

爆款

COOKING

巧厨娘

人气食单

烧烤

万龙 编著

84道烧烤+12款腌料+4款蘸料
+14款主食、凉菜、茶饮

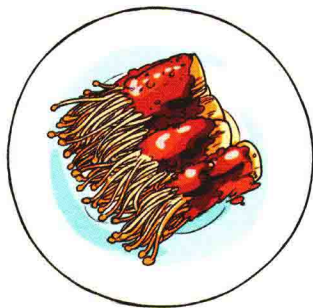
将蔬菜、水果、肉类、水产……
烤出不一样的美味

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

巧厨娘·人气食单

爆款烧烤

万龙 编著



图书在版编目(CIP)数据

爆款烧烤 / 万龙编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2016.9

(巧厨娘·人气食单)

ISBN 978-7-5552-4546-9

I. ①巧… II. ①万… III. ①烧烤—菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第203708号

- 书 名 爆款烧烤
系 列 名 巧厨娘·人气食单
组织编写 百映生活
编 著 万 龙
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛 杨子涵
责任编辑 杨子涵
封面设计 任珊珊 宋修仪
印 刷 青岛东方丰彩包装印刷有限公司
出版日期 2017年1月第1版 2017年2月第1次印刷
开 本 16开(710毫米*1000毫米)
印 张 14
字 数 300千
图 数 626
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-4546-9
定 价 32.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 400-653-2017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

第一章 让你秒变殿堂级大厨的秘诀

- 10 烧烤美味秘诀
- 12 烧烤健康秘诀
- 14 调料：烧烤好搭档

第二章 腌料、蘸料，点燃味蕾的激情

- | | | | |
|----|---|------------|------------|
| 腌料 | } | 18 芥末红酒香草汁 | 24 照烧酱汁 |
| | | 19 京都汁 | 25 香橙叉烧酱 |
| | | 20 红曲料酒汁 | 26 咖喱黄油酱 |
| | | 21 蜂蜜黑椒汁 | 27 土耳其烤肉擦料 |
| | | 22 奶油浓汁 | 28 墨西哥辣酱 |
| | | 23 怪味烤汁 | 29 柠檬味汁 |
| 蘸料 | } | 30 风味红椒酱 | 31 泰式辣椒酱 |
| | | 30 麻辣烧烤汁 | 31 龙师傅秘制辣酱 |

第三章 最具人气美味烧烤

- | | | | | | |
|----|---|----------|----|---|----------|
| 肉类 | } | 35 万州烤鱼 | 海鲜 | } | 45 黑椒烤虾 |
| | | 37 孜然羊肉串 | | | 47 清酒扇贝 |
| | | 39 烤五花肉 | 其他 | } | 49 烤土豆 |
| | | 41 烤牛柳 | | | 51 烤茄子 |
| | | 43 柠檬烤鸡翅 | | | 53 孜然烤馍片 |

第四章 这样烤，美味撩人吃到爽

肉食烧烤

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|
| 57 | 牙签羊肉 | 111 | 沙嗲鸡腿 |
| 59 | 烤羊排 | 113 | 金针菇鸡胸卷 |
| 61 | 芥末香草烤羊排 | 115 | 秘制烤鸭腿 |
| 63 | 烤羊腿肉 | 117 | 香橙叉烧酱烤鸭胸 |
| 65 | 土耳其烤肉 | 119 | 酱烤鸭脖 |
| 67 | 香嫩牛腹肉 | 121 | 烤乳鸽 |
| 69 | 黑椒牛仔骨 | 123 | 香菇烤鹌鹑蛋 |
| 71 | 烤沙嗲牛肉串 | 125 | 咖喱烤墨鱼丸 |
| 73 | 烤牛舌 | 127 | 麻辣烤平鱼 |
| 75 | 金针菇肥牛卷 | 129 | 香烤巴沙鱼 |
| 77 | 烤牛肚 | 131 | 三文鱼卷 |
| 79 | 照烧肉串 | 133 | 圣女果龙利鱼 |
| 81 | 秘制猪肉脯 | 135 | 烤鱼排 |
| 83 | 蒜香排骨 | 137 | 罗勒菠萝烤黄鱼 |
| 85 | 烤京都排骨 | 139 | 墨西哥辣酱烤金鲷鱼 |
| 87 | 秘制猪肋骨 | 141 | 芝士烤虾 |
| 89 | 叉烧肉 | 143 | 风味小烤鱼 |
| 91 | 蜂蜜黑椒烤里脊 | 145 | 炭烤皮皮虾 |
| 93 | 泰酱梅肉 | 147 | 串烧海螺肉 |
| 95 | 烤猪脚 | 149 | 烤鲍鱼 |
| 97 | 爆香烤肉饼 | 151 | 噫汁烤生蚝 |
| 99 | 烤脆皮肠 | 153 | 柠檬味汁烤八爪鱼 |
| 101 | 照烧琵琶腿 | 155 | 泰式辣酱鱿鱼 |
| 103 | 红曲汁烤鸡肉 | 157 | 香茅明虾 |
| 105 | 烤鸡肉串 | 159 | 烤草鱼 |
| 107 | 烤鸡胗 | 161 | 烤罗非鱼 |
| 109 | 怪味烤鸡条 | | |

