



我 烤

主编 · 高 杰

- 中式烹调高级技师
- 西式烹调高级技师

烧烤王驾到！ 人气烧烤大集合

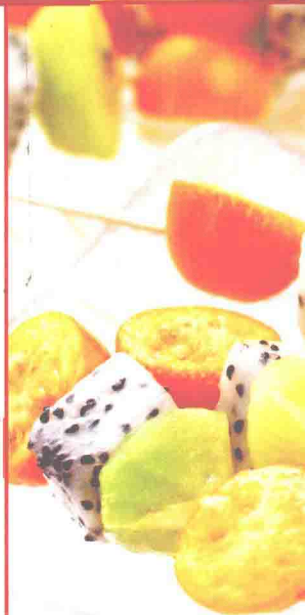
油滋滋、热乎乎、香喷喷

路边烧烤串、韩式烤肉、
巴西烤肉、顶级铁板烧……

招牌烤串咱都有

烧烤架、电烤箱、微波炉、电饼铛

想怎么烤就怎么烤



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

我烤



主编 · 高 杰

- 中式烹调高级技师
- 西式烹调高级技师



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我烤 / 高杰主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5019-9707-7

I. ①我… II. ①高… III. ①烧烤 - 菜谱

IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 055204 号

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 劳国强

责任监印: 马金路

责任编辑: 翟 燕

封面设计: 王超男

版式设计: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 9

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9707-7

定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111246S1X101ZBW

美味烧烤预备攻略

从古至今话烧烤

烧烤摊、烧烤店

高级餐厅的顶级晚餐

烧烤食材全知道

全面认识最适合烧烤的肉类

全面了解烤制水产海鲜的妙招

全面认识最适合烧烤的素食

烧烤酱料的调制

制作烧烤酱必备调料大公开

经典烧烤酱料大全

在家轻松做烧烤

电烤箱做烧烤的方法与技巧

电烤炉做烧烤的方法与技巧

微波炉做烧烤的方法与技巧

电饼铛做烧烤的方法与技巧

野外的烧烤狂欢

野外烧烤的实战准备

野外烧烤现场操作

不可不知的健康原则

模范烧烤示范

千万别这样烤

烧烤食物的十大凉菜情人

败火的餐后水果 Top10

PART 1 肉类烧烤

油滋滋香的欢乐盛宴

羊肉类

36

海盐烤羊排

36

南美烤羊腿

37

孜然羊肉串

38

酱烤羊肉串

39

电烤羊肉串

40

牙签羊肉

41

烤羊脆骨

42

烤羊板筋

43

慢烤肥腰

44

牛肉类

45

烤牛排

45

菲力牛排

46

铁板牛排

47

香嫩牛腹肉

48

金针肥牛卷

49

炫彩牛肉串

50

番茄牛肉串烧

52

烤牛肉丸

53

大蒜烤牛肚

54

猪肉类 55 禽肉类 61

叉烧肉	55	照烧鸡排	61
什锦猪肉串	56	橄榄油鸡肉卷	62
馋嘴猪肉片	57	奥尔良烤鸡翅根	64
麻辣烤排骨	58	蜜汁烤鸡翅中	65
蜜汁猪肉脯	59	变态烤翅	66
香烤脆皮肠	60	酱烤鸡脖	67
		烤鸡心	68
		烤鸡肉串	69
		香橙烤鸭胸	70
		红酒黑椒烤全翅	72

PART 2 水产类烧烤

鲜美与爽嫩的激情碰撞

鱼类	74	咖喱烤鲜虾	88
香辣烤鱼	74	佐酒小河虾	89
风味小烤鱼	75	椒盐皮皮虾	90
泰式薄荷烤鱼	76	酱串虾丸	91
照烧鳕鱼	77	其他类	92
麻辣烤平鱼	78	香辣烤蟹	92
日式烤秋刀鱼	79	串烤海螺肉	93
香酥烤鱼柳	80	烤生蚝	94
烤三文鱼卷	81	蒜蓉蚝油烤扇贝	95
土耳其烤鱼骨	82	黄油烤蛤蜊	96
虾类	83	酱烤墨鱼仔	98
鲜虾烤豆腐	83	烤蛭子	100
大蒜黄油烤鲜虾	84	铁板鱿鱼	101
奶酪烤虾	85	香酥鱿鱼须	102
黑椒烤虾	86	烤海鲜串	103
湄公河酱烤虾	87	串烤海鲜丸	104

