

新健康大系

营养与保健系列

帮助您享受BBQ食物的美味与乐趣，
增进家人与朋友间的互动……

烧烤 BBQ

SHAO KAO BBQ

张 德 黄上凤 合著



2.12

91



科学出版社
www.sciencep.com

内 容 简 介

本书介绍如何以较低的温度,将质地密实的食物经长时间烧烤而成美食。周六、周日休闲生活中,少不了吃的活动,BBQ则成为出外郊游或家中聚餐时的乐趣烹调,本书可帮助您享受BBQ食物的美味与乐趣,同时增进家人与朋友间的互动……

图书在版编目(CIP)数据

烧烤BBQ/张 德,黄上凤合著. —北京: 科学出版社,
2004.1

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012534-7

I. 烧… II. ①张…②黄… III. 菜谱

IV. TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107730号

书名/作者 烧烤BBQ / 张 德,黄上凤

本书中文繁体字版于2000年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2003年经“邦联文化事业有限公司”

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 李 斌 / 责任校对: 刘小梅

责任印制: 赵德静 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年1月第 一 版 开本: 787 × 1092 1/20

2004年1月第一次印刷 印张: 5

印数: 1 ~ 6 000 字数: 70 000

定价: 22.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

TS972. 12

Z091

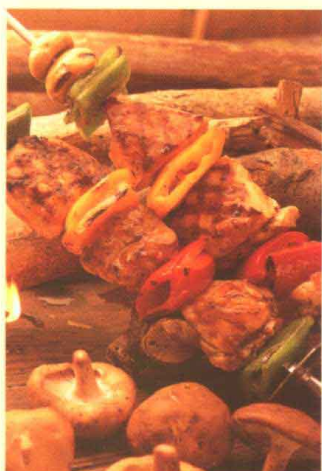
新健康大系

营养与保健系列

烧

烤 · B · B · Q

张 德 黄上凤 合著



科学出版社

873572

北 京

作者 简历

张 德

1960年生，山东省人，内华达州立大学拉斯维加斯分校(UNLV)主修饭店管理、加州厨艺学院(C.C.A)主修专业厨师，曾于台北凯悦饭店及俱乐部任餐饮部经理，负责内外场规划。并曾任教台湾公私立大学、专科、高职等西餐教师。

目前已出版著(译)作有，《主厨专用字典》、《专业西点烘焙入门》、《世纪西点》、《西式蔬果百变》、《家庭Buffet》、《BAKING》、《BARBE CUE》等作品。

黄上凤

1969年生，中国台湾省人，文化大学观光系毕业，目前任教高中、高职，出版著作有《家庭Buffet》、《BARBE CUE》等作品。



近年来随着生活休闲形态的转变，及周末双休日的旅行，各类休息、娱乐活动日益蓬勃。无论于住家附近登山踏青，或远距离的游览，饮食皆是不可缺少的一环。再加上DIY的风气日益盛行，BBQ则成为消费者出外郊游，或家中聚餐时的应景烹调。甚或BBQ本身，即已成为活动项目的主题。

BBQ除了能够满足消费者对食物的基本需求，更在烹调制作过程中，提供了家人、朋友间彼此互动的机会，再加上BBQ食物的香浓特色，BBQ已不再只局限于春夏野炊，一年四季中只要天气晴朗，即可在野外或自家庭院中进行。

然而一般人对于BBQ的认知，仍有某种程度的差距，以致未能完全享受BBQ食物所带来的美味与乐趣。因此，本书于开始即将BBQ的定义、烧烤方法与步骤，做一简单的介绍，以帮助读者烧烤出美味香浓的BBQ成品。

一、认识BBQ

1. 何谓BBQ (Barbecue)?它与炭烤(Grilling)有何差异?

