

JIATING JIANYI
SHAOKAO

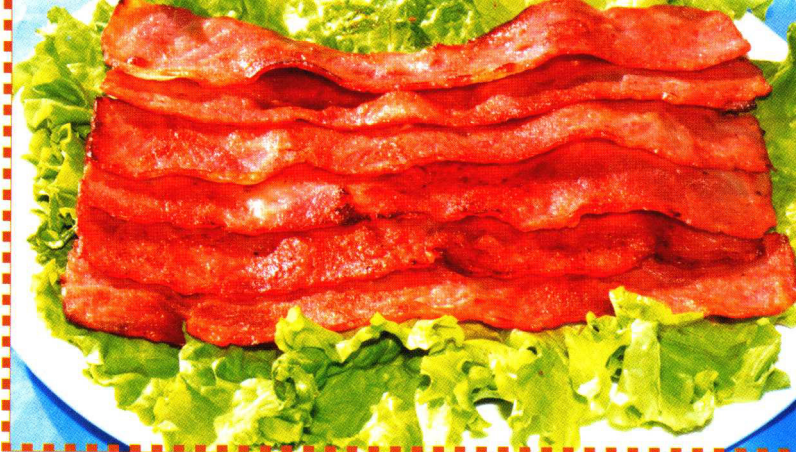
吴杰 主编

家庭 简易烧烤



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE



家庭简易烧烤

主 编	吴 杰		
编 著	吴昊天	郭玉华	王 茹
	王春丽	王淑芳	刘 捷
	刘思含	刘淑芝	刘洪涛
	李 松	李 晶	李淑芬
	张珠珍	张亚军	张春娟
	杨玉杰	郭学权	宋美艳
	宋宝柱	卢朋辉	任弘捷
	申东涛	邓英源	齐桂荣
	马艳华	永志平	郝玉平
	陆春江	武淑芬	韩 芳
	韩锡艳	贾振合	施翠芳
	商雪晶	鲍跃强	
摄 影	吴昊天	吴 杰	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门讲授烧烤食品如何制作的大众美味食谱。全书采用图文结合的形式,详细介绍了150余款既好吃又好做而适合家庭制作的简易烧烤食品,其中包括畜肉、禽蛋、水产品、豆制品、果蔬菜、食用菌和杂粮、面食等,并介绍了一些相关的户外烧烤知识。本书内容丰富,科学实用,一看就懂,一学就会,非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、饮食排档经营参考,是一本难得的烧烤专著。

图书在版编目(CIP)数据

家庭简易烧烤/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2015. 7

ISBN 978-7-5186-0316-9

I. ①家… II. ①吴… III. ①烧烤—菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第109855号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:3.5 彩页:56 字数:30千字

2015年7月第1版第1次印刷

印数:1~4 000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

烧烤是最原始的烹调方法，在人类发明用火熟食后不久便已出现。就我国来说，烧烤技法早在魏晋南北朝时期就有很大发展，到了现代，尤其是改革开放三十多年来，随着广大群众物质文化生活的不断提高和餐饮业的蓬勃发展，烧烤业也越来越兴旺。如今，在南北城乡各地，无论是大小餐馆还是路边排档，各种美味烧烤到处可见，香气扑鼻，供不应求。同时，众多家庭及广大烹饪爱好者，也在经常尝试采用一些简单器具和普通原料，在家中或去野外进行简易烧烤。烧烤正在成为一种时尚，被越来越多的人特别是年轻人所钟爱。

烧烤之所以受到大众青睐，主要是因为选料广泛，操作简单，只要挑选好新鲜的原料，准备好必要的器具，掌握好适当的火候，添加上一定的调料，就可以烤制出各种味美可口的食品来。当然，也有一些烧烤食物，如烤鸭、烤全羊等，烤制方法比较复杂，对食材要求也很高，则需要专门拜师学艺，方能掌握。烧烤颇受大众欢迎的另一个原因是，烤制食物时，大家可以围坐在一起，随烤随吃，口味自调，边吃边聊，其乐无穷。

正是由于烧烤具有融美食与游乐于一体而拥有众多爱好者的特点，我们特意编写了这本《家庭简易烧烤》。书中详细介绍了 150 余款烧烤食品的原料与制法，以及户外烧烤的一些基本知识，以供广大家庭及烧烤爱好者学习参考。

