

最畅销食谱
最新版



广西科学技术出版社

方太食谱 扒类

Lisa Yam's Western Cuisine

Red Meat

方さんの西洋料理の
ステーキに類する献立

方任利莎 著



版权所有：明报出版社有限公司

原出版者：明窗出版社有限公司

中文简体版权所有：广西科学技术出版社

版权中介：中国图书进出口广州公司版权部

著作权合同登记号：桂图登字：20-2000-006

本书经中国图书进出口广州公司版权部代理，由香港明报出版社有限公司独家授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

方太食谱

扒类

作者：方任利莎

责任编辑：田 巍

责任校对：田国臣、李 梅

责任印制：梁 冰

封面设计：北大方正集团广西分公司彩色制版输出中心

出版：广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发行：广西新华书店

印制：广西区计委印刷厂

(南宁市民族大道 91 号 邮政编码 530022)

出版日期：2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本：880×1140 1/24 印张 4 字数 47 000

书号：ISBN 7-80619-917-9/TS·70

定价：16.80 元

本书如有倒装缺页，请与承印厂调换

目 录

Index

牛扒 Steak 牛ステーキ

T 骨牛扒 T - bone Steak

T 形骨付ビーフステーキ 2

芝士焗牛仔扒 Roast Veal Steak with Cheese

子牛肉ステーキのチーズ焼き 4

黑椒牛扒 Black Pepper Steak

黑胡椒ビーフステーキ 6

免翁牛柳 Fillet Mignon

牛ヒレステーキ 8

奖章牛仔扒 Veal Cutlet Cordon Bleu

青綬章子牛肉ステーキ 10

吉列杏香牛柳扒 Steak Cutlet with Almond

牛ヒレステーキのアーモンドカツレツ 12

酿肉眼扒 Stuffed Rib - eye Steak

あばら肉ステーキの巻きもの 14

蜜椒牛仔骨扒 Short Ribs with Honey Sauce

骨付子牛肉ステーキのハチ蜜ソースかけ 16

免厘牛柳 Minute Steak

ミニットステーキ 18

汉堡扒 Hamburger Steak

ハンバーグステーキ 20

煎牛薯餅	Fried Beef and Potato Hash	
焼き牛肉とじゃがいもの混ぜ合わせ		22

古喇士烩牛肉	Hungarian Goulash	
ハンガリー風牛肉と野菜のシチュー		24

猪扒 Pork Chop 豚チョップ

西烤猪扒	Roast Pork Chop	
西洋風焼き豚チョップ		28

菠萝猪扒	Pineapple Pork Chop	
パイナップル味の豚チョップ		30

吉列猪扒	Pork Cutlet	
ポークカツレツ		32

洋葱猪扒	Onion Pork Chop	
豚肉のソテー玉葱ソース		34

红烧猪扒	Fried Pork Chop in Brown Sauce	
豚チョップのトマトソース煮		36

烧猪扒	Roast Pork Chop with Apple Sauce	
豚肉のソテーアップルソース		38

番茄煎猪柳	Fried Pork Chop with Tomato Sauce	
トマトソースと豚の切り身焼き		40

白菌烩猪柳	Braised Pork Fillet with Mushroom	
豚の切り身とマッシュルームのあんかけ		42

蜜桃火腿扒	Glazed Ham with Peach	
ピーチのせハムステーキ		44

煎猪肉卷	Fried Stuffed Pork Rolls	
焼き豚詰めロール		46
烧排骨	Roast Spareribs	
焼きスペアリブ		48
香橙酒烤排骨	Roast Spareribs with Cointreau Sauce	
スペアリブの香橙酒焼き		50
美式什扒	Assorted Meat	
アメリカ式ミックスステーキ		52
菠萝肉块	Ham Loaf	
パイナップルのせミートパン		54
茄汁椰菜肉卷	Cabbage Meat Rolls with Tomato Sauce	
肉のキャベツ巻きとトマトソースかけ		56
 羊扒 Lamb Chop 羊チョップ		
烧羊扒	Roast Lamb Chop	
焼き羊チョップ		60
干煎羊扒	Fried Lamb Chop	
ロースト羊チョップ		62
香槟焗羊腩	Baked Lamb Brisket with Champagne Sauce	
羊ばら肉のシャンペン酒焼き		64
核桃蘑菇烩羊腩	Lamb Brisket with Walnut and Mushroom	
胡桃とマッシュルームの羊ばら肉煮込み		66
铁板蒜烧羊扒	Green Leek Lamb Chop on Sizzling Plate	
鉄板羊チョップの葱焼き		68

