

串烧

冼宝勋 编著

Barbeque Food

在家做出餐馆味道



海天出版社

Barbeque Food

串燒

冼宝勋 编著



海天出版社

著作版权合同登记 图字：19-2007-056号

图书在版编目 (CIP) 数据

串烧/冼宝勋 编著. —深圳：海天出版社，
2007·8

(“天天都爱吃”丛书)

ISBN 978-7-80747-024-3

I. 串… II. 冼… III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100509号

本书中文简体字版由香港万里机构授权出版

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

邮购电话：0755-83460397

责任编辑：薛惠文 邮箱：xhw@htph.com.cn 责任技编：钟愉琼

深圳市福威智印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

2007年8月第1版

2007年8月第1次印刷

开本：889mm×1194mm 1/24 印张：3.6

字数：600千字 印数：1-8000册

全套定价：126元（共7册）

本册定价：18.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

让你想不到串串好味道

到过日本的人，对日本街头、居酒屋里的伴酒串食，必定不会陌生，盐烧式食物往往是客人的首选，随之而来的一杯 Sake 或是满杯酒泡的啤酒，总会叫人雀跃，加上三五知己的闹烘烘场面，往往令你乐而忘返。走到泰国的街头或是横街窄巷，烟雾浓密，沙嗲肉串、烤卤杂、烧米糕……不吃也被香味吸引到食指大动。台湾的烧鸡尾、烧粟米和烤香肠等天下美食，更是香港人最爱。星加坡的沙嗲肉串、蕉叶烧鱼配以特色酱料，风味和食味一流。中国的烤羊肉串、烧豆乾和烧大肠，平民式食物，却有着浓浓的地方色彩。香港的串烧便以海鲜为主，烧蟹、烧鱼、番茄伴香肠等，必是烧烤乐的指定食物。此外，西方式串烧食物，香草羊肉串、牛仔骨和胡椒牛肉等，都是人们爱做和爱吃的食物。

串烧一词，并不单指为一串串火上烤熟食物作定义，也泛指以竹签把食物串连一起的食物，至于烹调方法也不局限于火烧，也可用烘烤、油炸、镬煎和焯煮等烹调方法弄熟食物。事实上，“串烧”的另一个定义，便是把不同食物串连一起，让人有热闹的感觉。香港的食肆现正流行迷你串烧店，特别是在欢乐时光 (happy hour)，约下午5时～6时30分之间)，下班后的年轻人会相约于食店，闲谈时享受一点小吃，便回家吃饭或参加下一轮的饭局，十分惬意。又或者晚饭后，约9时30分后，与朋友相约于清吧或串烧店闲谈，以消磨一点时间。这本书介绍了不同形式的串烧，肉类家禽、海鲜或素菜均有，可在家中或郊游烧烤，简单易做又特别，不妨在家中举行一个小型串烧派对，热闹一番。

冼宝勋

写于与朋友在某串烧店角落的闲谈晚上

前言	3
----	---

看图识材料	6
-------	---

辣辣的滋味

鸡软骨串	8
辣味烧鸡串	10
辣汁烧卤水鸡肾	12
香烧大肠	14
韩式芥末鱼柳	16
蕉叶鱼卷	18
炸虾卷	20
烤泥鳅鱼	22



原始的风味

香茅盐烧鱼	24
蔗虾	26
蒜香烧大虾	28
乾烧蟹	30
蜜糖烧鸡串	32
烧可乐鸡中翼	34
南乳鸡翼	36
香草烧羊肉	38
葱烧肥牛卷	40
金沙骨	42
烟腩番茄	44
杂锦香肠串	46



混酱的好味

惹味酱烧鸡中翼	48
香叶烧鸡	50
一沙嗲鸡串	52
烧鸭舌	54
烧鸡翼尖	56
咖喱烧黑豚猪扒	58
烧黑椒牛仔骨	60
酱烧鱿鱼	62
香蒜芝士烧大虾	64



素食的美味

菠萝番茄扒法包	66
香草牛油包	68
酱烤多士	70
烧菠萝	72
酱油烧日式年糕	74
烧汁烤粟米	76
糖烧甘薯	78
沙茶酱烧豆盒	80
孜然烧五香豆干	82
五香烧豆皮卷伴日式咖喱	84

看图识材料

看图识字，是小朋友学习阶段的必经之路。不懂烹调的人若能像小朋友般，努力认清材料的样貌，对号入座，做菜就很容易了！Let's go，去找材料做串烧。

主料 /



牛扒 (排)



