

100 款烧烤食谱

33 款饮品、小食搭配

15 种烧烤烹饪工具介绍

14 款烧烤必备调料

8 种烧烤蘸酱搭配秘笈

烧烤

原来这么简单

美味、中西皆宜的烧烤料理，
其实真的很简单。

甘智荣
主编



中国纺织出版社



甘智荣 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

烧烤原来这么简单 / 甘智荣主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2019. 2
ISBN 978-7-5180-5469-5

I. ①烧… II. ①甘… III. ①烧烤—食谱 IV.
① TS972. 129. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 231690 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: 樊雅莉

责任校对: 寇晨晨

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

2019 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 10.5

字数: 86 千字 定价: 45.00 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

Part 1

不可不知的烧烤常识

002 | 必要的工具

002 | 烧烤夹

002 | 烧烤炉

002 | 烧烤架

002 | 烤鱼夹

003 | 火枪

003 | 锡纸

003 | 剪刀

003 | 烤盘

003 | 保鲜膜

003 | 隔热手套

004 | 毛刷

004 | 木炭

004 | 烧烤针

004 | 烤箱

004 | 木签/竹签

005 | 烧烤常用调料

005 | 盐

005 | 生抽

005 | 食用油

005 | 蜂蜜

006 | 茴香

006 | 辣椒油

006 | 烧烤粉

006 | 咖喱粉

006 | 烧烤汁

007 | 莳萝草

007 | 辣椒粉

007 | 胡椒粉

007 | 孜然粉

007 | 芝麻



008 | 经典蘸酱的制作

008 | 蜂蜜芥末酱

008 | 沙爹酱

008 | 辣椒酱

008 | 蒜蓉剁椒酱

009 | 海鲜酱

009 | 泰式酸辣酱

009 | 照烧酱汁

009 | 柠檬串烤酱料



010 | 食材处理有门道

010 | 鸡翅

010 | 猪肉串

010 | 鸡肉串

011 | 鱼类

011 | 贝类

011 | 肉丸串

011 | 混合食材串

015 | 让烧烤美味加分的技巧

015 | 1 烧烤巧用盐

015 | 2 根据食材调整火候

016 | 3 擅用锡纸烤肉

016 | 4 巧用烤架，烤出菱形痕迹

016 | 5 烤蔬菜，有方法

012 | 常用的烧烤方法及注意事项

012 | 1 常用的烧烤方法

012 | 2 如何正确使用烤箱

013 | 3 如何正确使用烧烤炉

017 | 健康地吃烧烤

017 | 1 选择新鲜食材味道更佳

018 | 2 烤肉配绿茶或新鲜蔬果汁更合适

018 | 3 刚烤好的食物不要急于下嘴

018 | 4 食材搭配多样化

019 | 5 烤前食物需提前腌渍

019 | 6 生熟食器具需分开

019 | 7 烤得太焦不健康

Part 2

