

时尚美食馆



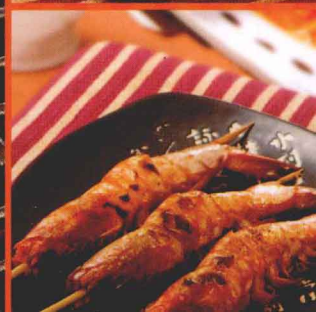
★五星级大厨贴身指导★

最受欢迎菜品完全收录 | 高清图片 | 详细做法全图解

D e l i c i o u s B B Q

美味烧烤 完全图解

杨进书 曲松 双福等 © 编著



超值赠送价值

18元
VCD



化学工业出版社



中国轻工业出版社

美味烧烤

完全图解

中国轻工业出版社



☆五星级大厨贴身指导☆

最受欢迎菜品完全收录 高清图片 详细做法全图解

D e l i c i o u s B B Q

美味烧烤 完全图解

杨进书 曲松 双福等 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

春暖草绿，烤物飘香，烧烤的诱惑就这样扑面而来，户外烧烤是很多人喜欢的休闲方式，但是这种美味的制作同样需要一定的技术，本书精选最受欢迎的烧烤美食60余种，从酱料腌制、烧烤注意事项各方面解析美味烧烤的制作过程，简单易学，烧烤更美味。

书中还介绍了烧烤的健康原则、烧烤的小技巧等内容，让你的烧烤美食与众不同，更健康、更独特香浓，赢得朋友的青睐。

随书附赠VCD光盘，大厨实景演示，详细指导烧烤做法。

图书在版编目(CIP)数据

美味烧烤完全图解 / 杨进书, 曲松, 双福等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.6

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-11137-1

I. 美… II. ①杨…②曲…③双… III. 烧烤-菜谱-图解 IV. TS972.129.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第074470号



责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 郑捷

摄影: 双福 SF 文化工作室
装帧设计: www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张5 字数220千字 2011年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元(附光盘)

版权所有 违者必究



CONTENTS

目录

Part1 享受烧烤带来的快乐



烧烤的历史	02
烧烤的基本流程	02
烧烤工具	03
烧烤小技巧	04
烧烤的健康原则	05
野外烧烤注意事项	06

Part2 烧烤美食学着做



腴嫩多汁·蔬果类烧烤



烤韭菜	08
香烤大蒜	09
烧烤玉米笋	10
烤黑椒土豆片	11
烤菠萝	12
西式扒彩椒	14
西式扒香菇	15
香草烤茭瓜	16
蒜蓉烤茄子	17
炭烤玉米	18





鲜美扑鼻 · 海鲜类烧烤



芝麻多味鱼	20
炭烤青口	21
烤多彩红鲷鱼	22
孜然比管	23
香烤扁口鱼	24
香烤大黄花	25
烤老板鱼翅	26
串烤海肠	28
烤珍味海胆	29
烤海鲜串	30
烤黄花鱼	31
嫩烤马面鱼	32
香烤鳗鱼	33
烤珍珠扇贝	34

孜然墨鱼仔	36
蒜香青口贝	37
彩椒三文鱼串	38
烤舌鳎	39
香烤大虾	40
烤蟹肉	41
炭烤蛤蜊	42
黑椒银鳕鱼	44
烤鱿鱼	45
酥烤针良鱼	46
烤面包鱼	47
串烤鲜鱿鱼	48
炭烤扇贝	49



油滋滋香 · 肉类烧烤



奶香烤鸡肉饼	50
甜香烤翅中	51
酱香烤大肠	52
烤鸡脖	53
彩椒菠萝鸡肉	54
彩椒牛肉串	56
烤牛肉饼	57
猪肉彩椒串	58
烤金蝉	59
香草烤鸭胸	60
炭烤羊排	61
法香鸡肉丸	62
香烤鸡心	64

烤猪肉肠	65
印度咖喱鸡肉	66
烤猪腰	67
日式烤鸡腿	68
烤蚕蛹	69
孜然烤鸡胗	70
烤牛肉丸	72
孜然烤翅根	73
炭烤午餐肉	74
孜然鸡脖	75
芝士鸡肉肠	76



