

# The Barbecue! Bible

[美]史蒂芬·赖希伦/著 聂传炎/译

狂销110万册，翻译成15种语言，  
被誉为烧烤界的圣经！

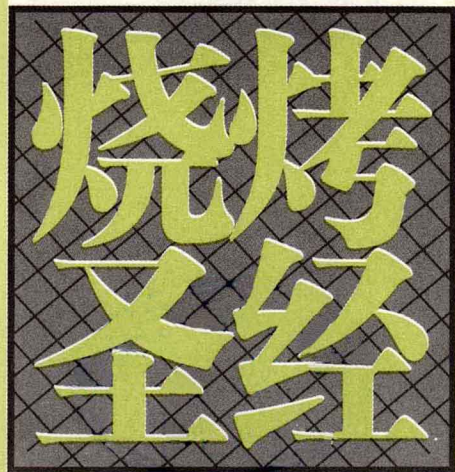
# 烧烤 圣经



# The Barbecue! Bible



[美]史蒂芬·赖希伦/著 聂传炎/译



图书在版编目 (CIP) 数据

烧烤圣经 / (美) 赖希伦著; 聂传炎译. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.1

书名原文: The Barbecue! Bible

ISBN 978-7-5472-0440-5

I. ①烧… II. ①赖… ②聂… III. ①菜谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第013344号

First published in the United States under the title:

THE BARBECUE! BIBLE

Copyright © 1998, 2008 by Steven Raichlen

Illustrations copyright © 1998 by Margaret Chodos-Irvine

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2971

烧烤圣经

作 者 史蒂芬·赖希伦

译 者 聂传炎

出版人 徐 潜

责任编辑 姜越 陈春燕

责任校对 姜越 陈春燕

封面设计 门乃婷

开 本 700mm×1000mm 1/16

字 数 600千字

印 张 31.5

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0440-5 定价 68.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

# 引言

## 寻找世界上最美的烤食

50 万年前，地球上发生了一场具有开创意义的革命——有一只猴子在机缘巧合下烧熟了食物！这正是从猴子变成人的关键性一步。对火的使用导致了文明的兴起。人类学家证实，原始的烧烤行为最终导致了语言、艺术、宗教和复杂社会组织产生。你也可以说，烧烤孕育了文明。

至于我们的祖先如何学会了烧烤，至今仍然不太清楚。也许最初的烧烤源于森林大火，这场天然大火将野鹿、野牛和其他野生动物活活烤死了。也许一条鹿腿刚好掉进了篝火里。也许是闪电击中一棵树，将其烧成了炭。无论如何，人类学证据表明，公元前 125,000 年，人类已经学会使用明火烹制肉食，他们借此吸出骨髓，以弥补史前时期的物质匮乏。

随后的数千年里，人类先是发明了陶器、瓦罐和锅，科技时代又发明了面包机和微波炉，烹饪技术经过无数次改良。但是，唯独明火烧烤保存了食物的原始味道，这是其他任何烹饪技术都无法与之相匹敌的。

在全球的不同文化中，烧烤始终是最普遍、最受欢迎的烹饪方法。美国也不例外。在过去 10 年，美国经历了一场真正的烧烤热。

正是这种共同体验激发了我对烧烤文化的兴趣，并渴望深入各区域，去了解那些创造了各种烧烤方法的区域文化。这种渴望促使我写了这本书。

### 我为什么要写这本书？

搬到迈阿密之后不久，我萌生了写这本书的想法。

首先，这里的天气不仅使终年烧烤成为可能，甚至成为一种义务。

此外，迈阿密有着令人炫目的文化多样性。这里不仅有来自加勒比海地区和南非的食物，还有欧洲、非洲和亚洲的，几乎全球所有国家的食物都汇集于此。在这里，烹饪不仅是一种新奇的享受，也是一种生活方式。



因此，我产生了一个想法——我要进行一次环游世界的烧烤之旅，去探索世界上最古老、最普遍的烹饪方法，去了解烧烤在不同国家和文化中的变迁。在旅途之中，我打算去请教那些烧烤爱好者和烧烤大师们，问他们如何在明火烧烤时，避免将食物烤焦。

我要去考察阿根廷的坑烧烤肉和巴西烤肉，品尝牙买加烤肉和墨西哥烤肉。我要前往希腊，寻找制作烤羊肉串的秘诀，并去意大利学习如何制作地道的佛罗伦萨牛排。在烧烤的世界中，有太多令人向往的美食。我想品尝摩洛哥的叉烧烤羊肉、中东烤碎肉串、土耳其街边烤肉串和印度泥炉烤食。我想要前往日本的烤鸡店，前往印度尼西亚和韩国，探源沙嗲、烤短肋牛排和芝麻烤牛肉的诞生地。

