

炭火+烤箱，两大方式一本通！

Yummy!
Barbecue!

超级

美味烧烤

附DVD
名厨高手面对面
告诉你
烤出好味的秘诀！
手把手
教你多款
大众最爱的烧烤菜式

串起来的美食，烤出来的滋味！

风靡全球的BBQ，街头巷尾流行的烧烤，
最原始、最新潮、最有趣、最火爆的烹饪魔法！

知道“北京人”喜欢吃啥吗？知道奥巴马喜欢吃啥吗？
想念那绕鼻的诱人香味吗？

还等什么！串起你的想象力，烤出自己的好味道！

完整收录：2大方式，4大门类，6国风情，18型酱料，近120种烧烤案例！

手把手教你烤出最喜欢的美味！

聚会野餐、PARTY狂欢、家居休闲，大显身手绝对不可错过！

明辉 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社





明 辉 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

超级美味烧烤 / 明辉编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5364-7665-3

I. ①超… II. ①明… III. ①烧烤—菜谱 IV.

①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098843号

超级美味烧烤

出 品 人 钱丹凝

编 著 者 明 辉

责任编辑 翁宜民 王 勤

封面设计  中映良品 (0755) 26740502

责任出版 周红君

责任校对 邓莎丽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

成品尺寸 230mm×170mm

印 张 8

字 数 145千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

定 价 28.00元

ISBN 978-7-5364-7665-3

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

目录 contents



第一章 美味烧烤 其“味”无穷

Chapter One. Yummy! Barbecue!

一、穿越时间和空间的烧烤 01

Section One. History of Barbecue

二、烧烤的类别与工具 02

Section Two. Varieties and Tools of Barbecue

烧烤类别 02

◎直接烧烤 02 ◎间接烧烤 03

烧烤工具 04

◎烤炉◎烤箱◎烤架 04 ◎烤炭◎烧烤“三剑客”◎其他烧烤工具 05

三、食材处理与烤制诀窍 06

Section Three. Secrets of Ingredients and Grilling

肉类的处理 06

禽鸟类的处理 06

鱼类及海鲜的处理 07

◎鱼类 07 ◎虾及贝壳类的前置处理 08

蔬菜的处理 09

烤制诀窍 10

◎适时翻面◎保持水分 10 ◎盐的使用◎菱形烤痕 11

烧烤器具使用技巧 11

◎木炭的使用 11 ◎清洁烤架 11

四、烧烤调料和酱料 12

Section Four. Seasonings and Sauces of Barbecue

常用烧烤调料 12

◎盐◎食用油◎孜然◎辣椒粉 12 ◎胡椒◎五香粉 13

烧烤酱汁 13

◎烤肉酱◎麻辣酱◎酸梅酱 13

◎苹果酱◎五味酱◎蒜泥酱◎家常烧烤汁◎蒜香烧烤酱汁◎酱香烧烤汁 14

◎麻辣烧烤汁◎鱼露烤汁◎怪味烤汁◎味噌酱汁 15

◎照烧酱汁◎京都味汁◎韩式烧肉酱汁◎番茄味汁◎柠檬味汁 16

五、美味与健康要兼得 17

section Five: Barbecue - Make It Healthy and delicious

勿烤得太焦	17
烤肉酱的适量放法	17
生熟食器具分开	17
低脂食物更健康	17
蜜糖别过量	18
食物多元化	18

第三章 遍尝烧烤香

Chapter Two: Barbecue - Help Yourself!



