



最流行的烧烤菜肴及创新菜式
你可以开家烧烤店，也可以
烧一串自己享用
易成刚 编

烧烤大全



烧烤大王

易成刚 编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烧烤大王 / 易成刚编. -- 长沙 : 湖南美术出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5356-3660-7

I. ①烧… II. ①易… III. ①菜谱 IV.

①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081919号

烧烤大王

策划出品: 犀文资讯

编者: 易成刚

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开本: 889×1194 1/16

印张: 7.5

版次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-3660-7

定价: 23.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言

PREFACE

烧烤是十分受欢迎的饮食方式，同时也是一种娱乐聚会的方式：一群人尽情地BBQ(烧烤)，享受烹制食物和在阳光下尽情欢笑的乐趣。而食物应该如何烹制和处理？如何才能将食材的美味通过烧烤发挥到极致？相信掌握的人就不是太多了。

现在街边的小烧烤摊也是越来越多，因为这是一个快捷而简单的创业方式，所以也受到不少人的青睐。不过要将菜式做得吸引人，就不是那么容易的。

其实任何一种菜色、任何一种烹饪方式，都是一种艺术，没有一段时间的苦心钻研，是难以成功的。所以，看似简单的烧烤，也要狠下苦心去钻研。

易成刚是广州烧烤行业的行家，入行已经十多年，可喜的是，他愿意将所藏所学尽情向各位有兴趣的人士展露，互相交流，共同进步。书中有易先生多年来的宝贵经验，每一款都有精美的图片，并有详细的介绍文字。相信无论你是烧烤爱好者，还是从业者，都会从这本书中获益良多。

目 录

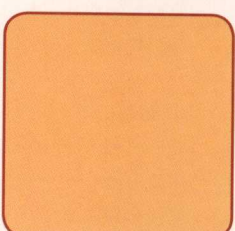
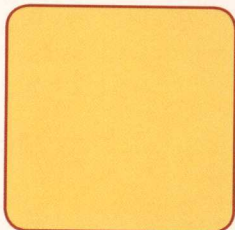
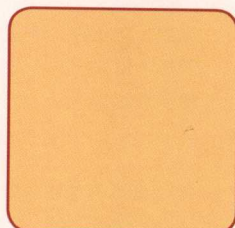
CONTENTS

基础篇

烧烤的起源	4
烧烤的方法	6
烧烤的注意事项	8
烧烤技巧	10
烤肉健康吃法DIY	12
烧烤食材的事先处理和选择	14
烧烤工具介绍	16
烧烤的包锡纸方法/烧烤用炭的点火方法	17

烧烤篇—肉食

苹果牛柳粒	19
板烧巴西牛舌	20
薄烧肥牛片	22
杂锦培根卷	23
孜然羊肉串	24
照烧牛仔骨	25
墨西哥烧牛肉	26
串烧牛心顶	27
咖喱鸡柳串	28
白兰地鸡腿	29
串香凤爪	30
十三香鸭胗	31
焦香翼尖	32
极端主义鸡扒	33
菠萝烟鸭胸	34
经典烤凤节	35
竹丝鸡胗	36
黑椒鸭心	38
丁香鹅胗	39
传统烤腊鸭腿	40
杂锦烤鸭脖子	41
靓靓猪腩肉	42
古法肋排	43
清酒浸猪腰	44



串烧猪心	45
烧纽西兰羊排	46
锡纸焗田鸡	47
照烤脆皮肠	48

烧烤篇—海鲜篇

串烧泥鳅	50
干烧剥皮牛	52
炭烧龙俐柳	53
香烧脆肉鲩	54
盐烧秋刀鱼	55
干烧红衫鱼	56
蒲烧鳗鱼	57
蒲烧多春鱼	58
干烧福寿鱼	59
锡纸焗鲈鱼	60
蒜烧生蚝	62
日式金针菇烧元贝	63
豉汁烧白蛤	64
豉汁烤带子	65
照烧麻虾	66

普宁酱烧白仑	67
牛油花甲	68
盐烧三文鱼头	70
照烧干鱿	71
酸笋焗石螺	72

烧烤篇—素菜及其他

百搭烧烤酱油烤白萝卜片	74
金银蒜烧南瓜扒	75
芝士土豆片	76
锡纸焗西兰花	77
蒜香茄子	78
串烧韭菜	80
盐烧京葱	81
斋烧菠萝	82
照烧富士果	83
锡纸烤地瓜	84
牛油烤玉米	85
烧心灵美	86
串烧蒜肉	87
炭烤彩椒	88
照烧香蕉	89
照烧四季豆	90
润泽鲍鱼菇	91
锡纸烧杂菜	92
盐烧青豆	94
鲜菇的眼泪	95