果蔬烧烤

- 163 秘制烤红薯片
- 165 奶酪烤鲜笋
- 167 烤鲜芦笋
- 169 烤娃娃菜
- 171 奶油浓汁西蓝花
- 173 芝士烤口蘑
- 175 烤胡萝卜
- 177 烤四季豆
- 179 迷迭香烤南瓜
- 181 鲜烤杏鲍菇
- 183 盐烤秋葵
- 185 烤嫩豆腐
- 187 烤紫菜
- 189 黑椒烤豇豆

- 191 素烤茭白
- 193 香烤大蒜
- 195 烤香干
- 197 黄油紫薯
- 199 香菜酱香菇
- 201 香菜卷
- 203 烤薯角
- 205 烤苹果干
- 207 红糖烤西柚
- 209 烤菠萝片
- 211 鲜柠檬烤腰果
- 213 烤板栗
- 215 琥珀核桃
- 217 五香盐爆花生

主食烧烤

- 219 烤奶香玉米饼
- 221 烤饭团
- 223 烤面包片

附录一

烧烤好搭档——爽口凉菜

- 224 花生仁拌菠菜
- 224 泡菜西芹
- 225 凉拌黑木耳
- 225 爽口萝卜皮
- 226 什锦豆干丝
- 226 姜汁豆角
- 227 盐汁竹笋
- 227 柴鱼豆腐

附录二

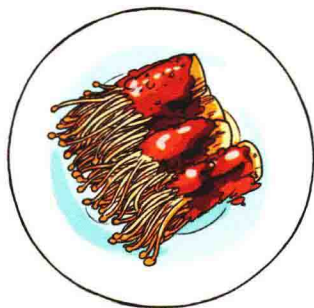
烧烤好搭档——降火凉茶

- 228 二十四味凉茶
- 229 杏仁奶茶
- 229 清热茅根竹蔗茶

巧厨娘·人气食单

爆款烧烤

万龙 编著





烧烤，舌尖与美味的邂逅

有一种烹饪，只需简单的食材和步骤，就能呈现出诱人的滋味；有一种食物，一入口就使人感到无比愉悦，并且魂牵梦绕、念念不忘——那就是烧烤。

烧烤，总带着一股子热烈的劲头，让人不禁联想到围坐在热腾腾的烤炉旁，在四溢的香气中，大啖手中鲜嫩美味的过瘾画面。各种新鲜可口的食材，在或辛辣或甜润的酱料的催化下，在炭火的烘烤下，纷纷飘出诱人的香气，散在充满热情的空气中。

烧烤是这样一种体验，它从一开始便唤起了人们的好奇心，中间的过程则充满着未知、奇妙，直到最后给人难以言表的幸福感觉……与其说烧烤是一种烹饪方式，莫不如说是一段童话般奇妙的旅程。

烧烤是充满童趣的，它犹如一个游戏，能唤回人的童心。没有哪一种烹调方法用到的食材、调料、工具能如此丰富：各式的烤具，精巧的刀具，还有形形色色的涂抹、搅拌工具，五花八门，各司其职。

烧烤是必须时刻关注的，每个细节都需要注入所有的细心、耐心。将各种食材切块、串好、腌制、刷酱、翻转，要贯注十分的精力，一个走神，都有可能让你感受变形的成品、烤糊的滋味，这个过程正是烧烤成功的关键所在。

