



ROMANTIC 情调烧烤  
BARBACUE

BAR-B-Q

杨向东 / 编著

安徽  
科学技术  
出版社



图书在版编目(CIP)数据

情调烧烤/杨向东编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2006.8

ISBN 7-5337-3511-0

I. 情… II. 杨… III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第073442号

\*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥华云印务有限责任公司印刷

\*

开本:880×1230 1/32 印张:7 字数:150千

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数:3 000

定价:28.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

# 前言

## P R E F A C E

烧烤是生活中的一种文化休闲方式,足以引发人们的兴致而让人惬意地满足“口福”、食欲。在烧烤聚会时,每个人都有自由发挥的空间。而且,烧烤又可与度假和旅游相结合,让人度过情趣盎然、值得回味的时光。现今烧烤是一种时尚,殊不知人类学会用火以后,烧烤就成了最古老的制作熟食的方式,几乎世界各国都是如此,中国也不例外。在久远的古代,尤其是春秋时期以前,烧烤是普遍的食物制作手段,中国古籍里有关烧烤方法的记载并不少见,史书里与烧烤相关的事件也偶有记录。

烧烤今天不仅流行于中国,也流行于世界其他地方。例如:在现今的澳大利亚,烧烤是家常便饭,庭院里、郊外露天、街头巷尾,都是举行烧烤的地方,人们在烧烤聚会中交流情感、加深联系、消除隔阂,烧烤的方法也简便易行。而且,世界各地的特色烧烤不胜枚举,如南美烧烤、欧式烧烤、韩式烧烤、蒙古烧烤,等等,已为人们所熟知。本书由烧烤的实用性入手,讲求“体用结合”,在中外饮食文化频繁交流的今天,更是萃集古今中外的烧烤制法,从原理到操作,求其实用,运用于不同环境;有“因陋就简”的露天篝火烧烤,有竹烤、自助烧烤,也有使用各种烧烤炉的“标准”烤制方法,烧烤爱好者可以自由选择。

《情调烧烤》一书内容上既求简洁明了,又以“即学即用”为原则,旨在帮助读者更好地掌握烧烤技法,享受烧烤乐趣。我们殷切希望本书能够为大家的烧烤之趣尽绵薄之力。

杨向东

2006年6月



# 目录

contents

## 第一章 烧烤文化

烧烤的起源和传说	2
烧烤的文化传播和比较	10
异国烧烤特色趣谈	15

## 第二章 烧烤预备攻略

烧烤食材	25
烧烤调料	28
烧烤器具与燃料	38

## 第三章 烧烤方法、技巧攻略

烧烤原理和基本步骤	48
烧烤技巧与要诀	52
烤制食物的火候与时间	55
各类烧烤方法	65

## 第四章 烧烤进阶攻略

野外烧烤的实战准备	73
野外烧烤现场操作	80
野外烧烤之无具野炊	86
健康烧烤攻略	92

## 第五章 河鲜、海鲜、禽类烧烤

海鲜类烧烤	102
烤河鲜	110
烤禽类	117

## 第六章 肉类烧烤

烤牛羊肉	132
猪肉类烧烤	146
野味特色烧烤	154

## 第七章 素烧烤、烧烤佐食

烤蔬菜、水果	159
烤主食、副食	168
烧烤配菜、汤菜	175

## 第八章 中外传统名烤及其自制

北京烤肉	180
巴西烤肉	184
黄家烤肉	189
烤方（又名烤方肋）	192
叉烧肉	195
皮片乳猪	199
北京烤鸭	203
常熟叫化鸡	211
传统南味烤鸭	215
法国蜗牛	218

烧烤文化

# 烧烤的起源和传说

Shaokao De Qiyuan  
He Chuanshuo

情  
调  
烧  
烤

## Barbecue (BBQ) 与烧烤

### 当今烧烤源于何方

人类的烧烤活动历史久远，与生活中的“吃”息息相关。据推断，烧烤应该是人类最早的一种烹调方式。不过，当今提到的烧烤，多与英文 Barbecue 联系起来，使其又有了新的含义。实际上，在英文中 Barbecue 指烧烤，但还有一个英文词也指烧烤，即 Grill。Barbecue 所指的烧烤主要偏重于野外烧烤，而且是一种聚会 (Party) 式的烧烤活动。而 Grill 的词义虽也是烧烤，但并没有特别强调以野外为烧烤地点。