愿本书带给读者的不仅是美味的烧烤，还有健康和乐趣！

编者



目 录

户外烧烤基本常识 /1

户外烧烤的必要准备 /1

户外烧烤的注意事项 /2

一、畜肉类

烤花肉 /3

烤肘花 /3

烤肉卷 /3

烤肉饼 /4

烤香肠 /4

烤猪肉串 /4

烤羊肉串 /5

烤原味培根 /5

彩椒花肉卷 /5

培根秋葵卷 /6

培根金针菜卷 /6

烤孜然花肉 /6

烤猪大排 /7

烤孜然排骨 /7

烤黑椒排骨 /7

烤麻辣猪排 /8

烤孜然羊排 /8

烤黑椒牛排 /8

烤牛腱子 /9

烤香草牛腱 /9

烤牛肉丸 /9

整烤牛舌 /10

生烤牛舌 /10

烤羊肉饼 /10

烤孜然肉饼 /11

香辣脆肠 /11

孜然香肠 /11

烤香肠土豆 /12

串烤肉肠 /12

烤香辣米肠 /12

烤牛肚 /13

烤牛蹄筋 /13

烤板筋片 /13

孜然牛板筋 /14

香辣奶盒 /14

紫苏香奶盒 /14

炭烤猪蹄 /15

烤孜然猪肚 /15

孜然蚕蛹 /15

二、禽蛋类

烤红酒鸡翅 /16

天然香烤翅 /16

百里香烤翅 /16

椒香鸡腿 /17

炭烤鸭脯 /17

烤麻辣鸭铺 /17

烤麻辣鸭脖 /18

生烤鸭腿 /18

烤鸭肉串 /18

蔬菜鸭肉串 /18



烤三鲜肉饼 /19

铁板烤鸭肉土豆 /19

烤鹌鹑 /19

烤肉鸽 /20

烤心花 /20

烤鸡胗 /20

烤鸽胗 /21

百香鸽胗 /21

串烤鸽杂 /21

黑椒烤鸡心 /21

迷迭香鸽杂 /22

烤鸡蛋 /22

孜然蛋串 /22

串烤鸡蛋 /23

铁板烤鸡蛋 /23

麻辣鹌鹑蛋 /23

三、水产类

烤鱿鱼串 /24

烤鱿鱼扇 /24

整烤鱿鱼 /24

烤岛子鱼 /25

烤嘎鱼 /25

苏香鱼 /25

炭烤鲤鱼 /26

烤麻辣鲤鱼 /26

麻香黄花鱼 /26

黑椒黄花鱼 /27

烤香辣鲫鱼 /27

薄荷香鲫鱼 /27

孜然墨鱼仔 /28

烤黑椒鲟鱼 /28

烤原壳鲍鱼 /28

烤柠檬黑椒鱼 /28

烤五香鱼扇 /29

烤鱿鱼须 /29

串烤鱼丸 /29

烤鱼干 /30

烤虾串 /30

烤虾肉饼 /30

烤生蚝 /31

香辣生蚝 /31

烤鲜贝 /31

蒜油鲜贝 /32

炭烤海螺 /32

烤蟹柳 /32

烤蛤蜊 /33

炭烤蚬子 /33

炭烤牛蛙 /33

四、其他类

烤大蒜 /34

烤韭菜 /34

烤毛葱 /34

烤冬笋 /35

烤豆皮 /35



目录

烤香干 /35

烤秋葵 /35

烤蒜薹 /36

烤茄子 /36

烤芋头 /36

烤黑土豆 /37

烤地瓜片 /37

串烤蒜瓣 /37

烤豆皮柳 /38

烤韭菜卷 /38

烤金针菇 /38

烤山药棍 /39

烤紫薯片 /39

烤南瓜片 /39

烤杏鲍菇 /40

烤蘑菇串 /40

葱香豆皮串 /40

烤酿馅尖椒 /41

烤香辣尖椒 /41

烤孜然冬笋 /41

烤麻辣豆腐 /41

烤酱香韭菜 /42

烤鲜辣香菇 /42

烤香辣茄子 /42

烤孜然菜花 /43

烤孜然豆皮 /43

烤孜然香菇 /43

香肠黑薯串 /44

羊肉蔬菜串 /44

