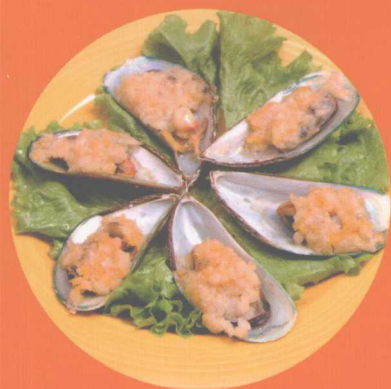


爱吃烧烤

李 挚 编著

荤烤、素烤

美味步步图示
家居、野外
处处大显身手



图书在版编目(CIP)数据

爱吃烧烤 / 李挚编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.8

(现代人)

ISBN 978-7-5019-5953-2

I. 爱… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第059740号

责任编辑: 黄 曦

策划编辑: 黄 曦 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡兵 张可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5953-2 / TS·3471 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70122S1X101ZBW

为都市白领提供最倾心的美食享受



作者：李 挚

网名小天，供职于西安某出版社。
爱好美食，为天涯社区“时尚资讯·美食天地”版块著名网友，现代人健康美食网版主。2004年曾参加中央电视台2套节目的美食烹饪比赛。此后，生活中稿约不断，先后在《中国烹饪》《女友》《湖南卫视一粉红》《男友》《爱人时尚》等多本杂志上发表自拍自写图文并茂的时尚生活类美食文章。

邮局汇款

收款人地址：北京市东长安街6号

中国轻工业出版社

邮编: 100740

收款人：读者服务部

银行汇款

开户行：工商行北京东长安街支行

户 名：轻工业出版社发行部

帐 号: 0200 0534 1901 4414 793

特别声明

请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至010-85111730

备注

- 1.附加邮挂费：100元以下10元，100元以上收书款的10%
- 2.请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）
- 3.请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
- 4.详情请致电：010-65241695/85111729
传真：010-85111730



爱吃烧烤

李 挚 编著

 中国轻工业出版社

目录



PART 1 烧烤有诀窍

一 烧烤前的工具

准备 5

1 烧烤的基本用具 5

2 炭火烧烤的重要 步骤——生火 6

二 适合烧烤的原料及处理 7

1 肉类 7

2 蔬菜瓜果 8

3 面食和豆制品 8

4 烧烤中的注意事项 9

三 烧烤配料和调料 10

1 最常用的调味料 10

2 其他调味料 10

3 简易酱料制作 11

四 野外烧烤的准备及注意事项 16

1 注意安全和环保 16

2 如何弄熄炉火 17

五 烤肉的健康吃法 18

1 烧烤中的错误做法及解 决办法 18

2 烧烤中的两大担忧及解 决办法 18

PART 2 美味烧烤食谱

荤烤

猪肉菠萝卷 20

烤叉烧 21

蜂蜜黑椒烤里脊 22

彩椒猪肉串 23

橙香烤仔排 24

烤猪肋排 25

烤姜片猪肉卷 26

培根串时蔬 27

培根烤玉米 28

猪肝烧 29

香菇焗肉 30

菠萝小牛肉 31

烤广式三层肉 32

牛肉碎烤香橙 33

烤香肠 34

黄瓜烤肠 35

宁波年糕仔肠串 36

迷迭香蜜汁烤鸡腿	37	墨鱼丸串黄瓜	60
咖喱烤鸡翅	38	葱烤鲑鱼串	61
牛油琵琶翅	39	锡纸包鲑鱼	62
青芥烤鸡脖	40	焗金枪鱼厚片吐司	63
彩椒烤鸡肉串	41	烤蛤蜊	64
奶酪焗鸡肉	42	焗扇贝	65
味噌鸡肉串	43	五彩烤瑶柱	66
红茶金桂烤鸡丁	44	蒜蓉烤青口	67
烤鸡心串	45	黄油烤螃蟹	68
口蘑茄胗串	46	海鲜焗土豆	69
果酱烤鸭胸	47		
红糟鸭胸	48	● 素烤	
熏烤鹌鹑蛋	49	香菇青椒串烤	70
甜辣酱烤虾	50	香草蒜蓉烤面包	71
黄油焗虾	51	烤水果串	72
烤芒果虾	52	胡萝卜荸荠烧	73
烤扒皮鱼	53	烤甘蔗	74
味噌烤鲷鱼	54	烤蒜	75
培根鲷鱼卷	55	蒜蓉烤茄子	76
烤三文鱼	56	三文鱼面包盒	77
烤秋刀鱼	57	烤玉米棒	78
烤鳗鱼	58	烤素鸡	79
盐烤多春鱼	59		