现在烧烤已是一种遍及全球的饮食文化现象，在世界上的不少地方，烧烤成了一种有情趣、有品位的休闲活动，这已是一种时尚的聚餐、联谊活动。于是，一提到烧烤，人们自然先联想到的是 Barbecue，甚至直接用 Barbecue 来代表烧烤。如果以 Barbecue 作为烧烤的通称，就还有另一层意义，即：多人参加的一种露天休闲活动，其中重要的内容是烤和吃。有人考究其来源，认为 Barbecue 的烧烤操作方式，来源于哥伦布来到美洲大陆时遇到的第一

个原住民族——阿瑞瓦克族，属印第安人，当时在北、中、南美洲都有其踪迹。现在美国的佛罗里达、巴西的南大河，还能见到这些印第安人。据说，就是这些阿瑞瓦克人使欧洲来的水手们学会了当地原有的烧烤方式及技巧。要点是：在户外，燃烧木条，在火堆间放置石头并在其上烤肉。后来，方法进一步完善，Barbecue 尤其在南美的巴西得到快速发展。

据考证，烧烤这种吃法，在巴西南大河地区，确实已有超过 200 年的历史。这种牛仔式的烧烤制作，在 200 多年前的马丁神父报告中就有所说明。另有人考证，对更早时候的烧烤文字介绍，在 1820 年就有了。最初，巴西的牛仔们常常用剑、叉扎上一大块肉，放进一个被火围绕的坑中，边烤、边聊、边吃。这就是把肉类置于火上烤的直接烧烤，这段历史有丰富的资料作佐证。另外，在乌拉圭和阿根廷的一些地区，有大片的平原，且物产丰盛，烧烤的内容和方法进一步发展。丰富的植物品种，又孕育出典型的南美式烧烤调料，这就使烧烤更加多姿多彩了。

实际上，Barbecue 也的确是一种很实在、很易行的用餐方式：一柄利刃、一堆火、一些木条、一大块肉、一把粗盐，再加上一些调料。如此简单就能痛痛快快地饱餐一顿。今天，Barbecue 是聚会、朋友相约、喜庆宴会的适宜方式，在南美的巴西仍然是一种有特色的饮食文化，并且已由南美等地流传到世界的其他许多地方。

