



煎香

铁板生烟

步步皆是美食的诱惑

铁板烧

王森◎主编

- 铁板牛仔骨
- 火焰菲力牛排
- 芝士焗生蚝
- 马苏里拉芝士焗大虾
- 法式鹅肝炒饭
- 培根蒸鸡蛋
- 蜜糖紫薯
- 美味铁板茄子

煎香 铁板烧



主 编：王 森

副 主 编：张婷婷

参 编：周建祥 孙久亮 郭小粉 乔金波 苏 园
册福东 武 文 孙安廷 韩俊堂 王启路
张娉娉 顾碧清 韩 磊 武 磊

文字校对：邹 凡

摄 影：苏 君

图书在版编目 (CIP) 数据

煎香铁板烧 / 王森主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5335-4561-1

I. ①煎… II. ①王… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第105189号

书 名 煎香铁板烧
主 编 王森
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 10.5
图 文 168码
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4561-1
定 价 39.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

铁板烧改变了传统的烹饪形式：它以铁板为舞台、刀铲为道具进行现场制作。它是将所有的原料在享用者眼前烹制，提供了专属的美食和最佳的品尝时刻。

铁板烧上世纪 80 年代进入中国内地，当时是一种高端的就餐形式，主要出现在星级酒店、高档餐厅。近几年，它迅速地进入普通大众的餐桌，正在大面积地流行开来。

本书详尽介绍了将近 80 款铁板烧精品菜式的做法，包括肉、海鲜、主食、小吃、甜品、蔬菜类，基本囊括了热菜的全系列。无论您是偶然翻开本书，还是属于铁板烧从业人员，都能从中获益。铁板生烟，带来的是最新鲜的熟食诱惑。

