



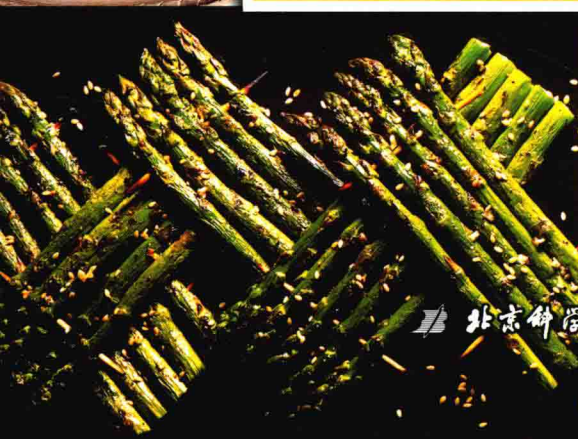
# 烧烤圣经

(第2版)

[美] 史蒂芬·赖希伦◎著 [美] 格雷格·施奈德◎摄  
陈平 黄妍 张晨辰◎译

**欧美烧烤畅销书**

荣获国际烹饪专业协会年度图书大奖  
超过1000张步骤图 100%成功保证



北京科学技术出版社

e-Rover®  
烧烤世家  
合作发行


HOW TO GRILL

# 烧烤圣经

(第2版)

〔美〕史蒂芬·赖希伦◎著      〔美〕格雷格·施奈德◎摄  
陈平 黄妍      张晨辰◎译



 北京科学技术出版社

First published in the United States under the title:

HOW TO GRILL:THE COMPLETE ILLUSTRATED BOOK OF BARBECUE TECHNIQUES:

FEATURING EASY-TO-MAKE RECIPES

Copyright © 2001 BY STEVEN RAICHLIN, PHOTOGRAPHS BY GREG SCHNEIDER

This edition arranged with WORKMAN PUBLISHING CO.,through Big Apple Agency,Inc,Labuan,Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2017-8979

## 图书在版编目(CIP)数据

烧烤圣经:第2版 / (美) 史蒂芬·赖希伦著; (美) 格雷格·施奈德摄; 陈平, 黄妍, 张晨辰译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5304-9372-4

I. ①烧… II. ①史… ②格… ③陈… ④黄… ⑤张… III. ①烧烤-菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第280395号

## 烧烤圣经: 第2版

作 者: [美] 史蒂芬·赖希伦

译 者: 陈平 黄妍 张晨辰

责任编辑: 张艳

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2018年3月第2版

ISBN 978-7-5304-9372-4/T · 944

摄 影: [美] 格雷格·施奈德

策划编辑: 樊文静

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 18

印 次: 2018年3月第1次印刷

定价: 79.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

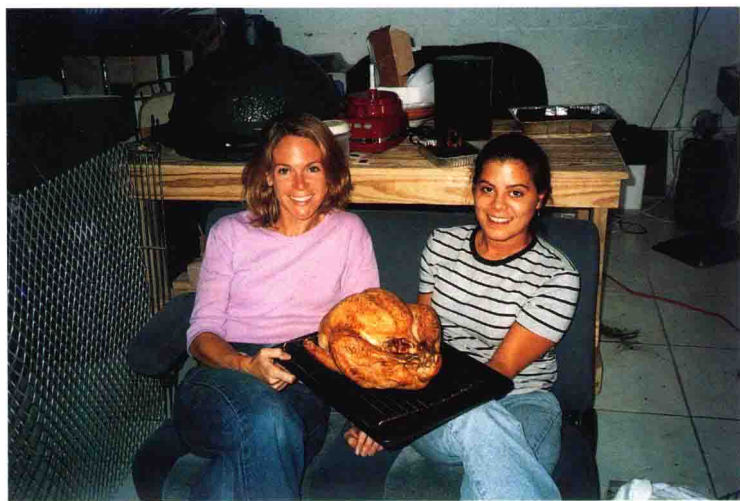


# 致 谢

我写这本书源于一个很简单的想法，但它的创作过程却非常艰辛复杂。感谢为这本书倾注了大量时间和精力的每一个人，正是他们的努力，这本书才能够完美地呈现在大家面前。

感谢迈阿密橙碗摄影工作室的工作人员，包括摄影师格雷格·施奈德，食品造型师丽贝卡·弗拉斯，以及图片编辑助理玛丽亚·乔斯和塔玛拉·比奇洛，他们帮我制作了1 000多幅精美的彩色烧烤图片。感谢耐心帮助我的烧烤大师，包括来自雅典的彼得·阿瓦尼塔克斯和来自迈阿密的杰克·库珀。

