

101 食得健康系列



73 道美味烧烤

- 18 道肉食烧烤
- 21 道水产烧烤
- 22 道蔬果烧烤
- 7 道主食烧烤
- 5 款烧烤派对



简单易学，让自己的胃随时得到满足；
亲自制作，美味、安全、健康一手抓。

带你玩转 烧烤

美食达人

郑颖·主编



扫一扫，看视频
学做“美味烧烤”



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



天气正好，让我们携手一起“烤”起来吧！

简单易学的烧烤知识，精选 73 道烧烤佳肴，滋滋喷香的烤五花肉，

有弹性的烤牛肉丸，焦香而酥脆的烤鲜虾，鲜而不腥的烤扇贝，

经典烤蔬烤韭菜，美味而不腻的烤西蓝花，外酥里软的烤馒头片，十里飘香的烤红薯，

更有达人教你美味秘诀，让美食更添风味！



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店

上架建议：生活类·美食类

ISBN 978-7-5180-3686-8



9 787518 036868 >

定价：42.80 元

食得健康系列

美食达人 带你玩转烧烤

郑颖·主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食达人带你玩转烧烤 / 郑颖主编. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 8
(食得健康系列)
ISBN 978-7-5180-3686-8

I. ①美… II. ①郑… III. ①烧烤—菜谱 IV.
①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130445号

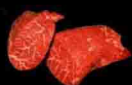
摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2017年8月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 10
字数: 120千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



CONTENTS

烤肉的烹调技术

牛肉

最新知识 / 8

人气店都在用的提升菜品商业价值的方法 / 11

牛肩肉的商品化技术 / 11

腿根肉的采购方法以及商品化过程 / 13

热销的各个部分肉的商品化方式（三筋肉 /

臀尖肉 / 坐臀肉 / 牛腱肉 / 胸腹肉 / 牛脖肉 /

腰里脊肉 / 后腿肉） / 16

后腿肉的巧妙处理（榔头肉） / 20

如何减小成本做出广受好评的美味菜品 / 21

牛舌筋 / 21

瓦罐里脊肉 / 22

让瘦肉的边角料摇身一变为一级料理 / 23

铁火和牛肉盖浇饭 / 23

梅花肉 / 23

烤肉春卷 / 24

大受好评的烤牛肉 / 25

韩式烤肉套餐 / 幻之牛舌 / 韵彩 / 特选上等

牛排 / 和牛牛蹄肉 / 特选和牛肉烤肉块儿 /

烤前肋骨肉

猪肉

最新知识 / 27

提升猪肉商品价值的方法 / 30

排骨 / 30

五花肉 / 31

高人气猪肉料理的做法 / 32

猪颈肉 / 32

韩式烤五花肉 / 33

大受好评的烤猪肉 / 34

黑猪猪头肉 / 烤黄豆粉猪五花肉 / 烤猪脸肉 /

猪五花肉 / 熏制白金猪

内脏

最新知识 / 36

提升猪内脏商品价值的方法 / 39

猪肠头 / 39

猪大肠 / 40

猪横膈膜肉 / 41

猪舌头 / 42

猪软骨 / 43

软骨 / 44

猪肚 / 45

猪子宫 / 46

猪心 / 46

高人气烤内脏调味秘诀 / 47

小肠 / 48

皱胃 / 48

大肠	/ 48
瘤胃	/ 49
牛肝	/ 50
黄喉	/ 50
牛大肠	/ 51
牛小肠	/ 52
蛋黄酱内脏烧	/ 52
受欢迎的内脏烧菜单	/ 53
内脏系列 花样套餐 / 人气菜品 瓦罐腌内脏 /	
酱油与日本黑七味调制的和式烤心 / 肝与胸腺 /	
附有脂肪的牛小肠、皱胃、猪的乳房	

鸡肉、羔羊肉

最新知识	/ 55
人气店的菜单制作	/ 56
小羊排	/ 56
鸭肉	/ 57
鹿肉	/ 57
大受欢迎的鸡肉 & 羔羊肉菜品	/ 58
烤去骨鸡翅肉 / 鸡皮 鸡脖肉 / 烤带骨羔羊肉 /	
玉途灯笼烧 / 比内本地鸡 / 羔羊腿肉	

