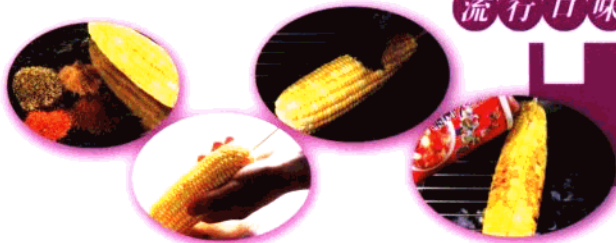


流行口味 新潮烹饪



烧烤

美味自助
10

Shaokao



“工欲善其事，必先利其器”，想获得烧烤的最高乐趣，首要的任务是挑选好自己需要的烧烤装备。烧烤装备，按其作用不同主要分烤炉、烤具和燃料三种。

烤炉

烤炉的种类和款式很多，区分的方法也多种多样。按材料分，有搪瓷炉、铸铁炉（图1）、不锈钢炉、铁皮炉（喷漆喷粉）、砖陶炉和铝箔等。按燃料分，有炭炉、汽炉和电炉（图2）。按功能分，有宴会炉、普通家用炉、迷你情侣炉等。

烤具

烤具的品种繁多，却不外乎铲（图3）、烤叉、夹（图4）、毛刷、钢丝刷（清洗烤具用）、刀和烤针、竹签（图5）。比较高级的还有电动翻转器、手（电）动吹风管和电子点火器。

燃料

燃料对国内用户而言，还是比较陌生的。其实欧洲人对燃料的选择非常挑剔，既要求无毒无害，又要环保。现在流行的燃料有木炭、型煤（炭和煤的合成物，无毒无味）、高效竹炭、天然气等，而且这些燃料都经过特殊的处理，有一点即燃的特性。

烧烤技巧

挑选好了所需要的烤炉和烤具，您一定跃跃欲试，想马上大展身手吧？且慢，在开始烧烤之前，您需要知道“直接烧烤”和“间接烧烤”。

大家可能会问：烧烤不就是把肉和其他食品放在火上烧吗？非也，欧式烧烤可以有烧、焖、烘、煎等多种方式，其中的“烧”属于明火烧烤也称直接烧烤，而其他的几种则称为间接烧烤。

点火技巧和烧烤基本步骤：

A. 在炭网上铺一层木炭并堆成金字塔形，倒入酒精等助燃剂并让木炭充分吸收（时间约一分钟，如果选用的是欧洲生产的神奇易燃炭则无须添加任何助燃剂）。点燃预先准备好的条状纸条放进炉中，木炭开始燃烧（图6）。如果怕清理麻烦，可在木炭下垫一张铝箔，但燃烧会受一定影响。

B. 木炭开始燃烧，伴随有少量黑烟。此时加上烤网（图7）。

烧烤，并不是外国人的专利，我国许多地方都有烧烤的习惯。但是，在过去很长的一段时间里，人们对烧烤一直理解为烧烤场里乌七八糟的大灶子，或者大街上卖羊肉串的铁皮炉子。这种现象现在已经有所改观，西式和日式的烧烤开始进入寻常百姓家，许多烧烤吧、烧烤俱乐部甚至是以 Barbecue 命名的舞厅都开始出现，相信在不久的将来，各种烧烤比赛、烧烤联谊会也会陆续产生，大商场里也会有烧烤用品的专柜。

烧烤



本丛书所有器皿由深圳市星辉瓷业有
限公司友情提供，在此谨表谢意！

地址：深圳市福田区园岭新村71栋112号
电话：0755-82055898
传真：0755-82440988
联系人：陈少辉
手机：13600182248
<http://www.cnpotter.com>

CAPITAL “卡碧桃烧烤吧”位于深圳市福田区东海坊的街头（分店位于景田银座一楼），欧洲古典式宫灯、独有的大幅漫画、澳门特色葡国菜、趣味新鲜韩式烧烤、香港兰桂坊式 Happy Hour 下午茶，无处不体现新奇时尚，无处不充满浓郁的异国风情——享受时尚生活，享受卡碧桃。

CAPITAL 卡碧桃烧烤吧

深圳市福田区香轩路农科中心内东海坊 G33B
TEL: (0755) 83136851 83136861
[Http://www.capitalcafe.com.cn](http://www.capitalcafe.com.cn)