当然，在美国也有很多明火烹饪需要研究，比如：堪萨斯城和孟菲斯的肋排、卡罗林纳手撕猪肉和德克萨斯的慢烤胸肉。我想了解卡罗林纳的木火烤炉和新英格兰的壁炉厨房。

越深入到烧烤的世界中，我就越相信，烧烤不仅是一种烹饪技艺，甚至也不仅是一种文化现象，而是一种生活方式。

我因此推断，烧烤能够如此深入地融进当今的北美，是因为这种古老的烹饪方式符合现代烹饪的四个主流趋势：我们对劲爆口味的热爱；我们快节奏的生活需要快速便捷的烹饪方法；我们日渐增强的健康意识和对美味低脂食物的需求；我们将家庭每日必需的烹饪活动变成消遣甚至是娱乐。

如果真的有一种烹饪能将我们带入新的千年，那就是烧烤。目前有超过 70% 的美国家庭拥有烤炉，随着烤炉的销量飞速增长，烧烤节日和提供木火烧烤的餐馆大量兴起，不可否认，烧烤已占据了烹饪方式的主流地位。

事实上，从便利、快速和食物风味的醇厚来说，没有其他方法可以比得上烧烤。越来越多的美国人开始了烧烤之旅，他们不断发现烧烤的地区性差异，并将这场美食运动推向了狂热。

我对 workman 出版公司的彼得和苏珊妮说，我想要聚焦 12 个国家的烧烤文化，他们热情地表示了赞同，并鼓励我将其扩展到全球范围。于是我写了提案，签了合同。

## 我怎样写这本书？

和所有旅行者一样，我从相关知识开始研究。

首先，我读了大量烹饪书和旅行书，并针对即将前往的国家，向同事咨询了一

些专门知识。其次，我向旅游局和文化专员进行咨询，与食品和炊具进口商、旅行社、人类学家，甚至是在国内外遇到的陌生人进行交流，只要他能提供某国的烧烤知识。再次，我从旅行者、大学教授、商务旅行者、外交家和飞机乘务员等伙伴那里获取信息。还有某些最佳信息来自出租车司机。我做了尽可能周密的计划，然后便确信可以开始旅行了。

我会法语和西班牙语，并对意大利语、葡萄牙语和德语略知一二，所以在讲这些语言的国家，我自己就可以工作。在其他语言不通的国家，我找了向导或翻译。当然，我还自创了手语。

“我”（指着我自己）

“写”（摇动手指，假装写字）

“关于食物”（假装把叉子和筷子送到嘴边并揉肚子）

“我喜欢”（也是指着自已）

“看”（指着自已的眼睛）

“你烧烤”（模仿烧烤、搅拌、剁菜或翻炒的动作）

我随身带着一本我以前写的烹饪书，因为封底上有我的照片。我给人们看上面的菜谱，并将封底的照片指给他们看。这是因为我担心人们会怀疑我的动机，不愿意分享他们的烹饪秘籍，甚至拒绝和我交流。在美国，烧烤师是以保密而著称的。事实证明，这些担心很多余，在我的烧烤之旅中，几乎所有受访的烧烤爱好者都愿意，甚至是十分乐于分享他们的经验。

我受到了人们的坦诚相待和热情欢迎。在很多场合，我被邀请去厨房参观。我也曾尝试制作烤碎肉串，将碎肉捏在烧烤杆上，并将炉火扇旺，或将泥炉面包拍在炽热的泥炉内壁上。通常，我的努力都招致了善意的笑声。

厨师都乐于分享他们的菜谱和特技。有的为我写下食谱，我回到酒店后再翻译过来。其他人则在我的笔记本上画图，以解释用哪块肉或怎样烤制。在可能的情况下，我记下了所有出色的烧烤师的名字，或他们所在的餐馆的名字。

我去了不少地方，有些地方是大多数旅行者都没有光顾过的，其间既有乐趣，也有惊险。在墨西哥，烧烤大餐的前菜是仙人掌虫和蟋蟀，蟋蟀的味道像有腿的薯条。在乌拉圭，我吃过睾丸、牛肚、肠子、肾脏和血香肠。在巴厘岛，我早上6点去拜访一位烤猪肉制作者，他让我帮他宰杀一头乳猪。在曼谷的一家餐馆，我被奉为座上宾，可是厨房里苍蝇满天飞，坐在那儿，还可以俯瞰到一条臭水沟。我感到