感谢沃克曼出版社的朋友们，感谢苏珊娜·雷弗，她是一位能力非凡而且工作投入的策划编辑；感谢莉萨·霍兰德，她有令人赞叹的设计天赋，能把一堆杂乱无章的图片和文字编辑成你手上这本漂亮的书；感谢富有创意的保罗·汉森和保罗·加马雷洛，他们制作了烧烤系列图书；感谢文字编辑芭芭拉·马特，她帮我修改了一些文字上的错误，为本书倾注了大量心血；感谢帕蒂·博兹、吉姆·埃伯和凯特·泰勒，他们为本书做了很好的宣传；感谢勤劳的编辑助理贝丝·多蒂、聪慧的帕特·厄普顿以及精力旺盛的珍妮·曼德尔和布鲁斯·哈里斯。当然还要感谢最特别的彼得·沃克曼，他的出版社让很多人的梦想变成了现实。我很幸运能与这样出色的出版社合作。



感谢我的家人，尤其是我的妻子芭芭拉（我取得的所有成绩都有她的功劳），她操持着家里的一切，并对我忙碌的工作给予了极大的理解与支持。感谢我的超级宝贝杰克和贝齐，以及我的岳母米里娅姆·赛尔丁。感谢我的经纪人安杰拉·米勒，她是我一生的挚友，我把她当作我的家人。还要感谢希瑟·肖特，不管

我在与不在，她都能保证工作正常运转。

感谢和我一样热爱烧烤的朋友们，他们向我提供了宝贵的经验。感谢唐娜·迈尔斯、伊丽莎白·卡梅尔、唐·希斯特、杰瑞·劳森、黛安娜·杰克逊、玛丽·赫夫、劳拉·弗莱明、罗杰·伯科威茨、伯特·卡尔弗、约翰·贾米森、苏姬·贾米森、布赖恩·梅纳德、卡伦·阿德勒、南希·艾斯曼、索尼娅·托里斯-韦斯伯格、艾伦·米拉姆和卡尔·约翰逊。

最后，还要感谢杰夫·皮寇利以及伊士曼柯达公司为我们提供的E100VS胶卷，感谢大卫·拉姆乔、博比·拉姆纳斯和LIB色彩实验室为拍摄提供的技术支持，感谢负责底片和其他图片处理的曼纽尔·赫沃塔。



Why I wrote this book?

## 我为什么写这本书？

本书的创作灵感来源于一间名叫费林顿屋的乡间客栈，这间雅致的客栈位于北卡罗来纳州皮茨伯勒小镇一棵巨大的无花果树下。在一个温暖的夏夜，我应邀来到这里，做我最爱的事：讲解及示范如何烧烤。同往常的教学模式一样，我给大家留出了提问时间。起初，我认为自己是多此一举了，因为我正身处烧烤之乡的中心。在这个人们牙刚长全就习惯了往烤猪肉上撒盐的地方，我还能教些什么？

或许是因为周围的环境过于特别（绿茸茸的草坪搭配雅致的桌子），又或许是因为课程及之后的用餐节奏不紧不慢（一杯接一杯的红酒显然帮了大忙），不管是什么原因，学生们做了他们平时很少做的事——他们提出了很多问题，而且这些问题涉及的范围非常广，是各地烧烤师们都渴望问却极少有机会去问的。

学生们问了户外烧烤和室内烧烤的区别，直接烧烤和间接烧烤的区别，如何判断牛排烤好了，如何将鸡烤透而不烤焦，用木炭、煤气或木头做燃料有什么不同，哪种燃料最好，如何判断木炭已经烧好了，是否能用燃气烤炉熏烤，如何烤不同种类的食物，如芦笋、南瓜、龙虾、羊排、猪排及整只乳猪……

我看着提问的人，听着他们的问题，简直入迷了。女士们的问题反映了人们点燃及使用烤炉的普遍烦恼，而男士们的提问则显得有些迟疑不决，“这就是我做的，效果很好，但是我不确定这样做是不是对的。”这是代表性的问法。直到下课，男士们才一个接一个地把我拉到一边，提出他们在烧烤过程中的某些不确定的问题。“我做的牛排总是很硬。”其中一位说。另一位问：“我是不是应该把肋排煮好以后再熏烤？”还有人问像“怎样让鲑鱼不粘到烤炉上？”“你真的能烤比萨饼吗？”这样的问题。

