

完全 烧烤 指南

THE TOTAL  **GRILLING
MANUAL**

关于烧烤 **264** 件事
你必须知道的

[美] 莉萨·阿特伍德 著 郭在宁 译
Lisa Atwood



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

后浪出版公司

完全 烧烤 指南

THE TOTAL GRILLING MANUAL

关于烧烤
你必须知道的**264**件事

[美] 莉萨·阿特伍德 著 郭在宁 译
Lisa Atwood

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完全烧烤指南 / (美) 莉萨·阿特伍德著 ; 郭在宁译 . -- 南昌 : 江西人民出版社 , 2018.8
ISBN 978-7-210-10493-3

I . ①完… II . ①莉… ②郭… III . ①烧烤—菜谱
IV . ① TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 125481 号

Copyright © 2016 Weldon Owen Inc.

本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。
本简体中文版版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。
版权登记号: 14-2018-0181

完全烧烤指南

作者: [美] 莉萨·阿特伍德 译者: 郭在宁

责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 刘悦 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

787 毫米 × 1092 毫米 1/16 13.5 印张 字数 332 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-10493-3

定价: 99.80 元

赣版权登字 -01-2018-436

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019





目

录





- 001 明火烹饪
- 002 置办装备
- 003 实用烤具
- 004 混合烧烤
- 005 感受火焰
- 006 间接加热
- 007 烟雾和蒸汽
- 008 铸铁锅
- 009 铸铁锅的正确打开方式
- 010 一口锅用一辈子（或者两辈子）
- 011 选择木炭
- 012 购买充足的煤块
- 013 点燃煤炭
- 014 检查热量
- 015 多加小心
- 016 浸泡木材
- 017 挑选烟熏木材
- 018 制作属于自己的烟熏炉
- 019 装备升级
- 020 打破常规
- 021 用棍子串烧
- 022 营养均衡的早餐
- 023 一天一个烤苹果
- 024 烤鱼串
- 025 烤奶酪三明治
- 026 烤虾
- 027 自制烹饪三脚架
- 028 自制烤肉架
- 029 做个火坑
- 030 维持热量
- 031 选择硬木
- 032 试试气态燃料
- 033 选择合适的气体燃料
- 034 用燃气烤炉烟熏
- 035 用燃气烤炉进行间接加热
- 036 世界各地的烧烤
- 037 安全第一
- 038 正确使用
- 039 保持清洁
- 040 处理灰烬
- 041 定期检查
- 042 清洗木炭烤炉





牛肉

- 043 挑选优质牛肉
- 044 烤牛排倒计时
- 045 练习触摸测试
- 046 利用温度计
- 047 了解牛肉的部位
- 048 经典搭配
- 049 做个更美味的汉堡
- 050 混合风味
- 051 完美汉堡
- 052 添加水果、蔬菜和其他配料
- 053 加入一些奶酪
- 054 浇上酱汁
- 055 烟熏胸肉
- 056 德州风味烧烤胸肉
- 057 T骨与红屋
- 058 波本牛排酱
- 059 传统红屋牛排搭配蒜汁
- 060 纽约客牛排
- 061 关于盐的真相
- 062 盐焗牛排
- 063 慢火熏烤牛肋排
- 064 牛仔肋眼牛排配香料酱
- 065 墨西哥干辣椒酱
- 066 辣味烟熏三角牛排
- 067 培根卷菲力牛排
- 068 法式伯那西酱汁
- 069 阿根廷牛排
- 070 阿根廷青酱
- 071 牛排醒肉
- 072 辣根腌牛肉
- 073 慢火熏烤上等牛肋排
- 074 越南牛排沙拉
- 075 意大利牛排沙拉与芝麻菜、帕玛森奶酪和柠檬
- 076 泰国烤牛肉、番茄和薄荷沙拉
- 077 腹肉牛排汉堡
- 078 墨西哥牛肉卷饼
- 079 烟熏番茄莎莎酱
- 080 韩国烧烤牛小排
- 081 沙爹烤串
- 082 添加脂肪
- 083 形成隔热屏障
- 084 混合腌料
- 085 香菜青柠腌料
- 086 亚式烧烤酱
- 087 姜汁蘸料
- 088 姜和酱油腌料
- 089 辣味腌料
- 090 烤牛肉酱
- 091 红酒冬葱酱
- 092 巴西烤肉腌料





