

附赠户外
烧烤手册

汉竹主编·健康发家系列

烧烤 一次成功

- ★ 不管你是肉食动物或素食主义者
- ★ 零食狂人还是甜食狂热者
- ★ 满足所有的美食欲望
- ★ 只需要你拥有这本书
- ★ 怎样才能让做出来的烧烤好吃?
- ★ 吃烧烤应该搭配什么?
- ★ 户外烧烤要带什么东西?
- ★ 在家能不能做烧烤?

欲罢不能的美味秘方

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列



汉竹 / 主编

烧烤， 一次成功



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

烧烤, 一次成功 / 汉竹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-4206-9

I. ①烧… II. ①汉… III. ①烧烤—菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048421 号



中国健康生活图书实力品牌

烧烤, 一次成功

主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 黄 硕 范佳佳 王晓阳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 海顺领航(天津)印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 11
字 数 100千字
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4206-9
定 价 29.80元 (附赠 户外烧烤手册)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言



户外烧烤应该带什么东西？

在家能不能做出同样美味的烧烤？

怎样才能做出跟外面卖的一样的烧烤？

烧烤应该搭配什么样的酒水、配菜？

小朋友吃烧烤是不是不太健康？

喷香美味的烧烤，让我们一起 high 起来！

烧烤的诱惑对于“吃货”们而言，最是难以抗拒，它挑逗着人们的味蕾，不管是肉类、水产、蔬菜、水果还是主食，烧烤几乎无所不能。想想鲜嫩多汁、外焦里嫩的食物，入口后那种纠缠于舌尖的复合味道，口水都要流下来了。

如果你也喜欢自己动手制作美味烧烤，那就选择这本书吧！你肯定想知道怎么才能做出最地道独特的烧烤酱料；怎样才能烤出外焦里嫩、滋味十足的美味；搭配怎样的美酒、饮料才能让烧烤更加有滋有味。

相信在看过这些最正宗、最诱人的烧烤示范之后，就算是新手也能做出让人念念不忘的烧烤来。还等什么，让我们一起来动手做烧烤吧！

目录

第一章

这么烧烤，好吃到爆 / 13

户外烧烤全攻略 14

户外烧烤材料清单 14

现场操作规矩多 15

在家烧烤，一件工具就齐活 17

超越烧烤店的秘制酱料 18

蒜蓉烧烤酱 18

黑胡椒烧烤酱 18

蜜汁烧烤酱 19

韩式烤肉酱 19

日式照烧酱 20

香橙烤肉酱 20

芥末烤肉酱 21

咖喱黄油酱 21

红酒烧烤酱 22

蒙古烤肉酱 22

配点凉菜真解腻 23

卤毛豆 23

五香卤花生 23

麻酱豇豆 24

金针菇拌肚丝 24

麻辣鸡丝 25

凉拌海带丝 25

凉拌双耳 26

凉拌萝卜片 26

土豆沙拉 27

西芹拌茶干 27

自制饮料透心爽 28

酸梅汤 28

夏桑菊凉茶 28

杏仁雪梨茶 29

菠萝饮料 29

蜂蜜柚子茶 30

荸荠甜梨汤 30

红豆奶茶 31

金橘柠檬茶 31

柠檬薏米水 32

橙汁 32

吃些蔬果能解“毒” 33

梨 33

番茄 33

香蕉 33

猕猴桃 33

胡萝卜 33

芹菜 33

大蒜 33

柠檬 33



第二章

金黄微焦“肉肉”香 / 35



羊肉类 36

- 孜然羊肉串 36
- 烤羊腩骨 38
- 烤羊板筋 39
- 盐烤法式小羊排 40
- 酱烤羊肉串 42
- 慢烤羊腰 43
- 蒙古烤羊腿 44

猪肉类 56

- 熏烤小肋排 56
- 叉烧肉 58
- 章鱼小香肠 60
- 蜜汁猪肉脯 61
- 麻辣烤排骨 62
- 德式烤猪肘 64



牛肉类 46

- 烤丁骨牛排 46
- 黑椒牛排 48
- 菲力牛排 49
- 巴西烤肉 50
- 金针肥牛卷 52
- 烤牛肉串 53
- 烤牛肉丸 54
- 番茄牛肉串烧 55

