

零失败 简易 烧烤 DIY

◆甘智荣◆ 主编

用时间和火候烤出焦香美味！
用家常烤炉DIY吮指味道！



扫一扫，看看
蜜汁烧鸡腿怎么做



“码”上好食光

零失败 简易烧烤 DIY



◆甘智荣◆◆主编



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

零失败简易烧烤DIY / 甘智荣主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 7
(“码”上好食光)
ISBN 978-7-5381-9491-3

I. ①零… II. ①甘… III. ①烧烤—菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272581号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 173mm×243mm

印 张: 15

字 数: 384千字

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 王玉宝

封面设计: 闵智玺

版式设计: 伍 丽

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9491-3

定 价: 29.80元

联系电话: 024—23284360

邮购热线: 024—23284502

烧烤物语

第1章

- 002 烧烤烹饪方式及其技巧介绍
- 005 猪肉、牛肉那点事儿
- 008 烧烤时一定要吃的蔬菜

目录 CONTENTS



香嫩畜肉篇

第2章

- | | |
|--------------|------------|
| 013 蜜汁猪扒 | 030 秘制脆仔排 |
| 014 蜜汁烤带骨猪扒 | 031 烤香辣大肠 |
| 015 香烤五花肉 | 033 烤火腿片 |
| 017 炭烤菠萝肉串 | 034 串烧猪心 |
| 018 肉末烤豆腐 | 035 炭烤猪舌 |
| 019 黑胡椒烤贡丸 | 037 猪肝烧 |
| 021 韩式烤花腩 | 038 烤腰串 |
| 022 烤箱版肉馅酿香菇 | 039 烤猪皮 |
| 023 圆椒镶肉 | 041 年糕香肠 |
| 025 美式烧猪排 | 042 炭烤广式腊肠 |
| 026 炭烤肉排 | 043 烤台湾香肠 |
| 027 烤箱排骨 | 045 烤烟肉肠仔卷 |
| 029 炭烧脆仔排 | 046 培根玉米笋卷 |



- 047 培根土豆卷
049 黄瓜香肠串
050 牛肉花菜
051 沙嗲牛肉串
053 牛肉土豆串
054 甘蓝牛肉串烧
055 烤黑椒西冷牛排
057 茴香粒烧牛柳排
058 蜜汁牛仔骨
059 香草牛仔骨
061 炭烤包心牛肉丸

- 062 烤双色丸
063 烤牛肉丸
065 牛筋彩椒串
066 烤麻辣牛筋
067 烤香辣牛肚
069 烤金菇牛肉卷
070 香草烧羊排
071 法式烤羊柳
073 烤羊全排
074 烤羊肉串

飘香禽蛋篇

第3章

- 077 烤春鸡
078 烤鸡肉肠
079 骨肉相连
081 烤百里香鸡肉饼
082 烤鸡脆骨
083 炭烧鸡脆骨
085 烤香辣鸡中翅

- 086 咖喱鸡翅
087 烤鸡全翅





089 麻辣翅尖	102 串烧麻辣鸡块
090 串烤鸡心	103 串烤鸭胗
091 香辣鸡脖	105 美味烤鸭胗
093 蜜汁烧鸡全腿	106 烤箱鸭翅
094 黑椒烤鸡腿	107 香辣鸭掌
095 香辣烤凤爪	109 香辣鸭肠
097 烤鸡肉卷	110 烤乳鸽
098 迷迭香烤鸡胸肉	111 烤鹌鹑
099 串烧鸡球	112 烤鹌鹑蛋
101 咖喱鸡肉串	

鲜香水产篇

第4章

115 烤银鳕鱼	127 锡烤福寿鱼
116 茼蒿草烤银鳕鱼	129 照烧鳗鱼
117 炭烤舌鳎鱼	130 盐烧多春鱼
119 罗勒烤鲈鱼柳	131 辣烤沙尖鱼
120 烤秋刀鱼	133 茴香籽马鲛鱼
121 香辣马面鱼	134 炭烤金鲳鱼
123 串烧三文鱼	135 炭烤鱿鱼须
125 茼蒿草烤三文鱼	137 蔬菜鱿鱼卷
126 香辣青鱼	138 香辣干鱿鱼串