人气调料汁 调味料的调味技术

酱油调料汁

调料汁（浓口）	/ 62
调料汁（淡口）	/ 63
调料汁（用于纯肉的处理）	/ 64

酱汁的创新

橙醋酱汁	/ 65
葱盐	/ 65
鳀鱼酱汁	/ 66
辛辣葱丝酱	/ 66
水果调味汁（蘸汁）	/ 67

辣酱（拌肉酱汁）	/ 67
瓦罐调料汁	/ 68
梅子调料汁（蘸汁）	/ 68
铁板烧酱汁	/ 68

自制调味料

辣椒酱	/ 69
药念酱	/ 70
朝鲜小煎饼酱汁	/ 70
拌面酱汁	/ 71
餐桌上的花式调料	/ 71

人气店 一级料理的制作技术

泡菜

两班泡菜	/ 74
黄瓜泡菜	/ 76
青菜泡菜	/ 78
泡菜	/ 79
圆白菜泡菜	/ 81
泡菜	/ 82

制作韩式凉拌青菜

新凉拌蔬菜拼盘	/ 84
今日凉拌菜小拼盘（草莓和生火腿 / 牛油果和	
裙带菜根 / 蚕豆和绵白糖 / 奶油味的大酱腌菜）	/ 85
名气 & 新感觉的凉拌菜菜单	/ 86
七种可推荐的凉拌菜	/ 86
必备凉拌菜的烹饪秘诀	/ 87