男士们在烧烤方面似乎更自负一些。他们觉得自己应该被当作专家，因而不愿意承认他们在烧烤知识上的欠缺。虽然人们提出的问题都很合理，但要回答起来似乎没有那么简单。

离开费林顿屋之后的几个月，我开始记下我在烹饪示范及广播秀里被问到的所有问题。我在网络论坛里提供在线指导，并且在我的个人网站（[www.barbecuebible.com](http://www.barbecuebible.com)）上开设了“向烧烤大师提问”的专栏，目的就是了解人们在烧烤时究竟有哪些疑惑。

我听到的问题越多，就越确定我的这一本烧烤书一定要教大家如何烧烤，而非仅仅提供食谱。由于一幅图片胜过千言万语，我决定在书中附上照片，这数百张照片将为大





家展示烧烤的全过程——从准备食物到烧烤成功。

《烧烤圣经》涵盖了人们想问却不知向谁去问的关于烧烤的所有问题。它会带你深入了解烧烤的每个步骤：从选材、购买烤炉、安全地点燃烤炉到使用烤炉进行直接烧烤、间接烧烤和熏烤。此外，它不仅介绍了人们都想学习的基本菜式（如完美的烤鸡胸肉、不粘烤炉的烤鱼片、嫩而多汁的烤丁骨牛排等），还介绍了能让你成为野炊明星的华丽菜式（如啤酒罐烤鸡、烤比萨饼甚至烤全羊等）。

## 我是如何写这本书的？

这本书的创作过程远比我想象的艰辛复杂。首先，我整理出了人们在烧烤时经常会出现问题的菜式，包括烤鸡、烤牛排、烤猪肩肉以及烤各种各样的鱼。在此基础上，我加入了我个人更希望人们去烤的食物，如面包、蔬菜甚至甜点。然后，我列出了各种烧烤方法——直接烧烤、间接烧烤、叉烧、在树叶和炭灰中烧烤。接下来我开始归纳和总结各种烧烤技巧。

当书初具雏形时，我打电话给我的摄影师朋友格雷格·施奈德——一个烧烤爱好者。他的拍摄技巧很好，拍摄出的照片也堪称完美，而他也愿意一天工作14小时来实现这种完美。本书的第3个“火枪手”则是食品造型师丽贝卡·费拉斯。

我们的团队组成了，我下一步要考虑的问题就是如何架设烤炉。我们需要向大家展示如何使用各种烤炉，因此引入了日式小炭炉、大众型号的燃气烤炉、熏烤炉、陶瓷烤炉、壶式烤炉和电烤炉。我们找来了各种你能想象得到的烧烤器具和配件以及大量木炭、木头和木屑。当工作室看起来像个陈列馆时，我们还没真正开始烧烤。

开始烧烤时，我们尝试将每种菜式的制作过程分解成合理的步骤：如何切骨头或肉片、如何腌制、如何将食物放在烤炉上烤以及如何判断食物是否已经烤好了。我们在工作室里把每种菜式从头到尾做了一遍。格雷格将拍摄工作分成了两部分：一个是拍摄制作过程，另一个则是拍摄成品。对我们来说，展示烧烤技巧固然重要，而展示烧烤成品的美妙姿态也不容忽视。

你们可以看到，由于准备得匆忙，本书中的所有菜式都是在自家或邻家后院的烤炉上烤制的。图片中的手是我的手，我试着让它们看起来漂亮些，可你们依旧能看到我手上有灼伤和擦伤。顺便说一句，我在烧烤时并没有戴烧烤手套，但这不代表你们也可以不戴。我的手早已在多年的明火烹饪下变得粗糙坚硬，所以我经常在应该戴烧烤手套的时候不戴。当我认为不戴烧烤手套会让图片更清晰一些时，我就会把它们摘下来。

在此我必须承认，有两节课我得到了其他烧烤专家的帮助。开始用电转烤肉架烤全羊时，我叫来了格雷格的朋友彼得·阿瓦尼塔克斯。彼得是在雅典烤着羊肉长大的，是整个东海岸的一流高手，他帮忙制作了第112页的烤全羊。另外一位烧烤专家杰克·库珀每周六都为邻居们烤猪肉，他烧烤的时间比我在迈阿密生活的都长。他是唯一一个

我信任的能帮我完成第90页的烤全猪的人。

## 如何使用这本书？

创作指南类书籍的挑战在于，我想让它对初学者来说足够基础。所谓基础，就是指当你读完本书后，你就可以走进一家店，买一个烤炉，点燃它，然后安全而自信地烧烤，最后烤出全套菜式（包括牛排、鸡胸肉和猪肩肉），但是，我又想让它能够吸引烧烤老手们，教他们制作可以用来展示和炫耀的新菜式。