PART 3 可口煎炸食谱

铁板鱿鱼	81	香橙黑白配	85
洋葱煎黄鱼	82	脆香藕丸	86
香煎蒜蓉芥末羊扒	83	香炸土豆片	87
蝴蝶炸虾	84		

文字、摄影◎李 挚

特别鸣谢：陕西永明酒店设备公司为拍摄提供餐具

(地址：西安市西一路188号，电话：029-87422001)

感谢：曹丙峰、耿瑞、侯博宇、可峰、屈萍、苏飞月、王璞、王洋、薛小霞、薛煜、张爽给予本书编写、拍摄提供帮助

PART 1

烧烤有诀窍

烧烤恐怕是人类最早接触到的加工熟食的方法。虽经过了千百年的发展，但人们对烧烤食品喜爱依旧。

世界各国、各地皆有烧烤，随着各国文化的不断融合交流，美式、日式、欧式等不同口味的烧烤慢慢被大家所了解，一些新的炉具和烧烤方式也渐渐被大家所接受。在一些城市，超市里就有各式各样的烧烤用具和食品销售。烧烤作为一项活动越来越普及。烧烤不仅给人们带来美味，还带来了亲友之间其乐融融的和谐气氛。



一 烧烤前的工具准备

家庭中进行烧烤，一般可用烤箱进行制作，有些微波炉也有烧烤功能，按照说明书使用即可。

此外，市场上还有专门的烤肉炉，可用来烤肉、煎蛋，还可烤三明治及比萨。如用炭火进行烧烤，基本用具有：架、炭、油、刷、铲、夹、叉、刀、套。

1 烧烤的基本用具

- 架：烧烤的铁架。
- 炭、油：烧烤专用炭，特别耐烧，且烟小；油是指点火用的油。
- 刷：需要两种刷。金属刷用来清理烤架上的脏东西；排笔刷用来给食物刷烧烤汁酱（不仅在炭火烧烤时用，在采用其他烧烤方式时也可使用）。
- 铲、夹、叉：这些是移动食物的工具，注意最好使用结实而且防烫功能比较好的。
- 刀：一般准备两把，一把切生食，一把切熟食。
- 套：隔热手套。在翻烤架上的食物时，手有时会处于烤架上方，为了防止烫伤，最好戴上隔热手套。

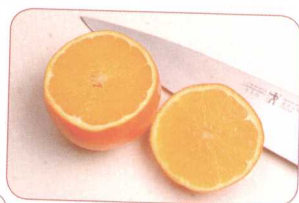


2 炭火烧烤的重要步骤——生火

生火前先用金属刷将烤架整个刷一遍，上面的灰会被火烧掉，所以不用担心。然后将炭堆放在烤架下，均匀地浇上点火油，等待10分钟左右（让油渗透到炭里面）。再浇一点油，用打火枪点火。

等炭烧至白色的时候就可以开始烤食物了。烤食物前最好用猪皮擦一擦烤架，这样可以起到清洁和抹油的双重作用。

注意：如果浇完油就点火，火只是很快地将油烧干而没烧到炭。所以一定要等待10分钟后再次点火。



二 适合烧烤的原料及处理

可根据各自的口味和喜好选择食品，一般来讲，适合烧烤的食品有肉类、鱼、海鲜、蔬菜瓜果和面食、豆制品等几大类。

1 肉类

肉类食品是烧烤食品的主力军，可以选择的有：羊肉串、羊腰串、牛肉串、鸡翅、鸡柳、鸡胗等。需注意的是肉类食品易变质，一定要选择新鲜的，最好不要选择冷冻肉。建议去超市购买腌制好的成包肉串，购买时要检查保质期。若是对肉串的口味有较高的要求，也可以自己制作。



制作时注意肉块不要切太大，也不可太碎。用盐、味精、姜汁、洋葱汁等调料腌味，用竹签穿好即可备用。鱼和海鲜可以选择的有：活鱼、鲜鱿鱼、墨鱼仔、活虾、大闸蟹、鲜贝串等，选择时特别要注意“鲜活”两字。活鱼要先去鳞，去内脏，洗净，用盐、酒腌入味。鲜鱿鱼和墨鱼仔若直接放在火上烤会曲卷，可以用竹签或牙签先将其固定。若想图省事还可直接去超市买加工好的虾串、鲜贝串等半成品。