- | | |
|-------------|-------------|
| 139 串烧墨鱼仔 | 155 蒜蓉扇贝 |
| 141 烤鱿鱼干 | 157 甜辣酱烤扇贝 |
| 142 串烤鱿鱼花 | 158 紫苏烤小扇贝 |
| 143 烤墨鱼丸 | 159 培根蒜蓉烧青口 |
| 145 孜然串烧虾 | 161 葡式烤青口 |
| 146 蒜蓉迷迭香烤虾 | 162 炭烤蛤蜊 |
| 147 炭烤虾丸 | 163 烤文蛤 |
| 149 香草黄油烤明虾 | 165 蒜蓉烤生蚝 |
| 150 烤芒果虾串 | 166 锡纸烤花甲 |
| 151 香辣蟹柳 | 167 香辣海鲜串 |
| 153 金菇扇贝 | 169 烤原汁鲍鱼 |
| 154 焗烤扇贝 | 170 香辣螺肉串 |





香醇蔬果菌豆篇

第5章

- | | |
|--------------|------------|
| 173 串烧蔬菜 | 192 炭烤黄瓜片 |
| 174 烤蔬菜卷 | 193 烤上海青 |
| 175 香烤蒜薹 | 195 炭烤茄片 |
| 177 芝士五彩烤南瓜盅 | 196 蒜蓉茄子 |
| 179 烤南瓜 | 197 香辣烤茄子 |
| 180 烤白萝卜串 | 199 烤心里美萝卜 |
| 181 烤山药 | 200 烤双色甘蓝 |
| 183 烤胡萝卜马蹄 | 201 香烤四季豆 |
| 184 烤尖椒 | 203 孜然烤洋葱 |
| 185 炭烤云南小瓜 | 204 烤韭菜 |
| 187 串烤莲藕片 | 205 香烤芸豆 |
| 188 烤圣女果 | 207 黑胡椒土豆片 |
| 189 炭烤香菜 | 208 烤土豆仔 |
| 191 串烧双花 | 209 蒜蓉烤菠菜 |





211 蜜汁烤紫薯

212 玉桂烤薯串

213 黄油烤玉米笋

215 蜜汁烤玉米

216 蜜汁烤菠萝

217 蜜汁烤木瓜

219 烤水果串

220 蜜汁烤苹果圈

221 烤金针菇

223 豆皮金针菇卷

224 蒜香烤口蘑

225 串烤香菇

227 烤杏鲍菇

228 烤兰花豆腐干

229 香辣烤豆腐干

231 烤油三角

232 烤豆皮卷



第1章

烧烤物语

火的出现改变了人类的生活，也让烧烤走进了我们的饮食生活。烧烤，这种被公认为较古老的烹饪方式，无论时间如何更新它的工具，它总是历久弥新地深受人们的喜爱。不仅仅是因为其操作简单、方便，更重要的是那不是一个人的烹饪，是大家一起共享的烹饪。



烧烤烹饪方式及其技巧介绍

■ 高温烧烤

高温烧烤,通常需要温度超过 315°C ,甚至有时温度会达到 $425 \sim 535^{\circ}\text{C}$ 之间。因此,高温烧烤是一种快速、高温的烹饪方法,直接在火焰或烧红的煤炭上烹制食物,烹饪时间通常以分钟为单位来计算。高温烧烤使得食物表面形成一层焦脆的酥皮,而酥皮又起到了保留食物本身汁液的作用,所以高温烧烤是那些喜欢食物原汁味道者们的最佳选择。如牛排、猪排、肉丸、去骨鱼片、蔬菜、面包、比萨和水果等,都适用于高温烧烤。

■ 低温烧烤

低温烧烤通常温度都在 $107 \sim 135^{\circ}\text{C}$ 之间,是一种长时间的、缓慢的,使用焖烧的木头或木炭来进行烹饪的低温的烤制方法。低温烧烤时,食物被置于火旁,而不是在火上,因此烹制是间接的。低温烧烤的烹饪时间也通常以小时为单位来计算。烹饪过程中大量熏烟的产生,使得被烤制的食物具有一种独特的烧烤味。这种缓慢、低温的间接加热适宜于大块肉类的烹制,诸如整头猪或整只鸡,还可用于胸肉和小排骨的烹制。