奇怪的是，即便这样，我也没有生病。

3年的烧烤之旅似乎一眨眼就过去了。当我坐在这里，写下这些文字的时候，脑海中满是途经的奇异之地，各地亲切善良的人们，还有无数绝妙的美食。

任何烹饪书的核心都是食谱。本书的食谱超过500个，无论是巴西烤牛肉、巴厘虾沙嗲还是孟菲斯肋排，可以说是包罗万象。书中的短文，描述了我的一些经历，可以为旅行者和厨师提供参考。

我仍然觉得，有很多想完成的事并没有完成。烧烤的世界是如此广阔和复杂，任何探索都难免有盲点。我知道，就算我用余生全部的时间继续研究烧烤，也仍有新的东西留待我们去发现。

## 关于食谱

制作食谱时，我力求正宗。但我也考虑到，有些食物、调味料或烹饪设备在美国买不到，口味和美学观念也有差异。因此，我每次对传统食谱做出改良的时候，都会说明原来是怎样操作的。

在3年烧烤之旅中，我了解到了很多种食物，这些是大多数美国人都不会在家里制作的食物。比如说：乌拉圭的烤羊肠卷，印度尼西亚人用很辣的肉汁腌制的牛内脏烤肉串等等。我在本书的小贴士中对这些菜做了介绍。希望你们旅行时也能品尝它们。

我在烧烤之旅中发现，烧烤是一种艺术，而不是科学。有很多厨师的操作工艺都极为简单。事实上，我被烧烤吸引的原因之一，就是它对各种原料的分量和比重要求并不严格。我希望你们和我一样，将书中的食谱作为大致参考。如果你不喜欢吃牛肉，可改用鸡肉或海鲜。书中很多腌汁和擦料，可以用于任何烤食。你还会注意到，同一道菜常常有多种烹制方法。就像我常在烹饪课堂上讲的一样，厨房里从来不存在错误，所谓“错误”，是有待你发现的新食谱。

调味、腌制和烧烤是明火烹饪的核心，我因此发明了所谓的“烧烤圣经法”。它其实非常简单。首先将肉食泡在腌汁中，或擦上调味料。然后将肉食腌制至食谱所建议的时间，或尽可能长的时间。最后，使用任何你喜欢的设备和燃料进行烤制。

我希望你能尝试这些食谱，更希望你能开拓视野，尝试新技巧和新风味。记住，对于烧烤这种全世界最简单的烹饪方法来说，它不是脑部手术。

## 寻找世界上最美的烤食

可以说，世界上所有的国家都有这种或那种形式的烧烤。只不过在某些国家和地区，它不是主要的烹制方法，只有当你没有真正的厨房或者你是街边小贩时，才会在户外进行烧烤。

而在另外一些国家，烧烤却位于其烹饪文化的核心。在这些国家和地区当中，所使用的烤炉各不相同，制作过程也有简单和复杂之分。比如，东南亚的炭炉只有鞋盒一般大小，南美和美国南部却是使用巨型烤坑，阿根廷“只加盐的烤腰肉”制作方法非常简单，越南的米纸牛肉却非常复杂。

我在环球烧烤之旅的过程中发现了一个环球烧烤带。更准确地说，有六大烧烤区。美国、墨西哥和加勒比海地区构成了第一个。南美独自形成第二大区。在大西洋的另一边，从地中海盆地延伸到近东构成第三大区。从北非阿拉伯地区沿着非洲西海岸绵延至南非构成第四大区。最大的烧烤区从土耳其开始，向东穿过高加索山脉地区、中亚、伊拉克、伊朗、阿富汗、巴基斯坦和印度，构成第五大区。13世纪时，蒙古人在成吉思汗的带领下，将他们对烤肉的热爱向西扩展到了土耳其。最后一个大烧烤区沿着太平洋西海岸线，从澳大利亚和印度尼西亚延伸至韩国。沿着这条线，在新加坡、马来西亚、泰国、越南、中国澳门和日本，可以找到一些世界上最有意思的烤食。

烧烤之旅的第一年，我的精力主要集中在西半球。第一站是牙买加的波士顿海滩，这里是烤肉的诞生地。我越岛向前，穿越加勒比海地区，品尝了法属西印度的甘蔗熏烤鸡肉、特立尼达的调味烤蔬菜和西班牙烤猪。北美的烧烤理念起源于加勒比海地区，重视调味和缓慢熏烤，这种传统至今仍富有活力，十分盛行。