紫萁（又名水骨菜） / 豆芽 / 菠菜 / 竹笋 /	
白萝卜 / 黄豆芽 /	/ 87

刺身

白色鳃胃刺身	/ 89
蜂巢胃刺身	/ 90

咸味朝鲜式拌肉 / 91

高名气&新感觉的刺身 / 92

鲷鱼扇贝新芽刺身 / 山芋烤肉 / 北海道直销新

鲜羔羊肉 / 刺身大拼盘 / 生腌胃（含梅肉） /

朝鲜拌肉

下酒菜

螃蟹泡菜 / 94

海鲜煎饼 / 95

蔬菜嫩煎饼 / 一口吃小煎饼 / 97

新式拌菜 / 98

名气&新感觉的下酒菜 / 99

紫菜小煎饼 / 咯咯脆炒软骨 / 冰水晶

蔬菜料理及沙拉

豆腐沙拉 / 100

什锦沙拉 / 101

混合沙拉 / 101

汤泡水菜 / 102

人气店的调味汁 / 103

梅子调味汁 / 103

辣味豆腐酱汁 / 104

朝鲜式沙拉调味汁 / 105

名气&新式蔬菜料理 / 106

生菜 / 精心包裹好的蔬菜烧 / 沙拉

汤

牛尾内脏汤 / 108

鸡蛋嫩芽汤 / 110

五花肉辣味汤 / 110

特选咖喱汤 / 110

裙带菜汤 / 113

牛尾汤 / 115

牛腩汤 / 115

肉汤煮面 / 116

煮锅

内脏煮锅 / 117

部队火锅 / 118

猪脊骨煮锅 / 118

猪腹肉煮锅 / 119

石锅内脏煮锅 / 119

猪肉烧 / 120

黑猪呷哺呷哺锅 / 121

龟井锅（内脏味噌锅） / 121

一人份一莲锅 / 122

面

牛尾汤 / 鸡骨架汤 / 123

肉汤乌冬面 / 124

肋扇肉乌冬面 / 125

辛辣石锅拉面 / 126

韩国乌冬面 / 127

韩国冷面 / 128

蔬菜冷面 / 129

凉拌面 / 129

富含胶原蛋白的凉拌面 / 130

饭类

凉汤饭 / 131

石锅内脏炒饭 / 132

什锦海藻拌饭 / 133

一分钟做好石锅拌饭的秘诀 / 134

烤肉石锅拌饭 / 134

名气&新式面类和饭类 / 136

海鲜肉和蔬菜沙拉冷面 / 月娥山药冷面 /

芝麻味冷面 / 奶油芝士火腿寿司卷 / 自制

烤牛肉寿司 / 五花肉石锅浇汁饭 / 章鱼岩

紫菜石锅拌饭

烤肉和辣椒的故事

烤肉与辣椒酱（韩式大酱）的故事 / 141

第三章 鲜香无比的水产烧烤



078 烤秋刀鱼



080 柠檬烤鲭鱼



081 酱香烤三文鱼



082 茼蒿烤三文鱼



083 炭烤金鲳鱼



084 盐烤多春鱼



085 烤小黄鱼



086 烤巴沙鱼



088 烤银鲑鱼



090 铁板鱿鱼



092 辣烤鱿鱼



093 烤日式八爪鱼



094 烤墨鱼丸



095 椒盐烤虾



096 烤芒果虾串



098 金针菇扇贝

◡ 焼肉料理の最新技術 ◡

日式烤肉 全书

日本
旭屋出版
主编

李芳洁
译



中国轻工业出版社

目录



CONTENTS

烤肉的烹调技术

牛肉

最新知识 / 8

人气店都在用的提升菜品商业价值的方法 / 11

牛肩肉的商品化技术 / 11

腿根肉的采购方法以及商品化过程 / 13

热销的各个部分肉的商品化方式（三筋肉 /

臀尖肉 / 坐臀肉 / 牛腱肉 / 胸腹肉 / 牛脖肉 /

腰里脊肉 / 后腿肉） / 16

后腿肉的巧妙处理（榔头肉） / 20

如何减小成本做出广受好评的美味菜品 / 21

牛舌筋 / 21

瓦罐里脊肉 / 22

让瘦肉的边角料摇身一变成为一级料理 / 23

铁火和牛肉盖浇饭 / 23

梅花肉 / 23

烤肉春卷 / 24

大受好评的烤牛肉 / 25

韩式烤肉套餐 / 幻之牛舌 / 韵彩 / 特选上等

牛排 / 和牛牛蹄肉 / 特选和牛肉烤肉块儿 /

烤前肋骨肉

猪肉

最新知识 / 27

提升猪肉商品价值的方法 / 30

排骨 / 30

五花肉 / 31

高人气猪肉料理的做法 / 32

猪颈肉 / 32

韩式烤五花肉 / 33

大受好评的烤猪肉 / 34

黑猪猪头肉 / 烤黄豆粉猪五花肉 / 烤猪脸肉 /

猪五花肉 / 熏制白金猪

内脏

最新知识 / 36

提升猪内脏商品价值的方法 / 39

猪肠头 / 39

猪大肠 / 40

猪横膈膜肉 / 41

猪舌头 / 42

猪软骨 / 43

软骨 / 44

猪肚 / 45

猪子宫 / 46

猪心 / 46

高人气烤内脏调味秘诀 / 47

小肠 / 48

皱胃 / 48

大肠	/ 48	辣酱(拌肉酱汁)	/ 67
瘤胃	/ 49	瓦罐调料汁	/ 68
牛肝	/ 50	梅子调料汁(蘸汁)	/ 68
黄喉	/ 50	铁板烧酱汁	/ 68
牛大肠	/ 51		
牛小肠	/ 52	自制调味料	
蛋黄酱内脏烧	/ 52	辣椒酱	/ 69
受欢迎的内脏烧菜单	/ 53	药念酱	/ 70
内脏系列 花样套餐 / 人气菜品 瓦罐腌内脏 /		朝鲜小煎饼酱汁	/ 70
酱油与日本黑七味调制的和式烤心 / 肝与胸腺 /		拌面酱汁	/ 71
附有脂肪的牛小肠、皱胃、猪的乳房		餐桌上的花式调料	/ 71