猪肉

- 093 购买猪肉
- 094 识别新鲜的猪肉
- 095 掌握火候
- 096 选择想要的部位
- 097 搭配猪肉
- 098 烟熏烤豆配培根
- 099 烤苹果泥
- 100 酸辣梨酱
- 101 辣味番茄酱
- 102 腌红洋葱
- 103 完美烤肋排
- 104 了解肋排
- 105 不妨试试烟熏
- 106 判断肋排做熟的方法
- 107 学会烤猪排的方法
- 108 最佳烤猪排
- 109 枫糖汁腌猪排
- 110 用西班牙香肠和胡椒填充烤猪排
- 111 注射入味
- 112 真正的古巴三明治
- 113 快速腌泡菜
- 114 选择烟熏木
- 115 卡罗来纳风味手撕猪肉三明治
- 116 烤猪派对
- 117 烤啤酒香肠
- 118 螺旋热狗
- 119 选择顶部配料
- 120 烹饪香肠的正确温度
- 121 咖啡烤猪肉
- 122 咖啡烧烤酱
- 123 青柠蒜蓉酱
- 124 米粉配烤猪肉
- 125 在烤肉叉上烤全猪
- 126 遵循 7-6-5 的技巧
- 127 烤猪里脊
- 128 烤肉串
- 129 最受欢迎的猪肉部位
- 130 烤培根
- 131 山核桃木烟熏火腿
- 132 火烤猪腹肉
- 133 烟熏猪肉



羊肉

- 134 了解羊肉来源
- 135 购买最喜欢的羊肉种类
- 136 何时做好
- 137 了解羊肉的部位
- 138 中东羊肩肉烤串
- 139 希腊青酱羊肉馅饼
- 140 配上薄荷
- 141 经典腌料的做法
- 142 把羊腿切开摊平
- 143 阿根廷火烤羊腿
- 144 新鲜的薄荷酱
- 145 腌制和烧烤羊腿
- 146 了解羊排的部位
- 147 摩洛哥烤羊排
- 148 大蒜迷迭香烤羊排
- 149 咖喱羊肉串
- 150 希腊羊肉串



禽类

- 151 了解鸡肉
- 152 烹饪禽类的成功秘诀
- 153 完美烤鸡
- 154 判断鸡肉何时烤好的方法
- 155 把鸡绑起来
- 156 禽类的基础调料
- 157 香辣焦糖鸡翅
- 158 蓝纹奶酪蘸料
- 159 掌握烧烤鸡翅的方法
- 160 蜂蜜芝麻口味的鸡翅
- 161 去脊烤鸡
- 162 压烤鸡肉
- 163 啤酒罐烤鸡
- 164 让烤鸡保持直立
- 165 整只烤鸡
- 166 把烤鸡固定在烤肉架上
- 167 日式蜂蜜鸡肉串
- 168 日式烤鸡肉串与照烧鸡肉
- 169 东南亚鸡肉沙拉
- 170 孜然干料
- 171 孜然鸡腿配莎莎酱
- 172 墨西哥烤鸡夹饼
- 173 用铁板烧烤
- 174 学会烤鸡肉串的简单方法
- 175 印度烤鸡风味腌料
- 176 沙爹鸡肉腌料
- 177 沙威玛风味腌料
- 178 加勒比烤鸡
- 179 烧烤菠萝莎莎酱
- 180 烤大蕉
- 181 完美的烤火鸡
- 182 苹果波本腌料
- 183 香草黄油
- 184 乡村风味肉汁
- 185 南路易斯安那风味火鸡胸肉
- 186 尝试干腌料
- 187 对比烧烤和烟熏
- 188 五香火鸡汉堡
- 189 橙子酱腌鸭肉
- 190 茶熏鸭胸肉
- 191 苹果汁烤鹌鹑
- 192 培根卷考尼什鸡
- 193 墨西哥辣椒牙签肉





海鲜

- 194 学会简单的烤鱼技巧
- 195 检查新鲜程度
- 196 挑选贝类
- 197 柠檬香草烤鳟鱼
- 198 去除鱼的内脏
- 199 柑橘香菜鲷鱼
- 200 香草黄油烤三文鱼片
- 201 去掉鱼刺
- 202 芥末苜蓿酱配木板烤三文鱼
- 203 摩洛哥风味大比目鱼
- 204 香蕉叶配泰式海鲈鱼
- 205 给鱼肉穿上菠萝外衣
- 206 西西里风味剑鱼
- 207 芥末酱配金枪鱼
- 208 罗美斯扣酱配剑鱼串
- 209 牡蛎去壳
- 210 青葱酱配烤贻贝
- 211 盐烤牡蛎
- 212 烧烤酱配牡蛎
- 213 白葡萄酒大蒜黄油配烤蛤蚌
- 214 清洗蛤蚌
- 215 选择最佳工具
- 216 制作沙滩桶烤炉
- 217 烤鱼夹饼
- 218 奶油牛油果莎莎酱
- 219 新鲜芒果莎莎酱
- 220 烤出完美的大虾
- 221 培根卷大虾
- 222 鸡尾酒酱
- 223 基础大虾腌料
- 224 鸡尾酒烤虾
- 225 烤龙虾尾
- 226 烧烤整只龙虾
- 227 把龙虾浸在黄油中
- 228 鸡肉大虾香肠海鲜饭
- 229 选择西班牙海鲜饭专用锅



