辛，能促进肠胃蠕动，增进食欲。



### ■ 白蔻

性温，味辛，有燥湿健脾、暖胃消滞的作用。



### ■ 肉蔻

别名顶头肉。性微寒，味甘淡，能有效除腥增香。



### ■ 小茴香

别名小茴。性温，味辛，可去除肉的臊腥味，增加芳香味，增进食欲。



### ■ 沙姜

别名三茶子、三萆、山辣。气香特异，味辛辣，能行气温中、健胃消食、促进食欲。



### ■ 甘草

别名甜草根、红甘草、粉甘草。性平，味甘，可润肺解毒，能有效去除肉的臊腥味，增加甘香味。