■ 直接烧烤

直接烧烤是一种高温烤制食物的烹饪方法。烧烤时,食物被放在火的上方,烤炉通常是敞开的,尤其是在烤制那些易焦的食物时,烤炉一定不要关。根据烤制食物的

体积的大小，通常所需要的烤制时间为2~20分钟不等。有时，还会用扇子、鼓风机之类的工具来加速煤炭的燃烧。直接烧烤，适用于较薄的肉块，或是蔬菜、菌菇类等。

■ 间接烧烤

间接烧烤诞生于本世纪。因为间接烧烤介于高温烧烤与低温烧烤之间，所以被认为是一种混合烹饪方法。与低温烧烤相同，食物被放置于火的附近，而不是直接置于火上。但又因为热源在烧烤室中，所以温度比低温烧烤的温度要高，通常在176℃左右。有时人们会在煤炭或其他热源上放上木屑或木块，以产生与低温烧烤时一样的烟雾，从而使食物具有低温烧烤食物所具有的独特味道。间接烧烤同时兼具高温烧烤与低温烧烤的优点，如高温烧烤所用的木炭，低温烧烤所产生的特殊熏烟，而且烤制时间上快于低温烧烤，又比直接烧烤对于时间的要求要宽松得多。

■ 巧用锡箔纸

烤制任何食材时，都可以用锡箔纸将其包裹住，再放置于烤架上烧烤。就禽肉类食材来讲，如果直接将其置于烤架上的话，肉类中因加热而被分解出来的脂肪会滴于炭火上，继而生成烟雾，这样会破坏食材的营养成分，也会影响其口感。用锡箔纸包裹住肉类后再烤制的话，可有效防止其脂肪的溢出，降低被烤焦的可能，而且还可以使得肉质更加嫩滑。就水产类食材而言，用锡箔纸包着烤制，有助于其鲜味的保留。而蔬果菌



豆类的食材，如用锡纸包着烤制的话，可以有效防止其被烤焦。

■ 巧用酱汁

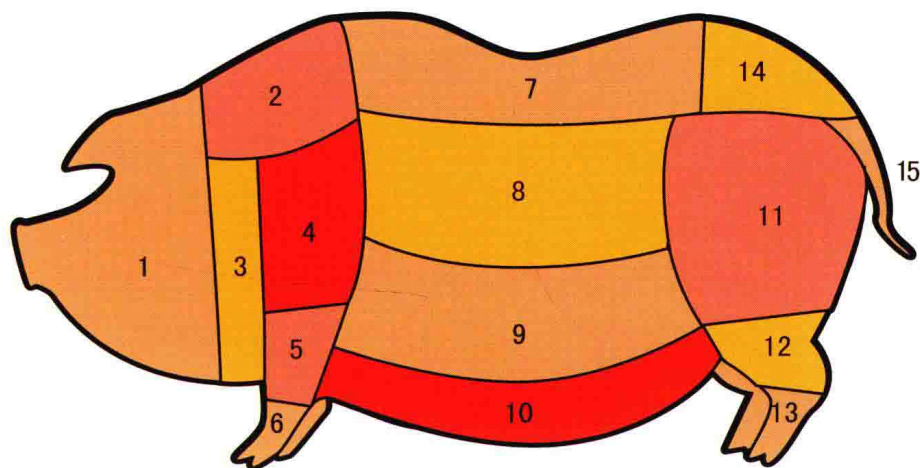
烤制之前，可以将肉、鱼等食材用专门的烤肉酱汁腌渍一下，这样有助于烤制过程中食材营养成分的保留，而且烤熟的食物味道更佳。烧烤汁中含有如柠檬汁、番茄酱、大蒜汁等酸性、还原性的物质成分，这些成分具有一定的抗癌、防癌功效，它们在鲜肉、鲜鱼的表面起到了一定的保护作用，可有效地阻碍有害物质的生成。此外，烤肉酱汁中还含有淀粉、糖等成分，它们附着于鲜肉、鲜鱼的表面，烤制过程中吸收炭火的热量，可有效地保护中间的肉块不会因温度骤然升高而致焦糊。同时，为了保留烤肉酱汁鲜艳的色泽，烤制过程中不宜火候过大，而且要不断地翻转被烤制的食物，避免其局部受热过度，从而降低有害物质产生的概率。