禽肉类 66

- 香辣烤翅 66
- 烤鸡心 68
- 烤鸡肉串 69
- 日式照烧鸡排 70
- 奥尔良烤翅 72
- 香橙烤鸭胸 73
- 烤乳鸽 74

第三章

爽嫩水产，鲜到飘起来 / 77

鱼肉类 78

- 盐烧秋刀鱼 78
- 香辣烤鱼 80
- 香烤带鱼 81
- 照烧鳕鱼 82
- 铁板鱿鱼 84
- 土耳其烤鱼骨 86
- 风味小烤鱼 87
- 烤鳗鱼 88

虾蟹类 90

- 炭烤虾 90
- 黑椒烤虾 92
- 串烧虾 93
- 香辣烤蟹 94
- 椒盐皮皮虾 96
- 奶酪烤虾 97
- 咖喱烤鲜虾 98

贝类 100

- 蒜香生蚝 100
- 原味生蚝 102
- 黄油烤蛤蜊 103
- 烤扇贝 104
- 烤蛏子 106
- 串烤海螺肉 107

第四章

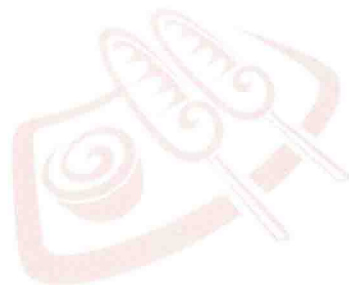
烤素食，绝妙清新味道 / 109

蔬菜类 110

- 蒜香烤茄子 110
- 烤韭菜 112
- 烤青椒 113
- 椒盐烤玉米 114
- 原香烤红薯 115
- 奶油焗红薯 116
- 烤大蒜 118
- 香烤椒盐小土豆 119
- 烤南瓜 120
- 烤藕片 121

菌菇类 122

- 烤松茸 122
- 烤香菇 124
- 黑胡椒芝士口蘑 125
- 香烤杏鲍菇 126
- 酱汁烤平菇 127
- 培根金针卷 128



加工素食 130

| | |
|------------|-----|
| 铁板豆腐 | 130 |
| 烤面筋 | 132 |
| 烤豆腐皮 | 133 |
| 烤油豆皮 | 134 |
| 烤腐竹 | 136 |
| 烤魔芋 | 137 |



第六章

水果甜点，再来点甜头吧 / 153

| | |
|------------|-----|
| 蛋挞 | 154 |
| 烤梨 | 156 |
| 烤菠萝 | 158 |
| 烤香蕉 | 160 |
| 烤苹果片 | 162 |
| 水果串烧 | 164 |

第五章

喷香烤主食，酥到颤抖 / 139

| | |
|-------------|-----|
| 孜然烤馍 | 140 |
| 新疆烤馕 | 142 |
| 烤烧饼 | 144 |
| 蜜糖吐司 | 146 |
| 日式烤饭团 | 148 |
| 烤包子 | 150 |

第七章

给小朋友的健康“假”烧烤 / 167

| | |
|------------|-----|
| 骨肉相连 | 168 |
| 烤鹌鹑蛋 | 169 |
| 蒸大蒜 | 170 |
| 柠檬虾 | 171 |
| 酸甜肋排 | 172 |
| 蒜香烤翅 | 173 |
| 烤豇豆 | 174 |
| 烤白菜包 | 175 |

