



现代人食谱

家庭烤肉 与火锅

梁琼白 著



中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱



家庭烤肉与火锅

◆ 梁琼白 著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭烤肉与火锅 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-2790-1

I. 家… II. 梁… III. ①菜谱, 烤肉②菜谱, 火锅 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10702 号

版权声明

原书名: 家庭烤肉 & 火锅

作 者: 梁琼白

© 台湾膳书房文化事业有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 国 帅	责任编辑: 劳国强	封面设计: 张 颖
版式设计: 丁 夕	责任校对: 李 清	责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号、邮编: 100740)

网 址: <http://www.clip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-2790-1/TS·1690

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0401

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

大众风味套餐共4册，每册定价18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。



大众风味套餐



中国轻工业出版社





大众美食



大众美食系列丛书共10本，每册定价12.80元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton.com

◆ 现代人食谱



家庭烤肉与火锅

◆ 梁琼白 著

中国轻工业出版社

目 录



烤肉工具介绍

烤鸡腿

烤牛小排

烤蛤蜊

香葱烤鲜鱿

烤玉米

烤寿喜肉片

烤香菇串

烤沙茶肉串

烤牛肉串

烤肋排

烤鸡翅

烤鲜贝串

烤鲜虾

烤墨鱼

烤红薯

烤鳗串

烤手扒鸡

● 烤秋刀鱼

● 烤甘蓝

● 烤螃蟹

● 烤鱿鱼

● 香葱里脊卷

● 烤血豆腐

● 烤鲜牡蛎

● 烤鲑鱼

● 烤茭白

● 烤小香肠

● 火锅简介与高汤制作

● 咖喱火锅

● 麻辣火锅

● 酸菜白肉火锅

● 沙茶火锅

● 海鲜火锅

● 韩式泡菜火锅

● 鸳鸯火锅

● 石头火锅

● 清汤火锅

● 菊花火锅

● 涮涮锅



烤肉工具介绍



(1)



(2)



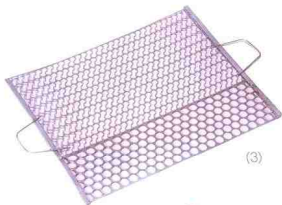
(6)



(7)



(8)



(3)



(4)



(5)



(10)



(9)

- (1) 烤箱
- (2) 烤炉
- (3) 烤架(铁丝网)
- (4) 肉夹
- (5) 长筷子
- (6) 烤肉酱(比较稠的)
- (7) 烤肉酱油(比较稀, 已调好味的)
- (8) 刷子(刷酱料用)
- (9) 木炭
- (10) 火种(颗粒状, 起火用)



烤鸡腿



材料

鸡腿 3 只



调味料

- (1) 酒 1 大匙、蜜汁烤肉酱 2 大匙、糖半大匙、酱油 1 大匙、清水 5 大匙、蒜末 1 大匙
- (2) 蜜汁烤肉酱 2 大匙



作法

1. 鸡腿洗净，在内侧大骨两旁各切开一条口，然后将调味料(1)拌匀，放入鸡腿腌 20 分钟。
2. 捞出鸡腿，放在烤架上，先以小火烤至八分熟时，再改用大火烤熟。
3. 中途将剩余的汤汁与调味料(2)拌匀，用刷子刷在表面上即可。

重点

提示

1. 把鸡腿骨切开，不但容易入味，也易熟。
2. 因鸡腿肉厚，所以要先小火烤再以大火上色，这样不会外焦而内生。



烤牛小排



材料

牛小排 4 块



调味料

酒 1 大匙、嫩肉粉半茶匙、酱油 2 大匙、
糖半大匙、醋 2 大匙、清水 5 大匙、洋
葱 1/4 个、大蒜 2 瓣、姜 2 片、色拉油
1 大匙



作法

1. 先将所有调味料调匀，再放入牛小排腌 40 分钟。
2. 用炭火烤或用烤炉烤皆可。
3. 把牛小排捞出放在架上烤，将腌料中的杂质去除，边烤边将汤汁用小刷刷在牛小排上，待肉熟时取出，即可切块食用。

重点

提示

1. 洋葱和大蒜放入前最好拍碎，让汤汁出来，再与牛小排同腌，味道较好。
2. 嫩肉粉可使肉质细嫩，烤好不会干硬，在超市可买到，不会对人体健康有害。



烤 蛤 蜊



材料

蛤蜊 600 克



调味料

盐 2 大匙



作法

1. 蛤蜊放盆内，加盐 1 大匙，再注入清水拌匀，盖过蛤蜊，先浸泡 1 小时，使其吐沙，然后洗净。
2. 将蛤蜊放在烤架上，并在外壳上撒少许盐，烤至外壳微张时，即可取下食用。

重点

提示

1. 蛤蜊一定要用盐水浸泡，才能使它吐净污水，而且水不能太满，薄薄盖过即可，水太多反而不利泥沙吐出。
2. 烤蛤蜊的火不能太大，微张口就要取出，或者先用刀在蛤蜊两侧切断韧带，这样烤好时不易崩开而使汤汁流失。