一、炭火烤 20

Section One: Char-Grill Barbecues

1. 畜肉类	20	烤猪肋骨	38	烤鲫鱼	55
炭烤猪排	20	烤羊肉青椒串	38	芒果串虾	56
烤五花肉	21	烤羊肉	39	原味炭烤生蚝	56
烤黄喉	22	葱香牛肉串	40	烤章鱼丸子	57
炭烤松板肉	22	2. 水产类	41	蒜蓉烤生蚝	58
烤乳猪	23	串烧虾	41	蜜汁烧青口	59
香烧安格斯肉眼	24	炭烤柠香红鲷鱼	42	3. 禽蛋类	60
台湾烤肠	25	烤鳊鱼	43	烤鸡胗	60
烤羊棒骨	25	烤日本八爪鱼	43	烤翅尖	61
烤牛板筋	26	纤夫烤鱼	44	烤鸡皮	62
烤猪肝	26	烤带鱼	45	麻辣鸡肉条	62
烤牛肉丸	27	烤多春鱼	46	烤鸡腿	63
烤牛肋骨	28	烤三文鱼段	46	烤鸡脆骨	64
烤猪肉串	29	烤黄花鱼	47	田螺鸡软骨串	64
炭烤猪蹄	29	烤秋刀鱼	48	烤鸡肉串	65
炭烤羊腿	30	烤鲑鱼串	48	炭烤咖喱鸡肉串	66
法式烤羊排	31	竹筒烤鱼	49	奥尔良琵琶腿	66
烤牛肉	32	烤鱿鱼须	50	烤凤爪	67
烤羊腰	33	照烧什锦	50	芝士鸡肉肠	68
炭烤牛仔骨	33	烤金枪鱼	51	日式烤鸡肉串	68
中式烤牛小排	34	烤日本蟹柳	52	柠香烤仔鸡	69
烤羊排	35	烤扇贝	53	烤童子鸡	70
炭烤红酒牛扒	36	炭烤虾	53	牙买加风味烤鸡腿	71
烤牛蹄筋	36	干烤鱿鱼	54	泰式沙嗲烤鸡肉串	72
烤猪肘	37	三色墨鱼串	54	烤鸡肝	72

烤鹌鹑	73
蜜汁柠香烤鸭胸	74
4.蔬果素食类	75
烤藕片	75
烤土豆片	75
烤茄子	76
烤金针菇	77
烤空心菜	78
原味烤玉米	78
烤韭菜	79
烤香菇	80

烤大蒜	81
串烧鲜彩椒	81
烤青椒	82
香菇串椒	82
烤四季豆	83
烤豆腐干	84
烤口袋豆腐	84
蔬菜串烧	85
烤香蕉	86
水果串烧	86
烤花菜	87



二、烤箱烤

88

Section Two: Oven-Roast Barbecues

1.畜肉类	88
培根包票子	88
酱汁烤猪排	89
烤羊蹄	90
烤牛肉片	91
蚝油洋葱牛肉串	91
美式烤牛肋骨	92
焗烤棒骨	93
普罗旺斯烤羊腿	93
第戎芥末烤羊排	94
烤羔羊	94
盐烤牛舌	95
烤羊腿	96
烤兔腿	96
2.水产类	97
◎ 酱烧鲑花鱼	97
◎ 锡纸包花甲	98
◎ 锡纸包花螺	98
◎ 烤小鲱鱼	99

烤腌白海鲷	100
美极烧青鱼	100
烤螃蟹	101
烤带子配芦笋	102
蕉叶烤鱼	102
盐烤鲑鱼	103
锡纸包虾	103
烤白葡萄酒带子肉	104
香烤鱿鱼金针菇卷	104
烤罗非鱼柳	105
烤鲑鱼柳	106
姜丝烤鳕鱼	106
九层塔烤鱼	107
蒜蓉烤虾	108
柠檬烤鲑鱼	108
锡纸包鱼	109
3.禽蛋类	110
烤鸡翅	110
广东烤鹅	111

泰式烤鸡	112
芒果鸭肉串	112
烤春鸡	113
美式烤鸡腿	114
烤鸭膀	114
柠檬鸡肉串	115
花雕醉鸡卷	115
4.蔬果素食类	116
烤芦笋	116
烤素鸡	116
烤香蕉	117
烤花椰菜	117
椒盐烤玉米	118
酱汁烤蘑菇	118
照烧豆腐卷	119
盐烤大杏仁	119

