



Barbecue House 烧烤屋

地址：...
电话：...
营业时间：...

烧烤小知识

烧烤是一种烹饪方法，将食物放在火上烤熟。...
烧烤的种类有很多，比如烤肉、烤鱼、烤蔬菜等。...
烧烤时要注意火候，不要烤焦了。...
烧烤前要准备好调料，比如盐、胡椒粉、孜然等。...
烧烤时要多喝水，防止上火。...
烧烤后要休息一下，不要马上吃凉的。...



烧烤是一种烹饪方法，将食物放在火上烤熟。...
烧烤的种类有很多，比如烤肉、烤鱼、烤蔬菜等。...
烧烤时要注意火候，不要烤焦了。...
烧烤前要准备好调料，比如盐、胡椒粉、孜然等。...
烧烤时要多喝水，防止上火。...
烧烤后要休息一下，不要马上吃凉的。...

烧烤小知识

烧烤是一种烹饪方法，将食物放在火上烤熟。...
烧烤的种类有很多，比如烤肉、烤鱼、烤蔬菜等。...
烧烤时要注意火候，不要烤焦了。...
烧烤前要准备好调料，比如盐、胡椒粉、孜然等。...
烧烤时要多喝水，防止上火。...
烧烤后要休息一下，不要马上吃凉的。...

烧烤是一种烹饪方法，将食物放在火上烤熟。...
烧烤的种类有很多，比如烤肉、烤鱼、烤蔬菜等。...
烧烤时要注意火候，不要烤焦了。...
烧烤前要准备好调料，比如盐、胡椒粉、孜然等。...
烧烤时要多喝水，防止上火。...
烧烤后要休息一下，不要马上吃凉的。...



这是...
地址：...
电话：...
营业时间：...

这是...
地址：...
电话：...
营业时间：...

烧烤小知识

烧烤是一种烹饪方法，将食物放在火上烤熟。...
烧烤的种类有很多，比如烤肉、烤鱼、烤蔬菜等。...
烧烤时要注意火候，不要烤焦了。...
烧烤前要准备好调料，比如盐、胡椒粉、孜然等。...
烧烤时要多喝水，防止上火。...
烧烤后要休息一下，不要马上吃凉的。...

烧烤小知识

烧烤是一种烹饪方法，将食物放在火上烤熟。...
烧烤的种类有很多，比如烤肉、烤鱼、烤蔬菜等。...
烧烤时要注意火候，不要烤焦了。...
烧烤前要准备好调料，比如盐、胡椒粉、孜然等。...
烧烤时要多喝水，防止上火。...
烧烤后要休息一下，不要马上吃凉的。...



烧烤全攻略!

瑞士烧烤大师Mr Grill-Ueli拥有近30年烧烤经验，97年起陆续荣登各类烧烤大赛宝座，包括瑞士冠军8次、欧洲冠军4次和世界冠军4次。烤好一片肉有何诀窍？他亲自揭晓。



此烤非彼烤

中文以“烤”一字蔽之，但西方的“grill”和“barbecue”各有所指。Mr Grill-Ueli说，grill常见于欧洲烹调，以煤气为媒介，温度可调控，适合烹制蔬菜；barbecue以炭火为媒介，温度难掌控，烹制肉类为主。Grill讲求事前准备工作（如腌制、焖至入味等），烧烤用意多在于加热食



物，烤的时间短。Barbecue目的在烤熟，需烤至少5小时才符合定义。

自由烧烤3大NG

- 1 未热先烤：**最常见错误，炭烤时火苗未灭摆上肉，油脂滴入火中燃起烈焰，食物报销。应等火炭通红、表层残留雪白灰烬时，才在烤架上放食材。
- 2 炭火太集中：**炭火过于集中时，烤架中央温度达300°C，任何食物一放即焦。建议选购大块木炭烧红后置于中央，小块的分居烤架两旁，平衡分布炙烤温度。烤架最好设置一冷却区，让特定食材烤后降温。
- 3 随意调味：**误把调味当腌制，烤前在食材上撒盐、香料，换来黑点无数。真正腌制需至少24小时，而非烤前数小时才瞎忙。若需调味，吃

前才撒调味。建议少用烧烤酱，会破坏肉的原味。

教战！应该这样烤...

- 牛排：**烤前先用少许油腌制（避免粘烤架）。因牛肉组成为70%水分、20%蛋白质和9%脂肪。烤肉温度近58°C时，肉的表层蛋白质接近全熟，已被“封死”，可锁住肉汁。待温度达60°C，表层烤脆后，离火搁置。此时切牛排容易流失肉汁，应该放冷，肉汁才能重新均匀分布。吃前送上40°C烤架加热，就可吃到外脆内嫩多汁牛排。可洒盐和胡椒调味。
- 猪肉（如猪颈肉）：**加入香料，为猪肉按摩入味后，包上保鲜膜，放入冰箱继续腌制24-36小时。师傅说，临时抱佛脚腌5-6小时，不可能入味。
- 瘦肉：**油脂不多，最难处理，容易烤

过干。应控制烧烤温度在180°C，不直接接触明火烤熟。

- 灯笼椒：**菜类处理守则，先抹盐逼出水分10分钟，才用橄榄油或喜爱的调味料腌制。腌好密封于保鲜盒，烤时再取用，可储藏2星期。
- 菇类：**不可清洗。每1公斤菇类配100克橄榄油倒入透明塑胶袋内，握紧袋口摇晃至杂质脱落。若特别脏，可用刷子或干布刷脱。因烤时有油脂保护，水分不易流失，不会“缩水”。中火烤8分钟后即可。
- 玉米：**撒上喜爱香料，用铝箔纸包起，烤45分钟后搁置。吃前在烤架上加热即可。
- 黄梨：**整个切片，中火烤20分钟后流失约10-15%水分，别有风味，配一球冰淇淋，可当作烟熏风味甜点。