人气烤肉，不可错过的饕餮盛宴

022 | 烤猪肉片

023 | 香烤五花肉

025 | 蜜汁烤猪颈肉

027 | 蒜香烤猪颈肉

029 | 蜜汁烤带骨猪扒

030 | 果香嫩烤猪扒

031 | 蒜香烤猪肝

033 | 烤牛肉串

035 | 沙爹牛肉串

037 | 蒜香牛肉串

039 | 盐烤牛舌

041 | 香蒜烤厚切牛舌

043 | 蒙古烤羊腿

044 | 咖喱鸡肉串

045 | 迷迭香烤鸡脯肉

046 | 烤鸡脆骨

047 | 香烤红酒鸡翅

049 | 烤日式鸡排

050 | 烤小黄花鱼

051 | 炭烤秋刀鱼

053 | 烤鳗鱼

055 | 蒲烧鳗鱼

056 | 生烤鳕鱼

057 | 烤银鳕鱼

058 | 罗勒烤鲈鱼柳

059 | 茼蒿烤三文鱼

060 | 盐烤鲑鱼

061 | 辣烤鱿鱼

062 | 紫苏盐烤小鲍鱼

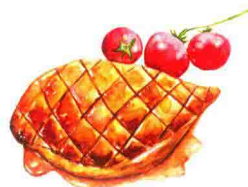
063 | 烤生蚝

065 | 蒜香芝士烤虾

067 | 金菇扇贝

068 | 培根蒜蓉烧青口

069 | 炭烤舌鳎鱼



Part 3

蔬果菌菇，烤出别样美味

072 | 串烤双花

073 | 熏烤香葱

074 | 烤双色甘蓝

075 | 炭烤云南小瓜

076 | 烤彩椒

077 | 炭烤茄片

078 | 蒜蓉茄子

079 | 烤冬笋

081 | 香烤黄油玉米

083 | 黄油芦笋

084 | 香烤芸豆

085 | 蜜汁烤紫薯

087 | 孜然烤洋葱

088 | 炭烤黄瓜片

089 | 海鲜酱烤茭白

090 | 烤白萝卜串

091 | 烤芋头

092 | 烤杏鲍菇

093 | 香烤杂菇

094 | 蜜汁烤菠萝

095 | 蜜汁烤木瓜

096 | 芝心香蕉

097 | 蜜汁烤苹果圈

099 | 烤水果串

101 | 烤千层苹果

102 | 烤西瓜

103 | 烤雪梨



Part 4

创意烤串，串出幸福“时光”

107 | 五花肉片金针菇卷

109 | 嫩肉片韭菜卷

111 | 芝士培根串

112 | 培根秋葵串

113 | 炭烤菠萝肉串

115 | 甘蓝牛肉串烧

116 | 牛肉菜花串

117 | 牛肉土豆串

118 | 草菇牛肉串

119 | 牛蹄筋彩椒串



120 | 炭烤羊蔬串
121 | 时蔬烤肉串
123 | 烤芝心无骨鸡翅
125 | 照烧鸡肉芦笋串
127 | 串烧麻辣鸡块
128 | 鸡皮卷韭菜
129 | 鸡皮蔬菜卷

130 | 芒果海鲜串
131 | 串烧三文鱼
132 | 五彩蔬菜串
133 | 烤胡萝卜马蹄
134 | 豆皮金针菇卷
135 | 豆皮蔬菜卷



Part 5

主食烧烤，元气味觉大满足

139 | 鲑鱼烤饭团
141 | 烤味噌饭团
143 | 茄汁焗饭
144 | 西红柿米饭盅
145 | 黄油烤馒头片
147 | 锡纸小龙虾意粉
149 | 海鲜芝士焗面
150 | 脆皮烤年糕

151 | 年糕香肠
152 | 香草黄油法包
153 | 香烤奶酪三明治
154 | 烤吐司
155 | 水果面包丁
157 | 法式吐司咸布丁
159 | 麻酱烧饼
160 | 菠萝鲜虾比萨





Part 1

不可不知的 烧烤常识



烧烤是最古老的烹饪方法，操作方便又美味可口，所以从有烧烤开始，就一直风靡全球。与此同时，烧烤的方法也经历了无数次的改良，这些改良使我们能够在烤架上烹制更多种类的原料。其中，调味、腌渍是做出好味道烧烤的关键，所以这节内容很关键，要仔细看哟！