PART 3 蔬果类烧烤

鲜香多汁的清新滋味

蔬菜类

106

奶油焗红薯	106
紫薯白巧球	107
蜜汁红薯片	108
奶油烤玉米	109
烤韭菜	110
烤茄子	111
菌菇丝瓜	112
黑椒烤四季豆小土豆	113
迷迭香烤土豆	114
香烤土豆塔	115
黄金烤南瓜	116
黑椒香草烤蘑菇	117
秘制烤香菇	118
蒜香烤花菜	119
肉末芽菜烤娃娃菜	120

奶酪烤鲜笋	121
香醋黄油烤芦笋	122
素烤茭白	123
迷迭香烤大蒜	124
豆腐皮香菜卷	125

水果类

126

烤香蕉	126
烤苹果干	127
烤菠萝片	128
香甜水果串	129

坚果类

130

琥珀核桃	130
盐烤白果	132
自制烤板栗	134

PART 4 主食类烧烤

喷香甜津的美味力量

新疆烤包子	136	肉臊焗意面	141
孜然烤馒头片	138	奶酪焗饭	142
酥香烤锅盔	139	烤面包片	144
日式烤饭团	140		

我烤



主编 · 高 杰

- 中式烹调高级技师
- 西式烹调高级技师



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我烤 /高杰主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5019-9707-7

I. ①我… II. ①高… III. ①烧烤—菜谱

IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 055204 号

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 责任监印: 马金路

责任编辑: 翟 燕 封面设计: 王超男 版式设计: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 9

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9707-7 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111246S1X101ZBW

提起烧烤，总是带着一股子热烈的劲头，它最大限度挑逗着人们的味蕾，不管是肉、海鲜，甚至蔬菜和水果，烧烤几乎无所不能，辣味的、甜味的、咸味的……总有一样是你的最爱。

很多人喜欢吃烧烤，可是却难免暗自纠结，因为很多人都意识到烧烤不是健康饮食的首选，比如食物在烧烤过程中容易产生致癌物等。其实现在的烧烤已经不仅限于用炭火烧烤了，还可以用微波炉、电烤箱、电饼铛等厨具烘烤，并且通过一些健康食物的搭配、火候的掌握，以及一些烹饪技巧的应用，能够很大限度吃到健康烧烤，大大满足口感。

并且，烧烤这种方式，你完全可以当作一种休闲方式，当作紧张生活的调剂，当做百忙之中与亲朋好友坐下来联络情感的一种方式，可以节假日在家里进行，也可以到野外撒欢……如果天天吃反而没了那种惺惺相惜的感觉，偶尔来那么一餐，才显得别具一格。这也是我们所主张的烧烤态度。

本书介绍了一系列让人着迷的特色烧烤，精选了上等好肉和健康蔬果，并配以实际操作中拍摄的步骤图，此外每一道烧烤都提供了使用不同厨具的烹饪方式，给您最实用的指导和最真实的口感描述。特此奉献给那些热爱烧烤的人，丰富您的烧烤经验。

美味烧烤预备攻略

从古至今话烧烤

烧烤摊、烧烤店

高级餐厅的顶级晚餐

烧烤食材全知道

全面认识最适合烧烤的肉类

全面了解烤制水产海鲜的妙招

全面认识最适合烧烤的素食

烧烤酱料的调制

制作烧烤酱必备调料大公开

经典烧烤酱料大全

在家轻松做烧烤

电烤箱做烧烤的方法与技巧

电烤炉做烧烤的方法与技巧

微波炉做烧烤的方法与技巧

电饼铛做烧烤的方法与技巧

野外的烧烤狂欢

野外烧烤的实战准备

野外烧烤现场操作

不可不知的健康原则

模范烧烤示范

千万别这样烤

烧烤食物的十大凉菜情人

败火的餐后水果 Top10

PART 1 肉类烧烤

油滋滋香的欢乐盛宴

羊肉类

36

海盐烤羊排

36

南美烤羊腿

37

孜然羊肉串

38

酱烤羊肉串

39

电烤羊肉串

40

牙签羊肉

41

烤羊脆骨

42

烤羊板筋

43

慢烤肥腰

44

牛肉类

45

烤牛排

45

菲力牛排

46

铁板牛排

47

香嫩牛腹肉

48

金针肥牛卷

49

炫彩牛肉串

50

番茄牛肉串烧

52

烤牛肉丸

53

大蒜烤牛肚

54

猪肉类 55 禽肉类 61

叉烧肉	55	照烧鸡排	61
什锦猪肉串	56	橄榄油鸡肉卷	62
馋嘴猪肉片	57	奥尔良烤鸡翅根	64
麻辣烤排骨	58	蜜汁烤鸡翅中	65
蜜汁猪肉脯	59	变态烤翅	66
香烤脆皮肠	60	酱烤鸡脖	67
		烤鸡心	68
		烤鸡肉串	69
		香橙烤鸭胸	70
		红酒黑椒烤全翅	72

