

品质生活
大伟的美食厨房

充满美味、气氛和欢笑的家庭盛宴
轻松玩转

烧烤派对

李健伟 主编
高级西餐烹调师 高级营养师保健师
金勺奖大厨




中国纺织出版社

大伟的美食厨房

轻松玩转烧烤派对

李健伟 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松玩转烧烤派对/李健伟主编. —北京: 中国
纺织出版社, 2012.10

(大伟的美食厨房)

ISBN 978-7-5064-8955-3

I. ①轻… II. ①李… III. ①烧烤-菜谱 IV.

①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第187084号



策划编辑: 尚 知 韩 婧 责任编辑: 韩 婧
特约编辑: 冷寒风 史 倩 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 177千字 定价: 29.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Barbecue



尽享烧烤时光



说起烧烤，总是让人联想起一伙人围坐在热腾腾的烤炉旁，在四溢的烧烤香气中，大啖手中鲜嫩美味肉串的过瘾画面。无论口味是辛辣还是甜腻，烧烤都有着不可思议的魔力，这种魔力在炭火的催化下，逐渐飘扬在充满热情的空气中，从而让烧烤经历成为最美好的回忆。

走进大自然、体验炭火烧烤带来的乐趣为现在的人们所津津乐道。但是，在生活节奏日益加快的今天，你是否会为没有足够的时间走向户外苦恼呢？那么，不如试着用烤箱来烧烤食物吧！将美味的烧烤料理带入你的家庭餐桌中，作为日常三餐的主菜之一。将神奇的酱料轻轻涂抹在鲜嫩肉块、新鲜蔬菜上，更或者将主食也拿来烧烤，来自世界各地不同的风味就会随着烤箱的温度，飘扬在自家的厨房里。

于是，在某一个周末，你的那群“死党”，每人手里都提着超市购物袋——原来，一场早已预谋好的“周末狂野烧烤派对”将要在你家举办。你开心地呼朋引伴，挽袖上场，阳台、天台、厨房、客厅……尽是你们的梦工场。烤盘上的鸡翅、牛排、香肠、肉丸、玉米、面包……应有尽有。魔力酱汁赋予烧烤更大的魅力，可能是南美洲的神奇香料，也可能是印度街头的美味咖喱，还可能是中国药铺里的秘制药材，只要你懂得如何调配，你的烧烤料理一定会更加与众不同！

烧烤令人垂涎三尺的魅力究竟何在？让我们一同进入这五花八门的烧烤世界，一探美味的秘诀吧！



蜜汁烤鸡卷汉堡



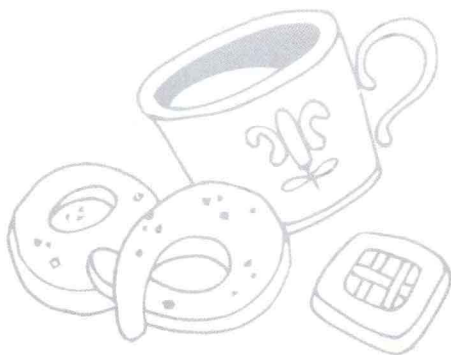
玩转烧烤派对

- 10 烧烤达人的私家珍藏秘诀TOP10
- 14 最受欢迎的烧烤酱料
- 18 烤箱那些事儿
- 20 户外烧烤派对的准备阶段
- 23 这样吃烤肉才健康

PART

1 解馋过瘾的 Meat 肉食烧烤 25

- 26 沙嗲牛肉串
- 28 迷迭香烤牛小排
- 29 盐烤牛舌
- 30 酸菜烤猪蹄
- 32 香烤黑椒牛排
- 33 台式猪肋排
- 34 蛋香烤猪排
- 35 百里香烤羊排
- 36 番茄牛肉串烧
- 38 烤羊扒
- 40 烤羊腿肉
- 41 芹菜牛肉卷
- 42 串烤羊肉卷
- 43 咖喱烤羊排
- 44 香烤鸡翅
- 46 烤全鸡
- 48 串烧烤鸡丸
- 49 泰式烤鸡腿
- 50 椰蜜烤鸡翅
- 51 蜜汁烤鸡卷汉堡
- 52 蒜味奶油烤土豆
- 54 普罗旺斯烤鸡腿