### 英文 Barbecue 的故事

英文单词 Barbecue 指的是户外食物烧烤，也泛指朋友间的露天聚会。这时大家可以聚在一起闲聊、吃喝，不仅是品尝美味，也



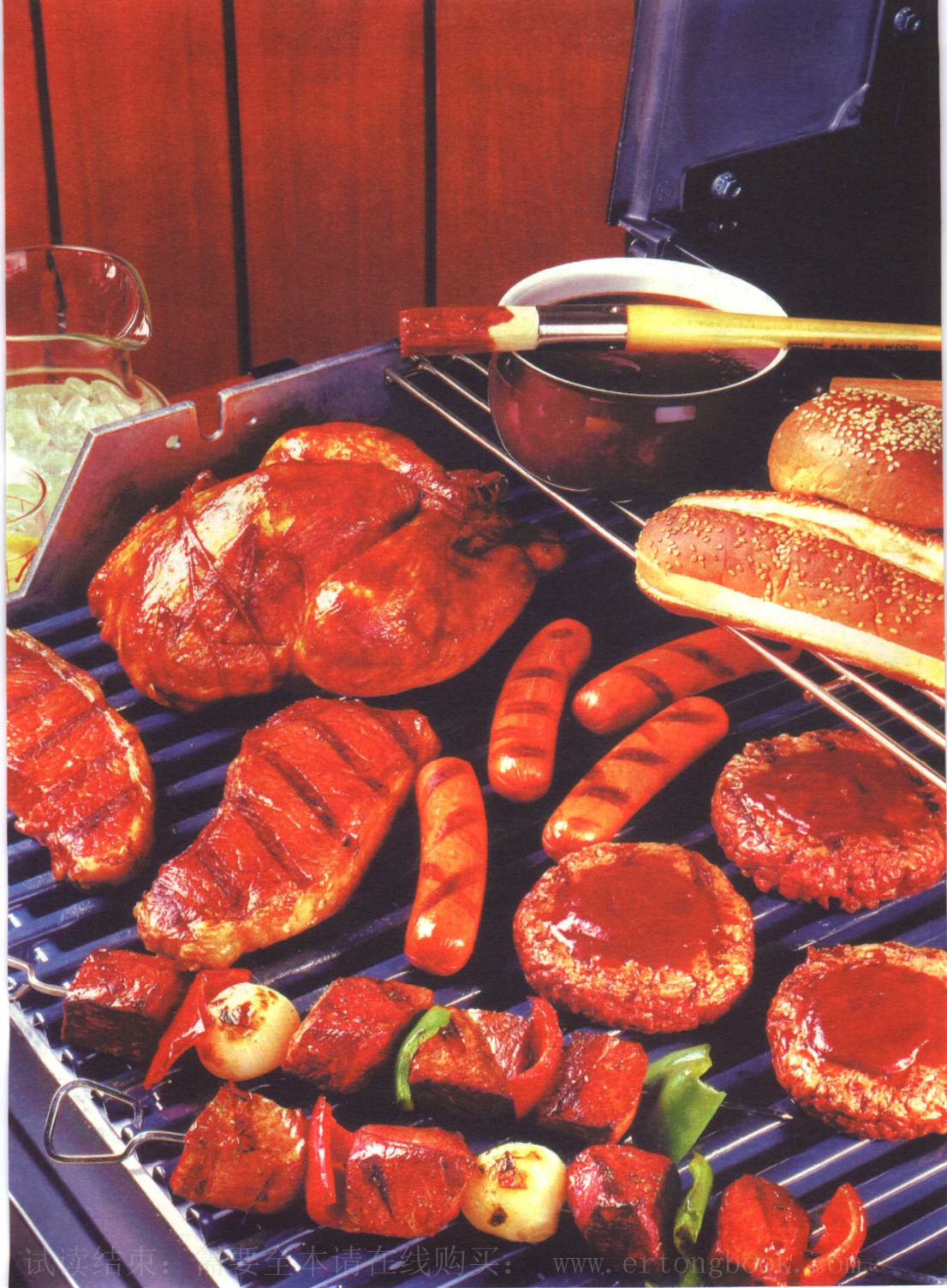
是一种有文化品味的社会、交际活动。烧烤吃起来味道很不错，甚至听起来就使人垂涎欲滴。那么，Barbecue这个英文单词有什么来历呢？传说有这样一个故事：几个世纪以前，美国西部有一位牧场主，很会养牛，凡是养他的牛都打上了Bar-B-Q字样的烙印，就像一个商标。人们在烧烤这些牛肉时，自然会看到这个标志。从此，Bar-becue就作为烧烤的同义河流传开了。另一种说法相对而言更可信一些，Barbecue源于西班牙单词Barbacoa，来自海地，可能是泰诺人（曾经住在西印度群岛的一支印第安人）使用的词语。这个词起初仅仅表示由树桩支撑起来的木制平台，通常被西印度群岛的人们用做睡觉的床，或是烤大块肉时用的烤架。Barbecue一词于1697年首次出现在英语中，表示“床”和“烤架”的意思。流变之中，到了18世纪中期，才变成今天常用的那个含义，即“社交性的野餐会”或“烧烤设备、烤肉”。

Barbecue与Buccaneer一词可能也有很深的渊源，buccaneer指的是海盗。在加勒比海图皮人的印第安语里，Mukem一词与Barbecue意思相同。而法国人将Mukem转化为Boucanier（法语），表示在户外火堆上翻弄食物的流浪者，这些Boucanier也经常进行抢劫及从事其他违法活动。到了大约17世纪末，Boucanier演变成为英语词汇Buccaneer，表示在加勒比海出没的海盗。当然，英文Barbecue的词源，现在还不能解释得很清楚，但大体上还是可以作出一些可信的推断：这一英文单词，至少来自于欧洲人在美洲大陆的历史经历和移民过程，并与那里的文化生活（尤其是饮食文化）有关。



## 野外烧烤历史悠久

其实，烧烤作为一种处理食物的方式，历史已经很久远了，并不能证明人类的烧烤活动最早就出现在美洲。在《圣经》里，就有烧烤的记载：耶稣为门徒烤鱼、烤饼。“他们上了岸，就看见那里有炭火，上面有鱼，又有饼。耶稣对他们说：‘把刚才打的鱼拿几条来。’西门彼得就去（注：或作‘上船’），把网拉到岸上，那网里的大鱼，共一百五十三条。鱼虽这样多，网却没有破。耶稣说：‘你们来吃早饭。’”（见《约翰福音》第二十一章）地点是在地中海东岸的西亚地区。实际上，烧烤作为一种人类早期的饮食方式，应该