PART 2 水产类烧烤

鲜美与爽嫩的激情碰撞

鱼类	74	咖喱烤鲜虾	88
香辣烤鱼	74	佐酒小河虾	89
风味小烤鱼	75	椒盐皮皮虾	90
泰式薄荷烤鱼	76	酱串虾丸	91
照烧鳕鱼	77	其他类	92
麻辣烤平鱼	78	香辣烤蟹	92
日式烤秋刀鱼	79	串烤海螺肉	93
香酥烤鱼柳	80	烤生蚝	94
烤三文鱼卷	81	蒜蓉蚝油烤扇贝	95
土耳其烤鱼骨	82	黄油烤蛤蜊	96
虾类	83	酱烤墨鱼仔	98
鲜虾烤豆腐	83	烤蛭子	100
大蒜黄油烤鲜虾	84	铁板鱿鱼	101
奶酪烤虾	85	香酥鱿鱼须	102
黑椒烤虾	86	烤海鲜串	103
湄公河酱烤虾	87	串烤海鲜丸	104

PART 3 蔬果类烧烤

鲜香多汁的清新滋味

蔬菜类

106

奶油焗红薯	106
紫薯白巧球	107
蜜汁红薯片	108
奶油烤玉米	109
烤韭菜	110
烤茄子	111
菌菇丝瓜	112
黑椒烤四季豆小土豆	113
迷迭香烤土豆	114
香烤土豆塔	115
黄金烤南瓜	116
黑椒香草烤蘑菇	117
秘制烤香菇	118
蒜香烤花菜	119
肉末芽菜烤娃娃菜	120

奶酪烤鲜笋	121
香醋黄油烤芦笋	122
素烤茭白	123
迷迭香烤大蒜	124
豆腐皮香菜卷	125

水果类 126

烤香蕉	126
烤苹果干	127
烤菠萝片	128
香甜水果串	129

坚果类 130

琥珀核桃	130
盐烤白果	132
自制烤板栗	134

PART 4 主食类烧烤

喷香甜津的美味力量

新疆烤包子	136	肉臊焗意面	141
孜然烤馍片	138	奶酪焗饭	142
酥香烤锅盔	139	烤面包片	144
日式烤饭团	140		

从古至今话烧烤

百万年前，原始人类在一场森林大火之后，无意中闻到了动物被火烧烤后所发出来的香味，便开始进入了烧烤时代。

一直以来，热爱烧烤的人不仅喜欢肉类食材、水产海鲜，也相当钟爱蛋类、豆制品和新鲜蔬果。自烤箱被发明出来后，人们开始在家做烤鸡、烤鸭、肉脯，乃至各种美味点心等。有庭院的朋友，还可以呼朋引伴，举办露天烧烤派对。

烧烤摊、烧烤店

无论是在路边摊的大排档，还是在正规饭店的高级餐桌上，都能见到烧烤的踪影，人类对烤肉有种异乎寻常的热爱。

以大排档来说，拥有几种招牌下酒的烤物，就如同掌握了生财之道一般，总是能让食客们惊艳并趋之若鹜；而知名的北京烤鸭、巴西烤肉等以烧烤为卖点的大型餐饮店，经年不断地受到人们的追捧。