B
B
Q

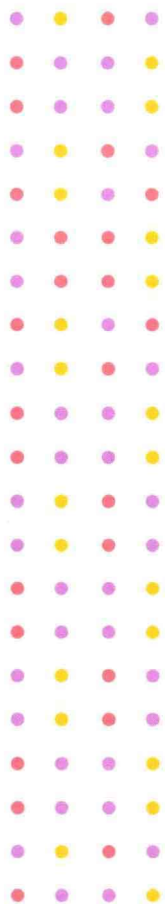
- 56 黑椒烤鸡排
- 57 田园烤鸡腿
- 58 烤黄金猪肉
- 59 麻辣香肠
- 60 山椒猪肉串
- 61 美式辣烤猪肋排
- 62 培根香肠卷
- 63 泰式烤排骨



PART 2 低脂健康的 Seafood
海鲜烧烤 65

- 66 韩式烤鳕鱼
- 67 芝麻姜渍三文鱼
- 68 芝香烤鳗鱼
- 69 烤蒜香大虾
- 70 鲑鱼起司卷
- 72 五彩烤瑶柱
- 73 八角烤虾
- 74 柠檬烤生蚝
- 75 烤扇贝
- 76 奶油红蟹
- 77 葱香串烧大虾
- 78 烤三文鱼串
- 79 盐烤三文鱼
- 80 蔬菜墨鱼卷
- 82 辣烤鲜鱼
- 83 椰香烤鳕鱼
- 84 海盐烤虾
- 85 乳香烤黄花鱼
- 86 蛤蜊丝瓜
- 88 串烧墨鱼





PART 3 开胃爽口的 Vegetable 蔬菜烧烤 91

- 92 番茄豆腐
- 93 焗烤鲜培菇
- 94 焗烤茄子
- 95 青椒镶土豆泥
- 96 香烤蔬菜盒
- 98 培根金针菇卷
- 100 焗烤南瓜
- 102 奶酪金枪鱼焗豆泥
- 104 蜂蜜烤紫薯
- 105 香焗土豆
- 106 墨西哥烤甜椒
- 107 烤鲜芦笋
- 108 奶油烤玉米
- 109 普罗旺斯烤番茄
- 110 烤土豆
- 111 烤豆皮卷
- 112 奶酪土豆烤番茄
- 114 焗烤香草土豆泥
- 116 黄油烤糯米



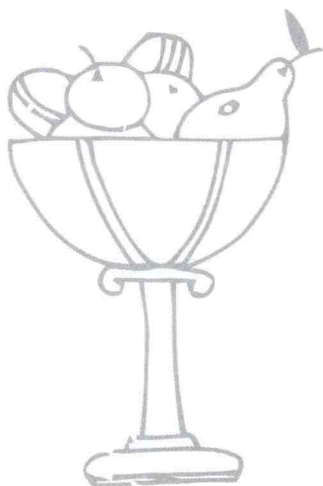
PART 4 喷香满溢的 *Staple food*
主食烧烤 119

- 120 西洋海鲜焗饭
- 122 青蒜香肠比萨
- 124 奶酪烤吐司
- 125 烤鳗鱼饭
- 126 奶油焗通心粉
- 127 香烤葱油饼
- 128 焗烤蘑菇面
- 129 霜降烤猪肉饭



PART 5 一High到底的 *Outdoor BBQ*
户外烧烤 131

- 132 烤羊肉串
- 134 烤羊腰
- 136 串烤黄花鱼
- 137 烤平鱼
- 138 串烤鸡心
- 139 烤馒头片
- 140 串烤山药虾丸
- 142 串烤时蔬







玩转烧烤派对

草坪上桌椅安置完毕，撒开充满格调的桌布，端上各式糕点、饮品、果盘，周末派对正式开始了。邀约三两好友，精心为大家烤制准备好的食物，香嫩鸡翅、焦脆膜片、鲜美大虾，来一杯酷爽扎啤，举杯畅谈。生活真是一种享受。

