



BBQ是“Barbecue”的缩写,即“烧烤大会”,一般在户外进行,把烧烤架放在烤炉点燃的木炭上方,然后将涂抹了油、酱、辣椒面等调料的生鱼、肉、蔬菜等食品放置在烧烤架上慢火烤炙,香气四溢。

户外BBQ 烧烤ABC

□本版综合 虽说自助烧烤也可以在自家阳台或厨房内进行,但空间狭小,空气也不太流通,再就是有种耍不开的感觉。不如选一个不太晒的周末,去夏日近郊青山绿水,带上暑假中的孩子和亲朋,来一场户外的烧烤大会吧!

没有不能烤的美食

烤制食材的选择可根据各自的口味和喜好,肉类、鱼、海鲜、蔬菜瓜果和面食豆制品等几大类都是BBQ的好食材。

*各种肉串

羊肉串、羊腰串、蒜瓣肉、鸡翅、鸡胗等肉类食品是烧烤的主力军,一定要选择新鲜的。建议去超市购买腌制好的成包肉串,购买时要检查保质期。若是对肉串的口味有挑剔,完全可以自己制作,但最好不要选择冷冻肉,肉块不要切太大,也不可太碎。用盐、味精、姜汁、洋葱汁等调料腌制,用竹签穿好即可备用。

*鱼类海鲜

活鱼、鲜鱿鱼、墨鱼仔、活虾、大闸蟹、鲜贝串等,选择时特别要注意鲜活。活鱼要先去鳞,去内脏,洗净,用盐、酒腌制。鲜鱿鱼和墨鱼仔若直接放在火上烤会弯曲,可用竹签或牙签先将其固定。若想图省事还可像买肉串那样去超市买加工好的虾串、鲜贝串等半成品。

*蔬菜瓜果

蔬菜瓜果类可以调剂一下烧烤的口味,让人不会感到过于油腻。土豆和玉米、红薯、山药、芋头、青菜都是不错的选择。土豆应去皮切片;山药选择较细的;芋头选择较小的;红薯最好是去皮切片;青菜要洗干净;超市里卖的现成的蔬菜串,烤出的味道不错。特别推荐一下烤出来口味独特的大蒜,还具有杀菌的作用,很适合野外食用。

一些水果和坚果如苹果、香蕉、核桃也可以尝试着烤一烤,看自己是否喜欢。须提醒的是板栗在烤的时候很容易爆炸,应特别小心,最好是先切个小口。

*面食豆制品

馒头片、面包片、小烧饼、熟的小包子、豆腐块、腐竹等,都是大家喜欢的食品,烤过后的面食还有养胃的作用。面食烧烤时大都不需要什么调料,本身的香气就已经很诱人了,不过馒头片若是刷上油,洒上椒盐,味道就更美了。豆腐块和腐竹则不同,需要烧烤酱来入味,豆腐块可去放心豆腐店直接买现成的。



烧烤工具一个别少

*烧烤工具一个别少

烧烤的工具根据方法的不同有很多种,明火烤、炭火烤、炉烤、泥烤、竹烤、铁板烧、石板烧都算是烧烤的范畴。

*炭火烤炉

炭火烧烤操作方便,便于控制,对环境的伤害最小,可烤的食品种类最丰富。炭火烧烤所用的工具有:烧烤炉、木炭、钎子、刀、鱼夹、牙签等。

*木炭选择

市面上常见的炭有:易燃炭、木炭、机制炭三种。易燃炭在户外用品店有售,有方形和饼形两种。易燃炭的表面有一层易燃层,比起普通木炭更容易引燃,但价格较贵;普通木炭便宜,但是大小不一,烧烤时火力不均,燃烧时间短,烤的过程中须加炭;机制炭其实是由炭和煤混合而成,压制中空的多棱形,从炭灰上就看得出来含有煤的成分。这种炭大小均匀,燃烧时间长,火力均匀,无烟,价格不贵。很多烧烤店选择的都是这种炭,但是不易引燃。

*配套用具

钎子、鱼夹和刀也是常见的烧烤工具,要选便于清洗和消毒的,在烧烤前都要清洗干净。碟子、筷子、牙签都是必需的,特别是牙签,用处很大,既可固定墨鱼仔等易卷曲的食品,也可代替筷子充当取食的工具。