Part 1



享受烧烤带来的快乐 ▶▶



野外烧烤是很多人喜欢的休闲方式，找个山清水秀的地方，伴随家人、朋友，亲自动手制作美食，想想都是那么惬意！烧烤在木炭使用、原料处理、烧烤刷酱等方面都有一些技巧，你只要按照书中知识进行制作，烧烤美食就不再复杂。



- ◎ 烧烤的历史
- ◎ 烧烤的基本流程
- ◎ 烧烤工具
- ◎ 烧烤小技巧
- ◎ 烧烤的健康原则
- ◎ 野外烧烤注意事项

烧烤的历史

烧烤可能是人类最原始的烹调方式，是以燃料加热和干燥空气，并把食物放置于热干空气中一个比较接近热源的位置来加热。一般来说，烧烤是在火上将食物（多为肉类）烹调至可食用，因此台湾地区亦有称此为烤肉；现代社会，由于有多种用火方式，烧烤方式也逐渐多样化，发展出各式烧烤炉、烧烤架、烧烤酱等。烧烤本身也成为一种多人聚会时的休闲娱乐方式或者是生意。



有考据指出，烧烤的英文名称barbecue（俗称BBQ）有可能是来自加勒比海。从前法国海盗来到加勒比海，在岛上会把整只宰好的羊从胡须到屁股（de la barbe au cul）放在烤架上烤熟后进食，这个食物简称 barbe-cul（法文cul 字末尾的“l”不发音），演变成barbecue这个词，更由于cue的和英文字母Q同音，便变成了barbeque，后来更简写为BBQ。



由于将肉类烘烤时会产生烟雾，常见的烧烤都是在户外进行。但不少餐厅也发展出室内烧烤的用餐形式，在亚洲如日本、韩国等国家，称之为烧肉店，也就是在室内每人座位前有建在桌子当中的烧烤架，放上木炭，架上网架或栏架让消费者自行将生肉烤熟的方式。

烧烤的基本流程



选料

选取新鲜的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、蔬菜、水果等，根据原料特点切块、条等。

腌渍

将切好的原料加入调料腌渍入味，一般会用到辣椒粉、盐、糖、孜然粉、橄榄油等，也可以从超市买包装好的腌料腌渍原料。

串串

将腌渍好的原料用烧烤签串成串，蔬菜和肉类相互搭配串串，鱼、茄子等大串每串可用两根签子。



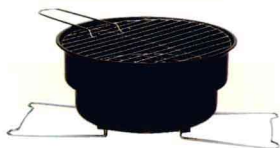
烤制

先将烤炉清理干净放好，加入木炭点燃，令炭充分燃烧，再把炭火用火钳刨开铺成厚度为1.5~2厘米高的火层。

将原料串放在炉面上，凡是肉类、排骨类的直接刷油（两面都刷）烤制，再翻来覆去地烤。串子看上去油泡翻滚，颜色变白变黄表示成熟，鸡爪等应烤到有炸响声，鸡翅烤成焦黄泡大，鸡腿边烤边用小刀破口刷油烤至焦黄，里面没有血水溢出表示成熟。烤制时间长短应根据火候、串子品种而定，但千万不能烤焦。边烤边刷油，待食物烤到九成熟时可再撒上辣椒粉、孜然等调味。刷上油，稍烤一下即可。

刷子蘸上油后应在油缸上擦去多余的油，以刷在串上不落入火中冒油烟为准。

烧烤工具



烧烤炉：市面上常见的烧烤炉种类有苹果炉、轻便炉等等。



炭：市面上常见的炭有易燃炭、木炭、机制炭三种，各有优缺点，根据需选择即可。



刀：用来切割原料。



碟子：可以放置食品，生熟要分开。



剪刀：既可以剪原料，又可以剪除烧焦部位。



签子：用来穿串。



牙签：可以固定墨鱼仔等易卷曲的食品，还可以代替筷子充当取食品的工具。

烧烤小技巧

不同食材，不同烤法

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。

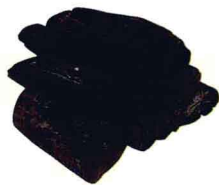


海鲜食品及鱼类：蛤仔及鱼片在烧烤时，最好用锡箔纸包起来，这样不易将鱼皮烤焦，也容易储存鲜美的汤汁。

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，用闷烧的方式烧烤，火越旺越好。

木炭的使用

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。木炭要等烧到透明红热的时候，再把它摊平来烤。



清洁烤架

在烧烤食物前，先在烤架上刷一层油，以免食物粘在网架上。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。