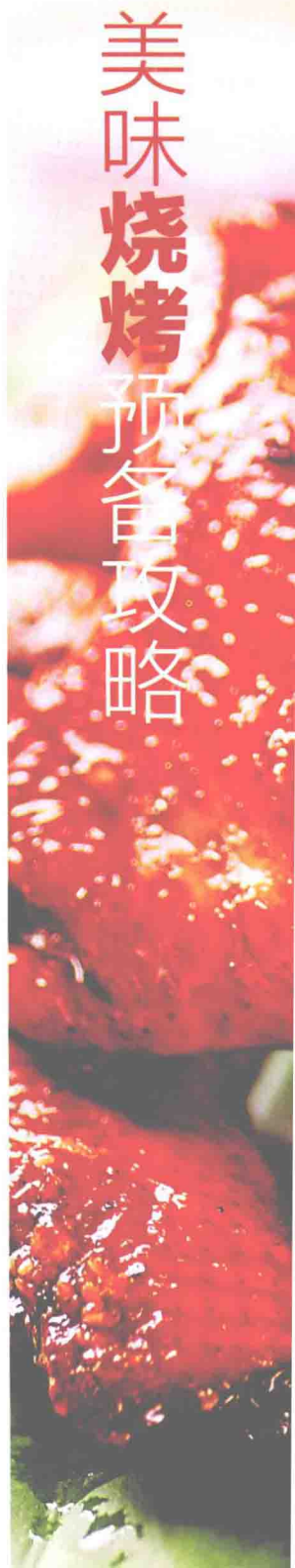
当下，烧烤的方式正逐渐多样化。譬如，我们可以利用午休时间，去连锁店买几只烤鸡翅；可以下了班直奔烤羊肉串摊；也可以与三五好友约在韩氏烧烤店里，一口鲜豆浆，一口五花肉……

高级餐厅的顶级晚餐

普通烧烤很贴近人们的日常生活，但也有一部分烧烤菜肴，与寻常百姓有种不可忽视的距离感，提到牛排，人们眼前总会出现这样的画面——幽暗的光线合着温软轻柔的音乐，时尚的男女优雅地对坐在高级餐厅里面——似乎牛排必须这样吃才对。

每个人都有能让自己更加自在的放松方式。我们既可以去讲究虚礼和排场，摆上几种下酒烤串儿，悠然小酌两杯；亦可以认为，在高级餐厅中吃一客顶级牛排，方算极致的娱乐生活。

美味烧烤预备攻略



烧烤食材全知道

烧烤可能是世界上最简单的烹饪方法了，而且，几乎所有食材都适用于此种烹法。著名烧烤大王史蒂芬·赖希伦曾说过：烧烤是一种生活方式，它令我们每日必需的烹饪活动变成消遣甚至是娱乐。在这项充满趣味性的烹饪方法中，不仅涉及到了红肉、鱼、虾、贝类等肉类、海鲜类食材，还会有蔬菜、豆制品及谷物等素食类食材。

在开始烤肉前，首先要对肉类材料有一定的了解，这样才能做出您想要的美味。本版块给大家具体介绍了各色肉类的基本知识、选购方法、烧烤技巧以及一些健康小常识。希望能给您在烹调上提供一些帮助。

让我们重新认识一下这些熟悉而又陌生的食材吧！

全面认识最适合烧烤的肉类

猪肉的美味部位

猪肉中适于烧烤的部位有许多，其中又以肋排、五花肉、猪皮为冠。肋排是胸腔部位的片状排骨，肉质具有嫩、薄及肥瘦相间等特点。在烧烤过程中，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的作用，还会散发出诱人的香气。

五花肉是猪身上最诱人的部分，肥瘦相间、脂肪较多，口感极佳，是猪身上最嫩也最多汁的代表性部分。



五花肉

营养 tips

猪肉不仅滋味鲜美，还含有蛋白质、骨胶原、脂肪、磷酸钙及铁等营养成分。可为人体提供优质蛋白和脂肪酸，还可提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸，从而改善缺铁性贫血。此外，猪肉具有滋阴润燥、补虚养血及美化肌肤等功效，适用于气血两亏、身体羸弱的人群。

选购 tips

新鲜的猪肉鲜嫩红润，切断面稍湿，呈淡红色，富有光泽；肉质紧密，既有弹性又不粘手；无异味。

购买猪肋排，最好选择骨头大小适中、肉量均衡的。而五花肉则要挑选三层肉分明的规整肉块。

牛肉的美味部位

在我国各地都能见到烤牛肉的踪影，而国外热爱烤牛肉的地区更是不胜枚举。我们都有着一颗热爱烤牛肉的心，然而要想掌握烤制牛肉的手艺，首先要弄清楚牛肉的哪部分肉最适合烧烤。最先推荐的是肉嫩质软的肋排、菲力牛排、牛上脑等，只要火候掌握得当就能烤出口感柔嫩的肉排。