好调料助烤色香味

BBQ的基本调料有:孜然粉、椒盐(可用其代替食盐)、黑胡椒粉、辣椒粉、调和油、糖水,还可以根据个人喜好选不同口味的烧烤酱。

*调和油

调和油是烧烤中不可缺少的,可以使食品更容易烧熟,同时保证食物的鲜嫩。调和油最好用密封性能好的玻璃瓶装,使用时可以倒到杯子中,用小毛刷在食品上涂刷。

*糖水

糖水在烧烤时可以出色,增加口味。但糖经长时间加热后易产生不利于人身体健康的物质,且糖的热量较高,建议少用。

*烧烤酱

烧烤酱超市里见的不多,可以用辣酱等其他酱代替,如果不麻烦可以根据自己的喜好自制。下面介绍几种自制酱。

- 1、胡萝卜酱:胡萝卜泥加少许酱油、鸡汤、盐、柠檬汁、味精调制稠度适中即可。
- 2、豆酱:熟豆酱加料酒、糖、柠檬汁、姜末调制。
- 3、番茄酱:番茄沙司加辣椒油、酱油、盐、鸡汤调制。
- 4、甜面酱:甜面酱加辣椒油、酱油、白糖、柠檬汁调制。

火候技巧尤为关键

*合理刷油

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。

*烤炙技巧

肉串摆放时尽量向炉子的中部摆,烤的过程中要改变肉串的位置,以保证整串肉同时被烤熟。鸡翅是很适合烧烤的食品,易熟,而且皮的脂肪含量高,吃起来很香。烤的时候要注意大头不易熟,应放在火力集中处。鸡胗不易烤熟,可以切成小块或烤煮熟的,味道同样鲜美。玉米直接烧烤不易烤均匀,可以和鸡胗一样,烤煮熟的。

*其他事项

注意食品卫生,没有烤熟的食品不要吃。烤糊的食品,特别是肉类对人体有害,不要吃。加炭时要注意应等到新加的炭完全燃烧后再烧烤,因为炭在没完全燃烧时易产生有害气体,不利于健康。

不同的烧烤酱适合不同的食品,甜面酱适合鱿鱼、墨鱼仔,番茄酱适合土豆片,胡萝卜酱则适合很多清淡口味的食品。

《变形金刚3》贴上舒化奶“Made in china”



《变形金刚3》热映在即,广告、评论、周边等等都跟着火了起来。就在各路商家都在看准商机准备添上自己的一堆柴时,《变形金刚3》主创团队及片中主角先来了个“火上浇油”。

7月14日,在上海,导演迈克尔·贝携主创团队及男女主演希亚和罗茜来华为《变形金刚3》造势。现场影迷与媒体无数,而替代梅根福克斯的女主角罗茜更是热辣非凡,成为全场的焦点。

其实,之所以《变形金刚3》能够较前两部如此火爆的原因,很大程度上在于片中极其惹眼的四大国产品牌。美特斯邦威MTEE系列、TCL的3D电视、联想笔记本电脑以及伊

利的舒化奶。不得不,国产品牌的给力,让世界人民感受到了来自中国的魅力。

影片中,男主角山姆有场戏中穿的,就是美特斯邦威MTEE九宫格经典T恤,罗茜扮演的山姆女友也穿了该品牌衣服。此外,片中所有的电脑都是联想的,标志性的lenovo特写不下5次,就连女主角最喜欢的这个小机器人,最后都变成了联想最新款笔记本电脑。但是对于“看得到”人们已经习以为常,而对于“听得到”却不敢奢望。可伊利舒化奶就让这一梦想成为了现实,导演专门为男二号亚裔男子特别设计了一句台词:“I'm not talking to you until I finish my

Shuhua milk。(让我先喝完舒化奶,再跟你说。)”

除了感觉到震撼之外,我们也深感“made in china”的强大。中国制造的伊利舒化奶不仅让欧美等抢先上映的外国观众感到惊喜外,也让国内舆论一片叫好。其实,抛去影片中对于舒化奶的植入,其产品本身自上市以来,得到了广大消费者的认可。因其量身为亚洲人打造的专属牛奶,让90%以上的亚洲人都能够更好的吸收牛奶中的蛋白质。而影片当中的舒化奶新品乳铁蛋白型,更是国内首款添加活性乳铁蛋白的牛奶。

国产品牌的商业大秀也让国人极其期待《变形金刚3》的到来,就连

导演迈克尔·贝也在博客上调侃“在拍摄《变形金刚3》过程中,我们运用了许多当今最具挑战性的技术……在此,我必须强烈建议各位,去找一家顶级影院。”

那么,与其去找影院,不如让伊利舒化奶给你一个难得的机会吧!

即日起关注“舒化活力宝贝”,参加#It's舒化Milk#活动话题讨论,或分享活动链接(<http://all.vic.sina.com.cn/yiliysshn/index.php>),就可以参加抽奖得电影票,成为舒化审片团的成员,免费到三里屯village一睹《变形金刚3》真容。

一起来感受“made in china”的变形金刚3吧!