附录 国外著名的风情烧烤

Appendix Classic Barbecues Overseas



一、穿越时间和空间的烧烤

Section One. History of Barbecue

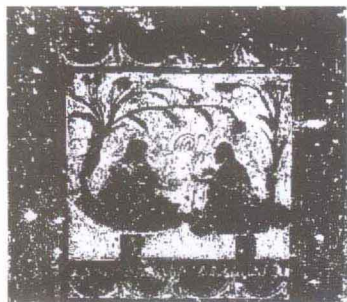
火烹是最原始的烹调方法，火烹最原始的操作就是“烧”和“烤”。在人类懂得用火烹饪食物后不久，烧烤便出现了。

在西方，有考证说“烧烤”的英文名称“barbecue”这个词来自加勒比海。从前，法国海盗来到加勒比海，把宰好的整只羊（de la barbe au cul）放在烤架上烤熟，这个食物简称 barbe-cul，后来逐渐演变成barbecue。因为cue的读音和英文字母Q同音，于是变成了barbeque，简称为BBQ。

在中国远古神话中，文明的代表人物、华夏太古三皇之一的伏羲教人们结网捕鱼捕兽。肉食比起植物果实，为人们提供了更多的能量和更丰富的营养。但是生肉的味道并不好吃，甚至吃了还要闹肚子生病。于是，伏羲取来天火，教人们用火把鱼肉、兽肉烤熟了吃。从此，人们不仅有了口福，身体也更健康了。为了纪念伏羲，人们把他称作“庖牺”，意思就是“第一个用火烤熟鱼肉和兽肉的人”。

在考古研究中，学者们在山东临沂市五里堡村出土的一座东汉晚期墓中发现了两方刻有烤肉串的画像石。可见，早在1800多年前，我们的老祖宗就有了吃烧烤的饮食习俗。

最初，人们只是将动物烤熟食用，调料更是单一。而烧烤发展至今，无论在食材上，还是调味上，都得到了极大的丰富和发展。不仅畜肉类可以用来烧烤，禽蛋、水产、蔬菜、瓜果、豆制品等都可以用来烧烤。烧烤的技法不仅没有被历史湮没，还变化出许多花样：清烤、泥烤、盐烤、云丹烧、味噌烧、照烧、蒲烧、烤油烤、铁板烧、竹烤……无论在哪个年代，烧烤对于人们都具有无比的诱惑力和吸引力。



二、烧烤的类别与工具

Section Two. Varieties and Tools of Barbecue

烧烤发展到今天，基本方法没有太大变化，区别主要在用具、用料及品种上。现在的烧烤工具越来越多样化、现代化和实用化。“工欲善其事，必先利其器”，下面介绍烧烤的基本类别及烧烤中常用的工具。

烧烤类别

烧烤不就是把食物放在火上烧吗？其实烧烤并非如此单一，它可以有烧、焖、烘、煎等多种方式。其中“烧”属于明火烧烤，也称直接烧烤；而其他几种则称为间接烧烤。

● 直接烧烤

直接烧烤是将食物直接置于火上烧烤的方式，主要有以下几种烤法：

◇ 清烤

清烤是直接将食物置于火上，烤前不加任何调料，直接在火上进行烤制的一种烤法。此烤法适用于鱼类以及面包、番薯、土豆等。尤其是烤鱼类时，这种烤法除了可以保留原味外，更有去腥的效果。

◇ 盐烤

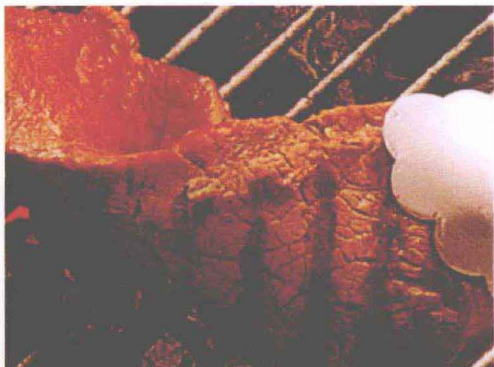
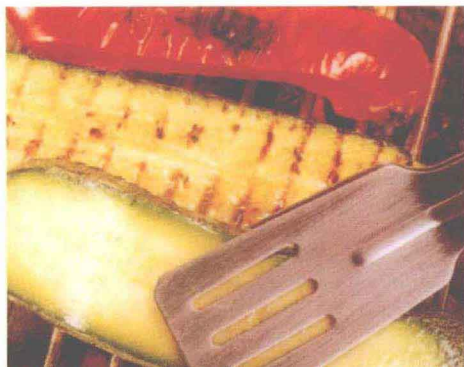
盐烤是在烤制的时候将盐抹遍食材全身再进行烧烤的一种烤法。此烤法适用于烤鱼类及海鲜。