2 蔬菜瓜果

蔬菜瓜果可以调剂一下烧烤的种类，让人不会感到过于油腻，且荤素搭配更有利于健康。此类食品中最受欢迎的应是土豆和玉米，红薯、山药、芋头都是不错的选择。这些食品都要经过适当的加工，土豆应去皮，切片；山药选择较细的；芋头选择较小的；红薯最好是去皮切片。特别推荐一下大蒜，大蒜烤出来口味独特，并且大蒜本身具有杀菌的作用，很适合野外食用。一些水果和坚果，如苹果、香蕉、核桃也可以尝试用来烧烤，看自己是否喜欢。需提醒的是板栗在烤的时候很容易“爆炸”，应特别小心，最好是先切个小口。超市里卖的有现成的蔬菜串，据说烤出的味道也不错，可以尝试。



3 面食和豆制品

面食和豆制品可以选择的有：馒头片、面包片、小烧饼、熟的小包子、豆腐块、腐竹等，这些都是大家喜欢的食品，而且可以填饱肚子。烤过的美食还有养胃的作用，很适合胃功能不好的朋友食用。

面食烧烤时一般都不需要什么调料，本身的香气就已经很诱人了。不过，如果刷上油，撒上椒盐，那也是别有风味的，可以尝试一下。

豆腐块和腐竹则不同，它们本身没有什么味道，需要烧烤酱来入味。选



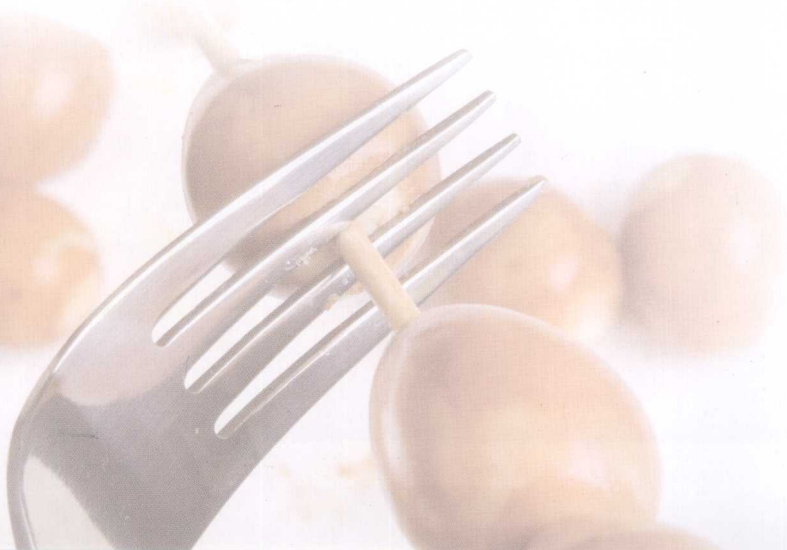
择豆腐块可去放心豆腐店直接买现成的。

总的来说，烧烤原料的选择是多元化的，不一定都是以肉类挂帅，五谷、蔬菜烧起来同样有滋有味，只要喜欢，没有什么不可能。

4 烧烤中的注意事项

在烧烤的过程中要注意：

- 刀叉、剪刀是烧烤的重要“助手”。烧烤时，不免会将食物烧焦，烧焦部分含致癌物，可以用剪刀剪去烧焦部分。也可用剪刀剪去食物的肥膏，一举两得。
- 在烧烤食物前，先将烤架上刷一层油，以免食物粘在架上。随时用铁刷刷去烤架上的残渣，保持烤架清洁，这样才不会影响到食物的风味。
- 蛋、肉等在煎炸烧烤过程中，会产生胆固醇氧化物等许多生物活性分解产物，这些产物具有很大的细胞毒性作用，对女性卵巢、乳腺、子宫等组织尤具亲和力，极易成为癌瘤的诱发催化剂。对男性的致癌作用也不可低估。



三 烧烤配料和调料

1 最常用的调味料

- **孜然粉** 孜然又名安息茴香，是深受世人欢迎的调味品之一，不仅历史悠久，还有很高的药用价值。是烧烤食品必用的上等作料，也是配制咖喱粉的主要原料之一。烤羊肉时喜用。
- **椒盐（可用其代替食盐）** 因为其中含有白胡椒粉及辣椒粉，可增香增色。
- **辣椒粉** 辣椒粉是用新鲜辣椒晾晒粉碎而成的。外表鲜红色或红棕色，干辣椒气味特殊，辛辣如灼。如果觉得椒盐里的辣味还不够，可直接撒上辣椒粉。
- **黑胡椒碎** 烤牛排或牛肉时加入味道更好。