芝麻韭菜串 /44

金针豆皮串 /45

烤孜然豆腐串 /45

花生酱烤鲜蘑 /45

烤面筋 /46

烤玉米 /46

烤豆沙饼 /46

椒盐烤饼 /47

烤年糕片 /47

烤年糕条 /47

烤馒头片 /48

黑椒馒头片 /48

椒盐馒头片 /48

果酱馒头片 /49

香辣小馒头 /49

果酱小馒头 /49

烤蜜香面包 /50

烤紫薯酥饼 /50

烤香辣玉米饼 /50

酱香烤玉米 /50

户外烧烤基本常识

春夏之际，风清气爽，阳光明媚，出去户外烧烤，是与家人和亲朋好友沟通感情和享受大自然风光的极佳活动。人类最早吃到的熟食就是烧烤出来的，在社会不断进步和发展，饮食文化日新月异的今天，世界各地的人们，对烧烤食品的喜爱却依旧不变，野外烧烤，现已成为现代人们放松心情、缓解工作压力的一种方式，它不仅可以使我们边吃边观赏大自然的美景，还可享受与家人及亲朋好友欢聚的乐趣。

户外烧烤的基本要求及一般做法是，首先，在外出前要选好天气，其次把所需工具及物品备齐，然后准备新鲜食材。采购选料的环节非常重要，应该亲自去正规渠道或到大型超市，购买原材料自己加工。原料改刀处理后，要用调料进行初步腌渍入味。有些原料还需要加工成熟，以缩短在户外烧烤的时间。加工好了的食材要立即放入密封盒中冷藏，不要在空气中裸露时间过长，否则易产生细菌及微生物。自己购买加工食材，既可以降低成本，又可以避免食品质量不过关等情况的发生，降低事故风险。烧烤食品虽不是健康的饮食方法，不过，适当吃一点也无大碍。野外烧烤，着装也一定要适合烧烤的环境，最好是棉布质地的休闲服，绝对不能穿易燃的化纤衣物，以免窜蹦出来的火星烧坏衣服烫伤。只要进行了周密的准备，并按书用心去做，就一定能烤出味美可口的烧烤食品，并体会到烧烤的乐趣所在。

户外烧烤的必要准备

1. 挑选好体积小而便于携带的烧烤炉，以及顺手的工具和用具。烤炉的大小规格，可根据人数而定。工具及用具，主要有：网架、烧烤板、烧烤网夹、炭夹子、钎子、烤叉、叉子、夹子、铲子、毛刷、竹签、刀、剪刀、点火器、扇子、木炭、酒精、锡箔纸、一次性的碗、筷、盘、纸杯、牙签、餐巾纸、湿巾纸、毛巾、手套、烧烤围裙、桌布、垃圾袋等。

2. 准备好用来烧烤的原料。原料有动物性原料、植物性原料和主食。不论哪一类原料，挑选好食材，保证食品的新鲜度，是重中之重。

(1) 动物性原料：有羊肉、牛肉、猪肉、排骨、培根、火腿肠、各种肉丸、鸡肉、鸭肉、鸡翅、乳鸽、鹌鹑、各种鱼、虾、海产品及各种鱼丸等很多食材。原料一定要选择新鲜的。鱼类原料要先处理干净并改刀腌制入味。

(2) 植物性原料：有土豆、红薯、山药、芋头、茄子、玉米、蒜薹、韭菜、辣椒、蘑菇、花菜、冬笋、香干、豆腐、大蒜、洋葱、生菜及馒头、面包、年糕等主食。食物最好是在出发前全部加工好，尽量不在野外加工，否则，既忙乱又不卫生。荤素搭配，准备的食材种类最好丰富些，这样营养平衡，才能吃得更健康。野外烧烤时，蔬菜是必不可少的，蔬菜不仅可以调剂烧烤的口味和种类，还不会让人感到过于油腻，像土豆、红薯、山药、芋头、玉米、青菜都是非常受喜爱的食物。野外烧烤出发前，应将准备好的青菜洗干净，装入保鲜袋。土豆、红薯、芋头要洗净或去皮，并用淡盐水略泡，装入保鲜袋，烤前再切片。最好在出发前，用空的矿泉水瓶装满干净的水，放入冰箱冷冻成冰，取出放到食材周围，这样不仅可以降低温度，起到保