锡纸金针菇	96
盐烧蒜薹	97
原只烤青椒	98
锡纸蟹油菇	99
原条烤玉米	100

清烧沙葛片	101
烤莲藕片	102
泰式酸辣汁烤木耳	103
芥辣豆卜	104
鲍汁烤冬瓜	105

麻香云南小瓜	106
斋烧杂锦串	107
杨桃杂果串	108
锡纸烤白洋葱	109
锡纸烤香芋	110

翻山豆腐	111
泰式酸辣汁烤豆腐干	112
照烧肠粉	113
蒜汁烤咸方包	114
炼奶烤馒头	115

常见酱料调制方法	116
----------------	-----





基础篇

J i C h u P i a n





烧烤的起源

烧烤可能是人类最原始的烹调方式，它通过加热燃料和干燥空气，把食物放置于热干空气中比较接近热源的位置来加热。一般来说，烧烤是在火上将食物（多为肉类）烹调至可食用，因此在台湾亦称此为烤肉。现代社会，由于有多种用火方式，烧烤方式也逐渐多样化，发展出各式烧烤炉、烧烤架、烧烤酱等。烧烤本身也成为一种多人聚会的休闲娱乐方式或者是生意行当。独自烧烤在现代社会中几乎很少见，不论在亚洲、美洲还是欧洲，烧烤通常是小至家庭、大至学校的集体活动。

虽然烧烤主要指烘烤肉类，但今日可烘烤的食材却相当多，可说是任何食材，包括蔬菜、水果等都可以烘烤。另外，还有一种烧烤叫烧味类，包括：烧鹅、豉油鸡、烧肉、叉烧等，虽不是食客自己即烧即食的一类烧烤，但是英文同样简称BBQ（烧烤）。

中国饮食、烹饪经过了四个发展阶段，分别是火烹、石烹、水烹、油烹。其中火烹是最原始的烹调方法。火烹最原始的操作方法就是烧烤。烤有两种解释：一是使东西着火燃烧，例如烧火、烧木柴等；二是用火或者是发热的东西使物品受热而变化，例如烧水、烧炭等。第二层意思是一种引申，一种烹饪形式的烧。烧烤包含熏、烘烤、烙。烤肉在烧烤中占重要的地位。考古专家在鲁南临沂市内五里堡村出土的一座东汉晚期画像石残墓中发现两方刻有烤肉串的画像石，经研究发现这两幅画中的人物形象皆为汉人，他们烤的肉串





是牛、羊肉串，这两幅庖厨图反映出了1800年前鲁南民间的饮食风俗。

新石器时代至先秦时期，烤与炙、爇、烧是相同的。随着烹饪技术的进步，虽然出现了水烹、油烹法，但烤法并没有消失，反而多了许多花样。发展至今，已有了白烤、泥烤、糊泥烤、串烤、红烤、腌烤、酥烤、挂糊烤、面烤、叉烤、钩吊烤、算烤、明炉烤、暗炉烤、铁锅烤、烤箱烤、竹筒烤、篝火烤等多种多样的烤法，显示出烧烤的美味，对人们具有极大的诱惑力和吸引力。

现代人如果身处自然界中，在没有其他炊具而只有火和生食物的时候，怎么解决吃的问题呢？大概不得不采取较为原始的办法吧。这不是回忆和再现，而是实实在在的努力。烧烤能让人们在野炊中获得享用食物的乐趣，同时可以思考祖先在饮食文化史上的艰辛探索，从而对祖先的聪明才智发出由衷的赞叹。

烧烤所具有的文化属性，是它所包含的物质原味及粗鄙化即食效果中对惯常饮食的反叛，以及人类远祖在渔猎时代对饮食记忆符码的认同。在今天，也没有什么能够比烧烤更能对孩童及拥有童年情结的成人产生吸引力。事实上，烧烤在过去的时间里对人类一直都是一形式与味觉的诱惑。现在已经进入一个多元价值的烧烤时代，在黄河流经的土地上，烧烤从现实主义出发，以进取的姿态拓展它的文化与经济领域。烧烤的经营方式，也在向着三种形式分野，其一仍是街头巷尾的烧烤，其二是饭店式集约化烧烤，其三就是驴友们最喜爱的户外烧烤了。“在野精神”始终蕴涵渔猎时代的狂放与浪漫，在不断地伸延，篝火烤炙而食的面面，散发出的诱人香味和欢乐气氛是人们无法抗拒的。