鸡肉、羔羊肉

最新知识	/ 55
------	------

人气店的菜单制作 / 56

小羊排	/ 56
鸭肉	/ 57
鹿肉	/ 57

大受欢迎的鸡肉 & 羔羊肉菜品 / 58

烤去骨鸡翅肉 / 鸡皮 鸡脖肉 / 烤带骨羔羊肉 /	
玉途灯笼烧 / 比内本地鸡 / 羔羊腿肉	

人气调料汁 调味料的调味技术

酱油调料汁

调料汁(浓口)	/ 62
调料汁(淡口)	/ 63
调料汁(用于纯肉的处理)	/ 64

酱汁的创新

橙醋酱汁	/ 65
葱盐	/ 65
鳀鱼酱汁	/ 66
辛辣葱丝酱	/ 66
水果调味汁(蘸汁)	/ 67

人气店 一级料理的制作技术

泡菜

两班泡菜	/ 74
黄瓜泡菜	/ 76
青菜泡菜	/ 78
泡菜	/ 79
圆白菜泡菜	/ 81
泡菜	/ 82

制作韩式凉拌青菜

新凉拌蔬菜拼盘	/ 84
今日凉拌菜小拼盘(草莓和生火腿 / 牛油果和	
裙带菜根 / 蚕豆和绵白糖 / 奶油味的大酱腌菜) /	85

名气 & 新感觉的凉拌菜菜单 / 86

七种可推荐的凉拌菜	/ 86
-----------	------

必备凉拌菜的烹饪秘诀 / 87

紫萁(又名水骨菜) / 豆芽 / 菠菜 / 竹笋 /	
白萝卜 / 黄豆芽 /	/ 87

刺身

白色鳃胃刺身	/ 89
蜂巢胃刺身	/ 90

咸味朝鲜式拌肉 / 91

高名气&新感觉的刺身 / 92

鲷鱼扇贝新芽刺身 / 山芋烤肉 / 北海道直销新

鲜羔羊肉 / 刺身大拼盘 / 生腌胃（含梅肉） /

朝鲜拌肉

下酒菜

螃蟹泡菜 / 94

海鲜煎饼 / 95

蔬菜嫩煎饼 / 一口吃小煎饼 / 97

新式拌菜 / 98

名气&新感觉的下酒菜 / 99

紫菜小煎饼 / 咯咯脆炒软骨 / 冰水晶

蔬菜料理及沙拉

豆腐沙拉 / 100

什锦沙拉 / 101

混合沙拉 / 101

汤泡水菜 / 102

人气店的调味汁 / 103

梅子调味汁 / 103

辣味豆腐酱汁 / 104

朝鲜式沙拉调味汁 / 105

名气&新式蔬菜料理 / 106

生菜 / 精心包裹好的蔬菜烧 / 沙拉

汤

牛尾内脏汤 / 108

鸡蛋嫩芽汤 / 110

五花肉辣味汤 / 110

特选咖喱汤 / 110

裙带菜汤 / 113

牛尾汤 / 115

牛腩汤 / 115

肉汤煮面 / 116

煮锅

内脏煮锅 / 117

部队火锅 / 118

猪脊骨煮锅 / 118

猪腹肉煮锅 / 119

石锅内脏煮锅 / 119

猪肉烧 / 120

黑猪呷哺呷哺锅 / 121

龟井锅（内脏味噌锅） / 121

一人份一莲锅 / 122

面

牛尾汤 / 鸡骨架汤 / 123

肉汤乌冬面 / 124

肋扇肉乌冬面 / 125

辛辣石锅拉面 / 126

韩国乌冬面 / 127