直到最后一刻，手捧着自己精心烤制的食物，闻到令人垂涎欲滴的香味，尝到和期待中一样的美妙滋味，一切辛苦都值得了。

如果您热爱烧烤，却只会烤烤肉串、馒头片，那么一定要拿起本书仔细阅读，相信它会为您打开一扇通往美味烧烤的大门。本书介绍了一系列让人着迷的特色烧烤，选择的食材从肉类、水产、菌类，到蔬菜、水果、主食，极其丰富；书中给出了每一道烧烤佳肴所需材料、调料的用量，用详细的文字和精美的步骤图诠释了做法，即使是厨房新手，也能轻松做出烧烤美食。

做好舔净盘子的准备，开始享受这一串串、一盘盘的美食吧！

第一章 让你秒变殿堂级大厨的秘诀

- 10 烧烤美味秘诀
- 12 烧烤健康秘诀
- 14 调料：烧烤好搭档

第二章 腌料、蘸料，点燃味蕾的激情

- | | | | |
|----|---|------------|------------|
| 腌料 | } | 18 芥末红酒香草汁 | 24 照烧酱汁 |
| | | 19 京都汁 | 25 香橙叉烧酱 |
| | | 20 红曲料酒汁 | 26 咖喱黄油酱 |
| | | 21 蜂蜜黑椒汁 | 27 土耳其烤肉擦料 |
| | | 22 奶油浓汁 | 28 墨西哥辣酱 |
| | | 23 怪味烤汁 | 29 柠檬味汁 |
| 蘸料 | } | 30 风味红椒酱 | 31 泰式辣椒酱 |
| | | 30 麻辣烧烤汁 | 31 龙师傅秘制辣酱 |

第三章 最具人气美味烧烤

- | | | | | | |
|----|---|----------|----|---|----------|
| 肉类 | } | 35 万州烤鱼 | 海鲜 | } | 45 黑椒烤虾 |
| | | 37 孜然羊肉串 | | | 47 清酒扇贝 |
| | | 39 烤五花肉 | 其他 | } | 49 烤土豆 |
| | | 41 烤牛柳 | | | 51 烤茄子 |
| | | 43 柠檬烤鸡翅 | | | 53 孜然烤馍片 |

第四章 这样烤，美味撩人吃到爽

肉食烧烤

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|
| 57 | 牙签羊肉 | 111 | 沙嗲鸡腿 |
| 59 | 烤羊排 | 113 | 金针菇鸡胸卷 |
| 61 | 芥末香草烤羊排 | 115 | 秘制烤鸭腿 |
| 63 | 烤羊腿肉 | 117 | 香橙叉烧酱烤鸭胸 |
| 65 | 土耳其烤肉 | 119 | 酱烤鸭脖 |
| 67 | 香嫩牛腹肉 | 121 | 烤乳鸽 |
| 69 | 黑椒牛仔骨 | 123 | 香菇烤鹌鹑蛋 |
| 71 | 烤沙嗲牛肉串 | 125 | 咖喱烤墨鱼丸 |
| 73 | 烤牛舌 | 127 | 麻辣烤平鱼 |
| 75 | 金针菇肥牛卷 | 129 | 香烤巴沙鱼 |
| 77 | 烤牛肚 | 131 | 三文鱼卷 |
| 79 | 照烧肉串 | 133 | 圣女果龙利鱼 |
| 81 | 秘制猪肉脯 | 135 | 烤鱼排 |
| 83 | 蒜香排骨 | 137 | 罗勒菠萝烤黄鱼 |
| 85 | 烤京都排骨 | 139 | 墨西哥辣酱烤金鲷鱼 |
| 87 | 秘制猪肋骨 | 141 | 芝士烤虾 |
| 89 | 叉烧肉 | 143 | 风味小烤鱼 |
| 91 | 蜂蜜黑椒烤里脊 | 145 | 炭烤皮皮虾 |
| 93 | 泰酱梅肉 | 147 | 串烧海螺肉 |
| 95 | 烤猪脚 | 149 | 烤鲍鱼 |
| 97 | 爆香烤肉饼 | 151 | 噫汁烤生蚝 |
| 99 | 烤脆皮肠 | 153 | 柠檬味汁烤八爪鱼 |
| 101 | 照烧琵琶腿 | 155 | 泰式辣酱鱿鱼 |
| 103 | 红曲汁烤鸡肉 | 157 | 香茅明虾 |
| 105 | 烤鸡肉串 | 159 | 烤草鱼 |
| 107 | 烤鸡胗 | 161 | 烤罗非鱼 |
| 109 | 怪味烤鸡条 | | |