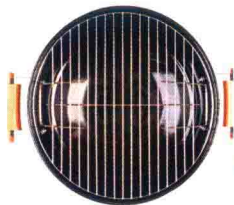
必要的工具

您可能急于享受美味的烧烤盛宴，可是面对纷繁的烧烤器具却毫无头绪。不用再烦恼，就让咱们从准备基础的烧烤工具开始吧，跟着小编一起了解如何将它们运用得得心应手。

烧烤夹



烧烤炉



烧烤架



烤鱼夹

烧烤夹

烧烤夹既可以夹取食物，又可以用来翻转食物，还可以用来夹取烤炭，一举三得。

烧烤架

烧烤架是在野外烧烤最常用的烧烤工具，尺寸多样，可以根据自己的实际情况选择。一般烤架上层是烤网，下层放烧热的木炭进行烧烤。有些烤架还有密封盖子，可以进行熏烤。

烧烤炉

烧烤炉分为炭烤炉、电烤炉和气烤炉几种，其中电烤炉和气烤炉以无油烟、对产品无污染而备受欢迎，但最常用的还是炭烤炉，因其使用简单、价格便宜而备受大众喜爱。

烤鱼夹

烤鱼夹主要用于烤鱼，防止鱼肉黏附在烤网上，使烤出来的鱼能够保持完整，不会散架。使用后需要及时清洗干净且晾干，避免氧化生锈。



火枪

一种户外点火工具，一般木炭比较难点着，所以火枪是首选助燃工具，火力可以调节且稳定，非常方便实用。

剪刀

在烧烤的过程中，剪刀也是必不可少的工具之一，既可以剪碎易剪材料，又可以剪除食物被烧焦的部位，在装盘摆设时更加美观。

保鲜膜

保鲜膜是一种塑料包装制品，很多时候都会用到，特别是当天没吃完的食物在放入冰箱前需要铺一层保鲜膜，免受细菌污染。

锡纸

有些食物（如地瓜、金针菇等）必须用锡纸包着来烤，避免烤焦。另外，用锡纸包着来烤海鲜、金针菇等，可保留鲜味。

烤盘

烤盘可用于多种地方，是一种实用的烤制工具，既可放入烤箱使用，也可以放在烤架上盛装食材。

隔热手套

隔热手套是能够阻隔、防止各种形式的高温热度对手造成伤害的防护性手套。使用隔热手套来拿取烤盘，能防止手被烫伤。



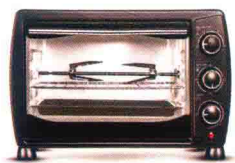
毛刷



木炭



烧烤针



烤箱



木签 / 竹签

毛刷

毛刷主要用来在烤网上刷油，以防止食物粘在烤网上。另外，毛刷还可用来蘸取酱汁，刷在烤肉等食物上，好让它们的味道更香浓。建议多准备几支毛刷，这样可避免烤制多种食物时互相串味。

烧烤针

烧烤针是最常用的烧烤配套工具，可以很方便地将食物叉起来并烤制。

烤箱

如果说烧烤炉占据了户外烧烤的半壁江山，那么烤箱无疑是室内烧烤的制胜法宝。烤箱不仅可以用来制作面包、蛋糕、饼干等，用烤箱烤畜肉、禽肉也是很美味的。

木炭

市面上常见的炭分为易燃炭、木炭、机制炭三种。易燃炭在户外用品商店有售，有方形和饼形两种，表面有一层易燃层，比普通木炭更容易引燃，但价格比较贵。普通木炭相对来说比较便宜，可是条块大小不一，烧烤时火力不均，且燃烧时间短。

木签 / 竹签

木签/竹签主要用于穿烧烤食物。使用前先用冷水浸泡透，以免过于干燥，在烧烤时着火或断裂。在选购时，可选择稍长一些的签，以免接触时烫伤手。

烧烤常用调料

想要做出美味鲜嫩的烧烤，就要搭配好烧烤调料。这样不仅能去除原料的腥味，还能增加成品的口感和香味。例如，孜然能去牛羊肉腥膻，蜂蜜能调味、保湿及上色。

盐 ▶

所有调味品中最重要的就是盐，烧烤调味自然也离不开盐。盐是人类生存最重要的物质之一，也是烹饪中最常用的调味料。



生抽 ▶

让烧烤保持鲜香，当然离不开生抽。生抽是酱油的一种，是以大豆、面粉为主要原料，人工接入种曲，经天然露晒发酵而成的。它可用于烧烤中，作为腌渍食物的调料。



食用油 ▶

食用油指在制作食品过程中使用的动物或植物油脂，其中花生油最常见。烧烤食物时用食用油可使食物不易被烧焦，能帮助菜品快速、均匀地受热。



◀ 蜂蜜

蜂蜜主要成分有葡萄糖、果糖、氨基酸，还有各种维生素和矿物质，是一种天然健康的食品。蜂蜜被烤化后会留在所烤的食物上，这样烤出来的食物色泽诱人。





◀ 茴香

茴香是常用的调料，是烧烤肉类和制作卤制食品的必用品，在烧烤中具有举足轻重的地位。它能去除肉中的腥臭气，使之添香。



◀ 辣椒油

辣椒油是一种调料，其制作方法相当讲究，一般是将辣椒和各种配料晾干后和老姜皮、辣椒粉一起用植物油煎熬后制得，香味扑鼻。

烧烤粉 ▶

烧烤粉属于复合型调味品，可直接添加使用。烤制出的产品有自然的烧烤色泽，闻起来有淡淡的孜然香气以及诱人的咸香。产品口味咸、鲜、香，有柔和的孜然清香，深受广大消费者的青睐。