蒜香羊柳卷	Fried Lamb Rolls with Garlic Flavour	
焼き羊の葱巻き		70
酱焗金钱羊柳	Skewered Lamb Fillet with Liver and Ham	
羊肉、鶏の肝臓とハムのソース串焼き		72
烤羊肉串	Roast Mutton Skewers	
羊肉の串焼き		74
煎羊肉饼	Fried Lamb Hash	
焼き羊肉ハンバーグ		76
烧羊柳卷	Roast Lamb Rolls with Egg	
焼き羊の卵包みロール		78
咖喱羊肉	Lamb Curry	
羊肉のカレー		80
烧羊腿	Roast Lamb's Leg	
焼き羊の腿肉		82
茄子焗羊肉	Roast Mutton with Eggplant	
焼き茄子と羊肉		84
芹香茄烩羊肉	Braised Mutton with Celery and Tomato	
羊肉、セロリとトマトの煮込み		86

牛扒

Steak
牛ステーキ



T 骨牛扒

T - bone Steak

T 形骨付ビーフステーキ

材料: 牛扒 (连骨) 2 块, 香叶 1 片, 蒜肉 1 粒磨成蓉, 姜末半茶匙, 蜜糖适量, 上汤少许

调味料: 美极鲜酱油 1 汤匙, 西芹盐半茶匙, 红酒 1/4 杯, 菜油 1 汤匙, 黑胡椒粉少许

做法:

- (1) 洗净牛扒, 加入香叶、蒜蓉、姜末及调味料拌匀, 腌约 2~3 小时, 留用。
- (2) 置腌透的牛扒于焗炉的铁架上, 并扫上一层薄的菜油, 以 200℃ 焗约 30~35 分钟, 至六七成熟, 取出, 在牛扒面涂上少许蜜糖, 再放入焗炉内, 焗约 3~5 分钟, 至表面呈金黄色, 盛出上碟。
- (3) 将余下烧牛扒汁料加入上汤、生抽各少许, 煮匀, 淋在牛扒面上, 再以粟米、马铃薯等 (或薯蓉) 做配菜, 即成。

注: 如做 1 人分量, 可简化做法, 用平底锅煎。

Ingredients: 2 T - bone steak; 1 bay leaf; 1 mashed garlic; 1/2 tsp mashed ginger; dash of honey; some superior stock

Seasonings: 1 tbsp Maggi seasonings; 1/2 tsp celery salt; 1/4 cup of red wine; 1 tbsp vegetable oil; pinch of black pepper

Method:

- (1) Rinse steak and wipe dry. Add in bay leaf, mashed garlic, mashed ginger and seasonings and marinate for 2 - 3 hours.
- (2) Put marinated steak on oven gauze. Then brush with vegetable oil. Put in oven and bake at 200℃ for 30 - 35 minutes until 60 - 70% done. Take out. Brush steak with honey and then bake again for 3 - 5 minutes until golden brown. Dish up.
- (3) Blend left - over sauce, dash of superior stock and light soy. Bring to boil. Pour over steak. Serve with corn and potatoes (or mashed potato).

Note: For one person's serving, you can fry the steak with a pan instead of using oven.

材料: 牛ステーキ (骨付) 2 切れ、ベイリーフ 1 枚、にんにく (みじん切り) 1 個、生姜 (みじん切り) 小匙 1/2、蜂蜜適量

調味料: メグギソース大匙 1、セロリ塩小匙 1/2、赤ワインカップ 1/4、植物油大匙 1、黒胡椒の粉末少々

作り方:

- (1) 牛ステーキを洗い、ベイリーフ、にんにく、生姜や調味料を加えて混ぜ合わせ、約 2 - 3 時間下味をつけておく。
- (2) 充分に下味をつけた牛ステーキをオーブンのガーゼの上に置き、更に植物油を薄く塗り付け、200℃で加熱する。約 30 - 35 分間で 6 - 7 割ほど火が通るまで焼く。取り出して、牛ステーキの表面に蜂蜜少々を塗り付け、又オーブンの中に入れ、蜂蜜がきつね色に変わるまで約 3 - 5 分間焼いたあと取り出して皿にとる。
- (3) 残りの焼いた牛ステーキのソースに一番出汁のスープ、生抽醬油各少々を加えて煮込む。それを牛ステーキの上にかき、トウモロコシ、じゃがいも等 (或いはマッシュポテト) を添えれば出来上がり。