韩国冷面 / 128

蔬菜冷面 / 129

凉拌面 / 129

富含胶原蛋白的凉拌面 / 130

饭类

凉汤饭 / 131

石锅内脏炒饭 / 132

什锦海藻拌饭 / 133

一分钟做好石锅拌饭的秘诀 / 134

烤肉石锅拌饭 / 134

名气&新式面类和饭类 / 136

海鲜肉和蔬菜沙拉冷面 / 月娥山药冷面 /

芝麻味冷面 / 奶油芝士火腿寿司卷 / 自制

烤牛肉寿司 / 五花肉石锅浇汁饭 / 章鱼岩

紫菜石锅拌饭

烤肉和辣椒的故事

烤肉与辣椒酱（韩式大酱）的故事 / 141

烤肉与啤酒的故事	/ 144	肉的排酸和氧化同时进行，这一点必须掌握	/ 153
烤肉与菜刀的故事	/ 147	多了解排酸肉的知识，使自己更擅长采购	/ 155
烤肉与切片机的故事	/ 149	是否忽略了呢？肉的温度管理非常重要	/ 156
		重新看待保存的温度	/ 157
		通过研究不同部位肉的味道变化以及装盘的艺术可以有效地减少损失	/ 158
牛肉品质管理的必要常识	/ 152	真空包装机的知识	/ 159
经过排酸后的牛肉，更美味			





烤肉的烹调技术

牛肉

猪肉

内脏

鸡肉、羔羊肉

牛肉

最新知识



越来越多的店铺经营者开始重视牛肉的采购过程以及肉质的好坏。这样一来，就要求我们必须精通提升各个部位牛肉商品价值的技术。

现在，烤肉店里的菜单上菜品比起以前可谓丰富了许多。如果要讲讲这背后的故事，那就不得不提到一件事情：那就是牛肉的价格趋势。

前些年，日本国内 BSE（疯牛病）爆发，接着，美国市场也受到了疯牛病的影响，导致牛肉供给量持续下降，加之饲料价格的不断上涨，所以牛肉的收购价格较以往高出了许多。为了让每一位客人都能吃到放心、安全的牛肉，越来越多的店铺开始努力研究商品的采购和开发问题。所以整个烤肉店界的菜单才有了如此巨大的变化。

那么，现在烤肉店的经营者要如何调整经营方法来吸引消费者呢？我们其实只要简单地看一下各个人气烤肉店，就不难发现这些烤肉店在经营上具有以下特点。

- ① 增加菜品的附加价值。这样做，即使菜品的单价很高，也能够吸引顾客。
- ② 充分熟悉各个部位肉的肉质和特性；向客人推荐具有不同口味的、各个部位的肉。
- ③ 充分、巧妙地运用以往不曾选取的腿肉、肩肉。
- ④ 重新看待以往被认为是没用的、牛肉分割时剩下的边角余料或末端肉。

如果想要更加透彻地理解以上观点，就必须牢牢地掌握好与牛肉相关的知识与烹调技术。

各个部位的牛肉含水量一览表

牛腩、肋扇肉	45%
肩肉、里脊肉	55%~60%
腿肉	60%~65%

不同部位的牛肉，含水量也不同。腿肉的含水量高，所以如果掌握不好冷冻的温度，肉解冻后营养成分就会流失，肉的颜色也容易发生改变。五花肉虽然含水量低，但是脂肪含量高，因此如果使用不科学的储藏方法，油脂就会变质，并散发出异味。