◇ 云丹烧

云丹烧是将蛋黄与海胆酱拌匀，边烤边将酱汁均匀涂抹于鲍鱼、虾类等海产食材上的一种烤法。此烤法烤出的食物呈现亮丽、诱人的明黄色。

◇ 味噌烧

味噌烧是一面烧烤一面涂上盐和酱油，再涂上味噌来增添风味的一种烤法。这种方法尤其可以突出鱼、豆腐和白萝卜醇厚独特的风味。



◇蒲烧

蒲烧是在烧烤长条形鱼时，把鱼腹剖开，以竹条横穿鱼片，再进行烤制的一种烤法。由于这种烤法使鱼看起来很像蒲叶，所以取名蒲烧。这种烤法中，以蒲烧鳗（烤鳗鱼）最为出名。

◇照烧

照烧是烧烤食物时一面烤一面刷涂浓调味汁，反复烧烤至食材熟透的一种烤法。此烤法通常用于脂肪较厚的鱼肉类。

●间接烧烤

间接烧烤常见的有铁板烧、泥烤、烤油烤、竹烤等，有时也将上述烧烤种类交错运用。

◇铁板烧

铁板烧是利用加热的铁板和食用油作为传热媒介，在铁板上放置食材进行煎制，至熟时用盖盖一下再吃的一种烧烤方法。自上世纪80年代铁板烧进入我国以来，一直以高端就餐形式出现在星级酒店、高档餐厅里。铁板烧将味觉与视觉相结合，改变了传统的烹饪形式，因而深受人们喜爱。

◇泥烤

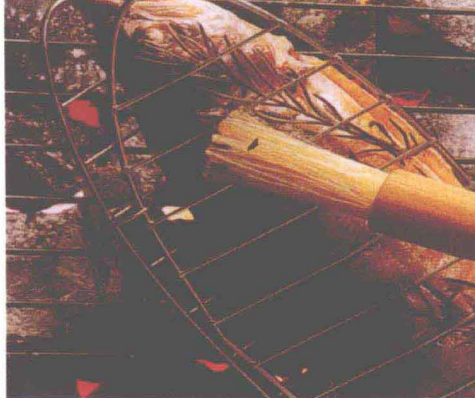
泥烤是将鸡、鱼等食材经调味品腌制后，用猪网油、荷叶等包好，再用黄泥将其裹紧密封，放在火中烤制的一种方法。烤制时火不可过大，且要勤翻动。

◇烤油烤

烤油烤是将经过腌渍的食材置于烤盘内，以原料体积1/4~1/3的烤油为中间介质，放入暗炉内烘烤的一种方法。这种方法常用来烤鲳鱼、豆腐等。

◇竹烤

竹烤又叫筒烤，是将要烤制的食材放进竹筒中密封后，在火上烧烤至熟的一种烤制方法。竹筒要选择30~40厘米长、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。填入原料后一定要封严竹筒口。烤制时火不要太大，而且不停翻动，使之受热均匀。烤熟后劈开竹筒取食，此法烤制的食物原汁原味，带有竹子的清香。



