

爱上烧烤

aishangshaokao

朱太治·编著



海风或草场 啤酒或佳人

自制的 47 道美味烧烤，阵阵飘香



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爱上烧烤/朱太治编著. —北京: 农村读物出版社,
2005.5

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4699-6

I. 爱... II. 朱... III. 菜谱 IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第038228号

编 著	朱太治
菜品制作	红领带西餐厅
摄 影	
设 计	Sf 工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	60千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

爱上烧烤

海风或草场 啤酒或佳人
自制的美味烧烤，阵阵飘香

朱太治 · 编著



农村读物出版社

烧烤用具及方式



◎明炉烧烤

用一个敞口的炭炉或火盆，上放铁架，将原料用铁针穿好，放到铁架上，反复烧烤，至熟取下。

◎烤炉烧烤

是一种以电做热源的烧烤工具，内有烤架，将原料用铁针穿成串，或直接摆放到烤架上，根据原料的质地和大小，用大、中、小不同的火力热量，通过自动或手动翻面进行烘烤，比明炉烧烤更为环保和卫生。



◎烤箱烧烤

是一种小型的，以电做热源的简便式烤箱，常用工具有烤盘、烤架、烤碗、铝箔纸等，适宜烤制如家禽、肉类、面包等，也可用于成品再次烘烤加热。

◆烧烤诀窍

- ◎要根据食品原料的质地不同、大小不同来确定火力大小和烘烤时间。
- ◎要根据食品原料的质地和食用口味选择味汁料，按不同要求刷在原料上，增加鲜美度。
- ◎要提前预热烤炉式烤箱，这样食物表面因受热而收缩，锁住内部水分，保持鲜嫩。
- ◎食物烤制时要放入烤箱中央，使食物受热均匀，使烧烤的品质和外观达到最佳效果。

◆烧烤乐趣

选料广泛，操作简单，高低档食品皆可，丰俭由己，风味自取，口味自调，各取所好，各选所爱，自烤自乐，情趣无穷。

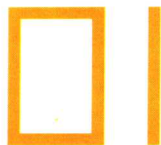


目录

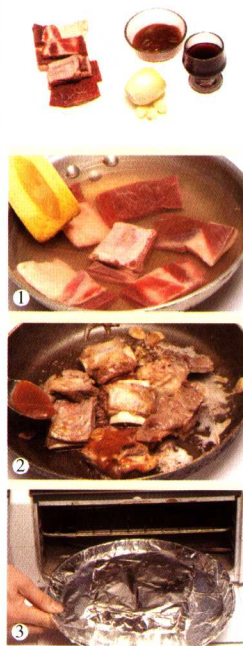
contents



01 烤洋葱牛排	4	25 烤红薯	28
02 鱼露烤多春鱼	5	26 串烧葱香鸡肉	29
03 铁板橙汁猪扒	6	27 香葱烤鲜鱿	30
04 香葱里脊卷	7	28 烤五香里脊肉	31
05 沙茶鱿鱼卷	8	29 金银蒜鲑鱼	32
06 烤冰鲜刀鱼	9	30 烤芝麻牛肉串	33
07 鲜皇汁鲑鱼	10	31 高粱酒烤排骨	34
08 奶油烤大虾	11	32 烤镶青椒	35
09 蒜香牛排	12	33 果酱土豆饼	36
10 葡萄酒铁板猪排	13	34 串烤香芋	37
11 荷叶烤鲫鱼	14	35 煎烤鲜茄	38
12 香辣鱿鱼条	15	36 香烤苹果	39
13 蒜香排骨	16	37 烤鸡全翅	40
14 香烤蛤蜊	17	38 串烤海鲜丸	41
15 芝麻香菇串	18	39 串烤虾仁	42
16 沙茶肉串	19	40 焗土豆	43
17 烤鲜牡蛎	20	41 盐焗虾	44
18 烤鲜菇牛肉串	21	42 烤三文鱼腩	45
19 香酱烤墨鱼	22	43 蜜汁烤鸡腿	45
20 烤猪肉小香肠	23	44 焗番茄	46
21 香蒜烤鲜贝	24	45 烤鸡胸卷	46
22 香烤鳗鲡	25	46 串烤鸡心	47
23 烤盘牛肉	26	47 烤鲜玉米	47
24 荷香鲈鱼肉	27		