当然，此书还有一些未尽和不足之处，欢迎相关从业人员和爱好者指正。

目录

CONTENTS

理论篇

- 2 一、铁板烧的由来
- 2 二、铁板烧的六大特点
- 4 三、铁板烧的灵魂——温度
- 5 四、常用工具和调料
- 9 五、铁板烧用餐方式

实践篇

肉类

- 11 经典黑椒牛排
- 12 佛罗伦萨香草煎小牛排
- 14 铁板安格斯西冷牛排
- 16 安格斯肉眼

- 18 香煎牛丁骨
- 20 香煎美式牛柳
- 22 铁板牛仔骨
- 24 日本雪花牛肉

- 26 新西兰羊丁骨
- 28 法式秘制小羊排
- 30 黑椒汁鸡排
- 32 铁板煎鸡中翅

- 34 香煎掌中宝
- 36 法式香煎梅花猪排
- 38 茄汁铁板猪排
- 40 红酒汁猪排

海鲜

- 54 野生大明虾
- 56 铁板澳洲小鲍鱼
- 58 挪威三文鱼
- 60 美式铁板青口贝

- 62 铁板黄花鱼
- 64 秋刀鱼
- 66 澳洲大龙虾
- 68 铁板香煎多春鱼

- 70 大连罗非鱼
- 72 冰鲜刀鲳鱼
- 74 芝士焗生蚝
- 76 铁板扇贝

- 78 XO 酱炒鱿鱼
- 80 水煮银鳕鱼
- 82 法式鱿鱼须
- 84 吉美鳕鱼





- 86 青花鱼
- 88 XO 酱焗扇贝
- 90 爆炒鱿鱼花
- 92 彩椒配对虾

- 94 大扇贝佐西兰花汁
- 96 法国原汁生蚝
- 98 法式煎鲷鱼片
- 100 马苏里拉芝士焗大虾

- 102 嫩石斑鱼配主厨酱汁
- 104 深海鳕鱼佐南瓜酱
- 106 鲜干贝佐酱汁

主食

- 108 法式鹅肝炒饭
- 110 牛肉炒饭
- 112 韩式泡菜牛筋炒饭
- 114 虾仁生菜丝炒饭

- 116 日式炒乌冬
- 118 海鲜菠萝烧饭

小吃

- 121 铁板黄金煎饺
- 122 葡萄班戟
- 124 腌肉卷带子
- 126 铁板鱼子酱蒸蛋

- 128 白兰地烩鸭胸
- 130 哈密瓜班戟
- 132 法国味鳕鱼鸡蛋卷
- 134 培根蒸鸡蛋

甜品

- 136 香煎蜜蕉
- 138 蜜糖紫薯
- 140 铁板铜锣烧
- 142 奶香黄金玉米饼

蔬菜

- 144 美味铁板茄子
- 146 铁板炒杂菇
- 148 铁板炒豆芽
- 150 铁板彩色豆腐

- 152 铁板炒包菜
- 154 番茄聚宝盆
- 156 鲤鱼汤煮小白菜
- 158 香菇福满堂

- 160 花刀白口蘑



理论篇

LILUNPIAN



一、铁板烧的由来

传 说铁板烧的做法最早在十五六世纪由西班牙人发明。当时，西班牙人航运发达，经常扬帆遨游于世界各地，船员们由于长期和大海为伍，生活十分枯燥乏味，只好以钓鱼为乐，当他们把海产品放在烈日下发烫的甲板上时，竟然发现海产品被烤熟了，而且味道鲜美，这就是最早期的铁板烧。这种烹调法后来由西班牙人传到美洲大陆的墨西哥及美国加州等地，直到20世纪，由一位日裔美国人引进日本，演变成今日的日式铁板烧，后来又由中国台湾改良并进入中国内地。铁板烧进入中国内地大概是在1998年，首先进入广东等地，而后在上海、北京等地陆续发展起来。

铁板烧现今分为：日式铁板烧、中国台式铁板烧、法式铁板烧、花式铁板烧四大类。四类铁板烧的区别：相对而言，法式铁板烧属于比较高档的餐饮，因为每道主菜都会提供酱汁和摆盘；花式铁板烧富有表演性和互动性，厨师会利用手中的刀叉、铲子、胡椒罐等进行花式表演，让客人对铁板烧产生兴趣和神秘感。日式和中国台式铁板烧没有那么讲究，更大众化一点。

二、铁板烧的六大特点



1. 煎炒炖熇，烹法多样

铁板烧的所有菜品，如烧肉、炒菜、蒸菜、煮汤，都是在铁板上加热烹饪完成的。铁板几乎可以取代中式烹饪中传统的炒锅。常用到的技法有：

煎 铁板上放油，烧热后放上原料，用铲等工具按压，帮助原料快速建制成熟。菜例：香煎牛丁骨。

炒 铁板上放油，放原料炒制，与普通锅中炒法相似。菜例：法式鹅肝炒饭。

焖 原料炒制后，加上水（直接在铁板上加水即可），盖上盖，焖制成熟。菜例：澳洲大龙虾。



蒸 铁板上加水，放特制小蒸笼，加盖蒸制。与普通蒸法不同的是，普通蒸法的蒸笼盖是放在蒸笼顶上；而铁板烧蒸法的蒸笼盖很大，会把整个蒸笼和铁板上的水盖住，每隔几分钟就要打开盖，加一次水。菜例：培根蒸鸡蛋。