烧烤工具

对烧烤的工具有很好的了解，可以在购买和使用时做到心中有数，使用起来才能得心应手，烤出来的食物才会更美味。

● 烤炉

常见的烤炉以加热方式划分，可分为炭烤炉、气烤炉和电烤炉三种。其中，气烤炉和电烤炉因为无油烟、对产品无污染而备受欢迎。

烤炉以外型划分，可分为苹果炉、长方炉、轻便炉等等。苹果炉外形最讨巧，圆圆的轮廓，容量超大，一般里面用两层罩网分隔，可以分别用来焖和熏，而且有轮子和把手，便于在烧烤过程中随意变换位置。但苹果炉的架子不可调高度，太高或太矮的人都不太容易找到舒服的烧烤姿势。长方炉横面宽，方便几个人同时操作，营造出其乐融融的氛围，两侧伸展出的木架还可以放些盘子和食物，减少食者往来奔波。



● 烤箱

烤箱是一种密封的用来烤制食物或烘干食物的电器，分为家用烤箱和工业烤箱两大类。家用烤箱可以用来做西点，还可以烘烤畜肉鱼类，烤出的食物通常香气扑鼻。



● 烤架

炭火烤架烤肉准备起来稍显繁琐，有些像老式的涮羊肉，除了烤具外，还要准备无烟专用炭。除了生火烧炭外，在烧烤过程中还要不断地加炭，以保持火候。虽然这种方法有时会“火冒三丈”，甚至还弄得人灰头土脸，但由于这种方法更接近自然，而且高温木炭烤制的食物还有一种特殊的香味，因此专营烤肉的餐馆大多选用此法。



至于家用，除了自制简单烤具外，许多商场还推出了野营烧烤灶具，虽然价格稍贵，但操作十分方便且耐用。除此之外炭火和瓦斯两种烤架可适应各种烧烤口味。

● 烤炭

市面上常见的炭有易燃炭、木炭和机制炭。易燃炭在户外用品店有售，分方形和饼形两种。易燃炭的表面有一层易燃层，比普通木炭更易引燃，不过市场价格较贵，一小盒就要百元以上。普通木炭大小不一，烧烤时容易火力不均，且燃烧时间短，烤的过程中必须不断加炭。机制炭由炭和煤混合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，很多专业烧烤店选择的都是这种炭，但引燃的过程比较费劲。

● 烧烤“三剑客”

夹子、叉子、铲子，这三样餐具是烧烤中不可缺少的“三剑客”。夹子，主要用于夹取生食；叉子，可以用于固定和测试食物的生熟程度；铲子，是用于翻动食物的工具。



● 其他烧烤工具

毛刷：毛刷主要用于烤网上刷油，以防食物粘在烤网上。另外，还可用来蘸取酱汁，刷在烤肉上。烧烤时可多准备几支毛刷，避免味道混淆。

铁刷：铁刷用于清洁粘在烤网上的食物残渣，避免残渣附着在食物上。

竹签：竹签用于穿烧烤食物，使用前先用冷水浸泡透，以免竹签过于干燥，在烧烤时着火或断裂。选购竹签时，可选择稍长一些的，以免烫伤手。

隔热手套：在翻烤架上的食物时，手有时会处于烤架上方，为了防止烫伤，最好戴上隔热手套。



三、食材处理与烤制诀窍

Section Three. Secrets of Ingredients and Grilling

烧烤是一种简单且快速的烹调方式，它利用干燥的高热，将食物的表面烤成褐色，但内部仍美味多汁。如果能熟练掌握烧烤技巧，让很快可以熟的表面与导热速度较慢的内部达成平衡，就可以烤出多汁而质地柔软的食物。

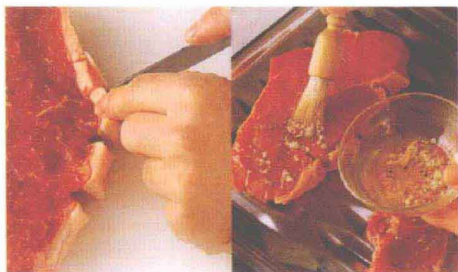
烧烤时，如果将食物放置在离热源10~15厘米的地方，就不用担心烤久、烤过头的问题。如果是烤箱烤制，一定要先预热烤箱。