在西餐的基本烹调法中，BBQ与炭烤为两种不同的烹调方法，各有其不同的定义与适用的食料。BBQ是以较低的温度，将质地密实的食物经长时间烧烤而成。于烧烤期间，来自食物本身的汁液与涂抹的烧烤酱，因受热而滴落于炭火中，并散发产生烟气，而使BBQ的食物产生烟熏的味道。

炭烤则专指以较高的温度，将质地柔嫩的食物，于极短的时间内烧烤完成。炭烤食物亦会因使用特殊的木炭，而有不同的风味。但其特殊的风味，完全取决于木炭而非食物本身。

2. BBQ应准备哪些器具与材料?

现今市面上BBQ烤炉的种类不下数十种，购买时应挑选炉架具相当深度者，以便能够盛装足够的炭火；并避免烧烤时产生的火焰，直接“烧”熟食物，而非“烤”熟食物。除此之外，烤炉上的烤架应可调整高低，以控制炉火与烤架的间距，而达到控制温度的目的。换言之，炉火与烤架之间，必须保持一定的空间，待炉火加热两者之间的空气后，而达到烧烤的温度。也就是说，烤架与炉火过于接近，将无法得到较高热的温度。

- 夹子，应挑选较长的夹子，用以夹取、翻转食物。
- 铁刷，用以刷净烤架表面的食物残渣，避免后续食物粘附于烤架上，或残留物附着于食物表面。

- **毛刷**，应同时准备数把。一把固定蘸油，涂刷烤架表面，以防止食物粘黏。另备数把涂抹不同的烧烤酱于不同的食物上。

- **喷水器(罐)**，大多数的食料经烧烤受热后，会由食物本身，或涂抹的酱汁中产生油脂，直接滴落于炭火中，而产生油火黑烟，将食物表面熏黑，影响了成品的外观与味道。因此应使用装有清水的喷水器(罐)，适时的喷水将火焰熄灭。

- **木炭与火种**，两者皆为烤肉时生火材料，于一般超市中即可购得。购买时应挑选木炭较为沉重，质地结实呈块状者。

- **竹签**，于烧烤前，应先将竹签浸泡于冷水中，以免竹签过度干燥，于BBQ烧烤时受高温而着火。

3. 何种食物适用于BBQ烧烤?

由BBQ的烹调定义中得知，它适用于以较低的温度烧烤质地密实的食物。但它的功用绝不仅限于此，凡是适宜其它种方式烹调的食料，皆适宜以BBQ的方式烧烤。惟需于烹调前，依食料本身的特性，增加或降低炭火的热力即可。烹调任何食物时之基本原则：质地柔细且体质较小的食物，应使用高温于短时间内烹调完成；质地密实且体积较大的食物，应使用低温于长时间内烹调完成。



4. 如何选择合适的烧烤酱?

虽然市面上出售的烧烤酱品牌很多,制造厂商仅强调烧烤酱本身的味道,却忽略了与各类食物于口味上的搭配协调性。常见的情形是,消费者于BBQ烤肉时,往往准备了数种至数十种不同的食料,但却仅购买一种烧烤酱(或者说市售的烧烤酱品牌虽多,但味道却十分相近)。如此烧烤完成食物,在食用三四种后,即使味道不同的食料,吃在口中的味道似乎完全相同,不仅降低了食欲,糟蹋了食物的原味,更破坏了BBQ的乐趣。

本书特针对此一缺憾,依各种食料的特性,及常见的佐料与食料,配合现今餐饮流行趋势,研制出多种风味的烧烤酱食谱。读者可将本书中同一种类食物中的烧烤酱,依个人喜爱与口味相互替代;即使用于不同种类食料的烧烤酱,亦可自行尝试创新组合。

5. 如何生火?