烤 在铁板上放油，待油润透铁板后，把油去掉，放上原料，不再加油，用铁板的温度直接加热至熟。例如在铁板上烤面包的方法。

炖 用锡纸简单制成小盒，加入汤料，放入原料，把锡纸放在铁板上中火区炖制食材。菜例：鲤鱼汤煮小白菜。

焗 在铁板上将原料加热成熟，在铁板低温区调汁，将调好的汁浇淋在原料上，略翻即成。例如用黄油和其他调料加热成汁后调味的办法。

火焰 在原料上淋葡萄酒，然后点燃，让酒香四溢，原料焦香。西餐中多用，现在中餐也有用到。菜例：火焰菲力牛排。



2. 双手执铲，更快更匀

操作铁板烧菜肴时需要厨师在左右手各拿一个扁铲，同时翻炒。与传统烹饪的单手执勺不同，这种手法在翻炒原料时更加均匀、快速，能够相互协调、补助，烹饪起来更加得心应手。



3. 原始烹饪，自然健康

铁板烧讲究食材新鲜，不管是动物类原料还是植物类原料，一定要选择非常新鲜的。

初加工一般只需将原料清洗干净，简单改刀（如牛排改刀成大排状，净肉类改刀成片，体积大的鱼改刀成厚块）即可，不需要加盐、味精、料酒等任何调料入味。

烹制时不需要鸡精、味精增鲜，也不使用吊制的高汤增鲜，这是它不同于常规烹饪的一点。以铁板烧的烹饪理念来讲，所有新鲜的动植物原料都有其本身的香味，这种香味比人工合成调味料的香味更天然、美味和健康。



4. 变换温区，易控火候

在铁板上烹菜，不用为调整炉灶的火力大小而耗费精力。铁板上不同区域的温度不同，一名有经验的铁板烧师傅可以完全熟练地掌握、应用铁板上的不同温区，采用不同的技法，烹制不同的菜品，甚至在一块铁板上毫不冲突地同时烹制几道菜品。



5. 厨客零距离，锅气浓香

厨师与客人零距离的厨艺展示，“锅气”很重。即烹即食的期望，铁板烧完全可以做到，让客人第一时间享受到刚出炉的美味佳肴，不错过食用的最佳时机，充分品味菜肴的气味、形态、温度和颜色。



6. 现场秀艺，五官享受

铁板烧的师傅跟一般的厨师不一样，他们公关的成分很大，必须跟客人面对面地接触，介绍出品的原料、制作工艺以及特点，让客人在就餐心情舒畅的同时，了解到铁板烧的魅力所在，而且还要及时跟客人沟通，根据客人的要求调整原料的成熟度和口味的轻重。

烹饪的过程中，现场掌厨者会穿插表演一些耍舞刀叉的花式技法。客人眼睛可以看到厨者的表演，耳朵可以听到刀叉碰撞及扁铲在铁板上翻炒发出的清脆的声音，鼻子可以闻到烹制原料时发出的鲜香，舌头更能品到可口的美味。铁板烧同时调动客人的眼、耳、鼻、舌来欣赏一场盛宴，真的是一门综合的烹饪艺术。

三、铁板烧的灵魂——温度



1. 温区划分

铁板大概可以分为四大温区：高温区、中温区、低温区、保温区。如果增加铁板的总火力，每个区的温度都会相应地升高。



不同温区适合不同的烹调技法：

高温区（200 ~ 250℃）——煎、烤、烙、炒；

中温区（150 ~ 200℃）——蒸、煮、焖；

低温区（100 ~ 150℃）——初步烹调后，有待进一步烹饪的半成品暂时保温选择此区；

保温区——成品饭菜保温区。

需要说明的是这四个区之间并没有明显的界线，而是渐进变化的。



2. 最佳温度250℃

一般铁板灶具可以达到的最高温度是300℃，但是在铁板上烹制常见原料的最佳温度是250℃，或略高于220℃。当然，不同的烹饪技法和不同的原料所需的温度不同。炉灶的控温开关可以控制整个铁板的温度，即使最热区的温度也可以从常温到300℃不等（有些灶具可以达到更高的温度）。