烧烤达人的

私家珍藏秘诀TOP10

1 受热一定要均匀

烤肉好吃的第一个秘诀，就是在烘烤的时候让肉块受热均匀。因为生的食物大多传热速度比较慢，越大块的肉传热越慢，要让热度传到肉的中心地带，把整块肉都烤熟，这需要很长的时间，而且对火候的控制也有很高要求。有一个原则必须掌握：大块食物要长时间低温烤，小块食物要短时间高温烤。大块食物长时间用低温烤，可以让外表烤出最好吃的金黄酥脆，同时内部达到刚好烤熟的程度，外香里嫩。而小块食物必须用短时间高温烤，这样当整块肉烤熟时，刚好是最嫩的时候。



2 巧用锡箔纸

一些肉烧烤所需要的火候比较特殊，例如，鱼肉中通常含有很多水分，整条鱼烤，即使是不大的鱼，也不会很快烤熟。所以烤的时候，应该用小火慢慢烤。同时，在鱼身较薄的部分，例如靠近尾巴的地方，不管是长时间烤或是直接放在火的上方烤，都容易烤焦。我们可以把这些部位用锡箔纸包起来，这样，水分就不会被烤干，鱼自然也就不会烤焦了。



其实，只要是同一块肉的厚薄差很多，就会遇到这样的问题（例如鸡腿的根部），所以除了切肉时要注意让肉块保持厚薄一致以外，还要运用锡箔纸，这样整块肉的熟度才会一致。在使用锡箔纸的时候，尽量不要把肉整个包住，因为被包住的肉烤出来的味道相对较差，所以通常只在必要的时候局部包裹即可。

3 淀粉的妙用

刚才讲过，烤鱼时不仅火候难掌握，而且表皮也最容易粘黏在烤网上。最主要的原因还是因为鱼肉里面含有过多的水分。这些水分会延缓它烤熟的时间，同时会让调味的油脂难以附着，在表面不油的状况下，鱼皮很容易就粘在烤网上。如果在烤鱼之前先在鱼身



上均匀地抹一点淀粉，就可以避免粘网的问题。淀粉可以隔绝鱼皮和烤肉网的直接接触；还能吸收鱼身上的湿气，避免鱼皮粘在烤网上，尤其是比较瘦小的鱼，效果更显著。烤肝类的食物时也可以用到淀粉。尽管我们的肝类材料非常新鲜，但直接火烤后，仍会变成青青的颜色，影响食欲。如果在烤肝类以前，先涂一层淀粉，烤完之后就不会变成难看的青色了。

4 烤大块肉不要真的烤到熟

肉刚烤好的时候，它外表的温度会比内部的温度高，而且肉块越大，温差越明显。当我们把烤好的肉切开，用手指去摸时，马上就可以感觉到。在肉烤好之后的一段时间里，我们发现，肉块外表的温度会慢慢下降，内部的温度会慢慢升高，这表示烤肉的热能，会由外往里传。所以烤肉不需要真的烤到熟，大概烤九分熟，就可以将肉块离火，然后放置3~5分钟，经过肉块自身的传热功能，让肉的中心慢慢完全成熟，这样还可以保持肉的鲜嫩质感。

不过，如果是比较薄的肉片就不必了，一方面是因为薄肉片一下子就烤熟了，九分熟和全熟的差别并不会很大，而且用快火烤本来就鲜嫩，烤完赶快吃就可以了，不需要等。



5 受热时间不同的食物不要串在一起烤

不同的食物，烤熟所需要的时间不一样。例如玉米要很久才会熟，与一般肉片刚好相反，肉片一下子就能烤熟。如果把这两样东西串在一起烤，那么绝对调不出一个适当的火候。这和前面说的受热均匀原理一样，把需要长时间烤的食物和需要短时间烤的食物串在一起，两者的受热是无法均匀的。如果一定要把这两类东西放在一起，就必须先做处理。可以把较难烤熟的食物先烹煮过，或者切的块比较小、比较薄，才可以和容易熟的食物在一起烤。不过，这种情况还是应该尽量避免。