烤洋葱牛排



●原料

牛小排4片，洋葱100克，蒜3粒，红葡萄酒、黑胡椒酱、奶油各适量。

●制作

1. 蒜去皮切片，洋葱去外皮切丝，牛小排放入开水中焯出，沥干水分。
2. 炒锅加奶油烧热，下蒜片炒香，加入牛小排略煎，再加入红葡萄酒、黑胡椒酱炒匀，盛于铝箔纸内包好，盛于烤盘。
3. 烤盘放入烤箱，以250℃烤20分钟，熟后取出，放入盘内即可。

●特点

肉软嫩，味香浓。

●烹饪秘诀

牛小排脂肪含量适中，经烤制后味道独特，以红酒腌渍后烧烤，更有一番独特风味。

02

鱼露烤多春鱼

●原料

多春鱼500克，鱼露、柠檬汁、食油、泰国鸡酱各适量。

●制作

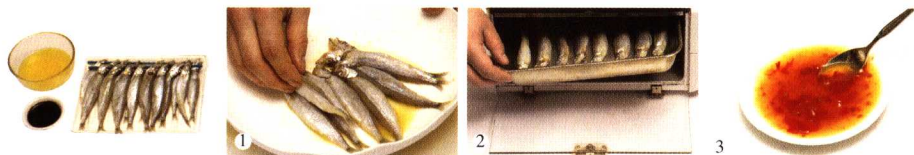
1. 将多春鱼洗净，加入鱼露、柠檬汁腌5分钟。
2. 把烤架刷一层食油，多春鱼排放烤架，移入烤炉用中火烤，翻面，刷上味汁，再烤至熟，呈金黄色，取出即好。
3. 用泰国鸡酱、鱼露，加冷开水调成鱼露甜酸汁，食时蘸用。

●特点

香鲜酸甜，味美诱人。

●烹饪秘诀

鱼露又叫味露，是用海鱼加盐发酵蒸馏而成，味咸腥，可令菜肴有鲜美的海鲜滋味。



03

铁板橙汁猪扒



●原料

瘦猪肉300克，鲜橙汁100克，洋葱末、白糖、吉士粉、花生酱、松肉粉、盐、味精、熟猪油各适量。

●制作

1. 猪肉切厚片，用刀拍松，加入花生酱、盐、味精、吉士粉、洋葱末、松肉粉拌匀腌15分钟。
2. 铁板加熟猪油烧热，放入猪扒两面煎至熟，浇上橙汁，煎透入味即可。

●特点

清香鲜嫩，香味诱人。

●烹饪秘诀

松肉粉即嫩肉粉，能作用于肉质使其细嫩爽口。

04

香葱里脊卷

●原料

猪里脊肉400克；葱、酱油、料酒、蜜汁烤肉酱、糖各适量。

●制作

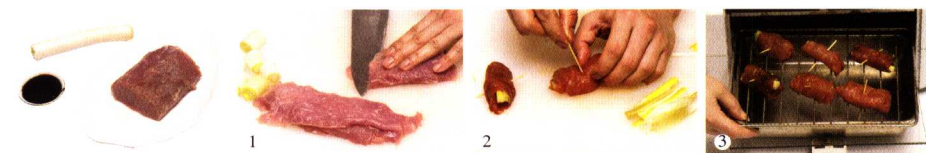
1. 里脊肉除去底面白筋，切薄片，加入料酒、酱油、糖腌10分钟。
2. 葱洗净切小段，把里脊肉片摊平，每片肉放入葱段一根，卷成筒状。再用竹签将每个卷穿成串。
3. 把肉串放到烤炉架上，入烤炉以中火烘烤，将蜜汁烤肉酱、料酒、清水调匀成味料，将味料刷在肉卷上，待烤熟至深金黄色时，取出食用即可。