肥牛肉



鸡中翼



鸡上腓



鸡软骨



石斑肉



鱿鱼



大头虾



海虾



花虾



花蟹



腩排/一字骨



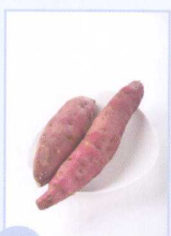
烟腩肉



黑豚猪排



菠萝



番薯



日式年糕



粟米

副料 /



芝士肠波



蜜糖脆皮肠



鱼腐片



炸墨鱼球



车厘茄



青甜椒



青瓜



鲜胡椒

酱料类



鲜辣椒



姜



干葱



红咖喱酱



油咖喱酱



韩式芥末酱



面豉酱



瑞士汁

杂货类 /



生抽



烧汁



卤水汁



噏汁



鱼露



椰汁



粟粉



鸡粉



鲜露



红胡椒粒



青胡椒粒



卤水料



番芫荽碎



沙姜粉



椰糖



味椒盐



醒你小貼士 Tip

可改用煎或炭燒均可。

鸡软骨串



4-6 人
4-6 persons



15-20 分钟
15-20 minutes

9

材料

鸡软骨 250克
红椒粉 1茶匙
海盐 少许
竹签 8-12枝

腌料

韩式芥末酱 1汤匙
韩式烧烤汁 1汤匙
老抽 1汤匙
生抽 1茶匙
盐 1/2茶匙
砂糖 2汤匙
生粉 2茶匙
味醂 1汤匙

Ingredients

250g soft chicken bones
1 tsp paprika
some sea salt
8-12 bamboo skewers

Marinade

1 tbsp Korean-styled mustard sauce
1 tbsp Korean-styled teriyaki sauce
1 tbsp dark soy sauce
1 tsp soy sauce
1/2 tsp salt
2 tbsp castor sugar
2 tsp cornstarch
1 tbsp mirin



制法

1. 鸡软骨解冻，洗净抹干。
2. 加入腌料拌匀腌 30 分钟，穿上竹签。
3. 焗炉烧热，放入鸡软骨串，以 200℃ 火力烧 10-15 分钟，取出淋上腌料余汁，再撒点海盐和红椒粉，回炉烧 2-3 分钟即成。

Method

1. Defrost soft chicken bones. Wash and then pat dry them.
2. Add in marinade and mix them well. Leave it for 30 minutes and then thread the food onto the bamboo skewers.
3. Preheat the oven. Put in soft chicken bone skewers. Grill them on the heat of 200°C for 10 to 15 minutes. Remove them from the oven. Pour on them the remaining marinade and then sprinkle with some sea salt and paprika. Return the skewers to the oven, grill for another two to three minutes and serve.

辣味烧鸡串



4-6 人
4-6 persons



15-20 分钟
15-20 minutes

材料

鸡上髀 300克

腌料

橄榄油 2汤匙
洋葱丝 150克
胡椒粉 适量
老抽 1汤匙
盐 1茶匙
砂糖 2汤匙
生粉 2茶匙
辣椒粉 1茶匙
芫荽粉 ½茶匙
芥末酱 1茶匙
酒 1茶匙

伴食料

青柠角 3-4个

Ingredients

300g chicken thigh

Marinade

2 tbsp olive oil
150g onion shreds
Some pepper
1 tbsp dark soy sauce
1 tsp salt
2 tbsp castor sugar
2 tsp cornstarch
1 tsp chili powder
½ tsp coriander powder
1 tsp mustard sauce
1 tsp wine

Side dish

3-4 lime (wedged)



制法

1. 鸡上髀去皮、去骨，洗净，切成指甲片。
2. 加入腌料捞匀，大约腌 15-20 分钟，穿上竹签。
3. 焗炉预热至 190℃；在鸡串上扫一点油，放焗炉内烤 10 分钟，取出涂一点腌料余汁，回炉烤 5 分钟。
4. 吃时，伴以柠角享用。

Method

1. Remove skin and bone from the chicken thigh. Wash and then cut it into small thin slices.
2. Mix with marinade and leave it for 15 to 20 minutes. Thread onto bamboo skewers.
3. Preheat the oven to 190°C. Brush some oil on the skewers and place them into the oven and bake for 10 minutes. Take them out and brush them with the remaining marinade. Return them to the oven and bake for another five minutes.
4. Serve with limes.