最恰当的方法是把两种食物分开来烤，之后再拼盘的方式组合起来。这种方式虽然比较费事，但是它的选择性较多，菜肴的搭配也很灵活。搭配好之后就不只是单纯的一道菜肴，而可以被视为一份套餐。如果担心吃太多烤肉可能给肠胃造成负担，就可以用组合成餐的方式，把菜肴进行比较合理的搭配。其实蔬菜的种类很多，与肉类搭配只要能够达到均衡营养的标准就可以了，不用严格地将一些非常不容易熟的食物和容易熟的食物放在一起。



6 可以先把外表煎熟

烤肉好吃的另一个重点，是要尽量保留它的肉汁。肉汁是美味的来源，但烤肉的时候，肉里面的汁会慢慢煮沸、膨胀，逐渐就会从肉的缝隙里流出来，流得越多，烤肉就越不好吃。所以烤肉必须要学会锁住肉汁的技巧。

烤肉前先把肉的外表煎至黄褐色，就可以让肉汁不外流，因为肉里面的蛋白质加热以后会凝固。所以先把肉的表面煎过，这些凝固的蛋白质会形成一道保护膜，让肉汁无法外流。这样的肉再去烤制，就会比较好吃。如果不喜欢用煎的，也可以先用快火把烤肉快速热过，表面微焦，也可以达到相同的效果。

另外，烤的时候不要用叉子刺破食物，因为蛋白质凝固之后，如果戳出小洞，比较不易收口，这样更会让肉汁在不知不觉中流失，因此翻面时最好用筷子或夹子来进行。同时，要注意不要随意挤压烤肉，那对烤肉没有任何帮助，只会把肉汁挤出来。



7 牛肉肉汁最美味

有些肉可以生吃，有些则不可以。红肉类像牛肉，因为寄生虫少，所以有些比较嫩的部位生吃的话，不会有什么大问题；但如果是猪肉、鸡肉等白肉，寄生虫较多，一定要做熟才可以。就是因为牛肉可以生吃，而且新鲜生牛肉里的肉汁非常美味，所以才有几分熟的吃法。想吃多一点肉汁，就不要烤得太熟，而且切肉的时候，尽量不要切太薄，厚度在1.5厘米以上的肉，肉汁吃起来才会比较饱满、丰富。

我们喜欢牛肉的很大一部分原因，是因为牛肉的肉汁鲜美，所以在烤前腌渍的时候，要特别注意不要腌太久。在没有烤熟的情况下，如果将牛肉腌渍太久，那么肉汁就含有大量的调味料，如此一来，就会丧失肉汁的原味，吃起来也不太健康。

那么，如何腌渍才算不太久呢？除非是要吃全熟的，否则腌渍牛肉的时间应该控制在15分钟以内。这和一般人把食物腌入味再烹饪的习惯很不相同，要特别注意。而如果牛肉已经腌了很久，那就只好把它烤熟一点，不要生吃，效果会比较好。

那么，如何腌渍才算不太久呢？除非是要吃全熟的，否则腌渍牛肉的时间应该控制在15分钟以内。这和一般人把食物腌入味再烹饪的习惯很不相同，要特别注意。而如果牛肉已经腌了很久，那就只好把它烤熟一点，不要生吃，效果会比较好。

8 要等肉汁回流

牛肉刚烤好的时候，肉汁因为受热的关系被往外逼，最后集中在靠近表层的地方。所以当肉块刚烤好的时候，尤其是比较大的肉块，必须先放置一段时间（一般1.5厘米厚以内的小块肉大概10分钟，大块肉条



15分钟左右即可），等到温度稍降且内外温度一致的时候，肉汁才会回流。如果是在肉汁回流以前就切开食用，还没食用的部分，肉汁就会开始流失。让肉汁回流还有另一个好处，就是整块肉的味道会比较一致。因为肉汁均匀分布在整块肉上，无论是湿润度还是味道都很平均。在刚烤好的时候，肉汁会集中在温度较低的中心部位和靠近表皮的地方，在这两个部位的中间，因为没有肉汁的滋润，咬起来就会比较干，称不上美味。