■ 巧用木炭

烧烤燃料最好选用木炭，而不是化学炭。炭烤食物的特殊风味主要来自于高温时木炭散发出的香味，因此，选用好的烧烤燃料是享受美味的基础。选择木炭时，最好选择容易点着的树枝部分。质量好的木炭通常燃烧时间较长，火势好。木炭要待其烧到透明红热的时候，再把它摊平来烤。如果木炭的表层还未烧透就放置食材来烤的话，食物容易被弄脏、弄黑。



猪肉、 牛肉那点事儿

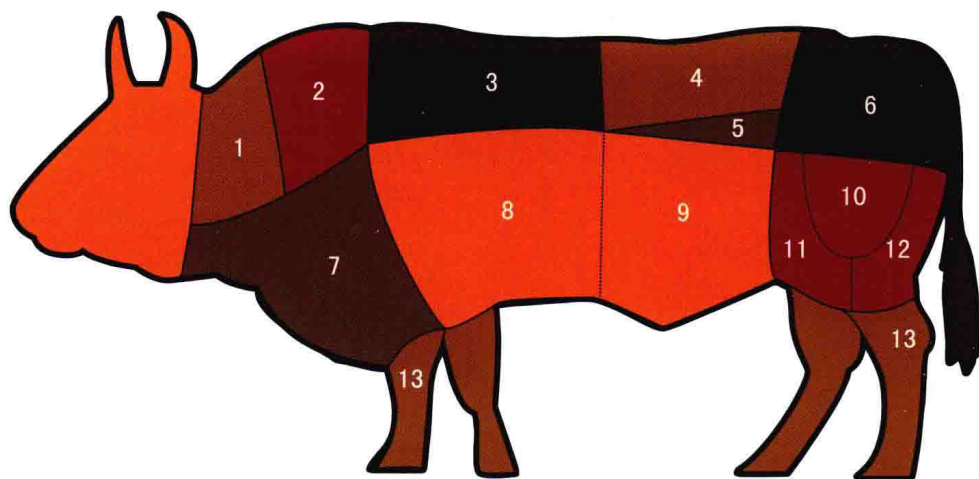


■ 话说猪肉那点事儿

- 1 → **猪头肉：**猪头肉部位包括上下牙颌、耳朵、上下嘴尖、眼眶、核桃肉等。其皮质较厚、质地老、胶质含量高。适宜凉拌、卤、腌、熏、酱腊等烹制方法。
- 2 → **凤头皮肉：**凤头皮肉又称上脑。此部分的肉质较嫩，肉皮较薄，微有脆性，瘦中有肥。适宜卤、蒸、烧和做汤用。
- 3 → **槽头肉：**槽头肉又称颈肉。这个部位的肉肥瘦相间，质地较老，比较适宜做包子、饺子馅，或红烧、粉蒸等。
- 4 → **前腿肉：**这个部位的肉半肥半瘦，肉质较老。适宜凉拌、卤、烧、腌、酱腊等烹制方法。
- 5 → **前肘：**前肘又被称为前蹄膀。前肘处的肉皮较厚、筋多，且胶质含量较高。适宜凉拌、烧、制汤、炖、卤、煨等。
- 6 → **前脚：**前脚又名前蹄、猪手。前脚只含有皮、筋、骨骼，而且胶质丰富。适宜烧、炖、卤、煨等烹饪方法。

- 7 → **里脊皮肉：**里脊皮肉肥瘦相连，而且肉质很嫩。适宜卤、凉拌、腌、酱腊等烹饪方法。例如家喻户晓的回锅肉。
- 8 → **正宝肋：**正宝肋部位的肉，肥瘦兼有，肉皮薄，肉质较好。适合蒸、卤、烧、煨、腌等烹饪方法。如有名的粉蒸肉、红烧肉。
- 9 → **五花肉：**因为这个部位的肉一层肥一层瘦，共有五层，所以得名五花肉。五花肉肉质较嫩，肥瘦相间，皮薄。适宜烧、蒸等烹饪方法。
- 10 → **奶脯肉：**奶脯肉又被称为下五花肉、拖泥肉等。奶脯肉位于猪腹部，肉质较差，肥多瘦少，多泡泡肉。通常适宜烧、炖等烹饪方法，或做炸酥肉等。
- 11 → **后腿肉：**后腿肉有肥有瘦，肥瘦相连，肉质嫩又好，而且皮较薄。适宜凉拌、卤、腌、做汤等。
- 12 → **后脚：**后脚又被称为后蹄。质量较前蹄差，其用途相同。
- 14 → **臀尖：**臀尖部位的肉质较嫩，肥肉多瘦肉少。适宜凉拌、卤、腌等烹饪方法。
- 15 → **猪尾：**猪尾处的肉质皮多、脂肪少、胶质较重，适宜烧、卤、凉拌等。