各种技法的适烹温度：

煎——250℃；

焖烤——150 ~ 180℃；

炒——200℃；

火焰——180 ~ 200℃；

炖——200℃；

熘——180 ~ 200℃。

各种原料的适烹温度：

海鲜——200 ~ 220℃；

牛肉——220 ~ 240℃；

蔬菜——180℃；

面食——200℃。

四、常用工具和调料



1. 铁板烧设备原理和构造

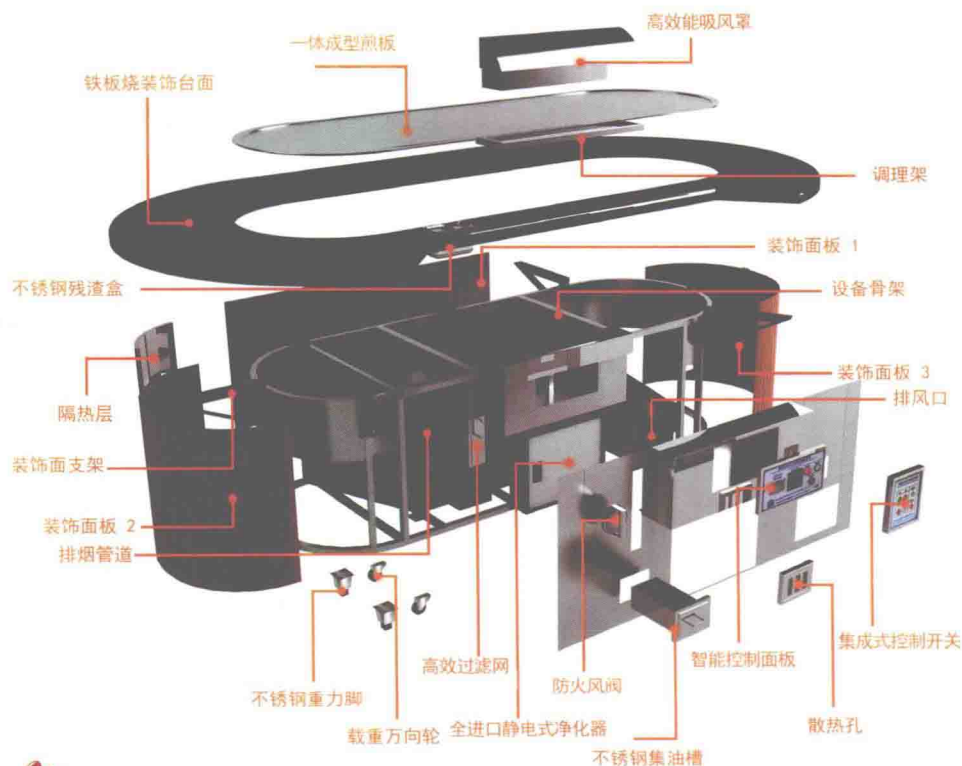
专业的铁板烧设备是通过燃气（煤气、液化气、天然气）加热或使用铝质加热盘加热铁板，由燃气开关或数字温度控制器控制铁板温度，由风阀控制风量大小。

铁板烧设备通常有以下几个部分。



- (1) 主热系统：有燃气加热和电加热两种。
- (2) 保温系统：主热系统对铁板的作用区域有限，除此区域以外，作用于铁板的就是保温系统。保温系统将温度控制在100℃以下，有人性化的设计，避免客户因好奇触摸铁板而造成烫伤。
- (3) 防火系统：防止明火进入排风管道，杜绝明火带来的安全隐患。
- (4) 废气处理系统：使设备内部的废气正常地循环排出。
- (5) 油烟处理系统：设备内部的油烟分离系统可使内部油烟不进入排风管道，直接滴在集油抽屉中。