第八章

给小朋友的健康“假”烧烤 / 177

汉竹●健康爱家系列



汉竹 / 主编

烧烤， 一次成功



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言



户外烧烤应该带什么东西？

在家能不能做出同样美味的烧烤？

怎样才能做出跟外面卖的一样的烧烤？

烧烤应该搭配什么样的酒水、配菜？

小朋友吃烧烤是不是不太健康？

喷香美味的烧烤，让我们一起 high 起来！

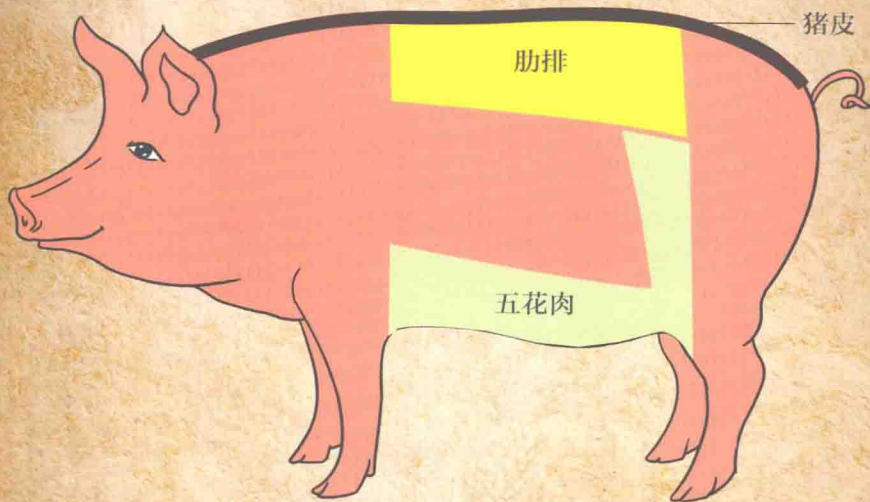
烧烤的诱惑对于“吃货”们而言，最是难以抗拒，它挑逗着人们的味蕾，不管是肉类、水产、蔬菜、水果还是主食，烧烤几乎无所不能。想想鲜嫩多汁、外焦里嫩的食物，入口后那种纠缠于舌尖的复合味道，口水都要流下来了。

如果你也喜欢自己动手制作美味烧烤，那就选择这本书吧！你肯定想知道怎么才能做出最地道独特的烧烤酱料；怎样才能烤出外焦里嫩、滋味十足的美味；搭配怎样的美酒、饮料才能让烧烤更加有滋有味。

相信在看过这些最正宗、最诱人的烧烤示范之后，就算是新手也能做出让人念念不忘的烧烤来。还等什么，让我们一起来动手做烧烤吧！

精准选肉秘籍

猪的**美味**部位



肋排

肉质特点:肋排是胸腔的片状排骨。肉层比较薄,肉质比较瘦,口感比较嫩,但是因为有一侧连接背脊,所以骨头比较粗。

烧烤滋味:在烧烤的过程中,油脂会融进瘦肉中,使肉质丰润焦脆;肋排的骨头除了能起到支撑作用外,还能散发出特别诱人的香味。

五花肉

肉质特点:五花肉位于猪的腹部,猪腹部脂肪组织很多,其中又夹带着肌肉组织,肥瘦相间,故称“五花肉”。这部分的瘦肉也最嫩且最多汁,肥肉遇热容易化,瘦肉久煮也不柴。

烧烤滋味:五花肉由于含有大量的油脂,所以烤后的成品吃起来既有瘦肉的嚼劲,又有肥肉的滑嫩,香味也很充足。

猪皮

肉质特点:猪皮不但韧性好,色、香、味、口感俱佳,而且对人的皮肤、筋腱、骨骼、毛发都有重要的生理保健作用。猪皮里蛋白质含量是猪肉的2.5倍,碳水化合物的含量比猪肉高4倍,而脂肪含量却只有猪肉的1/2。

烧烤滋味:猪皮口感柔软,而且Q弹十足。

Tips

买猪肉时,根据肉的颜色、外观、气味等可以判断出肉的质量是好还是坏。

优质的猪肉,脂肪白而硬,且带有香味。肉的外面往往有一层稍带干燥的膜,肉质紧密,富有弹性,手指压后凹陷处立即复原。

颜色呈淡红或者鲜红,有问题的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色。猪脂肪层厚度适宜且是洁白色,没有黄棕色,在肉尸上盖有检验章的为健康猪肉。