我计划用燃气烤炉和炭烤炉教授全部的基本烧烤技巧（直接烧烤、间接烧烤、叉烤和熏烤等），并传授专业烧烤师必备的基本烹饪和宰杀技巧。例如，如何给鸡开膛和切牛腰肉，如何剥虾和使用绑肉绳，以及如何使用腌料、腌汁和调味酱等。

为了完成这些目标，我将本书分成了3个部分。第一部分包含烧烤的基本技巧，如何点燃烤炉（燃气烤炉和炭烤炉），如何用它们进行直接烧烤、间接烧烤、叉烤和熏烤，如何向炭烤炉内添加木炭，如何用燃气烤炉熏烤，如何使用电转烤肉架和熏烤炉等。

本书的第二部分内容更多，包含了100多节独立的课程，每节课都专注于一种特定的烧烤技巧。例如在介绍烤牛肉的部分，你可以学到烤各种牛肉，如烤牛胸肉、烤牛里脊和烤牛肋排等。这部分涵盖了你所期望烧烤的所有食物——牛肉、猪肉、禽类、鱼、贝类和蔬菜，还包括一些比较偏门以及足以让家人和朋友吃惊的菜式，如烤比萨饼、烤玉米饼、烤豆腐甚至烤甜点等。

本书的每个章节中都有成品图片和技巧简述并且附有“Tips”，帮助你掌握正确的烧烤方法。而“烹饪时间”和“提前准备”会告诉你腌制及烧烤所需的时间（只是一个大概的时间，因每个人的工作节奏不同而不同）。“你需要”将提示你准备烧烤时会用到的工具，如绑肉绳和竹扦。接下来的部分将讲解烧烤技巧。“其他菜式”将教你在原有食材的基础上用其他有趣的方式来烹饪不同的菜式。很明显，本书中展示的都是些特定菜式，从中你可以学到特定的技巧。例如，在第116页，你将学到如何捆绑一只鸡，这个方法同样适用于捆绑火鸡、鸭或野禽；在第190页，你将学到如何烤芦笋，这个方法同样适合烤像黄秋葵或豆荚这样的蔬菜。此外，烤每道菜时我都会用到特定的调料，但并不代表你也一定要使用。我这么做只是为了让你了解使用调料的具体时间，而非规定一定要使用某种特定调料。

本书中的每道菜都非常独特，其中有许多是美国及世界烧烤大赛中的经典菜式，如熏烤牛胸肉（见第66页）、烤手撕猪肉（见第70页）、熏烤鱼片（见第162页）、烤羊肉串（见第106页）、烤鸡肉串（见第146页）。其中有些菜是我个人的最爱，我着重讲授特殊的烧烤技巧，如第102页的烤羊腰脊排将教你如何为羊排调味，第180页的迷迭香枝烤扇贝将教你如何用新鲜的迷迭香枝做扇贝扦。



我希望这本书能帮你张开想象的翅膀，让你的“作品”更有创意。你也许会第104页的泥炉烤羊排改成泥炉烤鸡；或许你会做啤酒罐烤鸭，而不是烤鸡（见第140页）；你也许会用猪肩肉或猪里脊来做第92页的烤多香猪肉。总之，我欢迎你用这些食谱进行实验，将我的特色菜变成你自己的特色菜。

本书的最后一部分将向你展示各种烧烤设备，包括各式烤炉、烧烤配件及燃料等。

我曾说过并想再次重申的是：烧烤是一件快乐的事，最重要的是要从中获得快乐。记住，在厨房里没有错误可言，只有等待发现的新方法。你的鸡肉着火了？那就刮掉烤焦的部分，撒上芹菜碎、蒜末和橙皮屑，然后骄傲地告诉你的客人：“托斯卡纳人就是这样做的。”你烤的羊肉中间是生的？自信地告诉大家你使用的是一种双重烧烤的新技巧，然后将羊肉切成两半，重新放回火上烤。我已经乐此不疲地这样干了25年了，而且每天都有新发现。

请一定要告诉我你在烧烤过程中都遇到了哪些问题。我很愿意在我的个人网站上收到你们的信息。在“向烧烤大师提问”专栏里展示你的成功或倾诉你的烦恼吧！我会尽量回答每一个人的提问（尽管这也许需要好几个星期的时间）。

