

烤肉。烤鱼虾。烤面食

100种 烤

《食全食美》丛书(06)

名厨教学家常菜
在家做出酒楼味

金版
文化

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

100种

烤

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

食全食美 / 金版著. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 8

ISBN 7-5418-2082-2

I. 食... II. 金... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021229号

食全食美(共10册)

主 编: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 30

字 数: 200千字

版 次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印 数: 1~3000套

书 号: ISBN 7-5418-2082-2/J·464

定 价: 100元 (10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

目录

CONTENTS



- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 6 | 潮莲脆皮烧鹅 | 27 | 澳门烧鹅腿饭套餐 |
| 7 | 烧味拼盘 | 28 | 澳门叉烧饭 |
| 8 | 蜜汁叉烧肉 | 29 | 澳门烧肉饭 |
| 9 | 炼味拼盘 | 30 | 葡式烤纽西兰羊腿 |
| 10 | 蒜香手抓骨 | 31 | 葡式猪颈 |
| 11 | 爆烤BB鸭 | 32 | 烤肉套餐 |
| 12 | 法式金钱鸡 | 33 | 奶酪烤羊排 |
| 13 | 蜜汁叉烧 | 34 | 日禾烧牛柳 |
| 14 | 澳门烧腩拼海蜇 | 35 | 牛肋骨 |
| 15 | 炭烧猪颈肉 | 36 | 炭烧拼盘 |
| 16 | 羊肉串 | 37 | 炭烧青鱼 |
| 17 | 烤全羊 | 38 | 日式烧青鱼 |
| 18 | 澳门金牌烧肉 | 39 | 炭烧日本鲑鱼 |
| 19 | 澳门蜜汁叉烧 | 40 | 蒲烧鳗鱼 |
| 20 | 串烧蹄筋 | 41 | 串烧鳗鱼 |
| 21 | 串烧猪格格肉 | 42 | 日式炭烧鳗鱼 |
| 22 | 澳门至尊烧鹅皇 | 43 | 茉莉花香片烤鳗 |
| 23 | 招牌非洲第一鸡 | 44 | 葡国青花鱼 |
| 24 | 叫花鸡 | 45 | 葱烤河鲫鱼 |
| 25 | 张烤鸭 | 46 | 日式炭烧鳗鱼饭 |
| 26 | 澳门烧鹅饭 | 47 | 鳗鱼定食 |

C o n t e n t s

48	焗带子晋云酥	73	蜜汁叉烧酥
49	串烧海鲜	74	鸡尾包
50	鱿鱼丝	75	牛油菠萝包
51	炭烧带子	76	叉烧焗餐包
52	炭烧圆贝	77	蜜汁叉烧包
53	大烤河鰻	78	蒜蓉多士
54	日禾烧银雪鱼	79	黄桥烧饼
55	阿根廷烧青鱼	80	蟹壳黄
56	酱烧银雪鱼	81	椰汁蜂巢蛋糕
57	银锡焗鳕鱼	82	薄牛扒三文治
58	日本清酒鲜菌焗肉蚧	83	泰式烤猪头肉包
59	日禾烧龙虾仔	84	日式烤鰻鱼三文治
60	澳门烧生蚝	85	草莓吐司
61	红咖喱烧生蚝	86	草莓果占蛋糕
62	法式焗大虾	87	朱古力蛋糕
63	和风烧银雪鱼	88	心形蛋糕
64	锦绣拼盘	89	黑森林蛋糕
65	日式锦绣虾球	90	雀巢柠檬蛋糕
66	石头烤牛肉	91	水果忌廉蛋糕
67	石头烤田鸡	92	香橙甜酒梳乎厘
68	蒲烧豆腐	93	丛林蛋糕
69	蒲烧茄子	94	焦糖焗鸡蛋布甸
70	飘香榴莲酥	95	松子派
71	火腿萝卜丝酥饼	96	火焰焗雪山
72	酥皮蛋挞		