烧烤的方法

明火烤



明火烤即用明火加热，热源一般为各种炭火和电烤炉。调味则可在烤制前、烤制中或烤制后进行，也可在三个时段内兼顾进行。但须注意的是，在烤制中调味时，若用液体调味品，须用排笔涂刷在原料上；若用粉末状调味品，则用量不宜过多，否则易掉入明火中，使燃烧后产生的烟雾影响到就餐环境。明火烤成的菜具有色泽金黄、外酥内嫩的特点，还有烟香和焦香的风味。

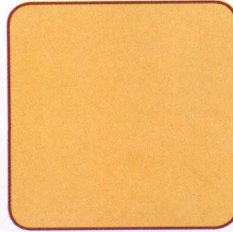
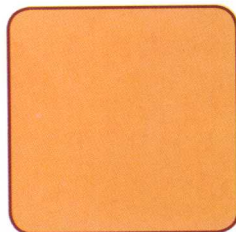
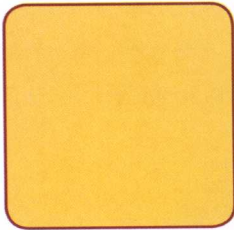
明火烤有三种：

1. 明烤

将要烤制的原料用调味品腌渍后，放于敞口火炉或火坑、篝火上的铁架上烤制成熟的一种方法。使用明烤法时，由于火力较集中，烤制时要勤翻动，使之受热均匀，还要控制好与明火的距离，保证内外熟度一致。明烤根据烤制工具的不同，又可分为叉烤、炙烤和串烤三种，叉烤是将原料用铁制或竹制长签、树杈叉好，放在火上反复烤制，适用于烧烤整只的鸡、鸭及鱼和大块的肉等体积较大的动物原料。炙烤是在上架上铁网或薄的石板，将原料切薄或切成小块，放在上面边烤边食用，如韩国烧烤、日式烧烤即为炙烤。另一种是串烤，即将小块原料用铁签或竹签串起来，放在火上烤，如新疆烤羊肉串等。明烤有直接烧烤和间接烧烤的区别。

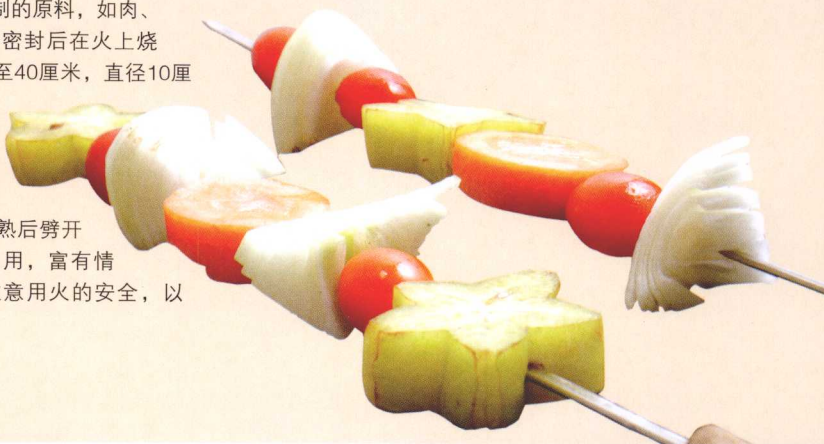
2. 泥烤

将鸡、鱼等原料用调味品腌制后，涂上猪网油、用荷叶等包好，再用黄泥将其裹紧密封，放在火中烤制。烤制时火不可过大，且要勤翻动；煨烤时，如发现裂缝要马上用黄泥封好，以防止烧到里面的原料，造成表皮焦枯。



3. 竹烤

竹烤又叫筒烤，即将要烤制的原料，如肉、禽、蔬菜、米等放进竹筒中，密封后在火上烧烤至熟。注意要选择长度在30至40厘米，直径10厘米以上，两头带竹节，且密封状况好的楠竹或毛竹筒来烤制。填入原料后一定要封严竹口，火不要太大，而且要不间断翻动竹筒，使之受热均匀。烤熟后劈开竹筒取食。烧烤食物，简单实用，富有情趣，但野外烧烤时，一定要注意用火的安全，以免引起火灾。



煎烤

煎烤以铁板、煎锅等进行煎制，以食用油作为传热媒介。调味可在烤制前、烤制中或烤制后进行，也可以在三个时段内兼顾进行。

煎烤和明火烤不同之处在于：煎烤中主要加入液体调味品，从而使味汁渗入到原料中，故煎烤菜肴风味多变，质地也更为酥软。

制作烧烤，不论使用哪种烧烤方法，都可以广泛地选用各种动植物原料入肴。但由于我们不是专业烧烤厨师，对调味和烧烤操作难以把握，所以常常影响到菜的质量。烧烤菜应尽量选用各种不同的主料和调味料来制作。