《美味自助》

Shaokao

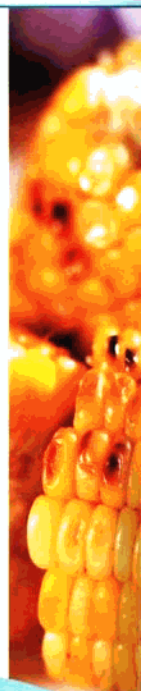
烧烤

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

烤鲳鱼	1	烤银雪鱼	17
烤牛板筋	2	烤玉米	18
烤羊腿肉	3	烤茄子	19
烤法国鹅肝	4	烤韭菜	20
烤鸡软骨	5	烤土豆	21
烤鸡心	6	烤豆腐干	22
烤鸡胗	7	烤芋头	23
烤台湾香肠	8	烤蘑菇	24
烤红肠	9	烤长青椒	25
烤澳洲带子	10	烤四季豆	26
烤生蚝	11	烤热狗	27
烤美国牛舌	12	烤鸡爪	28
烤鳄鱼肉	13	烤牛肉丸	29
烤基围虾	14	烤干鱿鱼	30
烤三文鱼	15	烤开心鱼	31
烤秋刀鱼	16	烤螃蟹	32



美味自助（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑：赵乐宁
摄 影：王晓东
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
印 刷：深圳市彩视印刷有限公司
(电话：0755-25929848)
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：20
字 数：100千字
版 次：2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷
书 号：ISBN 7-5418-2190-X/J·488
定 价：100.00元（共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](http://www.ch-jinban.com)

烤鲳鱼

● 特别提示

烤鲳鱼时一定要煎至鱼皮焦黄时，才能翻面。

烹饪方法

1 鲳鱼剖开，去内脏洗净，放入烧热油的烧烤炉内；

2 烤至五成熟鱼皮变黄时，撒上一些调味料；

3 以木铲轻轻地翻面，再撒上剩余调味料，烤熟即可。



● 原材料

鲳鱼300克、清油10克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

温馨小贴士

鲳鱼肉质细嫩肥美，鲜香醇厚，且可食部分多。以鲳鱼为主料制作的名肴有“一品鲳”“发菜鲳鱼卷”“干烧鲳鱼”等，还可用鲳鱼制作罐头和咸干制品。购买咸干制品时，要选背开一刀，鱼体洁明、有香味，不油黄且无虫的。用清水浸泡去其咸味后，即可用于烹调。





烤牛板筋



● 原材料

牛板筋250克，清油10克，蒜蓉5克

● 调味料

盐5克，孜然粉3克，辣椒粉5克，芝麻3克，胡椒粉5克

温馨小贴士

牛板筋这种生鲜的食品口感筋斗，味道鲜美，无论烧烤还是涮锅，或制成精美的小菜，都算得上是可口的佳肴。

烹饪方法

● 特别提示

牛板筋烤熟后，要趁热吃，否则会变硬，影响口感。

1 牛板筋洗净，切成片；
烧烤炉烧热后淋上清油，
油热后，将牛板筋夹入炉
内；



2 烤至一面熟时，撒上一
调味料；



3 翻面继续烤，撒上剩余
的调味料，烤至熟即可。



烤羊腿肉



● 原材料

羊腿肉300克、清油8克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

温馨小贴士

羊肉是家庭经常食用的肉品之一，营养价值丰富。挑选时，应在羊肉的颜色、弹性、黏度以及气味上加以鉴别。新鲜羊肉肉色鲜红而且均匀，有光泽，肉细而紧实，有弹性，外表略干，不粘手，气味新鲜，无其他异味。而不新鲜羊肉肉色深暗，外表粘手，肉质松弛无弹性，略有臭味或酸味。

● 特别提示

羊腿肉可先用料酒腌渍10分钟，以去膻味。

烹饪方法



1 烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将洗净的羊腿肉倒入炉内；



2 待烤至一面熟时，全部翻面烤另一面；



3 至两面熟时，撒上所有调味料一起拌匀，再烤几分钟即可。





烤法国鹅肝



● 原材料

法国鹅肝300克、清油5克、牛油3克、
红酒10克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、
胡椒粉5克