食材的尺寸大小一致，并与室温相同，才能确保食物很快烤熟，且烤得匀称漂亮。

肉类的处理

低脂柔軟的肉块最适合用来烧烤。烧烤成功的秘诀在于肉的形状、肉内所含骨头与脂肪的比例、烧烤时肉的温度、烤制时间的准确度。

大多数的肉块应先腌渍后再烤，以达到软化的效果，并且增添风味。肉排需要2~2.5厘米厚，烤时才不会马上变干。脂肪含量极低的瘦肉，可以先刷一点油或腌酱。如果肉是用含油的腌酱腌过，就要先拍干再烤，以避免烤的时候燃烧起来。烤制时，用夹子来翻面，切勿使用叉子，以免刺穿肉块，导致肉汁流失而变干。



烤牛排时，要先修切掉大部分脂肪，只留下5毫米左右薄薄的一层，并在脂肪的边缘上等距切划，防止烤后卷起来。切除多余的脂肪，是为了防止高温烧烤下燃烧起来。

在确认熟度时，切勿光靠肉的颜色与质地来做判断。要切下一小块肉，看看肉的内部，以判断熟度。如果是带骨肉，就切下靠近骨头的肉；如果是去骨肉，就切下靠近中央部位的肉。

禽鸟类的处理

整只禽鸟，带骨肉块，或小肉块，都可以用来烧烤。其中，颜色较深的肉烧烤后多汁甜美，白肉则容易烤得过度而变干。烧烤时的干烈热度，可以将禽鸟的皮烤得酥脆，并增添独特的风味。



禽鸟带皮烧烤：在烧烤前先腌渍，就可以烤得鲜美多汁。烧烤整只禽鸟时，如果是体积较大的鸡或火鸡，必须使用灸叉；如果是体积较小的禽鸟，可以去脊骨压平再烤。

烧烤禽鸟时，烤架要放置在距离热源约12厘米的位置。如果烤架无法放置在足够远的距离，最好用烤箱来烤制。千万不要在烤架上铺锡纸，以免在烧烤时因油脂滴落在锡纸上面，引起燃烧。

除非是用来制作烤肉串或沙嗲，禽鸟就应带骨烤，以保持肉质湿润。鸡肉块在烤前如果先腌渍过，或在表面涂抹过香料，烤好时就会更加美味多汁。

确认熟度时，用刀刺入肉里，如果流出的汁液是透明的，就表示已烤熟了。

鱼类及海鲜的处理

鱼和海鲜容易变质，因此一定要选购新鲜的，最好不要选择冷冻食品。

● 鱼类

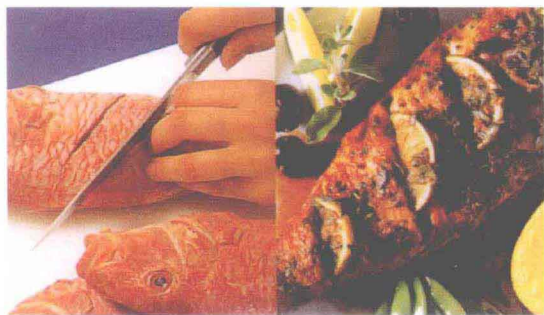
大型与中型的全鱼，或厚片的鱼排、鱼菲力，较容易烘烤成功。

掌握一些特殊技巧，能让鱼烤得肉质鲜嫩美味。例如：用锡纸包裹，既可以封住鲜美的肉汁，还可以固定好镶填的馅料；用纸袋将鱼包裹起来烘烤，有助于保护质地脆弱的鱼肉，如果与香料一起加热，能够更容易入味；葡萄叶与香蕉叶也有助于保持鱼肉的湿润；鱼用盐覆盖烘烤，并不会变得太咸，而且鱼皮会变脆，鱼肉也会很湿润；鱼皮与鱼骨有助于保持鱼肉的湿润度，所以体型较小的鱼，适合全鱼烧烤。

鱼在烧烤前，要先修切，去鳞，取出内脏，并在鱼身上划切刀痕，以防鱼皮在烧烤的过程中裂开。通常在鱼身的一侧划切2~3刀，每一刀都要切到鱼骨为止，然后以同样的方式切另一侧。