接下来，我前往南美洲，这里有一些全球最壮观的烧烤活动。我光顾了里约热内卢时尚的烧烤馆，蒙得维的亚港口市场的简单烤摊和布宜诺斯艾利斯的标志性牛排馆。在潘帕斯的某个农场，我看见整块牛肋排被放在篝火前烤制。我由此知道，南美烧烤代表着烧烤的一个极端，强调简洁和原汁原味。大多数用于烧烤的肉食，阿根廷人都不腌制，调味料也仅限于海盐。

第二年，我将注意力转向亚洲。我去了沙嗲的诞生地——印度尼西亚，这儿也许是世界上烤食种类最丰富的地方。我品尝了几十种不同的沙嗲，对于印度尼西亚的食物种类来说，这个数量只是零头。在这里，我学到了“小即是美”的理念：印度尼西亚沙嗲都放在鞋盒大小的烤炉上烤制而成，烧烤扞和扎扫把的麦梗一样细。

此外，印度尼西亚、新加坡和马来西亚，拥有一些全球最复杂的腌汁和调味



料。在马来西亚北部的槟榔屿，我看见烧烤师将生姜、辣椒、高良姜、柠檬香草、卡菲尔青柠叶、虾酱和椰奶捣成糊状，用来给烤肉和海鲜调味。辛辣的腌菜和调味酱是东南亚烤食的配菜，辣翻了我的舌头。与简单的南美烤肉相比，这种复杂的烤肉调味料是另一个极端。

对于西方烧烤的常见抱怨是：它总是肉食。在泰国和越南，我找到了健康烧烤的完美典范：用少量烤肉，搭配大量的蔬菜、米饭和面条。泰国人常常将烤食包在莴苣叶里食用，韩国人也如此。而在越南，人们则将其包在薄如绉纱的米纸里。烤肉和鱼露蘸酱、烤花生、辣椒片以及芳香的九层塔和薄荷枝配食，味道极其浓郁。

继续向北，烧烤中常用的鱼露和椰奶腌汁也发生了变化。在中国香港和中国澳门，这两种材料被酱油和五香粉代替了，而在韩国，则被甜味芝麻腌汁代替了。在日本，我和日本商人并肩坐在拥挤的东京烤鸡店里，享用着又甜又咸的烤鸡肉串，以及用味噌和腌李子制成的气味刺鼻的烧烤酱。我又美美地饱餐了传说中的神户牛肉，并惊讶地发现黄秋葵和银杏果等调料可以用做烧烤。在这里，“小即是美”得到了再次验证，感慨到烧烤可以像俳句诗一样精妙。

第三年，我集中研究近东和地中海盆地的烧烤。土耳其厨师让我认识了数量惊人的各种烤肉串和烤蔬菜。在摩洛哥，我发现了叉烤羊肉，还有用刺鼻的北非调料调味的法式烤肉串。在法国，我体验了令人迷醉的葡萄藤烧烤食物。一天晚上，我驱车 650 公里，到佩皮尼昂附近的小村庄去品尝烤蜗牛。而在意大利、西班牙和葡萄牙都拥有大量的简单烤海鲜和烤蔬菜，同样令我印象深刻。

一路上，我度过了美好的时光，享用了墨西哥的烤猪肉和烤牛肉，印度的泥炉烤食和烤面包，以色列的叉烧烤肉、碎羊肉串和烤鹅肝。我也来往于美国各地，享用到了卡罗林纳手撕猪肉、德克萨斯慢烤胸肉、堪萨斯城和孟菲斯肋排。我的旅程总共超过 24 万公里，涉足 5 大洲的 25 个国家。

不要问我最喜欢的烤食是什么。这有点像询问父母，他们最爱的孩子是谁。

我喜欢阿根廷牛排的丰盛，也同样喜爱日本烤鸡肉串的精美。我喜欢意大利佛罗伦萨牛排的简单，也喜欢印度泥炉烤食的多层风味。我喜欢北美烧烤手抓式吃法的随意，也喜欢巴西烧烤馆的优雅。我也同样喜欢亚洲烧烤，喜欢用适量肉食配食大量淀粉食物和蔬菜。除此之外，将新鲜的上腰肉末放在山核桃树和木豆树火上烤熟，制成多汁的厚馅饼，也一样让我兴趣盎然。