果蔬烧烤

- 163 秘制烤红薯片
- 165 奶酪烤鲜笋
- 167 烤鲜芦笋
- 169 烤娃娃菜
- 171 奶油浓汁西蓝花
- 173 芝士烤口蘑
- 175 烤胡萝卜
- 177 烤四季豆
- 179 迷迭香烤南瓜
- 181 鲜烤杏鲍菇
- 183 盐烤秋葵
- 185 烤嫩豆腐
- 187 烤紫菜
- 189 黑椒烤豇豆

- 191 素烤茭白
- 193 香烤大蒜
- 195 烤香干
- 197 黄油紫薯
- 199 香菜酱香菇
- 201 香菜卷
- 203 烤薯角
- 205 烤苹果干
- 207 红糖烤西柚
- 209 烤菠萝片
- 211 鲜柠檬烤腰果
- 213 烤板栗
- 215 琥珀核桃
- 217 五香盐爆花生

主食烧烤

- 219 烤奶香玉米饼
- 221 烤饭团
- 223 烤面包片

附录一

烧烤好搭档——爽口凉菜

- 224 花生仁拌菠菜
- 224 泡菜西芹
- 225 凉拌黑木耳
- 225 爽口萝卜皮
- 226 什锦豆干丝
- 226 姜汁豆角
- 227 盐汁竹笋
- 227 柴鱼豆腐

附录二

烧烤好搭档——降火凉茶

- 228 二十四味凉茶
- 229 杏仁奶茶
- 229 清热茅根竹蔗茶



第一章

让你秒变 殿堂级大厨的秘诀

围炉而坐，翻烤着食材，轻抹上酱料，一个个美味在烟雾缭绕中慢慢变得活跃起来，让人不禁食指大动。本篇章列出的烧烤秘诀，助你瞬间成为人人称赞的殿堂级大厨！





烧烤美味秘诀

别以为烧烤只是简单地将食材翻几下，再抹些酱料就万事大吉了。其实，下的功夫不一样，烤出的味道也不尽相同。不信，按照下面的秘诀烤一次试试，保证让你快速成为人人称赞的殿堂级大厨！

1. 不同食材，腌制时间不同

很多人烧烤出来的肉没什么味道，其实就是因为没有提前进行腌制。如果想要肉类食材更入味，可在烤制的前一晚先将肉腌好放入冰箱里，第二天取出直接烤制即可。腌制前将腌料和食材以类似按摩的手法抓拌一下，更有利于入味。

鱼、虾等海产品腌制的时间则不宜过长，略腌片刻后即可烤制，否则会流失其鲜美的滋味。在腌制鱼肉时，腌料要均匀地涂抹在鱼身上，在此过程中还要翻一次面，这样才能均匀地入味。

2. 锁住肉汁和营养

锁住肉汁是把肉烤得好吃的关键，但是烤肉时，肉汁会慢慢渗出而流失，流失得愈多，烤肉就愈不好吃，所以必须要学会锁住肉汁的技巧。把肉的外表煎到呈黄褐色，肉里的蛋白质受热以后会凝固，形成保护膜，使肉汁无法外流。如牛排、羊排等食材先煎一下再烤，就能锁住里面的肉汁，但注意不可久煎，否则会影响口感，营养也会流失。烧烤酱的酱汁黏稠，也有助于锁住肉中的汁水。另外，烤时不要用叉子刺破食物，翻面时最好是用筷子或夹子来进行。

3. 完美掌握食材生熟度

使用电烤箱、微波炉烤制食物，只需参考标准化的时间和温度即可，相比炭火烧烤要容易掌握一些。实际烧烤时，可依据个人喜好的生熟度加以调整。若一次性烤制较多食材，则需要增加烤制时间。



4. 保持烤具的清洁度

将竹扦、烧烤针、牙签等厨具提前用水浸泡，可以起到灭菌的作用，还能防止烤糊。烧烤时要随时用铁刷刷掉烤架上的残渣，保持烤架清洁，这样就不会影响到食物的美味。电烤箱的每个角落都要保持干净卫生，包括烤盘、烤架等，每次使用后都需清洁。

5. 看准季节选食材

跟着时令选择烧烤食材，不仅能享受到当季的新鲜美味，其营养也更加丰富。如果你在市场里买不到本书中的某种食材，或者家里有人忌口，可以相应变换食材，说不定会带来惊喜呢。