由于鱼类所含脂肪较少，所以烤前先腌渍，可防止水分流失。可以在鱼的表面刷上酱汁以增添风味。烤前先在烤架上刷油，防止质地脆弱的鱼肉粘在烤架上。烤鱼时需注意将鱼放置在距离热源10~15厘米的地方。

鱼在烤的过程中，不要频繁翻动，只翻一次面。如果常翻动，容易导致鱼肉碎



裂。如果不用专门的烤鱼盘，可用双层厚质的锡纸将鱼包裹起来，两端摺两摺，封好，但要为内部会产生蒸气预留足够的膨胀空间。这个方法也适用于烤制其他海鲜。

当鱼肉烤到不透明时就表示已经熟了。可以用刀尖刺入最厚的部分，小心地分开鱼肉确认熟度。

● 虾及贝壳类的前置处理

◇ 虾的前置处理

虾背部的黑线其实是肠道，它会产生一种苦味，口感也不好，所以在烹调前应先取出。煮熟的大虾也可以用同样的方式将肠道挑出，但煮熟的小虾就不易处理。

去壳和挑肠道的具体操作：用小型厨房剪刀沿着虾的底部小心剪开，然后轻轻地将虾壳剥除，保持虾身的完整。用锐利的小刀沿着虾背轻划一刀，使深色肠道露出，用刀尖将肠道取出，然后将虾放在水龙头下冲洗，再用厨房纸巾拍干。

如何确认熟度：通常当虾转成粉红色时就代表熟了。如果是大型带壳虾，轻轻挤压虾壳，感觉虾肉结实不松软，就代表熟了。也可以切开其中一只，看看虾肉是否完全不透明，以此来判断。

◇ 贝壳的前置处理

贝类的清洗：大部分的贝类都有沙子，甚至有混浊的泥水。有些还可能有藤藻附着。清洗贝类时，先拉出连在外壳的鬚状物，然后泡在水里清洗（需要多次换水），或者放在水龙头下冲洗，再用小硬毛刷清洗。清洗后，将贝壳放在加了盐的冷水中泡2~3小时。如果水变得浑浊，换一次水。加入一小把燕麦片可以帮助贝壳吐沙。

打开蛤蜊和淡菜的方法：可以用蒸或煮的方式，待清洗干净后用刀撬开。用刀撬开时，将贝壳握紧，将刀插入缝隙中，然后转一下，切断贝壳控制开合的肌肉。



如果不需要连壳上菜，可将里面的肉和汁液一起挑出放入碗里。

打开扇贝的方法：在工作台上铺好布，放上扇贝。一手紧握扇贝，一手将刀尖伸入贝壳里，刀刃要插入上面较平的壳底部，一路划切，割断内部肌肉。然后将两片外壳拉开，将刀尖插入包围扇贝肉和橘色卵巢的裙状组织下方，一路将连接的韧带切断。再将黑色的部分从白色的肉和橘色的卵巢上拉出来丢弃。用冷水冲洗干净后，轻轻地扇贝侧面的肉剥下来。



打开生蚝的方法：一定要在固定的工作台上操作，并且用一块布保护手，以免刀滑。将生蚝放在盖好布的工作台上，较扁平的一面朝下。用布将生蚝握紧，将刀插入上下壳闭合区正下方，用力转一下，撬开蚝壳。将刀紧贴壳伸入，切断相连的肌肉。丢弃扁平的上壳。将刀伸入蚝肉下方，切断与下壳连接的韧带。打开生蚝时注意不要破坏其甜美的汁液。打开的生蚝要放在碎冰床上，以保持低温。

蔬菜的处理

蔬菜瓜果可以调剂烧烤的种类，减轻油腻感，荤素搭配更符合膳食原则，有利于健康。

大多数蔬菜，如南瓜、茄子、蘑菇、辣椒、四季豆、洋葱等，都可以用烘烤或炉烤的方式烹调。肉质根菜和块根菜特别适合单独烹调，或与酱汁一起烹调。这些种类的蔬菜在长时间的烹调后，仍能维持原有的形状，而且在烤的过程中只需添加少量的水分。其中，土豆及其他大型的肉质根菜，可以整个烹调，或切成大块后，加入油与调味料混合，在烤的过程中翻面1~2次即可。

