

<<轻松玩转烧烤派对>>

图书基本信息

书名：<<轻松玩转烧烤派对>>

13位ISBN编号：9787506489553

10位ISBN编号：7506489554

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：李健伟 编

页数：142

字数：177000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<轻松玩转烧烤派对>>

### 内容概要

或辛辣或甜腻的烧烤酱料，美味的炭火香，新鲜的蔬果、肉块和主食面点，随着派对的逐渐升温，带给你烧烤的乐趣。

本书有自制烧烤的准备环节，有美味的烧烤食谱，近百张精美的高清图片，为读者呈上一次盛大的烧烤盛宴！

## <<轻松玩转烧烤派对>>

### 作者简介

李健伟，高级西餐烹调师，高级营养保健师，“金勺奖”大厨。他师从著名西餐烹饪大师，先后就职于国贸饭店、嘉里中心饭店、东方君悦大酒店等多家涉外星级酒店，后担任中国著名美食杂志《贝太厨房》特约编辑、食品造型师及贝太厨艺生活沙龙客座讲师。曾多次以主厨和特聘嘉宾的身份参与热播大众美食栏目《食全食美》、《快乐生活一点通》的录制，深受观众的喜爱；并与北京电视台、上海SVP影视制作中心联手主办了多期美食讲座和评选活动。

## <<轻松玩转烧烤派对>>

### 书籍目录

#### 玩转烧烤派对

烧烤达人的私家珍藏秘诀TOP10

最受欢迎的烧烤酱料

烤箱那些事儿

户外烧烤派的准备阶段

这样吃烤肉才健康

#### Part1 解馋过瘾的肉食烧烤

沙嗲牛肉串

迷迭香烤牛小排

盐烤牛舌

酸菜烤猪蹄

香烤黑椒牛排

台式猪肋排

蛋香烤猪排

百里香烤羊排

番茄牛肉串烧

烤羊扒

.....

Part2 低脂健康的海鲜烧烤

Part3 开胃爽口的蔬菜烧烤

Part4 喷香满溢的主食烧烤

Part5 一High到底的户外烧烤

## &lt;&lt;轻松玩转烧烤派对&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：6 可以先把外表煎熟 烤肉好吃的另一个重点，是要尽量保留它的肉汁。肉汁是美味的来源，但烤肉的时候，肉里面的汁会慢慢煮沸、膨胀，逐渐就会从肉的缝隙里流出来，流得越多，烤肉就越不好吃。

所以烤肉必须要学会锁住肉汁的技巧。

烤肉前先把肉的外表煎至黄褐色，就可以让肉汁不外流，因为肉里面的蛋白质加热以后会凝固。

所以先把肉的表面煎过，这些凝固的蛋白质会形成一道保护膜，让肉汁无法外流。

这样的肉再去烤制，就会比较好吃。

如果不喜欢用煎的，也可以先用快火把烤肉快速热过，表面微焦，也可以达到相同的效果。

另外，烤的时候不要用叉子刺破食物，因为蛋白质凝固之后，如果戳出小洞，比较不易收口，这样更会让肉汁在不知不觉中流失，因此翻面时最好用筷子或夹子来进行。

同时，要注意不要随意挤压烤肉，那对烤肉没有任何帮助，只会把肉汁挤出来。

7 牛肉肉汁最美味 有些肉可以生吃，有些则不可以。

红肉类像牛肉，因为寄生虫少，所以有些比较嫩的部位生吃的话，不会有什么大问题；但如果是猪肉、鸡肉等白肉，寄生虫较多，一定要做熟才可以。

就是因为牛肉可以生吃，而且新鲜生牛肉里的肉汁非常美味，所以才有几分熟的吃法。

想吃多一点肉汁，就不要烤得太熟，而且切肉的时候，尽量不要切太薄，厚度在1.5厘米以上的肉，肉汁吃起来才会比较饱满、丰富。

我们喜欢牛肉的很大一部分原因，是因为牛肉的肉汁鲜美，所以在烤前腌渍的时候，要特别注意不要腌太久。

在没有烤熟的情况下，如果将牛肉腌渍太久，那么肉汁就含有大量的调味料，如此一来，就会丧失肉汁的原味，吃起来也不太健康。

那么，如何腌渍才算太久呢？

除非是要吃全熟的，否则腌渍牛肉的时间应该控制在15分钟以内。

这和一般人把食物腌入味再烹饪的习惯很不相同，要特别注意。

而如果牛肉已经腌了很久，那就只好把它烤熟一点，不要生吃，效果会比较好。

8 要等肉汁回流 牛肉刚烤好的时候，肉汁因为受热的关系被往外逼，最后集中在靠近表层的地方。

所以当肉块刚烤好的时候，尤其是比较大的肉块，必须先放置一段时间（一般1.5厘米厚以内的小块肉大概10分钟，大块肉条15分钟左右即可），等到温度稍降且内外温度一致的时候，肉汁才会回流。

如果是在肉汁回流以前就切开食用，还没食用的部分，肉汁就会开始流失。

让肉汁回流还有另一个好处，就是整块肉的味道会比较一致。

因为肉汁均匀分布在整块肉上，无论是湿润度还是味道都很平均。

在刚烤好的时候，肉汁会集中在温度较低的中心部位和靠近表皮的地方，在这两个部位的中间，因为没有肉汁的滋润，咬起来就会比较干，称不上美味。

等待肉块降温，把它置于室温下就可以了，不可以用电扇去吹，一方面是因为没有起到实际降低内部温度的作用，另一方面会带来许多不必要的水汽和灰尘，所以应该避免。

<<轻松玩转烧烤派对>>

编辑推荐

<<轻松玩转烧烤派对>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>