仔细想想，在 3 年的烧烤之旅中，没有任何食物是我不喜欢的。这么多的美味食物汇集于此，所以，请好好享用吧！

——史蒂芬·赖希伦

## 目 录

## 第1章

## 烧烤常识：常见问题及答案

PAGE 1

## 第2章

## 解渴饮料

PAGE 46

## 酒精饮料 ..... 47

巴西黛克瑞酒 ..... 47

天然冰镇果汁朗姆酒 ..... 47

朗姆潘趣酒 ..... 48

巴哈马天汁 ..... 48

巴西椰子沙冰 (Batido) ..... 49

西番莲黛克瑞酒 ..... 49

烟熏马提尼 ..... 49

法属西印度群岛朗姆潘趣酒 ..... 49

皮斯克酸酒 ..... 50

新加坡司令 ..... 50

弗龙特拉玛格丽特酒 ..... 51

马德里式桑格利亚汽酒 ..... 51

梅酒 ..... 52

## 无酒饮料 ..... 53

芒果汽水 ..... 53

生姜菠萝潘趣酒 ..... 53

花生潘趣酒 ..... 53

玫瑰露冷饮 ..... 54

薄荷青柠汁 ..... 54

薄荷茶 ..... 54

越南冰镇咖啡 ..... 55

伊朗酸奶饮料 ..... 55

阿富汗酸奶饮料 ..... 55

印度酸奶冷饮 ..... 56

## 第3章

## 开胃菜

PAGE 57

印度尼西亚牛肉椰子沙嗲 ..... 58

越南牛肉干 ..... 58

葡萄叶五香熏牛肉 ..... 59

九层塔烤牛肉卷 ..... 59

荷属西印度鸡肉串 ..... 61



锡纸鸡	62
西贡蒜香柠檬草烤鸡翅	63
澳大利亚啤酒烤鸡翅	64
八角鸡翅	64
香港蜜烤鸡翅	65
辣烤鸡翅	66
香港香辣烤鸡翅(石澳鸡翅)	67
eat it & beat it鸡翅	67
烤虾点心	68
甘蔗虾慕斯	68
烤蜗牛	69
烤茄子酱	70
波斯核桃茄子沙司	70
中东芝麻酱茄泥	71
薄荷酸奶黄瓜沙拉	71
波萝伏洛干酪	72
烤玉米粉薄饼	73
烤番茄	73
葡萄叶烤山羊乳干酪	73
咸肉烤无花果	74
意式咸肉烤无花果	75
鹌鹑蛋沙嗲	75
越南风味烤鸡蛋	76
火烤番茄汤	76
烤玉米羹	77
烤西班牙凉菜汤	78

第4章

热烤沙拉

PAGE 79

烤沙拉	80
烤茄子、番茄&甜椒沙拉	80
西班牙烤蔬菜沙拉	80
摩洛哥茄子沙拉	81

黎巴嫩茄子沙拉	81
烤西葫芦沙拉	82
烤什锦蔬菜	82
泰国辣牛肉沙拉	83
甜酸烤猪肉	86
印度香辣烤鸡肉沙拉	87
速制恰特混合香料	87
波斯泡菜&橄榄鸡肉沙拉	88
烤尼斯沙拉	89
<b>冷盘沙拉</b>	91
希腊怪味沙拉	91
韩国莴苣洋葱沙拉	91
La cabana餐厅主厨沙拉	92
芝麻菠菜沙拉	92
“三辣”沙拉	93
辣味萝卜沙拉	93
日本辣味豆芽沙拉	94
爪哇卷心菜豇豆沙拉拼盘	94
鲜椰肉豇豆	95
越南沙拉拼盘	95
土耳其小红萝卜沙拉拼盘	96
黎巴嫩蔬菜沙拉拼盘	96
设拉子黄瓜、番茄&洋葱沙拉	97
牧羊人沙拉	97
番茄香葱沙拉	97
飞达奶酪番茄沙拉	98
巴厘黄瓜沙拉	98
浇糖洋葱土豆沙拉	99
双色土豆沙拉	99
酸豆酱辣味水果	100

第5章

烤面包

PAGE 102

烤皮塔饼	103
香菜黄油烤蒜香面包	103
烤蒜香面包棒	103
托斯卡纳烤蒜香面包	104
加泰罗尼亚番茄面包	105
烤佛卡夏面包	105
布鲁斯·弗兰克尔烤面包	106
泥炉扁面包	107
炭烤豆粉面包	108
牙买加油炸面包	108