注: 一人分だけを作る場合、オーブンの代わりにフライパンで焼いた方が簡単です。



T 骨牛扒
T - bone steak
T 形骨付ビーフステーキ



粟米
Corn
トウモロコシ



芝士焗牛仔扒

Roast Veal Steak with Cheese 子牛肉ステーキのチーズ焼き

材料：牛仔扒 2 块约重 150 ~ 180 克, 白菌约 1/4 杯, 鸡蛋 1 个, 番茄 1 个, 牛油约 30 克, 芝士末 2 汤匙, 番荳末 1 茶匙

调味料：美极鲜酱油半茶匙, 胡椒粉、粟粉各少许

做法：

- (1) 将牛仔扒拍松, 放入调味料腌匀, 用菜油煎至半熟, 放在已涂油的焗盘上, 待用。
- (2) 洗净白菌, 切片, 用牛油炒匀, 再放入少许盐, 将少许番荳末、胡椒粉、鸡蛋加入同拌匀, 待用。
- (3) 将上述材料放在牛仔扒面上, 盖上番茄片, 再洒上芝士末。
- (4) 将上述材料放入焗炉, 焗至呈金黄色即成。

注：可配合绿色蔬菜上碟伴食。

Ingredients: 2 pieces veal about 5 - 6 oz (150 - 180g) each; 1/4 cup of mushrooms; 1 egg; 1 tomato; 1 oz (30g) butter; 2 tbsp minced cheese; 1 tsp minced parsley

Seasonings: 1/2 tbsp Maggi seasonings; pinch of pepper and cornflour

Method:

- (1) Pound veal and then marinate with seasonings. Fry with vegetable oil until half done. Put on pre-oiled baking tray.
- (2) Rinse mushrooms and slice. Saute with butter. Add in pinch of salt, seasonings, minced parsley, pepper and beaten egg. Stir well.
- (3) Spread the sauce over veal. On top put sliced tomato. Sprinkle with minced cheese.
- (4) Put veal in oven and bake until golden brown. Serve.

Note: Serve with some green vegetables.

材料：子牛肉ステーキ 2 切れ約 150 - 180 g、マッシュルーム約カップ 1/4、卵 1 個、トマト 1 個、バター約 30 g、チーズ(みじん切り)大さじ 2、パセリ(みじん切り)小匙 1

調味料：メグギソース大匙 1/2、胡椒、コーンスターチ各少々

作り方：

- (1) 子牛肉ステーキを軽く叩き、調味料を入れて下味をつけ、植物油で半熟になるまで焼き、油を塗り付けたベーキングトレイの上にのせておく。
- (2) マッシュルームを洗い、薄切りにしてバターでよく炒め、更に塩、調味料やパセリ少々、胡椒、卵を加えて全体にからませる。
- (3) 以上(2)の材料を子牛肉ステーキの上にのせ、トマトの輪切りをかぶせて、またその上にチーズをふりかける。
- (4) 以上(3)のざいりょうをオーブンに入れて、きつね色に変わるまで焼けば出来上がり。

注：青菜と一緒に添えて味わう。



黑椒牛扒

Black Pepper Steak 黑胡椒ビーフステーキ

材料: 牛扒1块(约重115克), 洋葱半个(切丝), 番茄1个(去籽切丝), 西芹丝、胡萝卜丝各60克, 茄膏、面粉各半汤匙, 蒜蓉、干葱末、黑胡椒末各2茶匙, 白兰地酒2汤匙

调味料: 盐半茶匙, 黑胡椒末约1汤匙

汁料: 牛肉上汤1杯, 香叶、茴香各半茶匙

做法:

- (1) 洗净牛扒, 吸干水分, 将调味料拌匀, 涂匀牛肉两面, 腌片刻。
- (2) 烧热2汤匙菜油, 爆香上述各丝料、茄膏、面粉等, 并注入汁料, 以文火煮15~20分钟, 至汁料收浓, 盛出, 除去“渣”, 即成为黄汁料。
- (3) 烧热1平底锅, 加入少许牛油, 放入腌透的牛扒, 煎至两面呈金黄色及七八成熟, 盛出上碟。
- (4) 另烧热少许牛油, 加入蒜蓉、干葱末及黑胡椒末爆至香, 洒白兰地酒, 并注入黄汁料煮匀, 淋在牛柳面上即成。