■ 话说牛肉那点事儿



- 1 → **颈肉：**牛颈部位的肉肥瘦兼有，肉质较干，而且比较厚实，但肉纹有些乱，所以比较适合做馅或煲汤用，是做牛肉丸的最佳原料。
- 2 → **肩肉：**牛肩部的肉是由相互交叉的两块肉组成，纤维较细，口感滑嫩，所以适合用炖、烤、焖这些方法烹饪，是做咖喱牛肉的最佳选择。
- 3 → **牛脊背的前半段：**筋少，肉质极为纤细，适合拿来寿喜烧、牛肉卷、牛排等。为口感最嫩的肉之一，是上等的牛排肉及烧烤肉。
- 4 → **上里脊：**也叫上腰肉，是西餐菜单中的西冷牛肉。肉质为红色，容易有脂肪沉积，呈大理石斑纹状。肉质柔细，肉形良好，适合炒、炸、涮、烤。
- 5 → **里脊：**里脊肉是牛肉中肉质最柔软的部分，而且几乎没有油脂，低脂高蛋白，是近年讲求健康美食者的最爱，适合炒、炸、涮、烤。
- 6 → **臀肉：**又称后臀尖，脂肪少，肌肉纤维较粗大，口感略涩，适合整块烘烤、碳烤、焗，做牛排味道佳。西餐中作为汉堡馅料和牛肉酱原料。
- 7 → **下肩肉：**脂少肉红，肉质硬，但肉味甘甜，胶质含量也高，适合煮汤。
- 8 → **前胸肉：**肉虽细，但又厚又硬，可拿来烧烤。
- 9 → **后胸肉：**即五花肉及牛腩的部位。肉质厚、硬一点，但油脂多。煎、炒、烧烤或炖皆宜。
- 10 → **头刀：**牛后腿肉的一部分，适合经调味烹煮做成冷盘。
- 11 → **和尚头：**此部位肉的脂肪较少，肉质柔软，可切成薄片来烹煮。
- 12 → **银边三叉：**此处肉的脂肪少，为牛肉里肉质最粗糙的部分。适宜用小火慢慢卤或炖，再切成薄片食用。
- 13 → **步腱子：**步腱子肉油脂虽少，但经小火慢炖后，却能呈现出柔细的口感，很适合拿来炖煮或入汤。

烧烤时 一定要吃的蔬菜



■ 玉米

玉米中含有蛋白质、矿物质、维生素、亚油酸、叶黄素等营养成分，有健脾益胃、预防心脏病及癌症等功效。

将玉米放在烤架上烤制15~20分钟，香喷喷的烤玉米就可以出炉了。烤制过程中要经常翻转玉米，以免烤焦。



■ 西葫芦

西葫芦含有维生素C、胡萝卜素、瓜氨酸、腺嘌呤、糖分、钙等营养成分，具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳等功效。

将西葫芦切成约1.5厘米厚的片，刷上食用油后，放置于烤架上，烧烤过程中要时常翻动，以免烤焦。



■ 上海青

上海青含有蛋白质、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、维生素、钙、磷等营养成分，具有保持血管弹性、保护皮肤和眼睛等功效。

将洗净的上海青穿成串后，两面均刷上食用油，放到烤架上即可，烤制时间约为2~3分钟。



■ 辣椒

辣椒含有多种抗氧化物质、维生素等营养成分，有开胃助食、降脂减肥、保护肾脏、保健美容、杀菌排毒、暖胃驱寒的作用。

辣椒是最适合烧烤的蔬菜之一。将辣椒对半切开，去籽，放在烤架上，烤制10~15分钟至变色起泡即可。