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。在翻烤食物时，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。

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，以保持食物湿润度，但注意不要一次刷得过多，而造成食物过咸。



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，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。



菱形烤痕

地道的菱形烤痕绝对可以使烧烤技术锦上添花。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°斜角放在烤架上，当食物充分受热后将食物转至反方向30°斜角，就可以形成菱形烤痕了。

烧烤的健康原则

选择低脂食物

烧烤要吃得健康，第一步当然要懂得选择低脂食物，食用时不要选择油脂多的原料，譬如鸡翼所含的热量就比较高，可以用鸡扒或鸡柳代替。



蜜糖用量要适当

烧烤时，想食物增添美味，很多人都爱在烧烤食物上涂蜜糖，因为有些人爱甜甜的味道，蜜糖加完一次又一次，却未想到一汤匙蜜糖已有65卡，大大增加了热量的摄取！其实想增添食物鲜味，又想健康点，涂一次蜜糖便足够了，其后不妨选用黑胡椒粉、芥辣等天然调味品来为食物增味。



烧焦部位不要食

讲到底，将食物烧烤是不太健康的，由于肉类于高温下直接燃烧，被分解的脂肪滴于炭上，再与肉类之蛋白质结合，就会产生一种叫苯并芘的致癌物，有机会粘附在食物上，故建议大家只将部分食物作烧烤，而另外的可尝试锡箔纸包裹后再加热的方式。

此外，刀叉、剪刀等亦是BBQ的重要助手，可以利用剪刀剪去烧焦部分，也可用来剪去食物的肥膏，一举两得。



食物多元化

烧烤不一定以肉类“挂帅”，五谷、蔬菜烧起来同样美味。五谷类

之健康烧烤首选当然是烧玉米了，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，有益肠脏。



至于现成的烧烤包当中的肉类，多含大量腌料，故最好自家准备，用天然的调味料，如新鲜的洋葱、蒜头、辣椒等，健康又味美。选择肉类时，不妨多选吃海鲜类，包括蟹、虾、带子、鱼等。而可烧烤的蔬菜，选择尤多，首选灯笼椒，另外西兰花、西红柿、金针菇也不错。