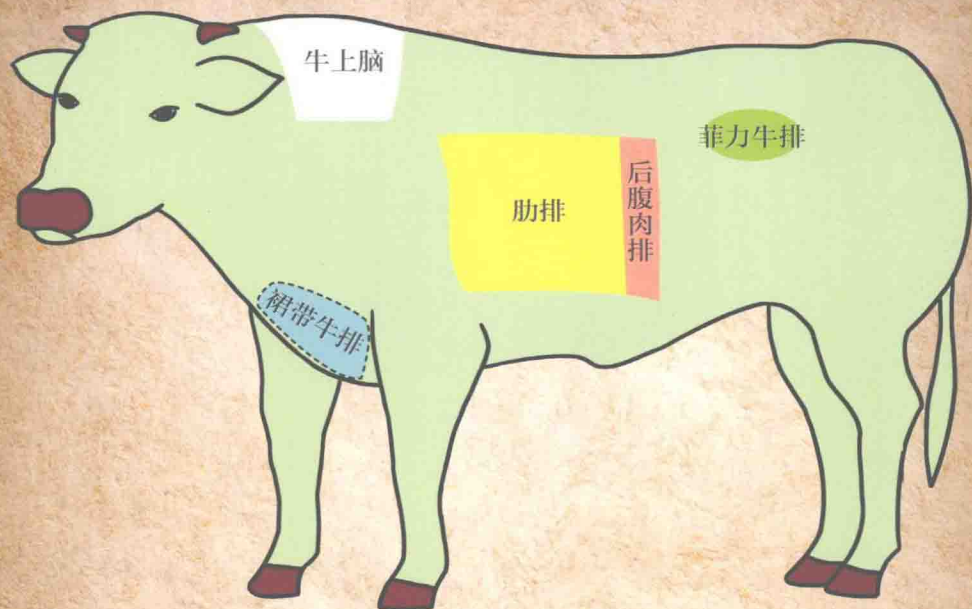
购买肋排肉最好选择骨头大小适中,肉量均衡的。

五花肉,以靠近前腿的腹前部分层比例最为完美,脂肪与瘦肉交织,色泽为粉红,次之五花肉三层分明,肥瘦肉厚度相当,一整块五花肉厚度为一寸左右。

猪皮应该选择皮白有光泽,毛孔细而深;去毛彻

底,无残留毛、毛根;无皮伤及皮肤病;无皮下组织,去脂干净的。

牛的美味部位



肋排

肉质特点: 牛的胸腔左右两侧, 含肋骨部分。肉质鲜美, 有大理石纹。

烧烤滋味: 在烧烤的过程中, 油脂会融进瘦肉中, 使肉质丰润焦脆。肋排的骨头除了能起到支撑作用外, 还能散发出特别诱人的香味。

菲力牛排

肉质特点: 菲力牛排四个字中的菲力, 指的是牛里脊肉。菲力牛排就是用一定厚度的牛里脊肉做出的牛排。它是牛脊上最嫩的肉, 几乎不含肥膘, 因此很受爱吃瘦肉朋友的青睐。