鲜的作用，而且到烧烤现场后，瓶里融化的水还可以用来洗菜、洗手等。

3. 烧烤常用的调味品。调味品主要有精盐、椒盐、糖、糖浆、五香粉、黑胡椒粉、白胡椒粉、嫩肉粉、辣椒粉、孜然粉、酱油、绍酒、白酒、红酒、红果清露汁、蒜汁、葱姜汁、柠檬汁、蜂蜜、花椒油、辣椒油、葱油、香油、黄油、羊油、牛油、调和油（植物油与动物油）、番茄酱、吉利烧烤酱、甜面酱、天然辣酱、海鲜酱、胡萝卜酱及各种果酱和天然烧烤料。天然烧烤料是用多种天然香辛料经细加工而成的粉末状混合物，能增加口感和香味，去除原料中的异味。根据自己口味可随意选用其中的调味品。

4. 饮品。饮品中主要是水，其次是酒和饮料。饮品有矿泉水、果汁、凉茶、可乐、白酒、红酒、啤酒等。吃烧烤食物，最好不饮或少饮啤酒。

5. 木炭。选择好木炭，也是个重要环节，让人喜爱的烧烤食品的特殊风味，就在于木炭燃烧产生高温热量时将食材烧烤出的香味，因此，选择质量好的木炭是享受美味的基础。好木炭火势好，燃烧时间长。为确保燃料的充足，最好多准备一些木炭，才能尽情地享受，避免因燃料不足而发生扫兴事。烧烤食品的特殊香味，是来自于木炭燃烧产生高温时挥发出来的气味与食物融合后产生的，因此，在燃料的选择上，最好还是选用果木炭，尽量不用其他合成炭。

户外烧烤的注意事项

1. 烧炭的技巧。最佳的烧烤火候和温度是，将木炭放入烤炉，淋上少量酒精后马上点燃，烧到炭红透明，表面呈白灰状时最佳。等木炭燃烧的烟和明火没有了，炭表面出现白色灰状物时，是最好的烧烤温度，这时就可以放上食材烤了。木炭没燃烧好时，不要着急烤，否则容易熏黑、熏脏。

2. 腌渍入味。在烤动物性原料前，应当将刀工处理后的原料用调味品腌渍入味，否则光靠烤时加入烧烤酱、料，只是表面有滋味，里面没有味道，达不到最好的效果。

3. 烤制的技巧。烤原料前，应先在网架上刷油，以免粘原料。烧烤时要掌握好火候，食物上烤架后，不能急着翻面，要受热到一定程度才能翻面，即感觉烤熟一面后再烤另一面。否则，不仅不易烤熟，造成肉质变硬，还会延长烤熟的时间。食材烧烤的时间越长，油脂和水分的流失就越大，口感也就越差，而且还容易粘网架，有可能烤焦。在烧烤时，要想保持食物湿润鲜嫩，应在食材烧烤过程中，当原料烤热、略收紧时，及时刷上适量的烧烤酱及油，这样能增加味道和色泽，但不要过量。及时刷烧烤酱料和油，可避免流失油脂和水分，但油不要多刷，以刷油后没有油滴落为标准，否则烤出的食物口感不好。一旦油滴到炭火上产生火苗和烟，会烤黑或烤焦原料，如果出现这种情况，要立即向火中撒些盐就可以将火苗、烟熄灭。明火烤的食材调味，一般可在烤制前、烤制中或烤制后进行，在烤制时进行调味，用量不可过多，否则易滴入明火中产生焦烟火苗，不仅会影响就餐环境，还会将食材烧烤至焦糊。明火烤成的食物，具有外酥里嫩、烟香和焦香的特点。不要在有烟和火苗的旺火上烤，以免将食物烤焦。如果有烤焦糊的，不要食用，因烤焦糊的食物含有致癌物质。柠檬、番茄、苹果、生菜等果蔬，含有丰富的维生素及抗氧化成分，可以降低致癌物质的危害。

4. 谨防火灾。要远离山林、名胜古迹等严禁烟火的地区。在烧烤中及烧烤后，要千万注意防火。郊游户外烧烤中的炭，如果没有烧完，不要随便丢弃，要将其熄灭，待凉透后，保管好留作下次再用。烧烤后一定要将场地打扫干净，保持环境安全卫生，做个文明好公民。