野外烧烤注意事项



★若是能带上气炉，再烧一碗可口的汤，将会为野餐增色不少。水果、果汁也是不可缺少的。

★若带有小孩子，要注意安全，孩子若是太小，不要让他靠近炉火，以免烫伤。

★带上烫伤药还是必要的。

★野外烧烤最好能和垂钓、踏青、自行车、观鸟、观星等活动一起进行，将会更有乐趣。

★如果有条件带张地席，坐卧都很舒服。

★带些湿纸巾、面巾纸和纸杯子，带上足够的饮用水。

★既然是野外烧烤，服装穿着要休闲些。最好不要穿皮鞋，也不要穿化纤衣物，蹦出来的火星很容易就会把化纤衣服烧个洞。

★烧烤后炉中的炭若是没有烧完一定要将其熄灭，最好是将其掩埋，不要随便丢弃。

★烧烤后不要忘记打扫场地，保持环境卫生。



本书非常见调料解析



红粉：由柿子椒脱水研磨制成，颜色鲜红，无刺激味道，一般用于原料调色，在大型超市有售。

烧烤汁：一般由盐、糖、烧肉汁、辣椒粉、柠檬汁、胡椒粉、日本酱油、香草调制而成，在大型超市可购得成品。



Part 2



烧烤美食学着做



烧烤的取材非常丰富，蔬果、海鲜、肉类都可以烤制成令人馋涎欲滴的美味。当然，在烧烤过程中，将蔬果、肉类等搭配食用，也更符合健康的原则！



- ◎ 腴嫩多汁 · 蔬果类烧烤
- ◎ 鲜美扑鼻 · 海鲜类烧烤
- ◎ 油滋滋香 · 肉类烧烤

烤韭菜

Roasted Leeks

主料

韭菜300克。

调料

红粉、盐、胡椒粉、橄榄油各适量。

制作

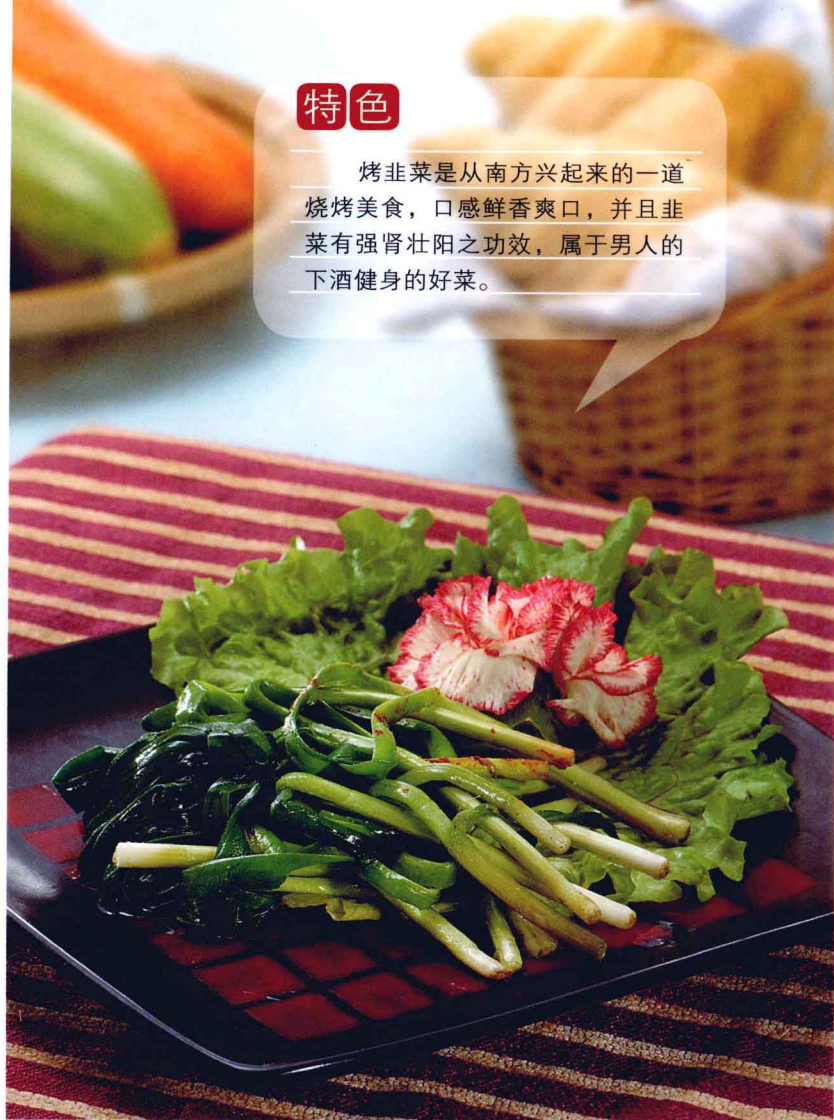
1. 韭菜洗净，放到炭炉上略微烘烤。
2. 刷橄榄油。
3. 撒盐、胡椒粉。
4. 撒红粉。
5. 烘烤成熟装盘即可。

Tips

1. 初春时节的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差。
2. 消化不良或肠胃功能较弱的人吃韭菜容易烧心，不宜多吃。