烧烤滋味: 肉质嫩滑、酥软劲道。

牛上脑

肉质特点: 指的是牛后颈部位的肉, 位于颈部上侧牛头位置到前脊椎(眼肉)上部的肉。这个部位的肉肥瘦交错, 比例比较均匀。

烧烤滋味: 肉质细嫩多汁, 脂肪杂交均匀, 有好看的大理石花纹, 口感绵软, 入口即化。

后腹肉排

肉质特点: 自腹侧取得, 瘦到看不到油脂。

烧烤滋味: 丰富的肌肉束适合烧烤。

裙带牛排

肉质特点: 位于胸腹之间, 也就是牛胸和牛膈之间, 肉非常瘦, 油脂很少。

烧烤滋味: 深红色的肉一烤就变色, 耐嚼多汁, 就像浓缩了几头牛的原原本味。

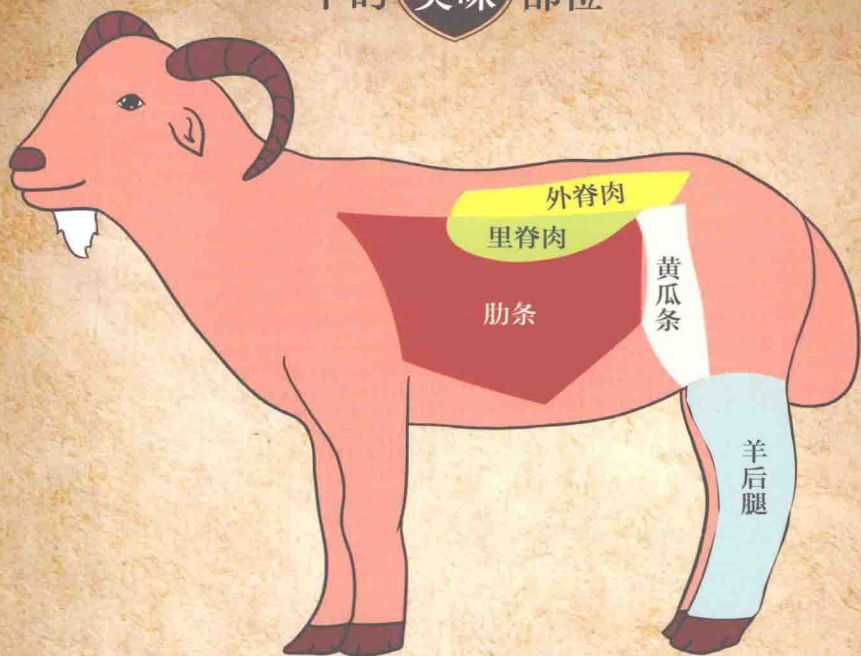
Tips

观察颜色。 正常新鲜的牛肉呈暗红色, 均匀、有光泽、外表微干, 尤其在冬季其表面容易形成一层薄薄的风干膜, 脂肪呈白色或奶油色。

摸手感。 新鲜的牛肉富有弹性, 指压后凹陷可立即恢复, 新切面肌纤维细密。不新鲜的牛肉指压后凹陷不能恢复, 留有明显压痕。

闻气味。 新鲜肉具有鲜肉味儿。不新鲜的牛肉有异味甚至臭味。

羊的 **美味** 部位



外脊肉

肉质特点: 呈长条形, 外面有一层皮带筋, 纤维呈斜形, 肉质细嫩, 专用于较嫩菜肴的主料。

烧烤滋味: 口感韧度强、肉质硬、有嚼头, 适合年轻人和牙口好的人吃。

里脊肉

肉质特点: 位于脊骨两边, 肉形似竹笋, 纤维细长, 是全羊身上最鲜嫩的两条瘦肉, 外有少许的筋膜包住。

烧烤滋味: 纤维细长、质地软嫩。

肋条

肉质特点: 位于肋骨里面, 肥瘦互夹而无筋, 越肥越嫩, 质地松软。

烧烤滋味: 肉质不但细嫩, 一口咬下还有点脆脆的感受。

羊后腿

肉质特点: 位于羊的臀尖的肉, 亦称“大三叉”, 肉质肥瘦各半, 上部都有一层夹筋, 去筋后都是嫩肉。臀尖下面位于两腿裆相磨处, 叫“磨裆肉”。形如碗, 纤维纵横不一, 肉质粗而松, 肥多瘦少, 边上稍有薄筋。

烧烤滋味: 肥嫩醇香、入口即化、香而不腻。

黄瓜条

肉质特点: 与磨裆肉相连处是“黄瓜肉”。肉色淡红, 形如两条相连的黄瓜, 一条斜纤维, 一条直纤维, 肉质细嫩, 一头稍有肥肉, 其余都是瘦肉。

烧烤滋味: 肉质细嫩、无膻味。

Tips

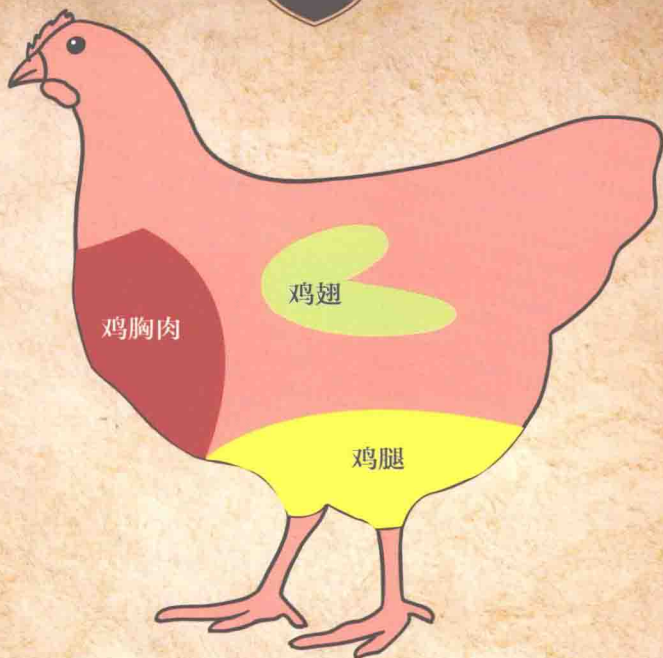
色泽: 鲜羊肉肌肉有光泽, 红色均匀, 脂肪洁白或淡黄色, 肉质坚硬而脆。不好的羊肉肌肉颜色稍显暗淡, 脂肪缺乏光泽, 且气味有明显的羊肉膻味, 稍有氨味或酸味。