比这个时期还要早上好几千年。在那个年代，烧烤恐怕也只有野外进行，而不是在草屋或岩洞里操作。因为那个时候完全没有排风设备，室内烧烤既不方便，又很不卫生，还有失火的危险。

据《科学》杂志报道，有两个早期人类遗址的研究，表明人类用火烧烤食物的历史久远：一个是南非烧火遗址；另一个是在以色列发现的炉灶烧火遗址。南非烧火遗址可能是人类野外烧烤的最早证据。1984年，科学家在南非的史德克方顿城附近斯瓦特克朗山洞，发掘出了250多个烧焦的动物骨头，并用先进仪器测量了当时烧烤的热度。由于温度达到了600℃，证明火是人为生的，很可能是为了烧烤食物。在遗址现场，研究者还发现了种子、木头、燧石、果类、有刀切痕迹的骨头以及烧过和没烧过的谷物，这些遗留物共同构成了早期炉灶的证据。研究还表明，古代的人们吃肉类食物，但是，并不仅仅局限于动物身体上的肉。骨头上的刀痕，以及骨头被有讲究地敲碎，这些都表明了古人类也吃食骨髓。将柴火聚集在一起，用于处理食物，意味着远古时人类已经有了类似现代烧烤的行为。一般认为，古人类对火的控制能力也是人类进化的重要转折点。

## 传统烧烤的演变

在先秦以前，如商、周等朝代，中国的烧烤菜是相当普及的，品种也多，大概占了日常菜谱主角的位置，内容不会比现在的西式烧烤少。有的历史事件还与烧烤有关。一些文化典籍则专门记载了烧烤方法，即食物“炙”的做法，如《齐民要术》中就有制作烧烤

菜的内容。这些典籍有的流传下来，有的已经失传。

有一段历史记载很说明问题：2500多年前的吴国（今江苏常州、苏州一带），发生了一起历史事件，当时的吴王因贪吃烤鱼而死于非命。原来吴王僚喜欢美食，尤其爱吃“鱼炙”（炙就是烤，鱼炙即烤鱼）。公子光要刺杀僚夺取王位，就按伍子胥的谋划，让刺客专诸在进献“鱼炙”时，将吴王僚刺死。专诸行刺之前，专门到太湖学习烤鱼的技术，花了三个月时间，果然技艺精湛。据说，专诸做的烤鱼，味甚鲜美，比别人做的烤鱼更胜一筹，尝了的人没有不说好的。这个故事说明，在春秋时期，烧烤在中国还是比较盛行的。

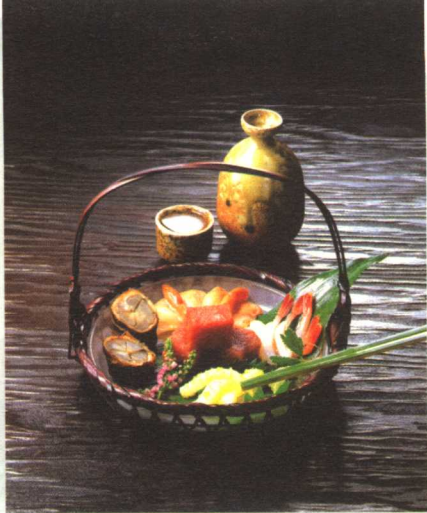
但是，到了后来，在传统的国菜中，烧烤渐渐退居到不引人注



目的位置。遍观中国传统名菜谱，使用烧烤制作方式的菜较少，因而流传下来的食物烧烤技术也不多。现在家常中餐菜里的烧烤菜少，也说明中式菜不重烧烤技术。北京烤鸭虽是中餐里的名菜，也是一道烧烤菜。但北京烤鸭是在近代受西式烤菜的影响而出现的，借鉴的主要是西式烧烤方法。以烤鸭闻名的全聚德餐馆，所有的菜中却