注: 另可用焗薯配合酸忌廉、葱粒、腌肉碎(炸香)共食。

Ingredients: 1 steak about 4 oz (115g); ½ onion (shredded); 1 tomato (seeds removed, shredded); 2oz(60g) shredded celery; 2 oz (60g) shredded carrot; ½ tbsp tomato paste; ½ tbsp flour; 2 mashed garlic; 2 mashed shallot; 2 tsp minced black pepper; 2 tbsp brandy
Seasonings: ½ tsp salt; 1 tbsp black pepper

Sauce: 1 cup of beef broth; ½ tsp bay leaf; ½ tsp fennel

Method:

- (1) Rinse steak and then wipe dry. Mix seasonings and brush over both sides of steak. Marinate for a while.
- (2) Heat 2 tbsp vegetable oil and saute the shredded ingredients, tomato paste and flour. Add in sauce and braise over low heat for 15 – 20 minutes until thickens. Take out and discard shreds. Save sauce.
- (3) Heat pan and put in butter. Put in steak and fry until golden brown and done. Dish up.
- (4) Heat butter and saute mashed garlic, shallot and black pepper. Sprinkle with brandy. Add in sauce. Stir well. Pour over steak. Serve.

Note: Can be served with baked potato, with sour cream, diced spring onion and minced bacon.

材料: 牛ステーキ1切れ(約115g)、玉葱(千切り) 1/2個、トマト(種を取りのぞいて細切りにする) 1個、セロリ(細切り)、人参(細切り)各60g、トマトペースト、小麦粉各大匙 1/2、にんにく(みじん切り)、シャロット(みじん切り)各2個、黒胡椒の粉末小さじ2、ブランデー大匙2

調味料: 塩小匙 1/2、黒胡椒の粉末大匙約1

ソースの合わせ調味料: 牛肉の一番出汁のスープカップ1、ベイリーフ、フェネル各小匙 1/2

作り方:

- (1) 牛ステーキを洗い、水気を切って調味料をかき混ぜ、牛肉の両面に塗り付けて、暫くの間下味をつける。
- (2) 植物油大匙2を熱し、以上のそれぞれ切った材料、トマトペースト、小麦粉等を炒め、香りが出たら、更にソースの合わせ調味料を注ぐ。弱火で約15~20分間煮込んで、ソースが濃くなったなら取り出して、かすを捨てる。
- (3) フライパンを空焼きしてから、バターを少々を入れ、下味をつけた牛肉を入れて、両面をきつね色に変わるまで、また7~8割ほど火が通るまで焼き、取り出して皿に取る。
- (4) 他にバター少々を熱し、にんにく、シャロットや黒胡椒を加えて香りが出るまで炒め、ブランデーをふりかけ、更にソースを注いで煮込み、牛ステーキのうえにかければ出来上がり。

注: ほかにヨーグルト、玉葱のみじん切り、ベーコンのみじん切り(香ばしく揚げる)を材料として、オーブンで焼いたジャガイモと一緒に食べても良い。



牛扒
Steak
牛ステーキ



免翁牛柳

Fillet Mignon 牛ヒレステーキ

材料: 牛柳 2 块, 每块约 7.5 厘米厚, 白菌 ¼ 杯, 腌腩肉 2 片, 马铃薯 2 个, 青豆约 ¼ 杯, 干葱 2 粒, 牛油适量

汁料: 美极鲜酱油 1½ 汤匙, 盐 ⅓ 茶匙, 番茄酱半汤匙, 糖 ⅓ 茶匙, 白酒 1 汤匙, 水半杯, 胡椒粉少许

做法:

- (1) 牛柳肉用刀背略剁松, 用少许胡椒粉及盐略腌, 面上撒少许面粉。
- (2) 用腌肉将牛柳围住。在锅中放入牛油, 用慢火煎牛柳, 至腌肉熟 (牛柳生熟程度可随意), 即可上碟。
- (3) 干葱片用牛油爆香后弃去, 倒入汁料, 用小火煮至略浓, 淋在牛柳面上。
- (4) 白菌、青豆用清水焯熟, 沥去水分; 马铃薯切条炸成薯条, 一同上碟伴食。

注: 本食谱为法国名菜。

Ingredients: 2 pieces steak, 3 inches thick each; ¼ cup of mushrooms; 2 slices of bacon; 2 potatoes; ¼ cup of green peas; 2 shallots; some butter

Sauce: 1½ tbsp Maggi seasonings; ⅓ tsp salt; ½ tbsp tomato ketchup; ⅓ tsp sugar; 1 tbsp white wine; ½ cup of water; pinch of pepper

Method:

- (1) Pound steak with back of chopper and then marinate with pinch of pepper and salt. Sprinkle with some flour.
- (2) Wrap steak with bacon. Put butter in pan and fry steak over low heat until bacon is done (steak can be left undone). Dish up.
- (3) Saute sliced shallot with some butter, then discard shallot. Pour in sauce and coddle until sauce thickens. Pour sauce over steak.
- (4) Blanch mushrooms and green peas in boiling water until done. Drain. Shred potatoes and fry. Serve with steak.