弹性: 鲜羊肉用手指压后, 立即恢复原状。不新鲜的羊肉则不能完全恢复到原状。

黏度: 鲜羊肉外表微干或有风干膜, 不黏手。不新鲜的羊肉外表干燥或黏手, 切口的截面上有湿润现象。

煮沸的肉汤: 鲜羊肉汤透明澄清, 脂肪团聚于肉汤表面, 具有羊肉特有的香味和鲜味。不新鲜羊肉的肉汤稍有浑浊, 脂肪呈小满状浮于肉汤表面, 香味差或无鲜味。

鸡的 美味 部位



鸡腿

肉质特点：腿肉是从脚到腿的部位，及腿根一带的肉，其肉质颇坚硬，连皮一起摄取时，脂肪的含量较多，蛋白质的含量颇多。

烧烤滋味：外焦里嫩，纤维感比较明显。

鸡翅

肉质特点：鸡翅俗称鸡翅膀，是整个鸡身最为鲜嫩可口的部位之一，根据需求，还可以分为翅尖、翅中、翅根3部分。鸡翅肉质较多，口感较为细嫩，而且含有较多的胶原蛋白。

烧烤滋味：鸡翅嫩滑，较容易入味。

鸡胸肉

肉质特点：位于鸡胸部里侧的肉，形状像斗笠。

烧烤滋味：肉质细嫩、滋味鲜美。

Tips

挑选健康的鸡：健康的鸡，精神活泼，羽毛紧密而油润；眼睛有神、灵活，眼球充满整个眼窝；冠与肉髯颜色鲜红，冠挺直，肉髯柔软；两翅紧贴身体，毛有光泽；爪壮有力，行动自如。病鸡则没有以上特征。有的鸡用手摸鸡胸和喙震感觉鼓胀有气体或积食发硬；站立不稳都是不可买的。

挑选嫩鸡：识别鸡的老嫩主要看鸡脚。脚掌皮薄，无僵硬现象；脚尖磨损少；脚腕间的突出物短的是嫩鸡。

挑选散养鸡：识别的方法可以看脚。散养鸡的脚爪细而尖长，粗糙有力；而圈养鸡脚短、爪粗、圆而肉厚。

识别活宰和死宰：如果购买已经宰杀好的鸡，需要注意是否是鸡死后再次宰杀的。如果屠宰刀口不平整，放血良好的是活鸡屠宰；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色，则可认定它是死后屠宰的鸡。

识别注水鸡：如果发现鸡的翅膀后面有红针点，周围呈黑色，肯定是注水鸡；如果用手掐鸡的皮层，明显感觉打滑，也一定是注过水的。

目录

第一章

这么烧烤,好吃到爆 / 13

户外烧烤全攻略 14

户外烧烤材料清单 14

现场操作规矩多 15

在家烧烤,一件工具就齐活 17

超越烧烤店的秘制酱料 18

蒜蓉烧烤酱 18

黑胡椒烧烤酱 18

蜜汁烧烤酱 19

韩式烤肉酱 19

日式照烧酱 20

香橙烤肉酱 20

芥末烤肉酱 21

咖喱黄油酱 21

红酒烧烤酱 22

蒙古烤肉酱 22

配点凉菜真解腻 23

卤毛豆 23

五香卤花生 23

麻酱豇豆 24

金针菇拌肚丝 24



麻辣鸡丝 25

凉拌海带丝 25

凉拌双耳 26

凉拌萝卜片 26

土豆沙拉 27

西芹拌茶干 27

自制饮料透心爽 28

酸梅汤 28

夏桑菊凉茶 28

杏仁雪梨茶 29

菠萝饮料 29

蜂蜜柚子茶 30

荸荠甜梨汤 30

红豆奶茶 31

金橘柠檬茶 31

柠檬薏米水 32

橙汁 32

吃些蔬果能解“毒” 33

梨 33

番茄 33

香蕉 33

猕猴桃 33

胡萝卜 33

芹菜 33

大蒜 33

柠檬 33



第二章

金黄微焦“肉肉”香 / 35



羊肉类 36

- 孜然羊肉串 36
- 烤羊腿骨 38
- 烤羊板筋 39
- 盐烤法式小羊排 40
- 酱烤羊肉串 42
- 慢烤羊腰 43
- 蒙古烤羊腿 44



猪肉类 56

- 熏烤小肋排 56
- 叉烧肉 58
- 章鱼小香肠 60
- 蜜汁猪肉脯 61
- 麻辣烤排骨 62
- 德式烤猪肘 64



牛肉类 46

- 烤丁骨牛排 46
- 黑椒牛排 48
- 菲力牛排 49
- 巴西烤肉 50
- 金针肥牛卷 52
- 烤牛肉串 53
- 烤牛肉丸 54
- 番茄牛肉串烧 55



禽肉类 66

- 香辣烤翅 66
- 烤鸡心 68
- 烤鸡肉串 69
- 日式照烧鸡排 70
- 奥尔良烤翅 72
- 香橙烤鸭胸 73
- 烤乳鸽 74