100种

烤

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

目 录

CONTENTS



6 潮莲脆皮烧鹅

7 烧味拼盘

8 蜜汁叉烧肉

9 炼味拼盘

10 蒜香手抓骨

11 爆烤BB鸭

12 法式金钱鸡

13 蜜汁叉烧

14 澳门烧腩拼海蜇

15 炭烧猪颈肉

16 羊肉串

17 烤全羊

18 澳门金牌烧肉

19 澳门蜜汁叉烧

20 串烧蹄筋

21 串烧猪格格肉

22 澳门至尊烧鹅皇

23 招牌非洲第一鸡

24 叫花鸡

25 张烤鸭

26 澳门烧鹅饭

27 澳门烧鹅腿饭套餐

28 澳门叉烧饭

29 澳门烧肉饭

30 葡式烤纽西兰羊腿

31 葡式猪颈

32 烤肉套餐

33 奶酪烤羊排

34 日禾烧牛柳

35 牛肋骨

36 炭烧拼盘

37 炭烧青鱼

38 日式烧青鱼

39 炭烧日本鲑鱼

40 蒲烧鳗鱼

41 串烧鳗鱼

42 日式炭烧鳗鱼

43 茉莉花香片烤鳗

44 葡国青花鱼

45 葱烤河鲫鱼

46 日式炭烧鳗鱼饭

47 鳗鱼定食

C o n t e n t s

- | | | | |
|----|-----------|----|----------|
| 48 | 焗带子晋云酥 | 73 | 蜜汁叉烧酥 |
| 49 | 串烧海鲜 | 74 | 鸡尾包 |
| 50 | 鱿鱼丝 | 75 | 牛油菠萝包 |
| 51 | 炭烧带子 | 76 | 叉烧焗餐包 |
| 52 | 炭烧圆贝 | 77 | 蜜汁叉烧包 |
| 53 | 大烤河鳗 | 78 | 蒜蓉多士 |
| 54 | 日禾烧银雪鱼 | 79 | 黄桥烧饼 |
| 55 | 阿根廷烧青鱼 | 80 | 蟹壳黄 |
| 56 | 酱烧银雪鱼 | 81 | 椰汁蜂巢蛋糕 |
| 57 | 银锡焗鳕鱼 | 82 | 薄牛扒三文治 |
| 58 | 日本清酒鲜菌焗肉蚧 | 83 | 泰式烤猪头肉包 |
| 59 | 日禾烧龙虾仔 | 84 | 日式烤鳗鱼三文治 |
| 60 | 澳门烧生蚝 | 85 | 草莓吐司 |
| 61 | 红咖喱烧生蚝 | 86 | 草莓果占蛋糕 |
| 62 | 法式焗大虾 | 87 | 朱古力蛋糕 |
| 63 | 和风烧银雪鱼 | 88 | 心形蛋糕 |
| 64 | 锦绣拼盘 | 89 | 黑森林蛋糕 |
| 65 | 日式锦绣虾球 | 90 | 雀巢柠檬蛋糕 |
| 66 | 石头烤牛肉 | 91 | 水果忌廉蛋糕 |
| 67 | 石头烤田鸡 | 92 | 香橙甜酒梳乎厘 |
| 68 | 蒲烧豆腐 | 93 | 丛林蛋糕 |
| 69 | 蒲烧茄子 | 94 | 焦糖焗鸡蛋布甸 |
| 70 | 飘香榴莲酥 | 95 | 松子派 |
| 71 | 火腿萝卜丝酥饼 | 96 | 火焰焗雪山 |
| 72 | 酥皮蛋挞 | | |

烤

是直接利用火的辐射热烤熟食品的方法，是人类最古老的烹调技艺之一。时至今日，人们借助各种烤炉、烤箱、微波炉等设备，利用柴火、炭火、电力、酒精等燃料，烤制出各种各样的食品。如，把原料挂在钩上，悬在火力上方，封闭炉火烤熟，叫暗炉烤；把食品放在烤箱盘内，放进烤箱烘熟，叫烤箱烤（图1）；还有敞开炉口烤，叫明炉烤（图2）。由于使用方法不同，形成了烤制食品的多种风味特点。