第6章

美味牛肉

PAGE 109

德克萨斯式烤牛排	110
大蒜迷迭香烤上肋牛排	110
巴西填料牛肋排	112
大蒜青柠腌牛排	113
“地狱”牛排	114
芥末青柠牛排	114
红酒酱骨髓肋排	116
佛罗伦萨牛排	117
尼加拉瓜式牛排	117
里脊尖烤牛肉	118
韩国芝麻烤牛肉	118
瓦哈卡烤牛肉	119
阿根廷牛肉卷	119
蒙得维的亚填料牛肉卷	123
花生粉烤牛肉	123
秘鲁烤牛肉串	125
孟加拉烤肉串	128

俄罗斯烤肉串	129
火辣棒棒肉	129
伊朗速烤牛肉串	130
巴尼临海街烤牛肉串	131
马德拉岛烤牛肉月桂叶串	131
莴苣叶卷烤牛肉	133
柠檬香草腌汁	133
柠檬香草花生牛肉	134
西贡市场牛肉棒	134
韩国烤短肋牛排	135
“恐龙排骨”	135
阿根廷小牛肉&鸡肉串	137
烤牛尾肉	137

第7章

美味猪肉

PAGE 139

“平安夜”烤猪	140
古巴莫霍酱	141
北卡罗来纳手撕猪肉	141
醋酱	142
北卡罗来纳式凉拌菜丝	143
巴厘烤猪肉	143
里奥猪肉卷	144
迷迭香烤猪腰肉	145
摩尔调料猪肉	145
烤猪里脊肉	146
瓦哈卡式辣酱腌猪肉	147
火辣沙司烤猪肉	148
李国纬烤猪肉	149
乌拉圭肉卷	150
甜味猪肉沙嗲	150
甜味蒜香猪排	151
瓦哈卡式猪肋排	151
墨西哥辣沙司	154



菲律宾调味酱罗马猪排	155
孟菲斯烤肋排	156
拉斯特肋排	157

第8章

羔羊肉

PAGE 158

墨西哥烤羔羊肉	159
藏红花&玫瑰露烤羊腿	160
开普敦羔羊肉	161
摩洛哥烤羊肉	162
柠檬黄油叉烤羊腿	163
花椒烤羊排	164
齐拉冈宫烤羊架肉	165
洋葱芥末酱烤羊肉	166
“洋葱水”烤羊排	167
酸奶&藏红花羊排	167
26号摊烤羊排	168
摩洛哥番茄酱	169
普罗旺斯香草烤羊肉	169
拉丁区烤羊肉串	169
正宗土耳其烤羊肉串	170
摩洛哥羊肉串	171
迈塔克瑟白兰地浇烤肉串	171
亚美尼亚烤羊肉串	172
大仲马羊肉串	173

第9章

碎肉、汉堡和香肠

PAGE 176

美国大汉堡	177
干酪牛肉汉堡包	177
咸肉熏奶酪汉堡	177

鳄梨、苜蓿芽&辣沙司汉堡	178
保加利亚汉堡	178
“拖鞋”汉堡	179
三肉馅饼	181
罗马尼亚猪羊肉香肠	181
桑巴热狗	182
香辣口利佐香肠	182
桑巴香肠	183
猪肉石榴香肠	185
香菜牛肉沙嗲	186
“飞狐”沙嗲	186
绿洲烤肉串	187
香辣牛羊肉串	188
伊朗烤牛羊肉串	188
酸豆酱羊肉沙嗲	189
酸豆水	190
石榴糖浆青葱烤肉串	191
石榴糖浆	191
开心果烤羊肉串	192
卡内姆烤羊肉卷	193
亚美尼亚式面包夹羊肉	195
茄子烤羊肉串	196
碎小麦烤羊肉串	197
烤茄子&酸奶肉串	198
烤鸡肉串	199

第10章

禽肉烧烤

PAGE 201

“酒窝”烤鸡	202
啤酒烤鸡	203
皮里皮里鸡	204
巴哈马烤鸡	206
柠檬芥末酱烤鸡	206
巴西啤酒鸡	207

巴厘岛苹果&马卡达姆坚果酱烤鸡	208
百特路烤鸡	210
“海盗”烤鸡	210
泥炉烤鸡	211
安圭拉烤鸡	212
安圭拉烧烤酱	213
船长烤鸡	214
藏红花烤鸡	215
Bademiya's 辣椒香菜烤鸡肉	215
阿富汗风味烤鸡	217
巴勒斯坦烤鸡	218
蒙得维的亚烤鸡胸	219
莴苣叶包鸡肉沙嗲	222
马来西亚鸡肉沙嗲	222
斯里兰卡沙嗲	223
校园鸡肉沙嗲	224
雅加达鸡肉沙嗲	225
日本烤鸡	225
五香熏火鸡	226
胭脂树果烤火鸡	227
摩洛哥香料烤野鸡	228
阿富汗式烤野鸡	229
大蒜生姜烤鸭	229
肉桂樱桃烤鸭酱	230
橙子烤鸭酱	231
大葱可丽饼北京烤鸭	231
大葱可丽饼	233
托斯卡纳烤野雉	233
烤野雉腿	235
圣托里尼烤鹌鹑	236
阿富汗烤鹌鹑	237
香料烤鹌鹑	237
葡萄叶烤鹌鹑	238