木炭与火种在一般的超市、便利商店,或传统市场中皆可轻易购得。生火时,先将较薄细的木炭,以中空的方式如同堆积木般的叠成圆锥状,底面积的直径约为15厘米,高度约为10厘米。再将似巧克力豆般的火种1~2粒,放入木炭堆的中空处,点燃后即可。另可视烤炉大小,同时升起数堆炭火,木炭约在数分钟后即被点燃。一般读者常犯的错误,皆是在木炭尚未完全烧红,或炭火



火焰仍强时，即将食物以火“烧”熟，而非正确的将食物烤熟。正确的是应待木炭完全燃烧透红，且炭火所产生的火焰逐渐变小时，方可进行烧烤。在等待木炭完全燃烧的期间，烤架亦应同时受热，以便烧烤时，食物表面可立即烙上烤痕。

当炭火燃烧完全后，应将炭火均分成6份，将其中的3份集中于一边，即为高温处；其中的2份集中炉架的中央，即为中温处；剩余的1份置于另一边，即为低温处。倘若仅需高温与中温时，可将2/3的炭火置于一边，即为高温处；将1/3的炭火置于另一边，即为中温处。

6. 如何得知炭火为高温、中温及低温？

BBQ的烤炉，不似烤箱、瓦斯炉有温度控制开关，能够控制炉火温度的方法，即调整烤架与炉火的间距(两者愈接近温度愈低)，以及木炭燃烧的程度。

当欲测知炭火的温度时，首先必须待木炭完全燃烧，并由红色转变至暗红色时，将手掌掌背朝下置于炭火上方10至12厘米处，倘若能任手掌保持6秒即为低温，5秒为中低温，4秒为中温，3秒为中高温，1~2秒则为高温。

7. 如何将食物表面烙上明显的交叉菱形烤痕？

欲将食料表面烙上烤痕时，炭火的温度必须足够热，烤架亦必须加热至一定的热度；食物置于烤架上后，必须受热至一定程度时方可翻动。

首先将食物以30度斜角，即朝10点钟方向(或2点钟方向)置于烤架上。当食物刚开始受热时，不论烤架或食物表面是否已涂抹油脂，皆会粘附于烤架上，待受热至一定程度时，烙上烤痕后，即会自行与烤架分开。此时，再将食料转至2点钟方向(或10点钟方向)，并仍保持30度的斜角，依此方法即可轻易地在食物表面烙上交叉的菱形烤痕。将食物翻面后，继续相同的步骤，即可将两面烙上相同的烤痕。



二、烧烤步骤

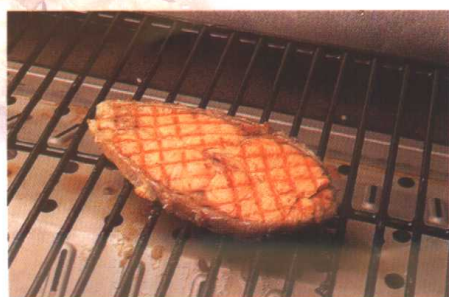
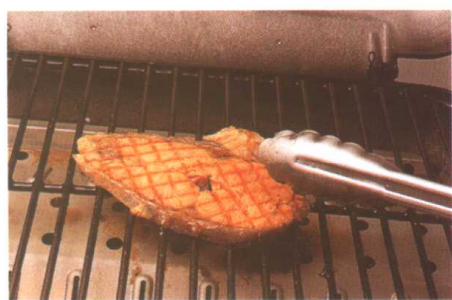
待读者备齐一切食料、器具、材料，并了解上述所言之后，即可依据下列BBQ基本的烧烤步骤进行：

1. 生火，并任木炭燃烧至透红，且即将转变成暗红之际，再区分成高、中、低等不同的温度区域。
2. 将烤架以铁刷刷净，防止任何残质粘附于食物表面。
3. 于烤架上涂抹少许的油脂，以防止食物粘于烤架上。切勿涂抹过多的油脂滴落于炭火上，会产生焦黑的油烟。
4. 将食物放置于适当的温度区域。

切勿任意翻动刚置于烤架上的食物，必须待食物受热达一定程度时方可。一般人常犯的错误是不断地翻转食物，如此不但延缓烧烤时间，更可能将其“撕裂”。因为不论食物或烤架表面是否涂抹油脂，食物于初受热时皆会粘附于热源表面，待其受热凝缩后，即会自动脱离。质地细嫩的食物，应置于高温处；质地密实且体积较大的食物，则应置于中温处；低温处并不适宜烤食物，专为保温之用。