醒你小贴士 Tip

可改用炭烧或用镬煎熟。



辣汁烧卤水鸡肾



4-6 人
4-6 persons



30-45 分钟
30-45 minutes

13

材料

鸡肾 4-6个

卤水料

卤水汁 1杯
冰糖 40克
老抽 2汤匙
姜 3-5片
蒜头 1-2粒

辣汁料

辣椒粉 1茶匙
烧汁 1/3杯
tabasco 辣椒汁 .. 3汤匙
味醂 3汤匙
wasabi 少许

蘸汁料

茄汁 适量
红椒粉 适量
芥末 适量

Ingredients

4-6 chicken gizzards

Spicy Sauce Ingredients

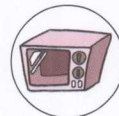
1 cup spicy sauce
40g rock sugar
2 tbsp dark soy sauce
3-5 slices ginger
1-2 garlic cloves

Hot and Spicy Sauce Ingredients

1 tsp chili powder
1/3 cup teriyaki sauce
3 tbsp Tabasco sauce
3 tbsp mirin
Some wasabi

Dipping Sauce Ingredients

Some tomato sauce
Some paprika
Some mustard



制法

1. 鸡肾用少许盐擦匀洗净飞水过冷。镬烧热，下油2-3汤匙爆香姜片和蒜头，加入剩余材料煮滚，放入鸡肾煮15-20分钟，熄火，焗10-15分钟，取出切粒，穿上在竹签上。
2. 焗炉预热至200℃，放入鸡肾串焗10分钟，涂上已调匀的辣汁料，回炉烧3-5分钟，与蘸汁享用。

Method

1. Defrost chicken gizzards and rub with salt. blanch and then rinse. Heat up a wok, add in two to 2 to 3 tbsp of oil, put in ginger slices and garlic and fry until golden brown. Add in the remaining ingredients and bring it to a boil. Add in chicken gizzards and cook for 15 to 20 minutes. Turn off the heat, cover the wok and leave it for 10 to 15 minutes. Take out and dice thread onto bamboo skewers.
2. Preheat the oven to 200°C. Place the chicken kidney skewers into it and bake for 10 minutes. Take them out and brush some mixed hot and spicy sauce on them. Return them to the oven and bake for another 3 to 5 minutes. Serve with dipping sauce.

香烧大肠

14

辣
辣
的
滋
味



4-6 人
4-6 persons



90 分钟
90 minutes

材料

冰鲜大肠 450 克
青瓜 1 条
菠萝 2-3 片
车厘茄 8-10 粒
清水 1 公升

卤水料

辣椒(切段) 30 克
瑞士汁 $\frac{1}{3}$ 杯
卤水汁 $\frac{1}{3}$ 杯
冰糖 20 克
老抽 3 汤匙
清水 $\frac{1}{3}$ 杯

烧肠汁料

烧汁 $\frac{1}{4}$ 杯
沙茶酱 1 茶匙
味醂 1 汤匙
酒 1 汤匙

Ingredients

450g chilled large intestines
1 cucumber
2-3 slices pineapples
8-10 cherry tomatoes
1 litre water

Spicy Sauce Ingredients

30g chili (in short stalks)
 $\frac{1}{3}$ cup Swiss sauce
 $\frac{1}{3}$ cup spicy sauce
20g rock sugar
3 tbsp dark soy sauce
 $\frac{1}{3}$ cup water

Grilling Sauce Ingredients

$\frac{1}{4}$ cup teriyaki sauce
1 tsp barbecue sauce
1 tbsp mirin
1 tbsp wine



制法

1. 烧肠汁拌匀；冰鲜大肠解冻，用少许柠汁和盐捞匀，腌 10 分钟，冲洗干净。
2. 清水煲滚，放入大肠煲 30 分钟，熄火焗 30 分钟，取出过冷。
3. 卤水料煲滚，放大肠煲 30 分钟或至腍身，焗 10 分钟，取出切件，按次把青瓜、车厘茄、菠萝和大肠穿在竹签上。放炭炉烤至金香，涂上烧肠汁，回炉烧至香脆。

Method

1. Mix the grilling sauce thoroughly. Defrost the chilled large intestines, mix them with some lemon juice and salt, marinate for 10 minutes, and then wash.
2. Bring a pot of water to a boil. Add in large intestines and boil for 30 minutes. Turn off the heat, cover the pot and leave it for 30 minutes. Take out the intestines and then rinse with water.
3. Bring the spicy sauce to a boil. Add in large intestines and boil for 30 minutes until they become tender. Cover the pot and leave it for 10 minutes. Take out the intestines and cut them into pieces. Thread cucumber, cherry tomato, pineapple and large intestines onto bamboo skewer respectively. Put the skewer on a charcoal stove and grill until golden brown. Brush with grilling sauce and then grill the skewer until it becomes crispy.



醒你小贴士 Tip

大肠必须先焖至软身，才可烧烤，否则质感会太硬。