特色

烤韭菜是从南方兴起来的一道烧烤美食，口感鲜香爽口，并且韭菜有强肾壮阳之功效，属于男人的下酒健身的好菜。





特色

烤大蒜是很多人喜欢的烧烤美食，入口绵软，蒜香浓郁，十分开胃，并且大蒜还具有一定的杀菌作用。

主料

大蒜150克。

配料

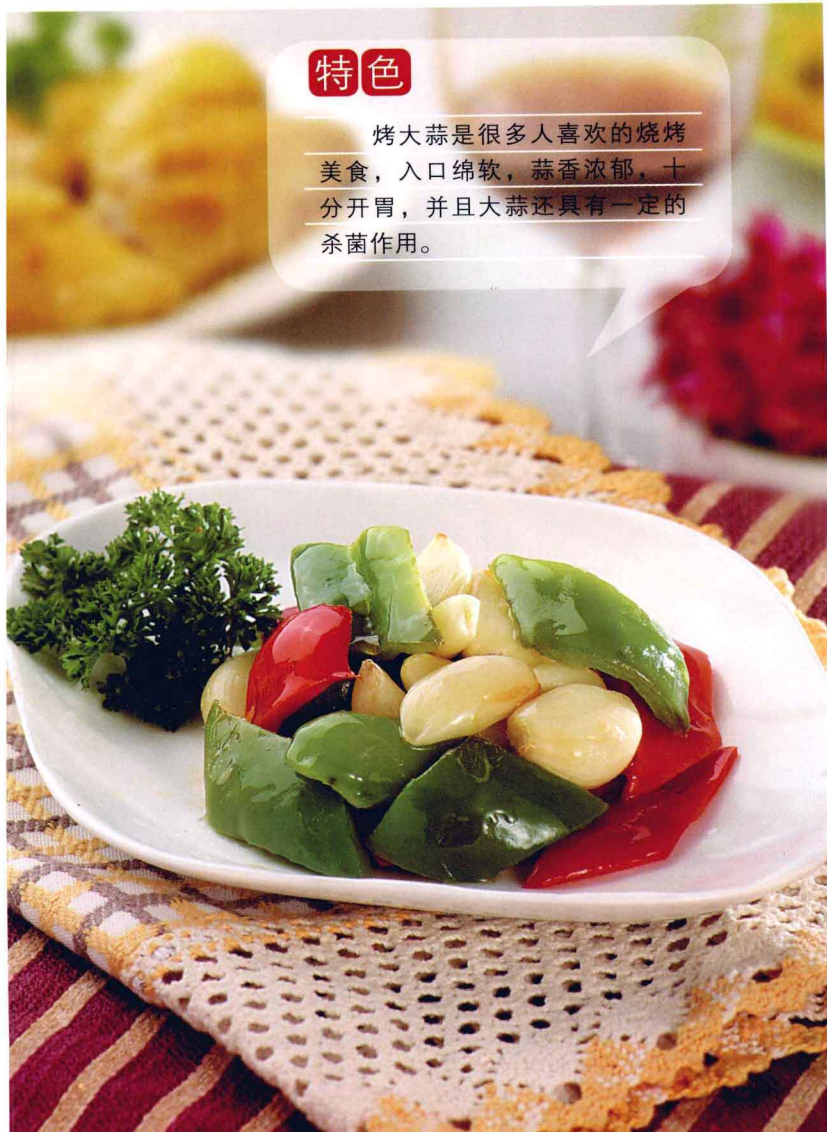
青椒、红椒各50克。

调料

红粉、盐、橄榄油各适量。

制作

1. 红椒洗净切块。
2. 青椒洗净切块，大蒜剥皮。
3. 将大蒜、青椒、红椒放入碗中，加入调料拌匀，腌渍入味。
4. 放到炭炉上烘烤，不断翻烤至成熟。
5. 装盘，淋少许橄榄油即可。



香烤大蒜

Roasted Garlics

烧烤玉米笋

Grilled Corn Shoots

特色

玉米笋含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质等，营养含量丰富；并具有独特的清香，口感甜脆、鲜嫩可口。