配菜和饮料

- 230 烧烤素食配菜
- 231 调味
- 232 烤玉米
- 233 完美土豆泥
- 234 快速凉拌卷心菜
- 235 美味椰子饭
- 236 芝麻菜沙拉配烤桃子
- 237 火腿卷无花果
- 238 尝试一下香醋
- 239 辣椒青柠菠萝串
- 240 烤芦笋
- 241 腌制小洋蓟
- 242 烤帕德龙辣椒
- 243 烤沙拉配艾斯阿格奶酪
- 244 西班牙冻汤
- 245 顶级意式烤面包的10种做法
- 246 选择适合你的烤比萨方法
- 247 像专家一样为比萨配菜
- 248 配置装备
- 249 掌握比萨铲的用法
- 250 比萨聚会面团制法
- 251 添加一些风味
- 252 经典桑格利亚酒
- 253 桃红汽酒
- 254 苹果青柠汁
- 255 李子油桃桑格利亚酒
- 256 加勒比朗姆酒
- 257 试试白桑格利亚酒
- 258 白兰瓜薄荷饮品
- 259 完美的玛格丽塔鸡尾酒
- 260 搭配啤酒和葡萄酒
- 261 烤桃子配黄油朗姆酒酱
- 262 蜂蜜烤无花果配马斯卡邦尼奶酪和薄荷
- 263 烤杏仁配巧克力和杏仁
- 264 烤棉花糖巧克力夹心饼

出版后记

索引

想做好烧烤食物，既要了解文化，也要掌握技巧。无论是制作简单原始还是复杂精细的食物，用火烹饪的方法都很受欢迎。无论是在夏日夜晚吃一顿即兴的汉堡晚餐，还是在全天候的野餐会中烤制配料十足的猪肉，简单的烧烤技巧与互动的社交气氛都能够让人们聚在一起。

在明火上烧烤食物是人类烹饪史上的第一次胜利。即使在今天，你也可以只用明火和你最爱的多汁肉段实现一个奇迹。不过，今天的户外厨师拥有无与伦比的工具和电器，我们可以烤整条鱼，做出完美的比萨饼和深受欢迎的精致甜点。

人们对世界各地的烧烤技巧越来越感兴趣。于是，现在菜单上不只有大家熟悉的手撕猪肉和烤肋排，户外厨师把韩式炒牛肉、牙买加风味烤鸡、泰式沙爹烤串等菜肴纷纷端上餐桌。

有了专业厨具和世界各地的食谱，现代烧烤厨师就具备了所需的一切，在时间、风味和配料允许的情况下，他们能够用明火烹饪的方法做出无比精致或十分简单的美食。而明火制作烧烤美食的乐趣，很大一部分来源于烹饪方法。

书中 264 个秘诀、食谱和技巧涵盖了所有烧烤烹饪方法：既有全部的基础知识，如用天然气或木炭烹饪的优缺点、间接加热和直接加热烹饪法的异同、如何选择燃料和掌握火候，也有高级的专业知识，如选择烟熏木柴、挑选合适的卤料、理想的明火烹饪法。在这本书中，你会学到每道菜肴方方面面的知识，掌握风味组合搭配的艺术，把各种食材从肉铺变成美味。

闪烤牛排、茶熏鸭胸肉、烤肉比萨、棉花糖蛋糕的食谱，都能在这本书中找到。章节按照牛肉、猪肉、羊肉、家禽、海鲜分类，配以全面的工具和技巧介绍，比如揉搓、腌制、调味等方法，并辅以配菜和饮品的搭配建议。

你手中的这本书，包括了你想要了解的有关烧烤的一切。现在就开始美味之旅吧。开火做饭，享受烧烤的乐趣！



...FORT-IOU
J. BUC
SIROP FAIT A
... les Glandes
... achitisme
... Chaires
Eruptions
Il rem
Hui
PA

de morue; c'est un
af énergique.



EAU DE ZE
ANTISEPTIQUE, VASE
Préserve les dents, me
Sont Douleurs
MAUX
POUDRE
Demandez Brochure à M. SUR