一、畜肉类

烤 花 肉

原料 猪五花肉 500 克，吉利辣酱、蒜泥、葱段、姜片、黄酒各 25 克，味精 2 克。

制法

1. 五花肉、葱段、姜片、黄酒下水锅煮熟捞出。
2. 肉切大片。全部调料放碗内调匀。
3. 肉片放烤网上烤出焦香味，刷上酱略烤即成。

提示 肉片要薄厚均匀。



烤 肘 花

原料 熟猪肘子 500 克，调和油 20 克。

制法

1. 熟肘子切成大厚片，放炭火炉的烤网上烤制。
2. 边烤边刷油，烤出焦香味即成。

提示 烤网要先刷上油，再放肘子片。



烤 肉 卷

原料 猪五花肉 500 克，金针菇、韭菜段各 200 克，绍酒、葱姜片、蚝油、调和油各 25 克，白糖 10 克，精盐 3 克。

制法

1. 肉切大片，拌匀全部调料（不含调和油）。
2. 肉片卷上金针菇、韭菜成肉卷，用牙签扎牢。
3. 放烤网上烤制，边烤边刷油，烤出焦香味，装盘即成。

提示 肉片要薄。肉卷要用小火烤。





烤肉饼

原料 猪瘦肉末 500 克，面包糠 25 克，鸡蛋 1 个，葱姜蒜汁、绍酒、酱油、葱油各 20 克。

制法

1. 肉末加全部原料调匀，制成饼放入烤夹上。
2. 放火上烤熟透即成。

提示 肉饼一面烤熟后再翻面烤。

烤香肠

原料 香肠 5 根，甜辣酱 35 克，香油 20 克。

制法

1. 香肠穿上竹签，两面剞上花刀。
2. 香肠放在炭火上，边烤边刷甜辣酱、香油，烤透即成。

提示 香肠本身有咸味，不能刷咸的酱料。



烤猪肉串

原料 猪五花肉薄片 500 克，蚝油、酱油、葱姜片、鸡油各 30 克，白糖、孜然粉、辣椒粉、油各 15 克。

制法

1. 肉片拌匀调料（不含孜然粉、辣椒粉、油）穿成串。
2. 放烤炉上刷油烤熟，撒辣椒粉、孜然粉略烤即成。

提示 肉片一定要薄。入味要透。边烤边刷油。



烤羊肉串

原料 嫩羊肉 400 克，洋葱碎、芹菜碎各 50 克，
精盐 3 克，料酒、酱油各 15 克，孜然粉、辣椒
粉各 10 克，五香粉、味精各 1 克，调和油 25 克。

