



人物：杨阳  
年龄：27  
职业：自由职业者

烧烤味道鲜美，是夏日里不可缺少的一道美食。随着烧烤器材的热卖和普及，操作简便的户外烧烤成为很多人夏日里的主流休闲项目。找一个阳光明媚、气温宜人的日子，带上一家老小去户外享受烧烤的快乐，或者约上三五知己来一个烧烤小聚会，在欣赏大自然美景的同时，品尝自己动手炮制的美味烧烤，是夏日里不可多得的乐事。户外烧烤需要准备哪些东西，过程中又有哪些小窍门，跟着小编一起来看看吧。

# 呼朋唤友 享受烧烤的快乐时光

本刊 综合

作为一名资深吃货，杨阳闲时非常喜欢约上几个好友一起去郊外烧烤，“我和朋友们都很喜欢吃烧烤，有时候担心外面的烧烤不卫生，干脆买来工具和食材自己动手做，干净卫生，还能享受DIY的乐趣。”经常自己动手烧烤，杨阳也

积累了一套经验成熟的户外烧烤窍门与大家分享。杨阳告诉笔者，肉类在烤前切花刀或者扎几个洞，并且提前放入盐、酱油、葱、姜等腌好，这样容易入味，烤时熟得也快。豆角最好用水焯半熟了以后烤。土豆除了埋在土里烤，也可以切成薄薄的土豆片穿

起来烤。韭菜要选宽宽的那种，像板筋一样从中间穿过去穿成一串，烤的时候上面刷一些油，烤到稍微有点变色就可以吃了。馒头要切成比较薄的片，要用两个钎子同时穿比较好烤，烤的时候再刷上食用油和酱料，烤出香味即可。

“烧烤的种类可以自己发挥，吃惯了烤肉，现在朋友们非常喜欢吃烤水果和蔬菜，味道也非常独特，可以试试。”杨阳建议，烧烤最好是选一个有山有水而且靠近干净水源的地方，像是河边就是非常不错的选择。

## 烧烤准备三部曲

由于户外烧烤需要携带大量装备与食材，所以最好选择交通较为便利的地方。某些户外地点(如水库与林区)是严令禁止烧烤的，出发前一定要了解当地情况，河边是不错的户外烧烤地。

肉食制品绝对算是户外

烧烤当中的主菜，其包含品类也极为丰富。除去平常烧烤摊上最为常见的羊肉串、牛肉串、鸡翅、鸡柳、鸡胗等家畜类肉制品之外，还包括了各类鱼类与海鲜，比如活鱼、海虾、扇贝、鱿鱼等。

最好使用专业的密封袋，其优点特别明显：重量轻得几乎可以忽略不计，强度也足够高；密封性也比较出色，只要不受重压，就不会泄漏；而且它本身也是环保耐高温的，甚至是可以用它来直接加热盛装食品。



## 烧烤小锦囊

肉类——肉串尽量向炉子的中部摆，要翻烤，这样才烤得匀。香肠很容易熟，不用烤很长时间。鸡翅烤时要注意大头不易熟，应放在火力集中处。

海鲜——海鲜一般比较容易熟，烤成金黄色就可以吃了。最好买个专用烤夹烤制。

素菜——玉米可以先煮熟再烤。土豆可以埋进土里烤。

主食——馒头片要抹油

撒盐，才容易烤成焦黄色。

烧烤过程中油的使用很重要，刚烤上的肉类食品先不要急着刷油，待食品烤热、收紧后再刷油，其它食品可以烤的时候就刷油。油不要刷多，以刷完后不滴油为标准，烤的过程中要尽量避免油滴落烧烤炉中。

烤时要勤于翻动，防止烤糊。翻动时最好用长的筷子或者夹子，不要用手，防

止烫伤。放生食时注意要和快烤熟的食品有一点距离，防止污染熟食。烧烤完成后，炉中的炭若是没有烧完一定要将其熄灭，留作下次使用，或是倒入垃圾箱中。若是找不到垃圾箱最好是将其掩埋，不要随便丢弃。烧烤后不要忘记打扫一下，保持环境卫生。若是点燃了篝火，要掩埋土坑，踩实，恢复原貌。



齐鲁晚报·今日运河

我们努力为客户创造价值

2014

# 山东高考招生 (济宁)咨询会

活动时间： 7月27日 高职专场      活动地点： 济宁职业技术学院

☎ 2366549



主办单位：山东省教育招生考试院 齐鲁晚报  
承办单位：齐鲁晚报·今日运河