VIN
anou



...TE DU
... d'eau
... PHELIC
... nase
... wine
... 1904

SIRO
... 1904

一工具和技巧一





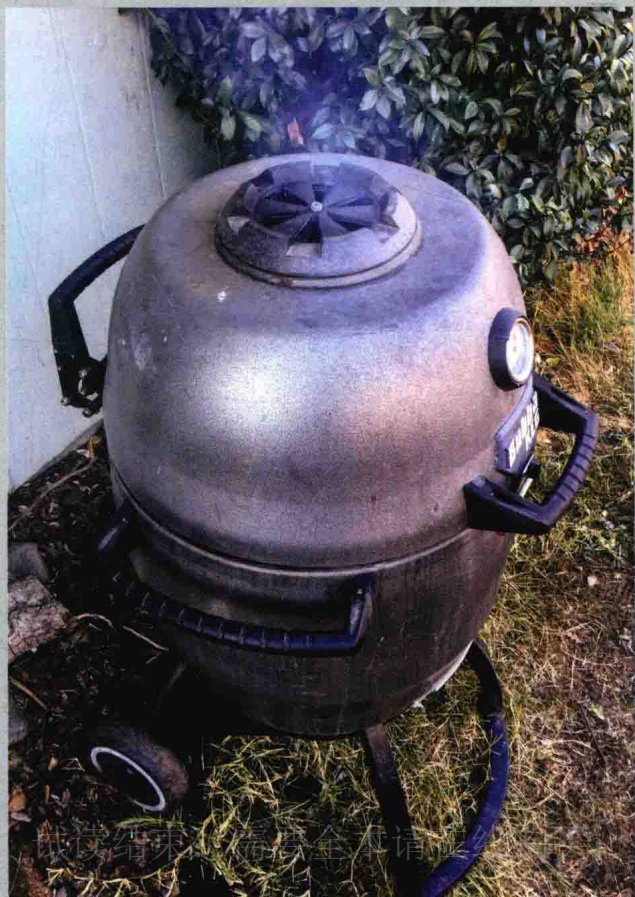


001 明火烹饪

明火烹饪既是源自本能的原始方法，也极为实用。如今，明火烹饪已经演变成一系列不同的烧烤和烟熏方法，包括选择木炭或燃气烤炉，以及选择配件和工具打磨厨艺。以下是目前最受欢迎的几个选项。

木炭烧烤 木炭烹饪也有多种选择。选择木炭时，你可以烧普通木炭、硬木炭块或块状木炭。挑选烤架时，一次性小型野餐烤架或户外派对大号烤锅都是不错的选择。无论你喜欢什么样的，都要记得选择品质精良的高级不锈钢烤架，而且要有盖子和至少两个通风口，以控制气流和温度。在美国，最经典的莫过于标准的 22 英寸（55 厘米）烤锅。它既有高温或中高温的炭火档位，能够高效快速烤熟肉类和海鲜，也可以转档低温慢火，长时间烹饪食物。而小型的木炭烤架，如方形或长方形的日式铁板烧，则比较便于携带，非常适合在阳台或露台上烧烤。

燃气烤炉 燃气烤炉有各种不同的类型。有的只是没有装饰的烤架，有的则工具齐全，宛如一个迷你厨房。烤炉可燃烧丙烷，有的做成了便携式的，有的与家庭的燃气管道相连接。燃气火焰加热不锈钢或搪瓷挡板，有的搪瓷挡板是一块吸收热量的陶瓷砖，有的是烤架下面的一块火山石。不知道从哪里下手是吗？告诉你一个窍门：两个燃气头是必需的，但如果你打算使用间接烹饪方法（本书中很多菜谱都使用了这一方法），那么有三个燃气头的烤炉用起来会更方便一些，更容易控制一些。不必纠结于烤炉能提供的最高热量是多少，35 000 英热单位（3 693 千焦）足够了。你要检查一下热量是如何传播的：覆盖燃烧器的弯角金属板是十分有效的，而且能降低骤燃的风险。选择纯不锈钢或粉料涂抹装饰过的不锈钢烹饪架。如果你的烤炉有红外线燃气头，要记住它会比普通的天然气燃气头更热一些。某些型号的燃烧炉还有速热档，能够提供非常高的温度，适合在长时间用烤炉烧烤之前迅速加热肉类和蔬菜。



烟熏烤炉 如果你想小火慢烤，做出有烟熏风味的食物，就不要错过烟熏烤炉了。蛋形陶瓷日式烟熏烤炉，如广受欢迎的大绿蛋，以其独特的保温效果和硬木木炭燃烧时产生的特殊风味而广受好评。其他传统的烟熏烤炉多是圆形、竖直形或子弹形，燃料是燃气或木炭，通常添加浸水的木块后可以产生标志性的独特风味。大多数烟熏烤炉有一个盛水盘，来降低温度，让食物水分充足、美味可口。

室内烤炉 你是否只喜欢宅在家里呢？不用担心，室内烧烤爱好者同样有很多选择。平底烤锅非常实用，而且可以直接在灶台上使用。至于材料，铸铁烤锅是理想的选择，因为铸铁烤锅使用起来十分方便，适合烧烤，而且结实耐用（见本书 010 节）。如果你做饭时间紧张，就选择自带调味功能的型号，这样你在炉灶前开始烹饪之时，食物就已经放好调料了。