●特点

肉质鲜嫩，葱香味美。

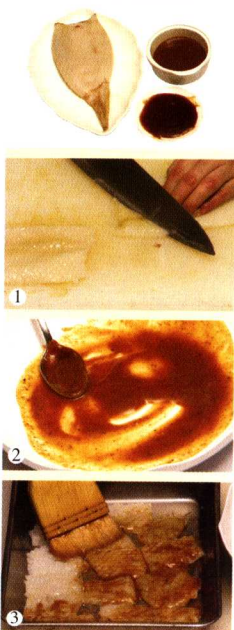
●烹饪秘诀

里脊肉底面白筋一定要除掉，避免遇热就卷曲。



05

沙茶鱿鱼卷



●原料

水发鱿鱼3条，烤肉酱、沙茶酱、料酒、糖、辣油各适量。

●制作

1. 将水发鱿鱼去净一层薄膜，剪去须足，对切成两半，在肉面用刀划上交叉直刀，把每片切成两等份。
2. 把烤肉酱、沙茶酱、料酒、糖、辣油、清水合在一起，调匀制成调味料。
3. 把调味料刷在鱿鱼片上，放到烤架入烤炉用中火烤10分钟左右，待味料附着入味，鱿鱼片成卷曲状，取出即可。

●特点

鲜香味浓。

●烹饪秘诀

干制鱿鱼在水发时，不要泡发得太透，要留一点干鱿鱼的韧劲和嚼劲，食时口感更好。

06 烤冰鲜刀鱼

● 原料

冰鲜刀鱼2条，料酒、盐、胡椒粉各适量。

● 制作

1. 将冰鲜刀鱼去掉头尾，去内脏洗净，切成段。把料酒、盐、胡椒粉调匀，均匀地抹在刀鱼段上，腌10分钟。
2. 将腌好的刀鱼段放入烤架，入烤炉（或烤箱）中火烤20分钟，待熟取出即成。

● 特点

清鲜、味美、可口。

● 烹饪秘诀

烤制时，在烤架上先刷一层薄油，再放上鱼，这样烤架不粘鱼皮。



07

鲜皇汁鲑鱼



●原料

宰好鲑鱼1条（约700克），姜丝、葱丝、鲜皇汁、胡椒粉、盐、料酒、花生油各适量。

●制作

1. 把鲑鱼洗净，在鱼身一侧沿脊背剖一刀，用盐擦匀鱼身。
2. 放入用锡纸折成的长盒内，放入料酒、姜丝、葱丝，撒上胡椒粉，淋上鲜皇汁、花生油，用锡纸包好。
3. 将包好的鲑鱼放入长盘中，移入烤箱里烤熟，取出转放到烧热的铁板上，上桌剪开锡纸食用即可。

●特点

鲜甜爽口，清香浓郁。

●烹饪秘诀

鲜皇汁是将虾油卤、生抽、鱼露、绍酒、香油、鲜汤、葱丝、姜丝、辣椒丝、盐、黑胡椒、味精、香菜末调匀而成，轻甜轻辣，清香味突出。



奶油烤大虾

●原料

大虾仁250克，菜花150克，鲜蘑片150克，奶油沙司、吉士粉、面粉、盐、黄油、胡椒粉各适量。

●制作

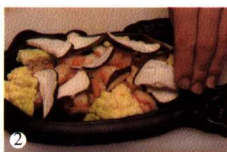
1. 虾仁从脊背处开片，去内线，加入盐、胡椒粉拌匀，滚匀面粉，放入热油锅煎至两面金黄色。
2. 烤盘底部浇上一层奶油沙司，把大虾仁放在上面，菜花摆放周围，上面撒鲜菇片。
3. 再浇上奶油沙司，撒上吉士粉，放入烤箱烤透取出。食用时，淋上黄油、胡椒粉即成。