## 水火交融：烤鱼

南非香料整烤笛鲷	240
巴哈马整烤笛鲷	240
佩诺酒浇茴香烤鲈鱼	243
佩诺II酒浇茴香烤鲈鱼	243
新鲜洋蓍沙拉烤海鲈鱼	244
清新番茄汁海鲈	246
新关仔角烤鲭鱼	246
酸甜烤笛鲷	247
帆船码头烤鱼	248
黄瓜酱烤笛鲷	249
伊桑调味料烤鱼	250
法属西印度刺山柑酱烤笛鲷	251
葡萄牙烤沙丁鱼	251
索维拉式混烤海鲜	252
巴西大蒜腌汁烤鱼	253
烤鲨鱼面包	254
烤剑鱼	255
烤鲟鱼串	257
yassa烤鱼	258
红酒、橄榄&刺山柑酱烤金枪鱼	259
马德拉岛式金枪鱼排	259
西属几内亚三酱烤鱼	260
花生酱	261
菠菜酱	261
鳄梨酱	262
尤卡坦式烤鱼	262
尤卡坦式烤整鱼	263
亚洲调料椰奶澳洲肺鱼	264
基辅烤鲑鱼	265
葡萄叶烤鲑鱼	266
九层塔奶油烤鲑鱼	267
加泰罗尼亚水果&坚果烤舌鲷	267



Nonya甜酸烤老板鱼	268
Nonya酸甜酱	269
烤盐鳕鱼	270
秘鲁烤鱼串	270
剑鱼肉串	271
椰奶烤剑鱼串	272
潘代利烤剑鱼串	273
烤鲟鱼串	274
巴厘鱼慕斯沙嗲	274
佛罗里达笛鯛汉堡	276

第12章

烤贝类：龙虾、对虾、扇贝和蛤蜊

PAGE 277

生姜薄荷黄油琵琶虾	278
九层塔黄油烤多刺龙虾	278
克里奥尔酱烤多刺龙虾	279
烤岩虾	280
辣味他他汁烤软壳蟹	281
ketjap黄油烤明虾	281
咖喱黄油白沙司烤淡水龙虾	282
拉丁区烤虾串	283
椒盐烤对虾	284
蜂蜜芝麻烤对虾	284
巴伊亚花生酱烤对虾	285
泥炉烤明虾	286
浇烤明虾	288
巴厘烤虾肉沙嗲	289
芝麻酱烤虾	289
农场烤虾	290
艾梅里尔·拉加斯的新奥尔良烤虾	291
槟榔屿特辣沙司烤虾	292
港湾海岸烤虾	293
咸猪肉、柠檬&九层塔烤扇贝串	293
Colombo黄油烤蛤蜊	294

烤贻贝	294
山葵奶油烤牡蛎	295
巴哈马烤海螺	296
烤章鱼	296
德班烤鱿鱼	297
费尔南多辣烤墨鱼	298

第13章

烤素食

PAGE 299

新式烤比萨	300
简单比萨面团	300
番茄、九层塔&奶酪烤比萨	301
芝麻菜&意大利奶酪烤比萨	301
烤拉克利特干酪	303
泥炉烤辣椒	304
“白兔”	305
烤豆腐串	306
切达干酪&蘑菇糙米汉堡	306
烤红薯坚果串	307
普罗旺斯多层三明治	308
九层塔蒜泥蛋黄酱烤平菇三明治	309
九层塔蒜泥蛋黄酱	309

第14章

蔬菜：当绿色蔬菜遇上烧烤

PAGE 310

格鲁吉亚烤蔬菜串	311
日本混烤蔬菜	311
圣马格利特烤蔬菜	313
西印度烤蔬菜	315
加泰罗尼亚烤洋葱	315
火烤面包果	316
泥炉烤花椰菜	317