温馨小贴士

鹅肝，是法国的传统名菜，它与松露、鱼子酱并称为“法国三宝”。在法国美食界流传着这样的说法：不会做鹅肝就不配称法国大厨，可见鹅肝在法国美食中的重要地位。

烹饪方法

● 特别提示

烤鹅肝的火候大小要掌握好。



1 烧烤炉烧热后，取牛油
烧至熔化：



2 将法国鹅肝小心地夹入
炉内，一面熟时，翻面继
续烤，撒上所有调味料：



3 快熟时，将红酒烹入鹅
肝中，烤至完全入味即可。





● 原材料

鸡软骨350克，清油8克

● 调味料

盐5克，孜然粉3克，辣椒粉5克，芝麻3克，胡椒粉5克

温馨小贴士

鸡软骨富含宝宝成长必需的钙质，可与多种蔬菜搭配，提供非常丰富的膳食纤维。

● 特别提示

烤鸡软骨宜用中火。

烹饪方法



1 烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将洗净的鸡软骨倒入炉内：



2 以中火使鸡软骨全面受热，烤时不停地翻动：



3 烤至刚熟时，撒上所有调味料，一起拌匀，再烤1~2分钟即可。





烤鸡心



● 原材料

鸡心200克、洋葱片20克、清油10克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

温馨小贴士

鸡心具有补心镇静的作用，吃鸡心可治疗失眠、健忘、心悸、虚烦等。

烹饪方法

● 特别提示

一定要把鸡心里面的淤血洗净。

自助

1 烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将剖开的鸡心和洗净的洋葱片一起倒入炉内；



2 以中火加热，烤时不停地翻动，使其均匀受热；



3 待熟时，撒上所有调味料，一起拌匀即可。



● 特别提示

鸡胗先用调味料腌渍一下，
会更入味。

烹饪方法

1 烧烤炉烧热后淋上清
油，油热后，将洗净切好
的鸡胗倒入炉内；

2 中火加热，烤时不停地
翻动，使其均匀受热；

3 待熟时，撒上所有调味
料，拌匀即可。



● 原材料

鸡胗350克，清油10克

● 调味料

盐5克，孜然粉3克，辣椒粉5克，芝麻3克，
胡椒粉5克

温馨小贴士

鸡胗就是鸡的胃，它韧脆适中，口
感好，据《本草纲目》记载，它还有
“消食导滞”，帮助消化的作用。但鲜鸡
胗要洗干净，它是储藏鸡吞下的食物的
地方。现在超市里的鸡胗都是处理过的，
回家检查一下，洗净后再用沸水烫一遍
就行了。

烤鸡胗





烤台湾香肠



● 原材料

台湾香肠250克，清油8克

● 调味料

盐5克，孜然粉3克，辣椒粉5克，芝麻3克，胡椒粉5克

温馨小贴士

香肠是以猪的瘦肉、肥膘切成丁后加酱油、曲酒、白糖等制馅，灌入肠衣，经烘干或日晒而成的非熟制品，一般在通风处可存放6—12个月，食用时需蒸煮。购买香肠可参考灌肠有关肠衣、弹性、气味的方法，但在肉质上，香肠的肉色以红白分明为好，变色的不宜购买。

烹饪方法

● 特别提示

烤香肠一定要烤至吐油，吃起来才不油腻。

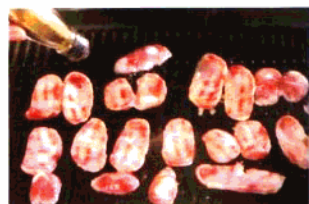
1 香肠切成片，烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将香肠片摆入炉内：