5. 于食物表面烙上烤痕。
6. 适时地涂抹烧烤酱于食物表面。

任何食物受热后，其中所含的水分或汁液，必定会逐渐蒸发流失，而食料中的水分与油脂含量愈低，其口感愈干涩。适时地涂抹烧烤酱，除可保持食物的湿润程度，减少汁液的流失，还可增加食物的味道。



7.倘若烧烤时，炉火的火焰过大，应予以熄灭。

食物中若含有脂肪，受热达一定程度时，脂肪转变成油脂流出体外。当油脂滴落于炭火上时，即会产生油烟火焰。油烟接触食物表面，则会产生烟熏的焦黑外表；而过强的火焰，会变成以火“烧”食物，而非以其热力“烤”食物。如此错误的烹调方式，不但会将食物的外表烧黑，更破坏了食物应有的特殊味道。因此，当看见炭火的火焰变大时，应使用喷水器(罐)，立即将火焰熄灭。

8.随时注意炭火的热力与温度。

炭火的热力完全取决于木炭，而BBQ烧烤烹调的时间较长，如何保持炭火的温度，最简单的方法，即是在烧烤期间，不断地补充生炭于低温处燃烧，待其完全烧红后再移至中或高温处。

9.随时将烤架刷净。

BBQ烧烤酱的浓度较稠，在高温下极易粘附于烤架上，若不适时予以刷除，会影响后续食料的外观与味道。

三、判断食物生熟

当前述的各步骤完成时，最后也是最重要的，就是如何判断食物的生熟程度：

1.红肉类：

泛指牛肉、羊肉类等。首先应从食物的外观色泽判断，肉质愈熟，其外表褐色色泽愈深。肉类受热后，肉蛋白质逐渐凝缩，肉质由软至五分熟时富有弹性，或至全熟时富有韧性。在肉蛋白质凝缩的过程中，肉类中的汁液与油脂随之流出，红肉类受热至三分熟时，流出的汁液为血红色；五分熟时，流出的汁液为粉红色；七分熟时，流出的汁液为灰褐色；而于十分熟时，除非经由外力挤压，否则很少有汁液流失。

2.白肉类：

泛指鸡肉、火鸡肉、猪肉等，白肉类皆须烹调至全熟后方可食用。但全熟并不表示可任意加热烧烤，仍应具有柔嫩多汁的口感与质地。全熟时的白肉类，其肉质富有弹性，所流出的汁液为透明略带黄色。倘若流出汁液为粉红色，则表示近七分熟，到了尚未熟透但即将完成的程度。



3. 鱼肉与海鲜类：

泛指各种鱼类、贝壳类(蛤蜊、龙虾等)、头足类(鱿鱼、乌贼等)的水中生物。使用非常新鲜的鱼肉海鲜时，若以高温烧烤，其柔嫩细致的肉质，仅需极短的时间即可烹调完成。判断它们的熟度时，肉质内原先的微透明状，转变为白或粉红色泽，质地由软转变为有弹性，即表示烹调完成。经烹调过度的鱼或海鲜，外表质地会变得较为干燥；鱼肉的表面呈微裂状，且有白色膏状的汁液渗出；海鲜类的外表会呈明显的卷缩状，且质地与口感则似橡胶般的有韧性，不易咀嚼。

4. 蔬果类：

泛指各类叶型、根茎型、果实型的蔬果。举凡任何食物，经受热烹调至一定的程度时，颜色可能由浅变深，由透明变不透明；质地由密实变松软；渗出汁液或释出水蒸气等现象，借以表示其受热的情形。一般而言，水果类仅需烧烤至内部温热即可；蔬菜类虽可烧烤至全熟，但切勿过度烹调，而导致维生素、矿物质的流失。



餐前小点(DIPPING)

黄金薯条/蒜味奶酪蘸酱 14

(Crisp potato with bacon and chilli cheese dip)