刺芫荽黄油烤玉米·····	317
味噌烧烤酱烤茄子·····	318
阿根廷烤茄子·····	319
烤茴香·····	319
烤蒜串·····	320
烤豇豆·····	320
烤香菇和大葱串·····	321
芝麻烤蚝蘑·····	322
烤香菇和大葱串·····	322
口利佐香肠烤蘑菇·····	323
芝麻菜黄油烤香菇帽·····	323
芝麻烤黄秋葵·····	325
杏仁番茄酱烤小洋葱·····	326
橄榄&凤尾鱼腌烤辣椒·····	326
烤大蕉·····	327
两种铝箔烤土豆·····	327
番茄酱烤土豆·····	327
铝箔烤亚洲调味土豆·····	328
烤洋葱土豆·····	328
安第斯山混烤土豆·····	329
希腊大蒜柠檬烤土豆·····	330
西印度脆皮烤南瓜·····	330
芝麻蘸酱烤红薯·····	331
烤茴香番茄·····	331

第15章

米饭、豆类及其他

PAGE 333

印度香米饭·····	334
速煮印度香米饭·····	334
伊朗蒸米饭·····	335
伊朗金酥米饭·····	335
伊朗越橘米饭·····	336
茉莉饭·····	337
巴厘黄米饭·····	337

日本蒸米饭·····	337
烤年糕·····	339
巴哈马豌豆米饭·····	340
疯狂米饭·····	341
烤玉米饼·····	341
烤燕麦饼·····	342
彩虹树薯·····	343
印度“烘豆”·····	343
快速熏烤豆·····	344
巴西咸肉黑豆·····	345
约克郡烤布丁·····	345

第16章

配食：泡菜、调味酱、  
辣沙司和凉拌卷心菜

PAGE 346

中亚泡菜·····	347
格鲁吉亚泡菜·····	347
胡萝卜&菠萝醋泡菜·····	348
Encurtido 泡菜·····	348
槟榔屿青葱开胃菜·····	349
青葱辣酱·····	349
摩洛哥青葱调味酱·····	350
泡洋葱·····	350
洋葱香菜开胃菜·····	350
石榴糖浆洋葱开胃菜·····	351
芒果辣味酱·····	351
菠萝香泡菜·····	351
混合香泡菜·····	352
芒果香泡菜·····	352
柠檬香草辣酱·····	353
番茄花生辣酱·····	353
番茄酱·····	353
菠萝酸辣酱·····	356
瓦哈卡鳄梨酱·····	356

烤哈瓦那灯笼椒辣沙司	357
番茄沙司	357
三果辣沙司	357
烤菠萝辣沙司	357
烟熏味苹果蕉辣沙司	358
芒果薄荷沙司	358
“狗鼻子”辣沙司	359
两种印度拌酸奶蔬菜	359
菠萝拌酸奶	359
番茄黄瓜拌酸奶	360
三种卷心菜沙拉	360
简易卷心菜沙拉	360
幕府沙拉	361
海地卷心菜沙拉	361

第17章

酱料

PAGE 362

简单烧烤酱	363
卡罗来纳芥末烧烤酱	363
马克·米尼提诺芒果烧烤酱	363
北卡罗来纳醋酱	364
蜂蜜番石榴烧烤酱	364
格鲁吉亚李子酱	365
生姜李子烧烤酱	366
孟加拉国芒果酸豆烧烤酱	366
越南苹果虾酱	366
简单酸豆烧烤酱	367
杏仁烤番茄酱	367
尼加拉瓜番茄酱	370
石榴糖浆烤番茄酱	370
经典日式烧酱	371
印度尼西亚甜酱油	371
辣酱海鲜酱	371
两种味噌烧烤酱	372

白味噌烧烤酱	372
红味噌烧烤酱	372
泰国花生酱	373
荷属西印度花生酱	373
杰克土耳其咖啡烧烤酱	373
简单香辣酱	374
红色香辣酱	374
“干”香辣酱	375
葡萄牙辣酱	375
乡村辣酱	376
两种阿里萨酱	376
简单阿里萨酱	376
腌柠檬阿里萨酱	377
法属西印度“狗”酱	377
大蒜酱	378
香菜酱	378
加泰罗尼亚醋油沙司	378
大蒜柠檬蜂蜜酱	379
甜辣薄荷酱	379
简单越南蘸酱	379
沙梨蘸酱	380
花生辣椒蘸酱	380
简单爪哇蘸酱	380
酸豆蘸酱	381

第18章

擦料

PAGE 382

孟菲斯擦料	383
迈阿密调味料	383
路易斯安那法裔擦料	383
克里奥尔擦料	384
尼斯羊牛排擦料	384
马拉喀什擦料	384
普罗旺斯香草	385