制法

1. 肉切小块，同全部调料（不含油）入味，穿成串。
2. 放在炭火炉上，边烤边刷油，烤熟即成。

提示 离火前再撒上辣椒粉、孜然粉。



烤原味培根

原料 培根 300 克，葱油 15 克。

制法

1. 培根片放烤网上，边烤边刷油，烤熟即成。

提示 培根片不要烤过火。



彩椒花肉卷

原料 猪五花肉片 200 克，蟹味菇、青、红椒丝
各 100 克，蚝油、酱油、葱姜蒜、香油、调
和油各 20 克，熟芝麻、白糖各 15 克，精盐 1 克。

制法

1. 肉片用全部调料（不含调和油、芝麻）入味。
2. 肉片分别卷上青红椒丝、蟹味菇成卷，穿成串。
3. 放炭火上刷油烤熟，撒上芝麻即成。

提示 五花肉要切成薄薄的长条片。





培根秋葵卷

原料 培根、秋葵各 300 克，精盐 5 克，孜然粉、辣椒粉、调和油各 20 克。

制法

1. 秋葵下沸水锅加精盐焯透捞出。用培根卷成卷，穿成串。
2. 放火上刷油，撒上孜然粉、辣椒粉烤熟即成。

提示 培根本身含油，不要刷过多的油。

培根金针菜卷

原料 培根 300 克，金针菇、苦苣各 150 克，精盐 2 克，调和油各 20 克。

制法

1. 金针菇、苦苣撒上精盐，用培根卷成卷，穿成串。
2. 放炭火上刷油，烤熟即成。

提示 金针菇、苦苣洗净后要握干水分。



烤孜然花肉

原料 猪五花肉 500 克，孜然腌肉料 50 克，熟孜然粉、辣椒粉各 25 克。

制法

1. 肉下水锅煮至五成熟捞出，切大片，拌匀腌肉料。
2. 肉放烤网上烤出焦香味装盘，撒上孜然粉、辣椒粉即成。

提示 肉片要腌透。



烤猪大排

原料 仔猪排骨 1000 克，酱油、蚝油、葱姜片各 50 克，百里香、鸡汁、白糖、红果清露汁、辣椒粉各 25 克，调和油 50 克。

制法

1. 排骨拌匀调料（不含油）入味，放炭火上烤制。
2. 边烤边刷油，烤熟透即成。

提示 最好腌渍透。油要少刷，不能滴油、烤糊。红果清露汁，是用红果（山楂）压榨出汁的一种新式调味品，同料酒一样，能去腥、增鲜。



烤孜然排骨

原料 猪排骨段 750 克，曲香酒、甜辣汁、酱油、葱姜片、调和油各 30 克，白糖、孜然粉、辣椒粉、油各 15 克，百里香粉 2 克。

制法

1. 排骨拌匀调料（不含孜然粉、辣椒粉、油）穿成串。
2. 放烤炉刷油烤熟，撒上辣椒粉、孜然粉略烤即成。

提示 排骨要腌透后再穿串。边烤边刷油。



烤黑椒排骨

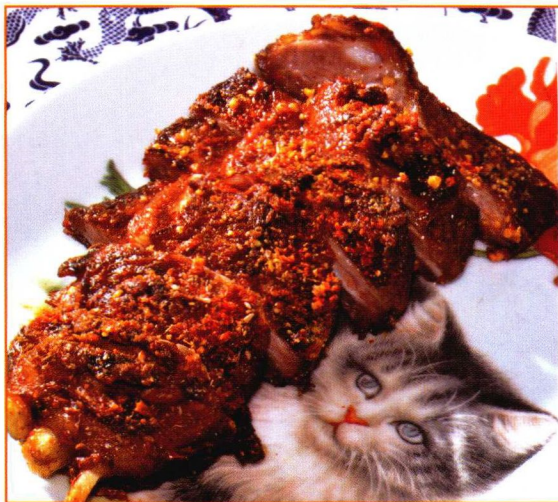
原料 猪排骨段 750 克，黑椒腌肉料 75 克，红酒 50 克，橄榄油、红果清露汁、油各 15 克。