咖喱粉 ▶

咖喱粉是由多种香辛料混合调制而成的复合调味品。主要材料有红辣椒、姜、丁香、肉桂、茴香、小茴香、肉豆蔻、芫荽子、芥末、鼠尾草、黑胡椒等，制作方法最早源于印度。



烧烤汁 ▶

烧烤汁是一种新型复合调味品，呈黑褐色，味咸鲜香浓。烧烤汁是以多种天然香辛料的浸提液为基料，加多种辅料调配而成，具有咸、甜、鲜、香、熏味。



莼萝草 ▶

莼萝草是来自西方的“幸运植物”，用作香辛料，有着比茴香更为浓烈的辛香味。多用于腌渍鱼、肉类，或直接制成酱料。烧烤时使用莼萝草可以让烤出来的食物更加诱人。



辣椒粉 ▶

辣椒粉是红色或红黄色的粉末，油润且均匀，是由红辣椒、黄辣椒、辣椒籽及部分辣椒杆碾细而成的混合物，闻起来刺鼻，具有辣椒固有的香味。



胡椒粉 ▶

胡椒粉亦称古月粉，是一种名为胡椒树的果实碾压而成，分黑、白两种。白胡椒粉为成熟的果实制成，气味较浓；黑胡椒粉是未成熟而晒干的果实制成，气味较淡。



孜然粉 ▶

孜然粉主要由安息茴香与八角、桂皮等香料一起调配磨制而成。用孜然烤牛、羊肉可以祛腥解腻，并能令其肉质更加鲜美芳香，增加人的食欲。



◀ 芝麻

芝麻被称为“八谷之冠”，是一种油料作物，榨取的油称为麻油、胡麻油、香油，特点是气味醇香，生用熟用皆可。

经典蘸酱的制作



蜂蜜芥末酱

【材料】戎籽芥末酱15克，蜂蜜8克，融化黄油适量

【做法】材料全部装入碗中，充分搅拌均匀即可。



辣椒酱

【材料】朝天椒100克，甜面酱20克，盐、白糖、食用油各适量

【做法】1.朝天椒去蒂后洗净，沥干水分，剁碎。
2.热锅注入食用油，加入剁碎的辣椒，不停地拌炒，加入食盐和白糖，炒至无水分。
3.加入甜面酱，炒匀后熬制5分钟即可。



沙爹酱

【材料】花生粉20克，柠檬汁15毫升，白糖、辣椒酱各适量

【做法】将所有用料加冷开水混合均匀即可。



蒜蓉剁椒酱

【材料】剁椒40克，大蒜60克，葱花、盐各适量，食用油适量，芝麻油适量

【做法】1.大蒜去皮切碎，装入碗中，再将剁椒放入大蒜内。
2.热锅注入食用油、芝麻油烧热，将热油浇入大蒜内，放入盐、葱花，充分拌匀即可。



海鲜酱

【材料】虾肉、白芝麻、红椒、辣椒粉各适量，白砂糖8克，鱼露6克，蒜、酸豆汁、柠檬汁、虾酱、辣味酱各适量

【做法】1. 虾肉切末；红椒切圈。
2. 取玻璃碗，倒入所有原料与调料，混合均匀即可。



照烧酱汁

【材料】蜂蜜10克，生抽20毫升，料酒15毫升，苹果泥少许，白砂糖8克

【做法】1. 锅中注入少许清水，倒入生抽、料酒、白砂糖，加热煮沸。
2. 倒入蜂蜜、苹果泥，继续煮10分钟，将照烧汁滤出即可。



泰式酸辣酱

【材料】朝天椒7个，柠檬汁30克，白醋80毫升，白砂糖80克，水150毫升，水淀粉10毫升

【做法】1. 将柠檬汁、白醋、白砂糖、水倒入搅拌机。
2. 加入去蒂的朝天椒，打磨成汁。
3. 将打好的汁倒入锅中，小火加热，保持沸腾状态并不断搅拌，让水分慢慢蒸发。
4. 待锅中汤汁蒸发到约为原体积1/3时，倒入水淀粉调匀勾芡。



柠檬串烤酱料

【材料】朝天椒、九层塔各12克，姜10克，香菜15克，蒜头10克，柠檬汁20毫升，鱼露25克，白砂糖8克

【做法】1. 朝天椒、九层塔洗净切碎；姜、香菜、蒜头洗净切末。
2. 将所有用料混匀即可。