烧烤是这个世界上最古老、传播最广的烹饪方法。我希望这本书能让你在阅读过程中学到更多知识，品尝到更多美味。

*Steven Raichlen*  
史蒂芬·赖希伦

### 准备工作

各种不同的烧烤方法	7
使用炭烤炉	9
使用燃气烤炉	15
温度控制	18
其他烧烤设备	21
温馨提示	25
基本调料的准备	27

### 牛肉和小牛肉

烤带骨牛肋排	30
烤填料无骨牛肋排	32
烤牛里脊	34
认识牛排	36
巴西烤肉	38
烤填料侧翼牛排	40
烤牛肉沙拉	42
烤牛肉法嘿塔	44
熏烤牛肋排	46
烤汉堡	48
烤丁骨牛排	50
烤上等腰肉牛排	52
烤纽约客牛排	54
烤沙嗲牛肉串	56
烤菲力牛排	58
烤伦敦腰窝牛排	60
烤短肋牛排	62
烤小牛排	64
熏烤牛胸肉	66

### 猪肉和香肠

烤手撕猪肉	70
烤填料猪腰肉	72

烤猪里脊	74
烤猪排	76
熏烤小肋排	78
烤嫩肋排	80
烤填料猪排	82
烤热狗	84
叉烤肋排	86
烤香肠	88
烤全猪	90
烤多香猪肉	92

### 羊肉

烤羊腿	96
烤蝶形羊腿	98
烤羊排(直接烧烤)	100
烤羊腰脊排	102
泥炉烤羊排	104
烤羊肉串	106
烤羊排(间接烧烤)	108
烤碎羊肉串	110
烤全羊	112

### 鸡肉及其他禽肉

烤整只鸡	116
烤开膛鸡	118
烤鸡块	120
烤填料鸡胸肉	122
熏烤火鸡	124
烤火鸡胸肉	126
叉烤小肉鸡	128
烤鹌鹑	130
烤鸡翅	132
烤填料鸡	134
烤腌制鸡胸肉	136

叉烤整只鸡	138
啤酒罐烤鸡	140
烤鸡(切成两半)	142
砖块烤鸡胸肉	144
烤鸡肉串	146
烤沙嗲鸡肉串	148
叉烤鸭	150

## 鱼 肉

烤整条大鱼	154
烤鱼片	156
烤鱼排	158
香蕉叶烤鱼片	160
熏烤鱼片	162
烤带皮鱼片	164
烤整条小鱼	166

## 贝类食物

烤带壳虾	170
烤培根虾和甘蔗虾	172
烤整只龙虾	174
烤去头龙虾	176
烤软壳蟹	178
迷迭香枝烤扇贝	180
烤蛤蜊和贻贝	182
烤蔬菜虾串	184
烤牡蛎	187

## 蔬菜及其他

烤芦笋	190
烤卷心菜	192
烤菊苣	194
烤墨西哥夹饼	196
烤玉米	198
烤茄子	200
烤马铃薯	202
烤红薯	204
烤番茄	206

烤西葫芦和黄南瓜	208
烤蒜味面包	210
烤茄片	212
烤蘑菇	214
烤波托贝洛蘑菇	216
烤葱和蒜	218
烤彩椒	220
烤铝箔纸蔬菜包	222
烤豆腐	224
烤比萨饼	226

## 甜 品

烤脆皮焦糖布丁	230
烤菠萝	232
烤红考密斯梨	234
烤三明治	236

## 烧烤调味品

腌料	238
调味汁	242
调味酱	243
调味黄油	245
蘸酱	247
转换表	255

## 烤炉和烧烤工具

烤炉	258
烧烤工具	264
点火器、燃料和熏烤材料	270



# GETTING STARTED

## 准备工作



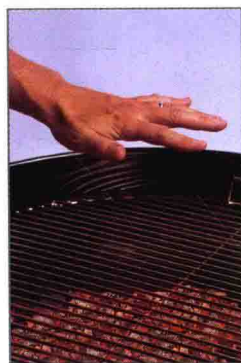
各种不同的  
烧烤方法.....7



使用炭烤炉.....9



使用燃气烤炉.....15



温度控制.....18



其他烧烤设备.....21



温馨提示.....25



基本调料的准备.....27



没有哪种烹饪方法能像烧烤一样体现食物本身的味道：牛肉的腥膻、海鲜的咸香、蔬菜天然的甘甜……烟熏与烧烤结合起来，能让食物的味道更香醇，这是其他任何烹饪方法都无法做到的。