制法

1. 排骨用腌肉料、红酒、橄榄油腌透穿成串。
2. 放炭火上边烤边刷油，烤熟即成。

提示 排骨肉厚处扎上眼，便于充分入味。





烤麻辣猪排

原料 猪软肋排 1000 克，麻辣腌肉料 100 克，孜然粉、红果清露汁、辣椒粉各 20 克，调和油 30 克。

制法

1. 软肋排用铁钎扎上眼，用腌肉料腌透，放烤炉上。
2. 略烤，刷油，撒上孜然粉、辣椒粉烤熟即成。

提示 肋排最好腌渍 2 小时以上。用小火慢烤。

烤孜然羊排

原料 羊排块 1000 克，孜然腌肉料 100 克，孜然粉、辣椒粉、熟芝麻、红果清露汁、调和油各 25 克，香草粉、黑胡椒各 5 克。

制法

1. 羊排拌匀腌肉料、香草粉、黑胡椒，穿成串。
2. 放炭火上略烤，刷油，撒上余下调料烤熟即成。

提示 羊排肉厚处要扎上眼。要腌透。



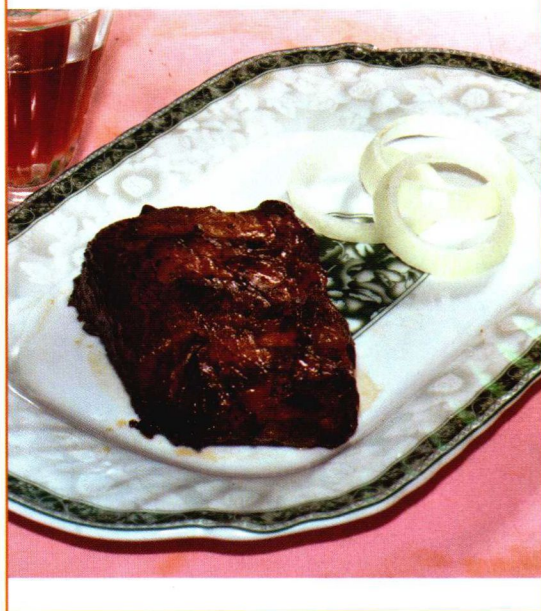
烤黑椒牛排

原料 嫩雪花牛肉 300 克，黑胡椒末 2 克，红酒 25 克，葱姜汁、橄榄油、黄油各 15 克，白糖 5 克，精盐 2 克。

制法

1. 牛肉切成长方块，用全部调料(不含黄油)腌透。
2. 烤板放上黄油、牛肉，烤至两面变色即成。

提示 一面煎烤至变色定型后再煎烤另一面。



烤牛腱子

原料 卤牛腱子 500 克，葱油 25 克。

制法

1. 牛腱子切成大片，放在炭火上烤。
2. 边烤边刷油，烤透后即成。

提示 卤牛腱子时要加入香料，充分卤至入味软烂。



烤香草牛腱

原料 牛腱子 1 个，百里香、香茅草各 20 克，香辣烤料粉 30 克，花雕酒 300 克，酱油 150 克，甜面酱、葱段、姜片各 50 克，白糖 25 克，精盐 5 克，调和油 20 克。

制法

1. 牛腱子放汤锅，加全部调料（不含烤料粉、油）煮烂。
2. 牛腱子切成片，放火上刷油烤透，粘匀料粉即成。

提示 牛腱子要煮至足够软烂入味。烤至表面焦香即可。



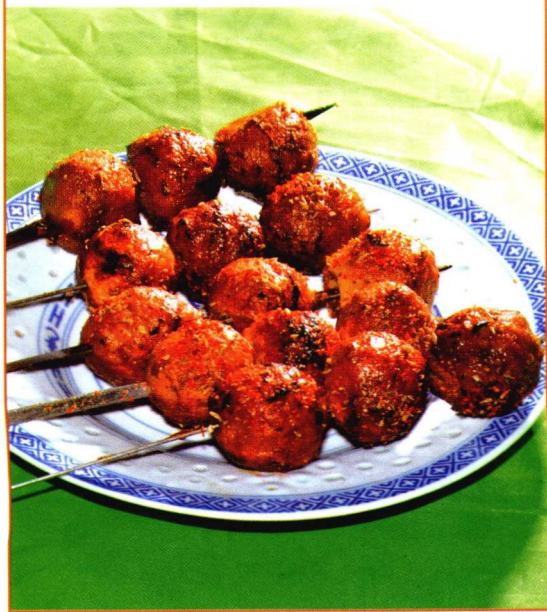
烤牛肉丸

原料 牛肉丸 500 克，辣酱 50 克，调和油 25 克，孜然粉、辣椒粉各 15 克。

制法

1. 肉丸穿成串，放炭火上，边烤边刷油。
2. 烤透后刷上辣酱，撒上孜然粉、辣椒粉略烤即成。

提示 烤网、烤板均可烤制。



整烤牛舌



原料 净牛舌2条，花雕酒、酱油各200克，干葱头、姜片、冰糖各30克，八角、桂皮、草果各10克，花椒、香叶、小茴香各3克，精盐5克，汤1000克，孜然粉、辣椒粉、调和油各35克。

制法

1. 锅中放汤、牛舌及全部调料（留孜然粉、辣椒粉、油），煮熟捞出。
2. 烤时穿上钎，放火上边烤边刷油。
3. 烤透后撒上孜然粉、辣椒粉略烤即成。

提示 牛舌先焯透后再卤煮。

生烤牛舌

原料 牛舌2条，腌肉料、红酒各50克，鸡油、油各25克。

制法

1. 牛舌顺切成片，用腌肉料、红酒、鸡油拌匀。
2. 放烤网上刷油烤熟即成。

提示 牛舌片要腌透。



烤羊肉饼

原料 羊肉末500克，烤肉酱50克，鸡蛋1个，葱姜蒜汁、绍酒、酱油各25克，胡椒粉2克，花椒油15克。

制法

1. 羊肉末加全部调料（不含烤肉酱）调匀。
2. 肉馅制成饼放烤板上烤熟，刷上烤肉酱切块即成。

提示 羊肉饼烤透即可，不要过火。