使烤肉松软的诀窍

在肉(图3)入炉前，先用沸水或热清汤浇一下，可使烤出的肉松软(若用凉水浇肉，肉会变得很韧)。

必须在烤熟一面后，再翻过去烤另一面，不要翻来覆去地烤，否则会费时费力，还不易烤透。

用烤炉烤肉(图4),如在下格放一碗水,碗中的水受热变成水蒸气散发出来,可防止肉中的水分散失过多而令烤肉焦糊。

烤的特色

烤是利用火力,把材料慢慢烤熟,一般可用西式的烤箱(图5)或中式的挂炉。

烤的方法:烤、熏。

烤的原则

烤的时间依材料而不同。

烤鱼(图6)可用大火而离远一点烤。如此表皮不易焦化,肉质不会老化。

烤鱼可选用油脂含量多的鱼类,烤出来较不干涩。例如:香鱼。

吃烤鱼加点柠檬汁(图7),可增添食物风味,“激发美味”,增加营养价值。

烤肉可先用大火(凝固蛋白质),再改中小火,如此汤汁较不易流出。





海上皇饮食集团友情提供

【原材料】

黑棕鹅1只、姜片2片、葱2棵、八角2个

【调味料】

五香盐20克、脆皮糖水20克

【特别提示】

注意火候，不能太熟，也不可过生。

做法

- 1 将鹅去净毛桩，去内脏洗净，用五香盐擦匀，在鹅肚内放入姜片、葱、八角，缝合肚皮，腌30分钟；
- 2 将腌好的鹅放入沸水中煮4分钟后，抹上脆皮糖水，风干；

- 3 将风干的鹅放进烧鹅炉，先用中火烤热，后用大火，烤40分钟，取出即可。



海上皇饮食集团友情提供

【原材料】

五花肉200克、鹅肉200克、叉烧200克

【调味料】

海鲜酱50克、黄芥辣10克、酸梅酱10克、卤汁1000克

【特别提示】

烤时要用慢火，才能烤透而不烧焦。

做法

- 1 将五花肉、鹅肉洗净，放入卤汁中浸2小时，捞出；
- 2 将浸过卤汁的鹅肉、五花肉放入烤炉中，以慢火烤熟，取出切件后拼入盘中，叉烧切件后也拼入盘中；

- 3 将海鲜酱、黄芥辣、酸梅酱调成味汁，供蘸用即成。



【原材料】

五花肉500克

【调味料】

盐15克、糖10克、姜末50克、葱末50克、蒜蓉100克、南乳3块、松肉粉适量、老抽少许、麦芽糖500克

【特别提示】

烤时要把握好时间，以免过硬，影响口感。

做法

1

五花肉洗净切成条，放入拌匀的除麦芽糖之外的所有调味料腌制30分钟：

2

腌好的五花肉条用叉烧针串好，放入烤炉烤30分钟至熟：

3

取出，撒上麦芽糖保湿，即可装盘。



【原材料】

蜜汁叉烧200克、手抓骨300克、烧鹅300克

【调味料】

腌料（盐50克、糖100克、

味精5克、八角粉少许、五香粉适量、姜片15克、蒜蓉10克、葱末10克），脆浆（麦芽糖50克、水150克、米酒少许）

【特别提示】

鹅上好脆浆后一定要吹干，炼出来才会脆。

做法

- 1 黑棕鹅去净毛桩、内脏，洗净，将腌料放入骨腔，用针缝好；
- 2 用打气筒把鹅皮吹起，用热水洗净，均匀擦上脆浆，用风扇吹干，放入炼炉炼1小时至熟；
- 3 叉烧切片、手抓骨砍件，烧鹅砍件拼入盘中即可。



【原材料】
肉排500克

【调味料】

盐15克、糖10克、姜末50克、葱末50克、蒜蓉100克、
南乳3块、松肉粉适量、老抽少许、麦芽糖500克

【特别提示】

肉排不可选用大骨猪，
以免影响口感。

做法

- 1** 将肉排洗净切段，放入拌匀的除麦芽糖之外的调味料腌30分钟至入味；
- 2** 用叉烧针将腌好的肉排串好，放入烤炉烤30分钟至熟；
- 3** 取出装盘，撒上麦芽糖即可。



【原材料】

乳鸭1只(15天左右)

【调味料】

腌料(姜末250克、蒜蓉500克、盐100克、味精50克、干葱蓉250克)、脆浆(麦芽糖50克、水150克、米酒少许)

【特别提示】

选用乳鸭不可花身、破皮，以免烤出来时爆皮影响美观。

做法

- 1 将鸭去净毛桩、内脏，洗净，用拌匀的腌料腌制4小时至入味；
- 2 腌好的乳鸭用热水洗净，均匀抹上脆浆后用风扇吹干；

- 3 放入烤炉烤40分钟至熟即可。

法式金钱鸡



海上皇族集团友情提供

【原材料】

杂果罐头半罐、沙律酱
适量、带皮鸡肉一块、
面包适量

【调味料】

鹅肝酱适量

【特色介绍】

炸鸡的香酥拌着杂果沙
律的酸甜，甚是撩人。

做法

- 1 带皮鸡肉洗净放入油锅里炸至鸡皮呈金黄色取出，将鸡皮整块切下切成两半备用，鸡肉切成丁；
- 2 杂果取出与鸡肉丁、沙律酱拌匀备用；
- 3 将面包擦上鹅肝酱，放入烤炉烤好后取出，盖在杂果沙律上，盖上炸好的鸡皮即成。