Note: This is a French recipe.

材料: 牛ヒレ 2 切れ (1 切れ毎に約 7.5 釐の厚さに切る)、マッシュルームカップ ¼、ベーコン 2 枚、じゃがいも 2 個、グリーンピース約カップ ¼、シャロット 2 個、バター適量

ソースの合わせ調味料: メグギソース大匙 1½、塩小匙 1/3、トマトケチャップ大匙 ⅓、砂糖小匙 1/3、シロワイン大匙 1、水カップ ½、胡椒少々

作り方:

- (1) 包丁の峰で牛ヒレを軽くたたき、胡椒や塩少々で軽く下味をつけて、その表面に小麦粉少々をふりかける。
- (2) ベーコンで牛ヒレのまわりを丸めていく。フライパンにバターを入れ、弱火で牛ヒレを焼いてベーコンに火が通るまで焼いた後皿にとる。(牛ヒレの焼き具合はお好みで)。
- (3) バターでシャロットの薄切りを香ばしく炒めた後捨てて、ソースの合わせ調味料を注ぎ、弱火でソースがやや濃くなったら、牛ヒレの上にかける。
- (4) マッシュルーム、グリーンピースを水で火がとおるまで茹で、水気を切る。じゃがいもを拍子木切りにしたあと揚げて、皿に添えて一緒に味わう。

注: この献立は、フランスの名物料理の一つである。



牛柳
Tenderloin
牛ヒレ



青豆
Green peas
グリーンピース



奖章牛仔扒

Veal Cutlet Cordon Bleu 青綬章子牛肉ステーキ

材料: 牛仔扒 4 块, 瑞士芝士 2 片, 弗吉尼亚火腿 2 片, 鸡蛋 1 个, 面包糠半杯, 面粉 2 汤匙, 番茄 2 个, 青色蔬菜或芦笋适量

调味料: 盐、胡椒粉各适量

做法:

- (1) 牛仔扒用刀背拍松, 用少许盐、胡椒粉腌匀。
- (2) 将火腿、芝士各 1 片放在牛扒面上, 再盖上另一块牛扒, 用刀背将肉边压紧, 扑上面粉。
- (3) 将上述牛扒蘸上蛋汁, 再铺上面包糠, 放入热油中用慢火煎至熟, 上碟。
- (4) 番茄煎熟, 蔬菜煮熟伴食。

Ingredients: 4 veal steaks; 2 slices of Swiss cheese; 2 slices of Virginia ham; 1 egg; $\frac{1}{2}$ cup of breadcrumb; 2 tbsp flour; 2 tomatoes; some green vegetable or asparagus

Seasonings: pinch of salt and pepper

Method:

- (1) Pound veal steak with back of chopper, then marinate with pinch of salt and pepper.
- (2) Sandwich 1 slice of cheese and 1 slice of ham in 2 veal steaks. Press tight sides and dust with flour.
- (3) Dip sandwiched steaks in beaten egg, then dust with breadcrumb. Heat oil and fry veals over low heat until done. Dish up.
- (4) Fry tomatoes. Blanch vegetables. Serve with steaks.

材料: 子牛肉ステーキ 4 切れ、スイスチーズ (穴が多く堅いチーズ) 2 枚、バージニアハム (豚肉をヒッコリーで燻製したハム) 2 枚、たまご 1 個、パン粉カップ 1/2、小麦粉大匙 2、トマト 2 個、グリーン野菜或いはアスパラガス適量

調味料: 塩、胡椒各適量

作り方:

- (1) 包丁の峰で子牛肉ステーキを叩き、塩、胡椒、少々で下味をつける。
- (2) ハム、チーズ各 1 枚を牛ステーキの上にのせ、又もう 1 枚の牛ステーキをかぶせ、包丁の峰でその両側に閉じるように叩き、小麦粉をまぶす。
- (3) 以上(2)の牛ステーキに溶き卵をつけ、またパン粉をつけて熱い油の中に入れて、弱火で火が通るまで焼いて皿に取る。
- (4) トマトに火が通るまで焼き、野菜に火が通るまで茹でて皿に添えて味わう。



面包糠
Breadcrumb
パン粉