下图以某型号为例说明了铁板烧设备的内部结构。



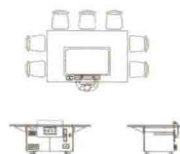
2. 铁板

铁板厚度通常为2~3厘米，不易变形、变色，耐高温。

铁板形状有圆形、长方形、弓形等。不同形状的铁板和周边餐台如下图所示。



长方形七人座铁板烧台



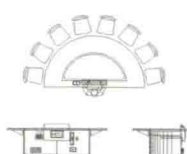
长方形八人座铁板烧台



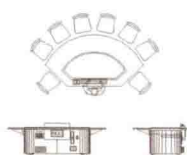
长方形十人座铁板烧台



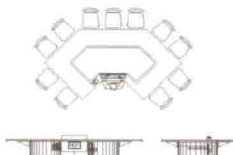
半圆形八人座铁板烧台



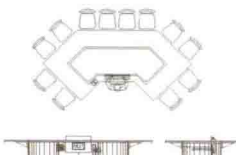
扇形八人座铁板烧台



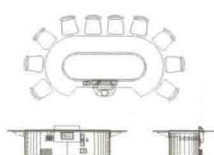
弓形十一人座铁板烧台



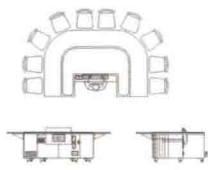
弓形十二人座铁板烧台



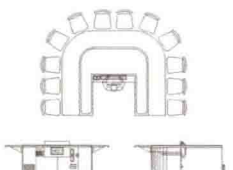
椭圆形十人座铁板烧台



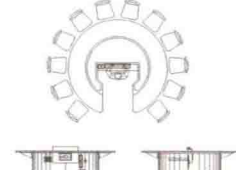
拱形十人座铁板烧台



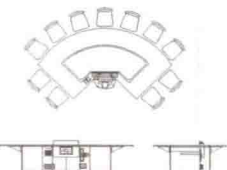
拱形十二人座铁板烧台



圆形十二人座铁板烧台



扇形十一人座铁板烧台



铁板保养应注意以下事项：

- (1) 铁板烧每次使用完毕应清理干净，擦干水渍、油渍，而后倒上少量色拉油，用百洁布擦至亮度显现。
- (2) 每天使用完毕应清洗不锈钢吸风罩、油网及油抽斗。
- (3) 禁止向不锈钢抽气口下烟道内倾倒垃圾、污油、污水等杂物，以防烟道堵塞。
- (4) 风管应定期清理油污，以保证畅通。



3. 家用铁板烧

市场上有家用铁板烧设备出售，价格不高，小几百元可以买到。家用设备使用方便：可以将整个设备放在桌上，一般采用电加热，热量可调，设计有排油口，易清洁。

读者可以通过网络了解到很多家用铁板烧设备的产品信息和销售信息。



4. 烹饪常用小工具



榨汁机



刀叉及铲子



木制胡椒棒



不锈钢帽



沙司盅



切蛋器



不锈钢油壶



盐罐



5. 常用调料



XO酱



安诺尼红酒醋



白酒和酱油



干白



橄榄油



广东米酒



黑胡椒整粒



红酒



白兰地



芝士粉



糖浆



鱼子酱

五、铁板烧用餐方式

铁板烧的通常吃法，可以是直接上主菜，也可以完全按照法式大餐的程序，开胃酒、开胃菜、汤、主菜、甜点、水果等轮流上阵。

下图是现代铁板烧餐厅的布置实例。



实践篇

SHIJIANPIAN





经典黑椒牛排

JINGDIAN HEIJIAO NIUPAI



主料：嫩牛柳1条。

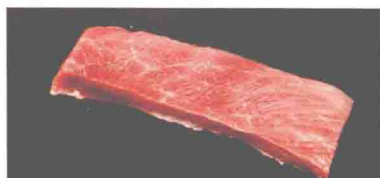
调料：黑椒碎20克，
盐4克，红酒10克。



制作方法：

1 将牛柳去掉筋后，切成长10厘米、宽5厘米、厚2厘米左右的条状（约180克）备用；将牛肉用盐、红酒腌制10分钟后备用。

2 将铁板温度烧至240℃左右，倒入橄榄油，将腌好的牛排放入铁板，待下一面煎至上色后，将黑椒碎撒满上一面。



3 用铁板铲将牛肉翻过来，煎至黑椒碎的香味渗出，并达到需要的熟度，即可装盘。