主料

玉米笋200克。

配料

青椒、红椒各50克。

调料

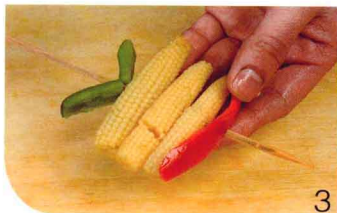
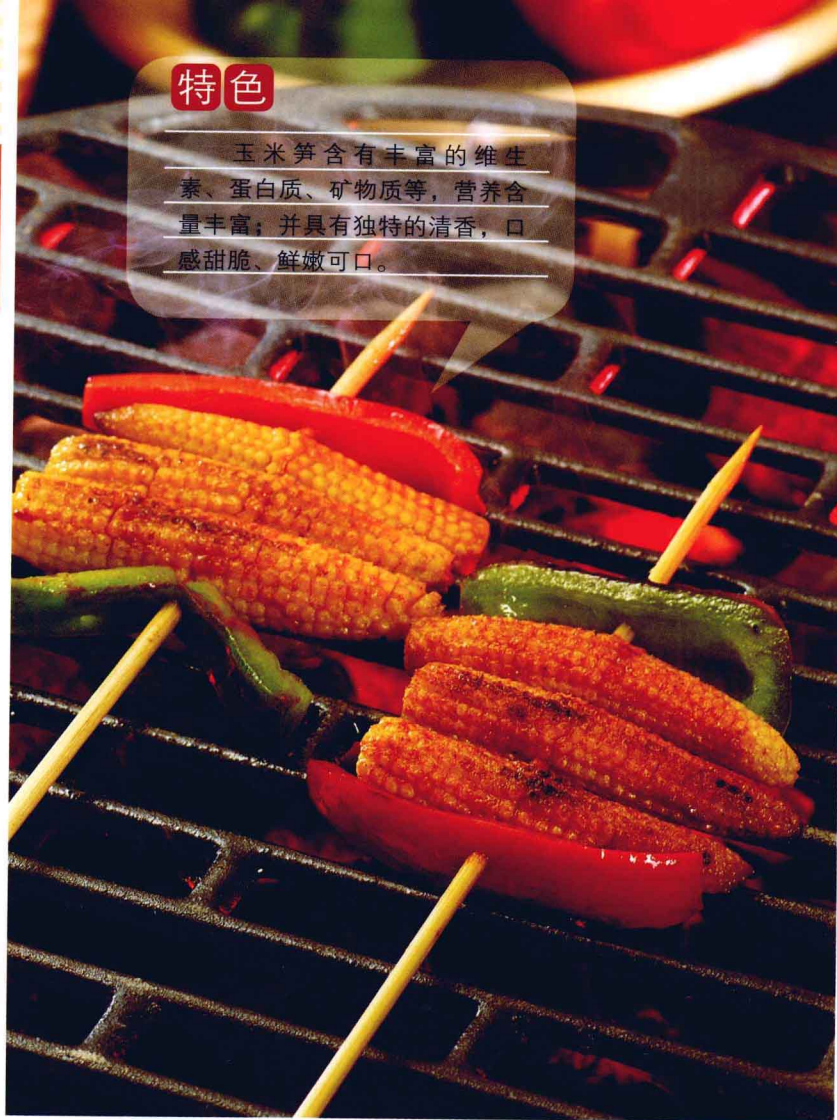
盐、黑胡椒粉、橄榄油各适量。

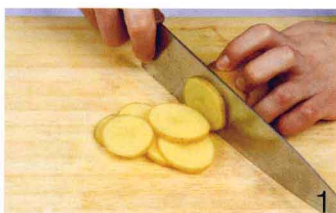
制作

1. 红椒洗净切条。
2. 青椒洗净切条。
3. 将玉米笋、青、红椒穿成串。
4. 放到炭炉上，刷橄榄油烘烤。
5. 撒盐、黑胡椒粉，不断翻烤成熟即可。

Tips

玉米笋是近年来国际上新兴的一种高档蔬菜，既可鲜食和速冻，也可加工制成罐头。





特色

土豆真是身兼数职，既可以当蔬菜，也可以当主食、点心。这道美食香草味浓，并且有着浓郁的胡椒香，十分开胃，制作也比较简单。

主料

土豆250克。

调料

盐、香草、黑胡椒、红粉、烧烤汁、橄榄油各适量。

制作

1. 土豆洗净，去皮切片。
2. 将土豆片放入碗中，加入橄榄油、盐、黑胡椒。
3. 加入香草、红粉。
4. 放到炭炉上，刷烧烤汁，不断翻烤至成熟。
5. 装盘装饰即可。

Tips

1. 土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。
2. 土豆切开后容易被氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

烤黑椒土豆片

Black Pepper Potato Chips

