

旅游宝典：野外自助烧烤完全指南导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/633/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_633254.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633254.htm) id="examdl"

点击进入：导游旅游宝典 在烧烤过程中有许多注意的事项，烧烤前也有许多要准备的東西，下面就让我们一一看看。

一、食品 食品的选择可根据各自的口味和喜好，一般来讲适合烧烤的食品有肉类鱼海鲜、蔬菜瓜果和面食豆制品等几大类。肉类食品是烧烤食品的主力军，可以选择的有：羊肉串、羊腰串、牛肉串、鸡翅、鸡柳、鸡真等等。需注意的是肉类食品易变质，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的要求，完全可以自己制作。制作时注意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。鱼和海鲜可以选择的有：活鱼、鲜鱿鱼、墨鱼仔、活虾、大闸蟹、鲜贝串等等，选择时特别要注意‘鲜活’两字。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曲卷，可以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。来源：www.100test.com

蔬菜瓜果类可以调剂一下烧烤的种类，让人不会感到过于油腻。此类食品中最受欢迎的应是土豆和玉米，红薯、山药、芋头、青菜都是不错的选择。这些食品都要经过适当的加工，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；特别推荐一下大蒜，大

蒜烤出来口味独特，并且大蒜本身具有杀菌的作用，很适合野外食用。一些水果和坚果如苹果、香蕉、核桃也可以尝试的烤一烤，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。超市里买的有现成的蔬菜串，据说烤出的味道不错。来源：考试大

面食和豆制品可以选择的有：馒头片、面包片、小烧饼、熟的小包子、豆腐块、腐竹等等，这些都是大家喜欢的食品，而且是可以填饱肚子的东西。烤过的面食还有养胃的作用，很适合有胃病的朋友食用。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，需要烧烤酱来出味。选择豆腐块可去放心豆腐店直接买现成的豆腐块。食物最好是在家都全部加工好，去皮切片等工作应在出发前完成，最好不要放在野外，切片的食物不要长时间放置，防止氧化变色。食品准备的种类要丰富些，不要只是肉串，要荤素搭配。食品的量要根据人数而定，不要过少，少了不过瘾，也不要太多，以免浪费。

二、调料基本调料有：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。调料推荐上海味好美公司出品的一种小玻璃瓶的系列调料，小瓶子很好携带，带小孔的内盖又便于使用，无论是居家还是野外都是不错的选择。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，用小毛刷在食品上刷制。糖水在烧烤时可以出色、增加口味。但糖经长时间加温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，迟用。烧烤酱超市里见的不多，可以用辣酱等其他酱代替，如果不怕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。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)
- 2、豆酱 熟豆酱加料酒，糖，柠檬汁，姜末调制。来源：[www.100test.com](http://www.100test.com)
- 3、番茄酱 番茄沙司加辣椒油，酱油，盐，鸡汤调制。来源：考试大
- 4、甜面酱 甜面酱加辣椒油，酱油，白糖，柠檬汁调制。百考试题 - 全国最大教育类网站([www.Examda.com](http://www.Examda.com))

### 三、烧烤工具

烧烤的工具根据方法的不同有很多种，明火烤、炭火烤、炉烤、泥烧、竹烤、铁板烧、石板烧、石子饭都算是烧烤的范畴。影视剧中常能见到一个木棍穿着一只鸡或兔子在篝火上烤来烤去的场景，就是属于明火烤。一些野外生存书上常会讲到这种烤法，实际上这种烤法是不值得推荐的，对一般人来说明火烧烤不宜掌握火候，而且明火烧烤更易产生对人身体有害的物质。同时在野外生篝火对环境危害更大，很不安全，建议不要尝试明火烧烤。几种烧烤方式比较起来只有炭火烧烤操作方便，便于控制，对环境的伤害最小，可烤的食品种类最丰富，建议大家野外烧烤都用炭火。炭火烧烤所用的工具有：烧烤炉、碳、钎子、刀、鱼夹、牙签等等。来源：考试大

市面上常见的烧烤炉种类有苹果炉、轻便炉等等。推荐一种长方形的轻便炉，‘红客’、‘探路者’等品牌都有这种炉子。该炉的优点是烧烤架高低可调，便于控制火力，价格便宜，50元左右。缺点是不能像苹果炉那样可以焖和熏，但苹果炉的架子不可调高度是我无法接受的。其他炉子的情况和使用方法可以向商家咨询。郑州市的几家户外用品店大都有销售，可以

多转转，多问问。其实一个网一口锅就可以充当烧烤炉，只是操作起来太不方便罢了。市面上常见的碳有：易燃碳、木炭、机制碳三种。易燃碳在户外用品店有售，有方形和饼形两种。易燃碳的表面有一层易燃层，比起普通木炭要容易引燃。缺点是较贵。普通木炭优点是便宜，缺点是大小不一，烧烤时火力不均，燃烧时间短，烤的过程中须加碳。机制碳其实是由碳和煤混合而成，压制中空的多棱形，从碳灰上就看得出来含有煤的成份。这种碳大小均匀，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碳。缺点是不宜引燃。若只是两三人烧烤用这种碳的话，人吃饱了碳还没用完，不免觉得有些浪费了。钎子、鱼夹和刀也是常见的烧烤工具，选择时要选便于清洗和消毒的。碟子、筷子、牙签都是必需的，特别是牙签，用处挺大，可以固定墨鱼仔等易卷曲的食品，还可以代替筷子充当取食品的工具。准备几个碟子可以放置食品，生熟要分开。钎子、刀和网在烧烤前都要清洗干净。

四、场地时间准备好食物、调料、炉具就可以到野外进行烧烤了。可并非所有的野外都适合烧烤，最好选择风景好，交通便利的地方。一些林区和水库区是禁止烧烤的，需要事先了解好。选择场地时还要特别注意安全，注意防火，烧烤场地周围不要有灌木或过多的树木，下风口周围不要有易燃物品。还要注意不要选蚊虫较多的地方。不要选择山洞、房间等封闭的场所烧烤，防止一氧化碳中毒。一般来讲春天和秋天都是适合烧烤的季节。大风天和雨天都不适合野外烧烤。

五、烧烤前烧烤炉通常都要组装，一般都很简单，看一下说明书，或问一下商家，很容易就可以搞明白。使用前要清楚炉子各部分的功能和使用方法。

烧烤炉的放置应选择较平整的地方，风门应在上风口。木炭和机制碳的点燃并非易事，可以将碳堆成堆加助燃剂，碳自身燃烧后再摊开。如果条件允许，最好点燃篝火，将碳放入火中，待碳完全燃烧后再取出，放入烧烤炉中即可。若用篝火引碳别忘了带工兵铲。铺碳的时候要铺满铺匀，才能保证火力均匀。碳燃烧后不要急着烤，先把网烤一下，待碳全红，就是完全燃烧后再开始烤。烧烤时注意人不要站在下风口，一来烟大，二来飞出的火星很容易烫伤人。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)