2 待烤至香肠变色吐油，翻面继续烤：



3 烤至两面将熟时，撒上所有调味料，再稍烤至熟即可。



● 特别提示

因红肠里有盐味，烤时可酌情加盐。

烹饪方法

1 红肠切成片，烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将红肠片摆入炉内：

2 烤至红肠变色吐油，翻面继续烤：

3 烤至两面将熟时，撒上所有调味料，再稍烤至熟即可。



● 原材料

红肠300克，清油8克

● 调味料

盐5克，孜然粉3克，辣椒粉5克，芝麻3克，胡椒粉5克

温馨小贴士

红肠表面呈枣红色，有光泽皱纹，肠体干爽，富有弹性，肠道结构细密，切面光滑，熏制芳香，营养丰富，防腐易存。





烤澳洲带子



● 原材料

澳洲带子300克、清油10克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

温馨小贴士

澳洲带子肉质滑嫩，口感松软，含有大量钾、钙等元素，是营养丰富的美食。

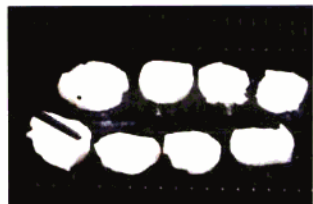
烹饪方法

● 特别提示

烤带子时，火候大小一定要掌握好。

自助

1 烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将带子夹入炉内；



2 带子一面熟时，撒上一些调味料；



3 翻面继续烤，撒上剩余的调味料，烤至熟即可。



● 特别提示

生蚝一定要烤至完全熟透，才能吃。

烹饪方法



1 烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将生蚝肉从壳内取出夹入炉内：



2 烤至五成熟时，将蒜蓉柠檬汁淋在生蚝上：



3 用筷子将柠檬挤出汁水，再调上调味料烤熟即可。



● 原材料

生蚝500克，清油10克，蒜蓉柠檬汁10克

● 调味料

盐5克，孜然粉3克，辣椒粉5克，芝麻3克，胡椒粉5克

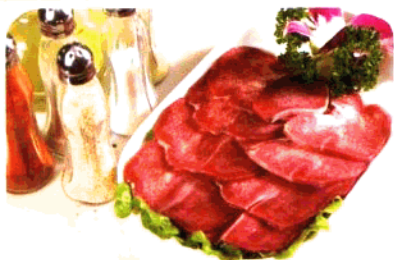
温馨小贴士

品尝生蚝第一要素是新鲜，测试生蚝新鲜程度的最好工具是柠檬汁。打开蚝壳后马上在蚝肉上淋上柠檬汁，如果蚝肉紧缩程度十分明显，就表示生蚝很新鲜，否则就是冷冻或不新鲜的死蚝。





烤美国牛舌



● 原材料

美国牛舌300克、清油8克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

温馨小贴士

牛舌处理：沿舌根处修去弓骨、喉骨、油肉等，并洗净舌上的血液、污物及其他杂物。

烹饪方法

● 特别提示

切牛舌时，一定要厚薄均匀，才利于受热。

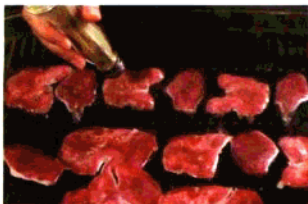
1 将美国牛舌洗净，切成厚薄均匀的片；烤炉烧热，淋上清油；



2 待油烧热后，将牛舌片整齐地摆入炉内；



3 待牛舌烤至六成熟时，撒入所有调味料，再翻面烤熟即可。





● 原 材 料

鰐鱼肉300克、清油10克

● 调 味 料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、
胡椒粉5克

温 馨 小 贴 士

鰐鱼肉含有较丰富的鰐鱼多糖，它具有抗感染、抗变态反应、可增强机体免疫力、非特异性体液免疫（如补体、干扰素等），可促进骨髓释放颗粒白细胞到外周血中。鰐鱼多糖还能在发炎的呼吸道黏膜形成一层保护膜，使炎症创面与有毒物质隔离，从而得以自我修复并恢复呼吸道黏膜的纤毛运动。

● 特别提示

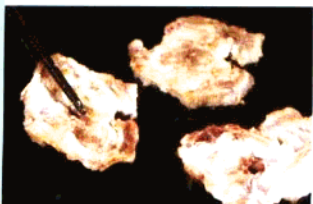
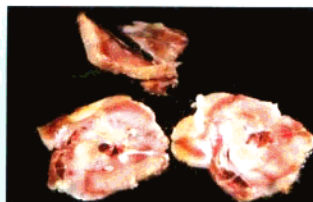
此菜选用的鰐鱼肉是人工养殖的。

烹 饪 方 法

1 鰐鱼肉洗净切成片，烧烤炉烧热，淋上清油，再放入切好的鰐鱼片；

2 待鰐鱼肉快熟时，淋上一些调味料；

3 翻面继续烤，加入剩余调味料，烤熟即可。





烤基围虾



● 原材料

基围虾300克、清油5克

● 调味料

盐5克、孜然粉3克、辣椒粉5克、芝麻3克、胡椒粉5克

温馨小贴士

基围虾虽是海虾，但却是广东、福建等地渔民围海修堰养殖而成，故称“基围虾”。此前的海虾大多经过捕捞冷藏，鲜味损失殆尽。基围虾经长途运输之后，仍可保持鲜活，因而身价倍增。

烹饪方法

● 特别提示

可在洗基围虾的水中滴几滴油，让其吐尽泥沙。

1 烧烤炉烧热后淋上清油，油热后，将洗净的基围虾夹入炉内；



2 烤至一面发红时，翻面继续烤另一面；



3 待两面将熟时，撒上所有调味料，烤至入味即可。