只有烤鸭是烤制的。在中餐的烧烤菜中，还是以烤乳猪最具代表性。也许在秦代以后，新的烹调方式兴起，适应了当时日常生活的需要，并得到丰富和发展。这时中国的烧烤停留在原有阶段，又因后来很少应用，烧烤技术渐渐就被遗失了。另一方面，中国的烟熏食物却很普遍。烧烤与烟熏两种制作方式，有着一些明显的近缘关系。看起来，有可能在食文化的演变中，中国的烧烤转化成了烟熏。烟熏的方法至今仍然在中国广泛存在，特别在民间很有生命力，也相当有特色，如：烟熏腊制品、腊肉、烟熏兔、熏肉肠，等等。



# 烧烤 的文化传播和比较

Shaokao De  
Wenhua Chuanbo  
He Bijiao

## 西式烤制传统和东西交融

西方人的烹调方法与烤紧密联系在一起，成为生活中不可缺少的东西。由于欧洲人长期以来将烤面包作为主食，这也使得烤制食物成为当地的一个基本烹调方法。烤面包用烤炉，靠炉壁吸收的热来烤食物，而不是用火源本身，温度不高但均匀、长久。由于天天烤面包，积累了丰富的烤制经验，能将大面包烤熟、烤透，又不把面包皮烤糊、烤硬，还没有烟味。此外，西方人常吃的蛋糕，也是

烤制的。

西式烧烤品类繁多，但真正最多凝聚了悠久、丰富文化内涵的烧烤菜，恐怕更多的还是那些烤禽类。而且后来的影响也不小，达到欧洲以外的其他地区，也影响到中国的饮食文化和名菜系列。如：烤火鸡是美国的名吃，北京烤鸭则是中国的名吃，这两样都是正宗的烧烤菜。但是，有专家考证，这两个菜都与欧洲地中海地区的烤鹅有关。

历史上中西文化交流的结果，使烤鹅在元朝和清朝曾经两次进入中国。尤其在元朝，横跨欧亚的蒙古帝国促进了东西方文化交流。这时，西式烤鹅在中国演变成了北京烤鸭。烧烤在西方的饮食文化中扎根后，又在美洲进一步发展起来，后来又流传到中国 and 亚洲各地，并且形成了地方特色，受到欢迎。与郊游、野餐相联系的美味烧烤，更是成为了当前的时尚。近一二十年来，烧烤更是形成世界性的交融局面。

## 当今中西烧烤比较

### 在交流中发展

有一些烧烤发烧友认为，烧烤是人类食物制作早期阶段的技术，这是很有道理的。可以想象，远古时期的人类，发明了火以后，第一种制作肉类等熟食的方法就是烧烤。在遍尝现今各国的烧烤后，往往发现，西方饮食中大量使用烧烤的方法，表明其饮食制作直接继承了人类初期的那些技术，以后又将这些技术发展成丰富多彩的烧烤文化，流传到世界各地。



近些年来，中式特色的烧烤开始丰富起来。其实，中式烧烤与西式烧烤没有多少本质的区别。现在的中式烧烤虽来源于西式饮食方式，但是烧烤又是中国很普遍的家常菜。于是在饮食文化交流中，既有吸纳，又有丰富，体现在不同的地域，就有了中式、西式之别。不谈中西烧烤的不同特色，就国内不同地方的烧烤菜而言，风格就千差万别，可以交流与互补。

### 中西烧烤制作特色

烧烤的制作技术上，西式烧烤比较纯粹，而中式烧烤结合了许多别的烹调方法和技巧。所以，中式烤菜大多是在已有成品或半成品的基础上，再加上一道烤制的工序。但是也有例外，新疆的烤全羊是烤出来的，烤制工艺复杂，并不亚于任何一种西式烧烤。有的美食家偏好新疆烤全羊，觉得味道甚至还胜过阿根廷烤全牛一筹。

当然，现今交流方便，烧烤存在着一个全球趋同化过程，使得各国烧烤在制作上有更加接近的一面。比较而言，现在中国的烧烤就与亚洲其他国家的烧烤大同小异。比如，与泰国、韩国比较，就没有太大区别。这就是相互影响的结果。另一方面，由于历史、文化上联系较多，欧美烧烤与南美烧烤区别也不太明显。

### 口味比较

传统西式烧烤的制作，注重调料，多依靠调料来增加口味。肉也切成大块，这又不便于入味。比较而言，现在的中式烧烤则口味细腻丰富，本味、调味都加以利用。如羊肉串，先将肉切成小块，便于入味。在烤之前，还有复杂的预处理工艺，并结合其他烹调方法。