●特点

质嫩爽滑，奶香润口。

●烹饪秘诀

把油炒面粉用沸牛奶冲开，用力搅匀，再放入牛奶、奶油拌匀，浓度合适时，加盐调口味，烧开后滤，即成奶油沙司。





蒜香牛排



●原料

牛排4片，四季豆、玉米粒各25克，蒜、盐、红葡萄酒、黑胡椒酱、胡椒粉、奶油各适量。

●制作

1. 蒜切片，四季豆去两角老筋，切成段，锅内加清水放入四季豆、玉米粒煮熟，捞出沥干水分。
2. 炒锅加奶油烧热，下蒜片爆香，加入红葡萄酒、黑胡椒酱及适量清水，烧开调匀制成蒜香酱汁。
3. 牛排加入胡椒粉、红葡萄酒略腌，放入垫有铝箔纸的烤盘中，放入烤箱，以250℃烤15分钟，熟后取出盛于盘中，淋上蒜香酱汁，盘边排放四季豆、玉米粒上桌即成。

●特点

牛排鲜嫩，蒜香味浓。

●烹饪秘诀

牛排在腌制时要腌入味，烤出后味道更佳。



葡萄酒铁板猪排

●原料

猪外脊肉400克，洋葱粒、大蒜粒、红葡萄酒、胡椒粉、柠檬汁、盐、番茄酱、色拉油、粉团各适量。

●制作

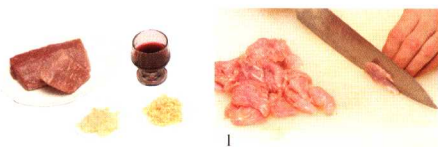
1. 外脊肉切0.8厘米厚片，加入盐、胡椒粉、红葡萄酒拌匀略腌，拍上干粉团，放入油锅内煎熟。
2. 把葡萄酒、盐、胡椒粉、柠檬汁合在一起调成味汁。
3. 炒锅加色拉油烧热，下洋葱粒、大蒜粒炒香，加番茄酱炒熟，倒入烧热并铺一层锡纸的铁板上，加入外脊片，浇上混合味汁，加盖上桌即可。

●特点

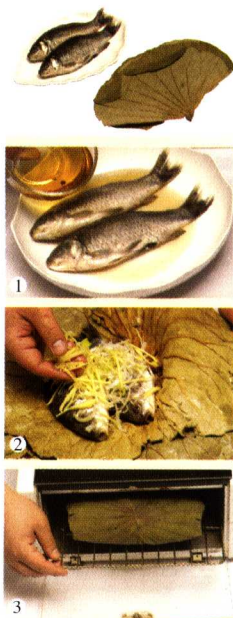
色泽鲜艳，口味浓郁。

●烹饪秘诀

铁板要提前烧热，加入菜品后味道更美。



荷叶烤鲫鱼



●原料

鲫鱼2条约400克，荷叶2片，姜丝、葱丝各25克，盐、料酒、花生油各适量。

●制作

1. 把鲫鱼宰好洗净，用盐、料酒擦匀鱼身内外，并涂上花生油。
2. 将荷叶用开水泡软，抹干，取一块涂上花生油，把鲫鱼放在上面，将姜丝、葱丝放在鱼腹和鱼身上，用荷叶包好，再用细铁丝扣好。
3. 把鲫鱼包置于铁架上，入烤炉烤约20分钟至熟（也可盛于盘，放入烤箱或焗炉烤熟）。食时解开铁丝，剪开荷叶。

●特点

鲜嫩滑爽，荷香清新。

●烹饪秘诀

鲫鱼的肉质较一般鱼细嫩，肉厚，味美，有益气健脾、下气通乳等功效。

12 香辣鱿鱼条

● 原料

鲜鱿鱼1条，辣椒粉、胡椒粉、生抽、盐、味精、料酒、糖、花生油各适量。

● 制作

1. 将鱿鱼去软骨洗净，改切成鱿鱼条，沥干水分。
2. 把辣椒粉、胡椒粉、生抽、味精、盐、料酒、糖、花生油调成混合汁，鱿鱼条放入混合汁略腌。
3. 将腌好的鱿鱼取出，用铁针逐条串起来，放到木炭炉火上烘烤，要两面翻转慢火烤，烤至熟透，香气四溢即可。

● 特点

鲜嫩可口，风味独特。

● 烹饪秘诀

鱿鱼条表面光滑，烤时要反复多次刷料汁，更加入味。