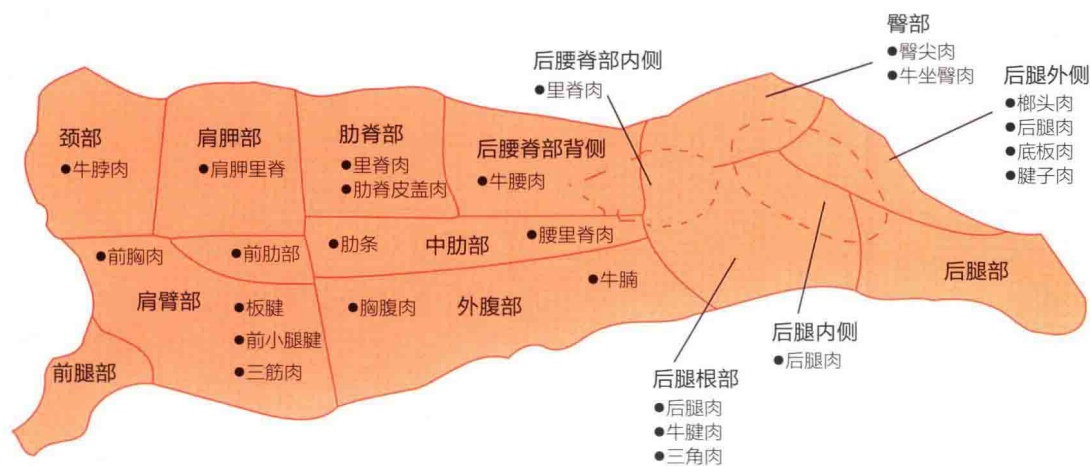
店铺的经营、管理者应制定最合理的食材采购标准并严格遵守

上述四个观点中，②和③已经被越来越多的“和牛烧肉店”“鲜牛肉专营店”应用到了运营中。之前被称为“牛腩”“精瘦肉”的肉类，现在在大多数情况下会被直接称呼为其所在的部位如“猪腹肉”“里脊肉”等。为了能够很好地售卖，店铺的经营、管理者不仅仅需要充分了解适合各个部位肉的切割方法与调味方法，还要熟知如何使食材保持“鲜”之美。

例如上表所标示出的不同部位的牛肉，其含水量也不相同。因此，与之相配套的保鲜方式也就显得十分重要。烹饪时，如果是选用和牛肉这类上等牛肉的话，在烹制牛腿肉时，熟度越高，水分去除得越多，吃起来越美味。所以，想要选用腿肉的话，知道这一点就尤为重要。

关于牛肉采购，一直以来就有很多店家以供应的牛肉是否属于知名品牌以及牛肉品质的好坏作为采购标准，现在这种趋势变得更加明显。有些店家虽不苛求牛肉的品牌，但是，相反地，他们会直接前往牧场或者肉市场进行学习、研究。有些店家还会加强与牛肉饲养者之间的联系，进而选择出适合自己店的肉类，这种情况也正变得越来越多。

牛肉主要的分割部位及各个部位肉的肉质特征



为了充分利用好各个部位的牛肉，就必须充分了解各个部位的牛肉的特质和味道。向大家介绍的是在菜单上所能看到的各个部位的牛肉的实际位置。在此基础上附有各个部位的牛肉的肉质特征的解说。

颈部

牛的颈部。这个部位的肉几乎没有脂肪。因为是经常活动的部位，所以纤维较多，味道也比较好。肉质粗糙，多做成肉糜或将其煲成浓汤。红白相间的肉还可作为烧烤的食材，口感也是非常不错的。因此牛脖肉是非常值得采购的食材。

肩臂部

肩臂部一边与肩膀处的肋骨相连，一边与前腿相连。这部分的肉多被认为脂肪含量少。同时，这部分的肉可以切割成三筋肉、前小腿腱、前胸肉等小的部分。肉的味道以及肉质都有着独特的特征，因此可以提供附加价值高的料理菜品。

臀部

牛的臀部。这个部位的肉肉质较软，很有风味。近大腿部位的肉脂肪含量少，口感略硬。臀尖肉相对较软，中间筋质较多，但是根据个体的不同，肉质还是有所不同的。

肩胛部

指从牛背部的肩膀至脖子这一部分。这部位的肉由互相交叉的几块肉组成，不易切割。肉质柔软、纤维较细。由于这个部位的肉可被分割为板腱、肩胛里脊等，所以非常值得采购。

后腿根部

后腿根部内侧。有着腿肉所独有的风味，食用时还可享受到瘦肉的美味。这部分的肉可以切出独具特征的几个小部分：后腿肉、三角肉、牛腱肉等。

中肋部和外腹部

这两个部位位于牛腹肋骨处。肉味道浓郁，含有较多脂肪。中肋部接近背部以及牛腰的部分，可以分割出特级的精选肉：肋条还有腰里脊肉。虽然从这一部位分割出的肋条肉肉质较为普通，但是腰里脊肉肉质滑嫩，可以作为较高级的食材。