等待肉块降温，把它置于室温下就可以了，不可以用电扇去吹，一方面是因为没有起到实际降低内部温度的作用，另一方面会带来许多不必要的水汽和灰尘，所以应该避免。

9 烤肉前可以先涂油

烤肉前涂油也是保留肉汁的一种方法，而且会因为肉的表层被油覆盖，所以原本一些会随着血水流失的水溶性营养素，在碰到油之后就被挡住，不会流失了。所以涂过油的烤肉，吃起来香弹油润，非常可口。此外，在待烤的肉类上涂油，因为油的导热性高，可以使肉很快变熟，有效缩短烤制的时间。因为涂油只是为了防止汤汁流失和加快导热速度，所以只要抹上薄薄的一层就可以了。通常烤猪肉可以涂一些猪油，烤牛肉则涂一些牛油，不过也有人认为这样吃起来虽然很香，但是不够健康，所以也可以改用色拉油或橄榄油。



之所以在待烤的肉上另外涂油，而不直接涂烤肉酱，一方面是因为有些调味料里面含有颗粒或杂渣，例如沙茶酱，烤太久容易变苦，另一方面是因为水分比较多的烤肉酱，没有阻止水溶性营养流失的功能，反而会使肉类蛋白质凝结的速度变慢，造成肉汁更多的流失。

10 冷冻、冷藏的肉这样烤

直接从冰箱取出的肉，如果是冷藏的话，厚约1.5厘米以内的还是很容易烤熟的，可以直接烤制；但如果再厚一点的话，就必须等肉恢复到室温后再进行烤制，免得中心的肉烤不熟，影响口感。如果是冷冻的话，薄肉片可以直接烤，不用退冰。因为退冰的时候，肉汁很容易随着温度的升高而不断流失，所以在肉不是很厚的情况下，就不需要退冰。至于较厚的肉片，没有解冻就很难烤到内外均熟，所以还是要等肉软下来才能烤。另外，如果想吃腌渍好的肉，就必须进行退冰处理，肉要腌渍入味，退冰是不可缺少的步骤哦。

除肉以外，有一些油炸的食物可以不用退冰，直接用温油先炸过，然后趁热涂上烤肉酱，再拿来烤，口感非常特殊。因为炸过的食物，水分会流失，同时食物内部的空隙也会膨胀变大。这个时候涂上烤肉酱，料汁马上就会被吸附到食物里面。松软的口感，配上浓浓的酱汁，是一种不同于一般烤肉的享受。一定要注意的是，炸的时候只能用小火，用大火的话，冷冻的水分迅速气化，造成很大的油爆，所以要绝对避免。



最受欢迎的烧烤酱料

烧烤之所以美味，其实很大程度上都仰仗着烧烤酱料的催化效果哦！无论是辛辣还是甜腻，酱料的魔力在炭火的催化下，逐渐飘扬在充满凉意的空气中，让烤肉经历变成最闪亮的黄金记忆。下面就告诉大家几款非常受欢迎的酱料及其制作方法。

牛排 Sauce >>> 腌酱



鸡肉 Sauce >>> 腌酱



材料 Ingredient

小苏打·····	10克	大蒜·····	10克
鸡精·····	3克	酱油·····	10毫升
盐·····	5克	甜面酱·····	10克
淀粉·····	10克	鸡蛋·····	1/2个
黑胡椒粉·····	10克		

做法 Method

- 1 将大蒜去皮，洗净，去蒂，切成蒜蓉；鸡蛋打成蛋液备用。
- 2 将小苏打、鸡精、盐、淀粉、黑胡椒粉、蒜蓉混合均匀，盛入小碗中备用。
- 3 向小碗中加入酱油、甜面酱、鸡蛋液，充分搅拌均匀即可。

point

可以用来腌渍小牛排、牛排、排骨等。

材料 Ingredient

姜末·····	10克	黑胡椒粉·····	10克
洋葱碎·····	20克	米酒·····	10毫升
蒜碎·····	10克	淀粉·····	8克
鸡精·····	5克	青葱碎·····	适量
砂糖·····	10克	五香粉·····	3克

做法 Method

- 1 将姜末、洋葱碎、蒜碎、青葱碎混合均匀备用。
- 2 向做法1中加入鸡精、砂糖、黑胡椒粉、米酒、淀粉、五香粉，搅拌均匀即可。

point

无论是腌鸡腿还是腌鸡翅，都可以用这个腌料。将鸡腿放入腌料中，确定腌料没过原料，然后盖上盖子或者封上保鲜膜，放入冰箱冷藏几个小时到一天，等要使用时再取出，腌料会更加入味。