大部分蔬菜在高温下，水分很容易流失，所以必须先刷上油再烤制。如果和肉串起来烤，一定要切成适宜的大小，以确保烤熟所需的时间能与同一串上的畜肉、禽鸟、鱼肉等相同。如果所需时间不相同，就必须分开来烤。需要较长烹调时间的蔬菜，如胡萝卜，得先氽烫再烤。

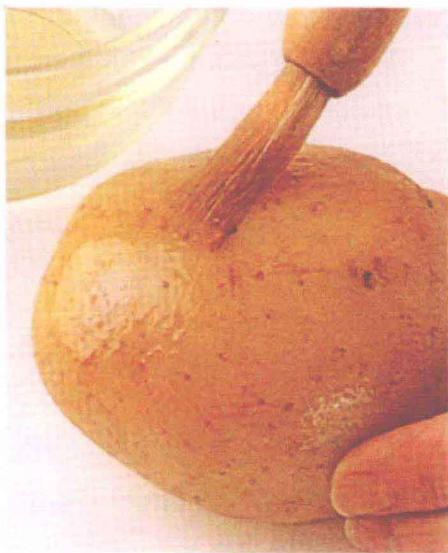
下面是几种果蔬烧烤时应注意的窍门：

玉米：玉米大都带皮烤，烤前先将整个玉米在冷水中浸泡15分钟，以防止玉米在烤的过程中烧焦。然后捞出沥干，小心地将玉米皮往后拉下，拔除玉米须，刷上食用油，再把玉米皮往前拉，恢复原状。烤的过程中，偶尔翻转一下，烤到用刀子

刺时，感觉柔软为止。

土豆：土豆烤前，要洗干净，擦干水分，用叉子在表面打洞，以便烤制时让部分蒸气散发出来。如果想要将皮烤脆，就先用毛刷刷些橄榄油。烤到用小刀能轻易刺入中间时，就表示熟了。

水果：烤水果不但可以激发出水果天然的甜味，还可以让水果吃起来的口感更柔软，美味多汁。结实而成熟的水果，最适合用炉烤。体积较大的水果，则适合用来盛装馅料烤制。水果是否应先去核再烤，应视其种类与填装的馅料而定。桃子或苹果等容易变色的水果，必须先洒点柠檬汁再烤制。



烤制诀窍

别以为烧烤只是简单地将食材翻几下，随便抹些酱料就万事大吉了。其实，下的工夫不一样，烤出的味道也不尽相同。

● 适时翻面

食物一上烤架，不停地翻来翻去不仅会延长烤熟的时间，还会破坏蛋白质，造成肉质变硬。在翻烤食物时，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，说明蛋白质还没有完全受热，硬拉只会撕破蛋白质纤维，若是鱼类便会造成脱皮现象。

● 保持水分

食物在烧烤过程中，时间越长，水分和油脂的流失越大，口感越干涩。因此，在烧烤过程中应在食物上适量刷些烧烤



酱，可保持食物湿润度，但注意不要一次刷得过多，以免造成食物过咸。

● 盐的使用

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

● 菱形烤痕

地道的菱形烤痕绝对可以使烧烤技术锦上添花。烤出菱形烤痕并不困难，首先要求炭火温度要够热，然后将食物以 30° 斜角放在烤架上，当食物充分受热后将食物转至反方向 30° 斜角，就可以形成菱形烤痕了。

烧烤器具使用技巧

● 木炭的使用

燃料最好的选择还是木炭，尽量不要用化学炭。炭烤食物的特殊风味来自于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。质量好的木炭一般燃烧时间长，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，一次放进5粒火种。等火烧到透明红热的时候，再把木炭摊平来烤，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。

● 清洁烤架

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