或许是受到了款式新颖的烤炉、设计精巧的烧烤配件以及香浓可口的美味的吸引，如今，人们对烧烤的兴趣越来越浓厚。烧烤是一种健康且充满戏剧性的烹饪方式，当你为朋友或客人烧烤时，你身上散发的独特魅力会深深地吸引他们。为我介绍一位站在烤炉前轻松自在的人吧，我也会为你介绍一位非常会款待客人的朋友和一位轻轻松松让顾客付钱又满意的厨师。

我写这本书旨在解答你在烧烤过程中产生的疑问。你将学会如何安全地点燃烤炉（带着新手的运气），如何控制木炭、木柴或燃气以得到更稳定的热源和最适宜的温度，如何掌握不同的烧烤方法——直接烧烤、间接烧烤、叉烤和熏烤。你还将看到各式各样的烤炉、烧烤配件、燃料及调料，它们在你每次烤制可口的食物时都会用到。

## · 准备设备 ·

多数美国人对烧烤都很熟悉（烧烤行业协会数据显示，85%的美国家庭都拥有自己的烤炉，而且每年点燃烤炉的次数远远超过了30亿次），但从某种程度上说，他们每个人都必须重新开始学习烧烤。所以，请想象你从来没有用过或从来没有拥有过烤炉吧。

在市面上，你能买到各种尺寸、形状、款式和价位的烤炉。在选择烤炉前，你需要考虑一下自己的烹饪习惯。你是只为自己及伴侣（如果有的话）烧烤，还是愿意将你的得意之作分享给你的众多好友？这将决定你所选择的烤炉的尺寸。你是只想反复烤几种相同的菜式，还是愿意不断尝试新花样？（希望阅读本书后你会成为后者）这将决定你所选择的是功能较少的基础款烤炉还是功能复杂的最新款烤炉。你是一个注重结果胜于过程的人吗？还是你觉得烧烤的过程和结果同样令人兴奋？（对于结果不确定的事情，你能坚持做多久？）这将帮助你这个烧烤新手做出最重要的决定：购买燃气烤炉还是炭烤炉。

此外，你如果比较擅长安装机械，那一定喜欢自己动手安装烤炉。你如果不擅长，可以请卖烤炉的工作



开始烧烤前，我通常会先将烤炉放置在水平的地面上并确保所有燃料及烹饪用具都在手边。

人员帮忙，或者直接选择无需安装的落地式烤炉以节省时间和费用。

### … 最佳场地 …

安装好烤炉后，就该为它选择放置的场地了。比较理想的场地是自家的院子或阳台，最好能靠近厨房门（烧烤前的大部分准备工作都将在厨房里完成，因此你可以在那里找到忘记带到户外的涂油刷和调味酱）。

烤炉产生的热量非常大，所以你应该把它放在与房屋（尤其是木瓦房）、植物或灌木丛有一定距离的地方。你如果选择了一个通风良好的位置，就很容易控制烤炉的热度和烟量，但也要注意避风。（你要明白的是，无论你把烤炉放在哪里，烟都会吹到你的脸上。）

你应该将烤炉放在水平地面上。炭烤炉会溅出火星和炉灰，而燃气烤炉会滴油。当你将烤炉放在木制地面上时，你可以在烤炉下垫一块大而厚的金属板或隔热垫（见第266页）。绝对不能在室内及车库里烧烤，因为木炭在燃烧时会产生有毒的一氧化碳。出于这个原因，最好也不要凉亭或树荫下烧烤。

开始烧烤前，你最好在烤炉旁边放一张操作台或桌子（根据我的经验，烧烤时你一定会觉得空间不够大），还可以用户外水池、浇花的水管或者碗里的水来清洗双手。对烧烤而言，日落后的光线非常好，能够帮助你准确地判断食物是生还是熟，或者是焦得无可救药。你应该将烤炉放在院子里光线最好的地方，或者购置一盏烧烤灯（见第266页）。烤炉附近要有一个电源插座用来连接烧烤灯或电转烤肉架。

随着烧烤热潮席卷全国，那种功能简单的烤炉已经逐渐被精致的户外厨房所取代，这种厨房带有水槽和嵌入式冰箱。嵌入式冰箱可以冷藏肉类和饮料，用起来非常方便。不过你也可以将食物或饮料放入体积较大的、加冰的冷藏容器内。你还需要购买几个大型垃圾箱（盖子能扣紧的那种）来存放木炭、木屑和烧烤配件——目前我有3个这样的箱子。其实，只要放入冰块，干净的垃圾箱也可以变成一个冷藏容器，可以存放大量肉、鲑鱼甚至一整只羊。