什锦蔬菜条/香料奶酪蘸酱 17

(Crudites with creamy herb dip)

苏打饼干/鳄梨辣味蘸酱 18

(Crackers with avocado spread)

墨西哥玉米饼/番茄青椒蘸酱 21

(Corn tortilla with tomato salsa)

新鲜蔬果条/酸甜奶酪蘸酱 22

(Fresh vegetable and fruit with nuts and mascarpone cheese dip)

牛肉类(BEEF)

沙朗牛排/传统BBQ酱 26

(Beef sirloin with barbecue sauce)

牛小排/橙子黑胡椒酱 29

(Beef side-ribs with orange and black pepper sauce)

沙嗲牛肉串/花生烧烤酱 30

(Beef satays with peanut sauce)

肋眼牛排/柠檬芥末酱 33

(Rib-eye steak with lemon mustard)

醇酒菲力/番茄奶酪 34

(Beef tenderloin with tomato and cheese)

羔羊肉(LAMB)

羔羊骨排/蒜味菠萝酱 38

(Lamb chop with pineapple and garlic sauce)

羔羊肉片/薄荷油醋汁 41

(Lamb cutlet with mint vinaigrette)

羔羊肉串/咖喱酸奶酱 42

(Lamb kebabs with curry yoghurt)

羔羊骨排/蒜辣酸甜酱 45

(Lamb chop with chilli and honey sauce)

羔羊肉柳串/传统BBQ酱 46

(Skewered lamb filet with BBQ sauce)

猪肉类(PORK)

猪肋排/黑胡椒BBQ酱 50

(Pork spare ribs with barbecue sauce)

猪肉排/姜味橙子酱 53

(Pork steak with ginger and orange sauce)

猪肉水果串/酸甜烧烤酱 54

(Pork fruit kebabs with sweet and sour sauce)

57 猪骨排/苹果烧烤酱

(Pork chop with apple sauce)

58 猪肉柳条串/沙茶蜂蜜烧烤酱

(Skewered pork filet with black pepper honey sauce)

鸡肉类(CHICKEN)

62 鸡翅/椒辣沙茶酱

(Chicken wings with chilli and black pepper sauce)

65 鸡胸/芒果香料酱

(Chicken breast with mango and basil sauce)

66 鸡肝/猕猴桃酱

(Chicken livers with garlic and kiwi sauce)

69 小鸡腿/魔鬼烧烤酱

(Chicken drumsticks with devil's barbecue sauce)

70 鸡肉串/客家橘味烧烤酱

(Chicken kebabs with kumquat and hot chilli glaze)

鱼与海鲜(FISH AND SEAFOOD)

74 鱿鱼/麻辣烧烤酱

(Squid with cajun sauce)

77 鲑鱼排/橘味甜辣酱

(Salmon steak with sweet and sour sauce)

78 干贝鲜虾串/酸辣豆瓣酱

(Scallop and prawn with chilli bean sauce)

81 鲈鱼柳/芒果酸奶酱

(Seabass filet with mango yoghurt sauce)

82 什锦海鲜串/BBQ烧烤酱

(Skewered seafood with BBQ sauce)

蔬果类(VEGETABLES AND FRUITS)

86 什锦蔬菜片/蒜味香料油醋汁

(Season vegetable with garlic and herbs vinaigrette)

89 香蕉菠萝串/醇酒蜂蜜酱

(Banana and pineapple kebabs with rum and honey glaze)

90 玉米/黑胡椒沙茶酱

(Corn with chilli and black pepper sauce)

93 奶酪蔬菜串/芥末番茄酱

(Gratine skewered vegetable with mustard and catchup)

饮品类(BEVERAGE)