烧肉 Sauce >>> 酱汁



材料 Ingredient

生抽	90毫升	黑胡椒粉	少许
米酒	30毫升	葱	30克
砂糖	25克	苹果	15克
熟白芝麻	15克	姜	3毫升
香油	15毫升	蒜	15克

做法 Method

- 1 将生抽、米酒、砂糖混合后，放入小锅中，以小火加热，边加热边搅拌，待其沸腾后，熄火。
- 2 将葱洗净，去蒂，切成葱末；苹果去皮，去核，放入食物料理机中，搅打成苹果泥；姜去皮，洗净，榨成姜汁；大蒜去皮，洗净，去蒂，切成蒜蓉备用。
- 3 将葱末、苹果泥、姜汁、蒜蓉、黑胡椒粉、熟白芝麻、香油混合均匀，倒入已经晾凉的酱油中，搅拌均匀即可。

point

可做牛肉、鸡肉、干贝之腌酱，亦可当烤肉酱使用。非常适合腌渍肉类食物。

照烧 Sauce >>> 酱汁



材料 Ingredient

酱油	20毫升	盐	3克
米酒	10毫升	植物油	3毫升
砂糖	10克	芝麻油	3毫升
辣椒粉	10克		

做法 Method

- 1 将酱油、米酒、砂糖混合后，放入小锅中，以小火加热，边加热边搅拌，待其沸腾后，熄火，晾凉备用。
- 2 将辣椒粉、盐、植物油、芝麻油放入小碗中，充分搅拌均匀备用。
- 3 将已经晾凉的酱油与搅匀的辣椒粉混合均匀，制成照烧酱汁即可。

point

当烤鱼、烤肉在七八分熟时，可以分多次将酱汁边淋边烤，亦可利用平底锅来制作。照烧酱汁的口味比较浓重，所以在腌渍鱼肉的时候一定要少放，避免酱汁的味道完全遮盖了鱼肉本身的香味。

鸡肉串

Sauce >>>

烤酱汁



材料 Ingredient

酱油…………… 100毫升 砂糖…………… 30克
米酒…………… 15毫升 麦芽糖…………… 30克

做法 Method

- 1 将酱油、砂糖、麦芽糖混合均匀，放入小锅中，以小火加热，边搅拌边加热，待其沸腾后，熄火，晾凉备用。
- 2 将已经晾凉的酱油麦芽糖溶液盛入小碗中，加入米酒，搅拌均匀即可。

point

1 这款酱汁属于照烧酱的一种。在酱汁中挤入适量的柠檬汁或橙汁等，可增添清爽的口感。

2 这款酱汁最适合用来烧烤鸡肉串，其原因是这款酱汁口味偏甜，而鸡肉最易吸收香甜的味道，可使鸡肉吃起来更加美味。

3 这款酱汁中用到了麦芽糖，如果家中没有麦芽糖，可以用普通蜂蜜来代替，味道同样不错哦！

蒲烧

Sauce >>>

酱汁



材料 Ingredient

酱油…………… 20毫升 麦芽糖…………… 4克
米酒…………… 20毫升 盐…………… 1克
味噌…………… 18克 鸡精…………… 1克
砂糖…………… 9克 白胡椒粉…………… 1克

做法 Method

- 1 将酱油、味噌、砂糖、麦芽糖、盐、鸡精、白胡椒粉混合均匀，放入小锅中，以小火加热，边搅拌边加热，待其沸腾后，熄火，晾凉备用。
- 2 将已经晾凉的酱油麦芽糖溶液盛入小碗中，加入米酒，搅拌均匀即可。

point

1 此酱汁除了用于鳗鱼涂酱外，也可用在沙丁鱼、秋刀鱼的烤制中。

2 蒲烧鳗鱼是最著名的日本料理之一，其口感鲜嫩香甜，非常讨人喜欢，而自制的蒲烧酱汁更是令人胃口大开，一定要试试看哦！