其次是牛后腹肉排、裙带牛排，这两种都是横肌牛排，肉非常瘦，油脂很少，烧烤的难度系数较大，但因其美味，所以是人们喜欢的烧烤之选。

牛上脑是指牛后颈部位至前脊椎上部的肉，也是牛身上最为肥嫩的部分。其脂肪层交错均衡，非常适于烧烤。



牛后腹肉排

营养 tips

牛肉富含蛋白质、铁及多种维生素。常食牛肉，能增强人的体质，提高人体的免疫力，还有助于促进新陈代谢。牛肉中的肌氨酸是肌肉的燃料之源，可以增强人们的体力、持久力及肌肉的强度。比如，你想加强体育运动，或者你正处于发育期，那么就应该多摄取牛肉。

女性在冬季吃牛肉，有暖胃的作用，还能缓解经期的倦意。

选购 tips

挑选牛肉需在外观、色泽和气味方面判别品质。新鲜牛肉表面微干或有风干膜，触摸时不粘手，闻起来也没有酸、臭味；肉质要有红润的光泽，肌理应均匀。

如果是挑选牛肋排，则要检查脂肪的颜色，若为奶油色或白色，那说明牛肉是新鲜的。如果肉质色暗，无光泽，脂肪的颜色也发暗，则提醒我们——这是牛肉变质的征兆。

此外，手感也很重要，新鲜的牛肉很有弹性，用手指按压后会立即复原，肉质湿润，但无黏手感；而不新鲜的牛肉被按压后不能复原，并带有明显的黏手感。



羊肉的美味部位

人们在对烧烤食材的选择上都有一种共识，那就是：绝对不能错过烤羊肉。

烤全羊

人们在户外晚会上可能会选择烤全羊，这种豪气的烹法能烘托出欢乐自由的氛围。

羊肋排

在室内的宴会中则更偏爱于烤羊腿、羊肉、羊板筋，以及羊身上最美味的部位——羊肋排。羊肋排上的肉叫做肋条，肋条适宜许多种烹法，如生扒、酱焖、红烧等，但这些烹法全不及烤制经典。烤出来的羊排，香气扑鼻、鲜嫩诱人、口感松软，是无与伦比的烧烤美食。

近骨羊肉

通常我们的餐盘中盛放的羊排并不一定是肋排，可能是其他部位的连骨肉，但也同样不失美味。



羊脆骨

营养 tips

羊肉不仅美味，还能驱寒养胃、补气养血，具有温补之效，因此人们爱在冬季食用。举例来说，在天冷时容易手脚冰凉的女性，整天腰膝乏力的男性，以及体虚贫血的老人和小孩，均可通过补充羊肉来调节体质。

选购 tips

羊肉的鉴别和牛肉类似，可以用同样的方法。首先，外观是否完整很重要。羊肉上有一层薄膜，肌理色鲜，富有光泽，而脂肪层应为白色，若脂肪层发黄则说明肉不够鲜；在触感上，湿润而不粘手的羊肉为佳，若粘手则有变质之嫌。

在此基础上，选购羊肋排时，肉质要选肥瘦相间的，如此才适宜烧烤。

鸡肉的美味部位

鸡肉是世界上最主要的食用家禽之一，具有肉质鲜嫩、口感细腻，以及烹法众多的优点。鸡身上的肉、鸡腿、鸡翅乃至鸡内脏，全都可以食用。鸡的体积小巧，适宜整只烹制。而就烧烤之法来说，除了烤全鸡，烤鸡翅膀、烤鸡腿、烤鸡排等也拥有众多喜好者。



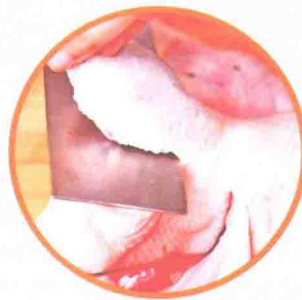
全鸡分割



鸡腿



鸡翅



切割鸡肉

营养 tips

鸡肉最大的特点是脂肪含量较低（鸡皮除外），且富含蛋白质及磷脂等营养元素。由于鸡肉质地细嫩，很容易消化，因此很适于体虚的人食用。

鸡翅膀富含骨胶原蛋白，常吃对血管、肌肉及肌腱大有益处，还有改善气色的作用，大受女性朋友追捧。

选购 tips

挑选鸡肉，首先要分清鸡的品种，市面上的鸡大致可分为柴鸡、野山鸡和肉鸡。农家养的柴鸡是首选，肉质较为鲜美；肉鸡是菜市场的常见品种，肉质肥而松，且缺少鸡味；野山鸡肉质紧实，野味十足，但价格较高。