96 薄荷琴酒柠檬汁/琴酒矿泉西瓜汁

99 白酒葡萄汁/橙琴菠萝汁/红酒苹果汁

DIPPING

一般而言，BBQ烤肉的时间过程较长，从生火开始到烘烤完毕，从引颈期盼到肉香四溢，最少需要耗时2至3个钟头。事实上，真正进食所需的时间，可能仅占烧烤时间的1/4而已。在烹调进行的过程中，正是朋友、家人、宾主之间闲话家常，增进人际关系的大好机会。身为主人的你，若能于空档时间，提供事前调配的餐前小点，不但可消磨等待的时间，减缓空腹时的饥饿感；更可增进朋友、家人、宾主的互动关系，提升整体食物的品质，以及用餐时的气氛。

本章节中所提供的数种餐点，包含了淀粉质类、新鲜蔬果类，以及搭配的蘸酱，非常适宜作为BBQ烤肉时的餐前小点。读者更可依个人喜爱挑选，并于事先制作完成。于餐前作为开胃用；于餐中可作为清除口腔余味用；于餐后更有去除油腻之功效。

DI

餐前小点

黄金薯条/蒜味奶酪蘸酱

(Crisp potato with bacon and chilli cheese dip)

什锦蔬菜条/香料奶酪蘸酱

(Crudites with creamy herb dip)

苏打饼干/鳄梨辣味蘸酱

(Crackers with avocado spread)

墨西哥玉米饼/番茄青椒蘸酱

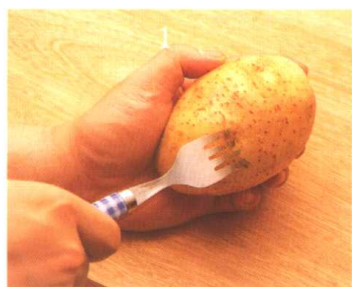
(Corn tortilla with tomato salsa)

新鲜蔬果条/酸甜奶酪蘸酱

(Fresh vegetable and fruit with nuts and mascarpone cheese dip)

烧 · 烤 · B · B · Q

餐前小点



*Crisp potato with bacon
and chilli cheese dip*

黄金薯条

蒜味奶酪蘸酱

黄金薯条/蒜味奶酪蘸酱

(Crisp potato with bacon and chilli cheese dip)

材料1:

土豆4~6个

色拉油

材料2:

色拉油1大匙 熏肉丁2片 洋葱碎1个 蒜头碎4~6瓣

辣椒粉(Chilli powder) 1小匙 酸奶(Sour cream)3/4杯

Cheddar奶酪丝(或匹萨用奶酪丝)2杯 柠檬汁1/2个 盐、胡椒适量

作法:

1. 将烤箱以200~210℃的温度预热约1/2小时。
2. 土豆洗净(切勿去皮),拭干,并以叉子在土豆表面均匀地戳小孔。(图1)
3. 放入烤箱中烘烤约1/2小时,予以翻面,再继续烘烤约1/2小时,至土豆表皮呈现酥脆而内部微软的程度即可。
4. 将烘烤完成的土豆冷却后,切成如拇指般粗细的条状。(图2)
5. 油倒入平底锅中,以中火加热后,放入土豆条,煎至各面呈金黄色酥脆状即可。起锅后,放置于餐巾纸上,吸除土豆条上多余的油脂。
6. 将材料2的色拉油,倒入另一干净的锅中,以中小火加热。放入熏肉丁,煎至熏肉出油,且质地变为酥脆为止。
7. 加入洋葱碎,拌炒至软:依序放入蒜头碎、辣椒粉,爆香拌匀。
8. 倒入酸奶,搅散后立即放入奶酪丝、柠檬汁及胡椒,加热至奶酪完全溶化即成蒜味奶酪酱。(图3)
9. 食用时,将油炸至金黄酥脆的土豆条,蘸食温热的蒜味奶酪酱。

备注:

- a. 油煎熏肉丁时,火温切勿过高,否则会产生油溅蹦跳的情形。
- b. 加入酸奶于锅中时,火温切勿过高,否则会导致酸奶中的牛奶固形物与油脂分离,而产生“开花”的分离现象。
- c. 土豆烘烤前以叉子戳孔,是利于土豆中的水分于受热后,产生的水蒸气得以释出,避免濡湿土豆而影响了表皮酥脆的程度。