### … 安全提示 …

在所有安全提示中，最重要的一点是不要离开你的岗位——只要烤炉还在燃烧，就千万不要离开。其次是要在烤炉附近放一个干粉灭火器（见第264页），并确保已经充满干粉，还要学会如何使用它。你还要准备一桶沙子（用来扑灭地上的火）和一盒粗盐（用来扑灭烤网上的火）。当你关闭燃气烤炉时，一定要关闭燃气罐的阀门及燃烧器。在每个烧烤季节开始时，你最好进行一次小型消防演习。我希望你永远都用不上灭火器，但你至少





要有消防意识并对突发状况有所准备。

下面我要强调一下：小孩、宠物和易燃品不应该接近烤炉。你肯定不愿看到一个活泼的4岁儿童或者一只可爱的金毛猎犬打翻你的烤炉吧。你如果用点火液引燃木炭（在第9~10页我会向你展示一些石油引燃剂的替代品），一定要记住将装有点火液的瓶子放在远离火源的地方。



关于烧烤时的着装，我有几点建议。一定要穿能包住脚的鞋而不是露出脚的凉鞋，这样能保护你的双脚不被滴下来的油或溅出来的炉灰烫伤。你如果留长发，最好将它绑在脑后。如果在白天烧烤，你一定要戴帽子、涂防晒霜来保护你的肌肤不被晒伤。我并不是说你不能穿短裤和T恤衫（毕竟是户外烧烤），但我发现许多专业烧烤师为了防止晒伤和烫伤，都穿着长袖上衣和长裤。一定要准备厚实的烧烤手套或端锅器。最后，你要戴上围裙以保持清洁。你如果想让自己看起来更专业，请将围裙系在腰上；如果是带围兜的围裙，请将围兜折起来（专业厨师从不穿带围兜的围裙）。系好围裙后，我通常会将一两条干净的毛巾塞在腰间，以便随时擦手或溅出来的炉灰。

### … 准备工作 …

既然提到了专业厨师，我还要介绍一个厨房主厨们都在使用的专业术语：mise en place（准备工作）。“mise”一词在美国厨房里常被亲切地提及，意思是在烹饪前准备好基础配料及烹饪设备。

对烧烤来说，基本的准备工作包括准备燃料（优质木炭、丙烷及浸好的木屑）、工具（清洁刷、夹钳、烤铲、涂油刷、烧烤手套、砧板、刀具、大浅盘）、食材（盐、胡椒粉、盛在碗里的酱汁和油、装在碗里或喷瓶里的调味汁，当然还有将要烧烤的食物——必要的话放在冰上），还可以准备一碗或一瓶皂液来洗手。

### … 清理工作 …

我认识的一个编辑（上帝保佑她）一直用钢丝球擦烤网，直到把它擦得像银子一样闪亮。我还不止一次看到有些人用沾满了油渍和炉灰的烤炉烧烤，很奇怪这些人居然没有被当地卫生部门处罚。你应该怎样保持烤炉的清洁呢？我的建议是：一定要清理烤炉，但也不必把它擦得闪闪发光。

**烤网：**由于烤网直接接触食物，所以一定要保持清洁。幸运的是，清洗烤网就像让它达到特定温度一样简单，你只需在预热烤炉时用一个干的硬钢丝刷把它刷干净就可以了。当烤炉预热到高温时，热量能使残留在烤



网上的食物残渣变焦脆并为烤网杀菌，此时你可以用清洁刷将松动的食物残渣刷掉。不要用金刚砂或肥皂来清洗金属烤网，只用清洁刷来擦拭即可。

我通常会将烤网清理两次：一次是在放食物之前，一次是在烧烤结束之后。如果你烤的是鱼，那么烤后清理烤网至关重要。烧烤结束后，让烤炉持续运行，待所有食物或油的残渣松动后，再用硬钢丝刷清理。你如果使用燃气烤炉，很简单，让它继续燃烧15~30分钟再清理烤网。你如果使用炭烤炉，可以将未燃尽的木炭堆成一堆来聚集热量，待木炭燃尽后再用水管里的水冲洗烤网，同时用硬钢丝刷刷掉食物残渣，最后用纸巾擦干烤网以防生锈。（熄灭炭火很简单，千万不要用水来浇灭，而应该用炉盖把炭烤炉盖上并关闭所有通风孔；或者敞开盖子，打开所有通风孔让炭燃烧殆尽。）

**火箱：**在烧烤过程中，火箱（壶式烤炉上的金属碗或燃气烤炉上的长方形盒子）通常会自动清洁。当然，你也可以用烤铲铲掉从烤网的金属条中间掉进去的食物或凝固的油脂。油滴盘一定要经常清洗。就长期保养而言，你可以用烤炉清洁剂清除使用一季的火箱中留下的烟灰。