烧烤的注意事项

烧烤固然好吃，但烧烤过程中有许多事项需要注意，“烤”前也须做足功课，方能大快朵颐。

关于食品

● 适合烧烤的食品主要以肉类、鱼类及海鲜为主，也可用蔬菜、瓜果等。最好不要选择冷冻肉，肉块不要切太大，也不可太碎。鸡翅等耐烤食物建议在家煮至七八分熟以方便烧烤时食用。

● 蔬菜瓜果中最受欢迎的是土豆和玉米，此外红薯、芋头、青菜都是不错的选择。这些食品都要经过适当的加工：土豆、红薯应去皮切片；芋头应选择小个的；青菜要洗干净。在此特别推荐大蒜，大蒜烤出来口味独特，而且大蒜本身具有杀菌作用，很适合野外食用。

关于调料

● 烧烤基本调料有椒盐（可用食盐代替）、胡椒粉、辣椒粉、调和油、蜜，还可以根据个人喜好选不同口味的烧烤酱、番茄酱等。

● 调和油是烧烤中不可缺少的，它使食品更容易烤熟，同时保证食物鲜嫩。蜜在烧烤时可以出色、增加口味。





工具的选择

市面上常见的炭有易燃炭、木炭、机制炭三种。易燃炭户外用品店有售，分方形和饼形两种。易燃炭的表面有一层易燃层，比起普通木炭更容易引燃，但比较贵。普通木炭的优点是便宜，缺点是大小不一，烧烤时火力不均，燃烧时间短，烤的过程中需加炭。机制炭由炭和煤混合而成，压制成中空的多棱形，这种炭大小均匀，燃烧时间长，火力均匀，无烟，价格不贵。



- 叉子和刀也是常见的烧烤工具，选择时要选便于清洗和消毒的。碗碟、筷子、刀叉、手套、牙签、小木条（用来拨炭）、报纸都是必需的。

其他用具



若是能带上铝锅等炊具，再烧一碗可口的汤（菜汤最好），将会为烧烤增色不少。水果、果汁和凉茶也是不可缺的，其他速食品也可以带一些，以满足不同人的需求。

- 不妨带些湿纸巾、面巾纸和纸杯子，特别要带足饮用水。建议大家在烧烤前吃些腹可安、保济丸等“打底”。



既然是烧烤，服装就要符合野外环境，建议穿深色的休闲装，这样即使沾上了炭灰也看不出来。最好不要穿化纤衣物，迸出来的火星很容易将化纤衣服烧破。

- 如果是炭烤记得带些酒精或白酒，不然点火会很麻烦。

烧烤技巧



1 不同食材

不同烤法

肉片：较薄的肉片，大约只需3分钟就熟了，不宜烤太久，否则，肉变硬或焦了，就不好吃了。猪肉必须煮至全熟才可食用，牛肉不宜烤至全熟食用，否则会失去鲜嫩感。

海鲜食品及鱼类：蛤仔及鱼片在烧烤时，最好用锡箔纸包起来，这样不易将鱼皮烤焦，也容易储存鲜美的汤汁。烧烤约2-3分钟，鱼片凸起，即可食用。

甜不辣、热狗、香肠等：尽量用小火，除了蔬菜以外，最好放在锡箔盒中，用闷烧的方式烧烤，火越旺越好。

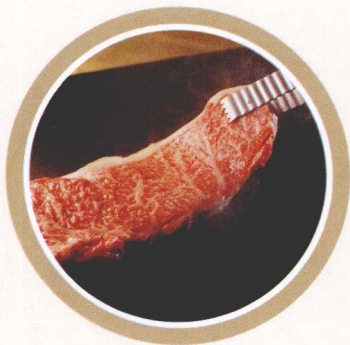
2 木炭的使用

最好的燃料还是木炭，尽量不要用化学炭。炭烤食物的特殊风味来自木炭高温时烧烤食物的香味，因此，选择好木炭是享受美味的基础。质量好的炭，火一般燃烧时间长，火势好。木炭最好选树枝部分，不要使用整块茎，否则不易点着。在点火的时候，以一包火种5粒炭为例，一次放进5粒。木炭要等烧到透明红热的时候，再把它摊平来烤，木炭的表层还未烧透时，请勿急着烤，这样容易把食物弄脏，弄黑。