2 其他调味料

- **调和油** 烧烤中不可缺少的调料，可以使食品更容易烤熟，同时保证食物的鲜嫩。
- **糖水（或蜂蜜）** 可以出色、丰富口味层次。但糖经长时间加温对身体不利，且糖的热量较高，建议少用，如要用也要在临起锅前才放。
- **烧烤酱**

沙茶酱 沙茶酱属辛辣型复合调味酱，各品牌使用的原料、做法都不同，风味各具特色，另外还有素食专用的沙茶酱，个人可依自己喜欢的口味选择。用酱时，需先加以搅拌，再连油带酱一块儿取用，烤肉时可作为腌料，也可直接涂抹在烤物上，风味尤佳。

排骨酱 属咸鲜型复合调味酱，用于腌制一般烧烤肉类，或作爆炒之用。具体用法与沙茶酱类似，但味道没有沙茶酱辛辣。

叉烧酱 叉烧酱由多种香料精制而成，具有特殊的鲜甜口味，用于烧烤肉类或其他肉类食品。

烧烤汁 日式烧烤中使用频率极高的酱汁。烧烤汁是选用大豆、醋及香料混合而成。酱汁含糖分高于叉烧酱，烧烤时使用可以让食物颜色更好。

蚝油 蚝油不是油脂，而是在加工蚝时，煮蚝剩下的汤，此汤经过过滤浓缩后即成为蚝油。它是一种营养丰富、味道鲜美的作料。

3 简易酱料制作

红曲料酒汁

材 料：红曲米20克，料酒50克。

调味料：酱油20克，蜂蜜10克。

做 法：将所有的材料按照红曲米→蜂蜜→酱油→料酒的顺序混合，搅拌均匀即可。

用 途：多用于带甜味的畜肉类食品腌味、上色。菜例见P21烤叉烧。

香橙叉烧酱

材 料：橙酱、叉烧酱各20克。

调味料：酱油、料酒适量。

做 法：将上述原料和调味料混合，再搅拌均匀即可。

用 途：可为禽肉类菜肴增香，突出该类菜肴香甜滑嫩的口感。
菜例见P47果酱烤鸭胸。

蒜泥甜辣酱

材 料：蒜1头。

调味料：橄榄油15克，盐、甜辣酱各15克。

做 法：将蒜剁成蒜蓉，加橄榄油调匀，再加入盐和甜辣酱搅匀即成。

用 途：多用于海鲜腌味，腌虾最好。菜例见P50甜辣酱烤虾。



蜂蜜黑椒汁

材 料：蜂蜜10克，黑胡椒碎5克。

调味料：老抽、料酒各10克。

做 法：将所有的食材及调味料混合即可。

用 途：用于肉类食品的腌味，可以使肉类食品烤制后有近似于铁板烧的特殊香味。菜例见P22蜂蜜黑椒烤里脊。

茄酱白酒汁

材 料：番茄酱30克，白葡萄酒20克。

调味料：黄油20克，水淀粉适量。

做 法：将番茄酱、白葡萄酒、黄油混合烧开，出锅时用水淀粉勾芡即可。

用 途：作为淋酱使用，可为食材增色。菜例见P46口蘑茄胗串。

黄油蒜蓉酱

材 料：大蒜、黄油、姜适量。

调味料：盐、料酒适量。

做 法：大蒜去皮捣成蓉，与黄油、姜末、盐和料酒混合即为黄油蒜蓉酱。

用 途：作为烤酱使用，用于含油较少的肉类食材，可增加油润的感觉。菜例见P68黄油烤螃蟹。



蒜蓉汁

材 料：大蒜适量。

调味料：盐、面包屑适量。

做 法：蒜头剁成蓉，锅内烧油至微温，加入蒜蓉，爆炒至香味溢出。加入面包屑，拌匀做成蒜蓉汁。

用 途：给海鲜类菜肴提味。菜例见P67蒜蓉烤青口。



金银蒜

材 料：大蒜适量。

调味料：盐、色拉油适量。

做 法：大蒜压成蓉，按照3:7的比例分开，起锅，热油，把七分蒜蓉倒入锅中爆成金色，然后将蒜与油一起倒入加盐的另一部分未爆的蒜蓉中，搅匀即可。

用 途：可作海鲜类菜肴提味。



芥末红酒香草汁

材 料：红酒100克，迷迭香5克。

调味料：大蒜1头，法式芥末5克，橄榄油10克。

做 法：大蒜剁成蓉加入芥末，再拌入红酒、迷迭香及橄榄油，搅拌均匀即可。

用 途：腌料，用于羊肉的腌味。菜例见P83香煎蒜蓉芥末羊扒。