## · 倒计时 ·

掌控好时间是烧烤成功的关键，使用炭烤炉尤其如此：想要木炭在烧烤前达到特定的温度，你要提前计算好时间——不包括调味、腌制、食物烤好后等待切片或手撕的时间。由于你在烧烤的同时还要将烤好的食物端上桌或招待客人，而且又是在户外，所以你需要花费更多时间来划分用餐区并做好烧烤前的各种准备工作。

烧烤旺季来临时（如果你不是全年无休的烧烤者），将烤炉从你的车库或地下室里拿出来。你如果使用的是燃气烤炉，则需要检查燃烧器旋钮下或喷烧管中是否有蜘蛛或蜘蛛网（如果有的话可以用细竹杆清除）。如果喷烧管中的孔眼被塞住了，你可用大头针来通一通。检查燃烧器旋钮能否灵活转动，如果无法转动，可以用WD-40润滑剂进行润滑。检查接头是否接好，软管上是否有破洞。最重要的是：架设烤炉时，一定要遵照使用说明。

**烧烤前一天：**腌大块肉，如牛胸肉或猪肩肉。将腌制的食物放在玻璃碗盘或不锈钢碗盘里，还可以放在保鲜袋里，放入冰箱冷藏一整夜。其间将食物翻动几次，确保腌制均匀。你如果使用燃气烤炉，将丙烷罐充满并多准备一两罐备用。你如果使用炭烤炉，请多买几袋木炭。如果时间允许，准备好配菜，如烘焙的豆子或卷心菜。

**烧烤当天早晨：**腌中等大小的肉，如整只鸡或整条鱼。制作调料。如果熏烤大块肉，则至少提前6~8小时准备。

**烧烤当天下午：**在室内腌小块肉，如牛排或鸡胸肉。穿肉串，在玉米和面包上抹厚厚的蒜末，准备蔬菜和沙拉酱（将沙拉酱做好，但不要拌入食物）。布置吧台并准备饮品，饮品里先不加冰，因为冰会使酒或软饮料的味道变淡。在室外摆放好桌椅，拿出盘子和餐具，清洗并准备好烤炉以及所有烧烤用具。

**烤制前1小时：**将木屑或木块完全浸入冷水中。你如果使用炭烤炉，准备好烟囱点火器，并在烤前20~40分钟点燃装在里面的木炭。你如果使用体积比较大的烤炉，如桌式烤炉，则要使用2~3个烟囱点火器确保一次点燃足够多的木炭。当木炭燃烧并变成橘色时，将它们从烟囱点火器中取出，倒入烤炉底部。将烤网放到火箱上，让炭继续燃烧5~10分钟，或直到开始出现灰烬。

你如果使用燃气烤炉，请在烤前15~20分钟开始预热。你如果打算熏烤，先将烤炉调至高温并将木屑放入烟熏盒或烟熏袋中（见第16~17页），待有烟逸出后调到你所期望的温度。

**将食物放上烤炉前：**用硬钢丝刷清理烤网，并为烤网涂油（见第25~26页）。如果使用炭烤炉，接下来请添加木屑，每小时需要加两把（大约1杯）。将食物放在烤网上。烧烤时间如果超过1小时，请在烟囱点火器中放入备用木炭，并在使用前15分钟点燃。

**烧烤时：**提前准备好在常温下易保存的食物，如蔬菜和猪肉。那些需要趁热吃的、比较小的食物，如牛排、汉堡包和鸡胸肉，要等到吃之前再拿出来烤。别忘了将烤好的肉放一会儿再切片，这样肉会变得更味美多汁。

**烧烤刚结束：**将烤炉调至高温，烤掉残留在烤网上的食物残渣，并用钢丝刷将烤网刷干净。

**烧烤结束后的4~6小时或第二天：**为油滴盘除油。你如果使用炭烤炉，请用烤铲把集尘器里的烟灰和烧过的木屑铲出来扔掉，但要确保这些灰烬在扔掉前已经冷却。为了确保安全，可先将它们放在一个小号金属垃圾桶里。

**烧烤季节结束时（再次强调，如果你不是全年无休的烧烤者）：**擦净烤炉。清理炭烤炉或燃气烤炉烟熏盒里的烟灰，为烤炉容易生锈的地方涂油。你如果使用燃气烤炉，将燃气罐取下。你如果将烤炉存放在户外，请用防水布或罩子将烤炉盖住——即使存放在室内，这样做也没有坏处。