3 保持烤架清洁

在烧烤食物前，先在烤架上刷一层油，以免食物粘在架上。随时用铁刷刷掉烤架上的残渣，保持烤架清洁，才不会影响到食物的风味。





4 适时翻面

食物一上烤架，就不停地翻来翻去不仅会延长烤熟的时间，还会破坏蛋白质，使肉质变硬。在翻烤时，食物必须受热到一定程度才容易翻面。如果翻面后，部分食物粘在了网架上，就说明蛋白质还没有完全受热，硬拉只会撕破蛋白质纤维，若是鱼类便会出现脱皮现象。



5 补充水分

食物在烧烤过程中，时间越长，水分和油脂的流失就越大，口感也越干涩。因此在烧烤过程中应在食物上适量刷些烧烤酱，以保持食物湿润度，但注意不要一次刷得过多，以免造成食物过咸。



6 盐的使用

盐可以用来调味。另外，烧烤过程中，许多含脂肪多的食物加热后会滴油，这些油滴遇炭火后会产生很高的火焰，烤焦网架上的食物。如果用水喷洒，则会产生烟灰而污染食物，这时只要在火中撒些盐就可解决问题。



7 菱形烤痕

地道的菱形烤痕绝对可以为烧烤技术锦上添花。烤出菱形烤痕并不困难，首先要求炭火温度够高，然后将食物呈30度斜角放在烤架上，当食物充分受热后将其转至反方向30度斜角，就可以形成菱形烤痕了。

烤肉健康吃法 diy

Eat healthy

烤肉虽然美味，但吃起来仍不免让我们有所顾虑：因为烤肉容易致癌，有时吃完后还会拉肚子。营养学家告诉我们：其实，在烤和吃的过程中多加注意，美味和健康一样可以兼得。下面就来看看，哪些烧烤方法是不健康的：

错误一：烤得太焦。烧焦的物质很容易致癌，而肉类油脂滴到炭火上时，产生的多环芳烃会随烟挥发附着在食物上，也是很强的致癌物。

解决办法：烤肉时最好将肉用锡箔纸包起，以避免吃下致癌物。一旦烧焦，一定要将烧焦的部位扔掉，绝对不可食用。

错误二：烤肉酱放得太多。一般在烤肉前用酱油等腌制，而烤时又需加入许多烤肉酱，这样会导致吃下过多盐分。

解决办法：最好的方式是用低盐酱油腌制，如此就不需再使用烤肉酱；或者将烤肉酱在使用前先加饮用水稀释，如果因此太稀而不好黏附，可加太白粉勾芡。

错误三：生熟食器具不分。烤肉时生熟食所用的碗盘、筷子等器具没有分开，易导致交叉感染而吃坏肚子。

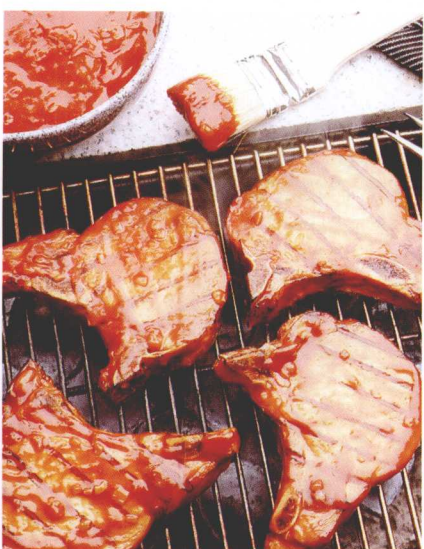
解决办法：准备两套餐具，以避免熟食受到污染。



除了烧烤方法，我们对烤肉太油腻的担忧也是可以想办法解决的。

担忧一：油脂太多。烧烤材料一般都是肉类等高热量食物，再加上使用烤肉酱等，油脂含量过高，容易造成身体脂肪堆积。

解决办法：选用烧烤材料时尽量选择瘦肉和脂肪酸含量高的鱼类，不要吃肥肉等。另外，还可以搭配吃些蔬菜，以减少油腻。再者，细嚼慢咽，餐后多运动，都是消耗脂肪的好办法。



担忧二：胆固醇太高，纤维太少。烧烤中经常以肉类和海鲜为主，胆固醇含量很高，纤维摄入往往不足。

解决办法：应多选用茭白、青椒等食物，且多摄取柳橙等维生素C含量高的水果，它们不仅热量低，富含维生素，还有丰富的果胶及纤维质，可以促进排便，降低胆固醇。另外，维生素C也有很好的防癌效果。