

小朋友最爱的速食

教你在家满足小朋友的胃

董孟修 [台湾] 著 汕头大学出版社

自己动手做出速食店大受欢迎的美味

汉堡、炸鸡、爆米花、卷饼、薯条、薯饼通通有
就让家里变成小朋友最爱的速食店

超值价

10元



享受童趣

图书在版编目 (CIP) 数据

小朋友最爱的速食 / 董孟修著. —2 版, 一汕头: 汕头大学出版社, 2004.7

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-766-8

I. 小… II. 董… III. 儿童 - 食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062560 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

小朋友最爱的速食

作 者: 董孟修

责任编辑: 胡开祥 李资渝

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2204 室

电 话: 020-85250785

邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2004 年 7 月第 2 版

印 次: 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

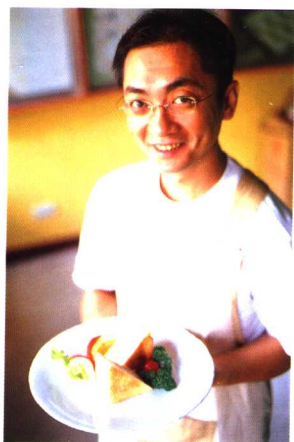
定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-766-8/TS-69

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





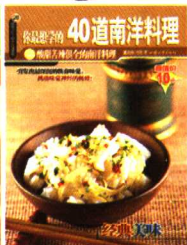
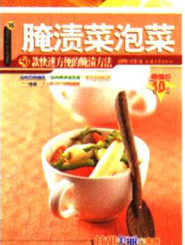
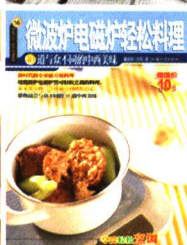
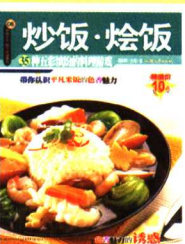
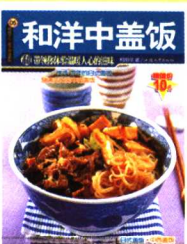
关于本书及作者

董孟修，曾任王品台朔牛排二厨、陶板屋和风料理二厨、木吉他连锁西餐厅行政总主厨、香罗客西餐厅主厨、音乐石餐厅主厨、迪门西餐厅主厨兼店长、木船民歌西餐厅主厨、美琪饭店吧台长等职位。出版过《你最想学的40道南洋料理》、《微波炉电磁炉轻松料理》、《150道西式酱料》，并不定时在《快乐厨房杂志》发表作品，其他料理书正陆续出版。目前在杨桃烹饪学校授课，意大利面课程班班爆满，另有大受欢迎的意大利料理、南洋料理与新洋食班等课程陆续开课中。

这次董老师针对小朋友爱吃的速食，为读者示范如何也能在家做出速食店的汉堡、炸鸡、薯条等等，总共39道食谱，希望能够提供大人与小朋友一起动手做速食的机会，运用简单的食材，简易的烹饪法操作，相信你一定会很有成就感的。

汕头大学出版社近期推出 **[杨桃文化 新手食谱系列]**

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你用餐吃出美味与健康！



小朋友 最爱的速食





目录。CONTENTS

04.....	我的最爱
	我也会和妈咪一起做速食
05.....	口味测验 123
	测出你最爱的速食
06.....	速食排排站
	运用材料大集合
08.....	美味汉堡肉排 & 凉拌牛蒡丝DIY大公开
09.....	汉堡堡 - 撼动人心的快速美味
	★汉堡堡 - 我的最爱篇
10.....	卡滋鸡腿堡
11.....	香香堡
12.....	柠檬鸡腿堡
12.....	辣辣鸡腿堡
13.....	蜜汁鸡腿堡
13.....	香鸡堡
14.....	培根火烧堡
15.....	汉堡堡
15.....	和式奶酪汉堡
	★汉堡堡 - 口味满点篇
16.....	和式猪排堡
16.....	华汉堡
17.....	香鱼堡
18.....	羊排堡
19.....	香辣热狗堡
	★汉堡堡 - 营养满分篇
20.....	烧肉米堡
21.....	姜汁炒肉米堡
21.....	茼蒿米堡
22.....	培根牛蒡米堡
22.....	鲜虾米堡
23.....	香蔬蛋堡
24.....	蔬菜沙拉三明治
25.....	炸鸡 - 无法抵挡的金黄诱惑
26.....	速食界的宠儿 - 当红炸子鸡
	★炸鸡腿 - 台式口味篇
28.....	顶棒炸鸡腿
	★炸鸡腿 - 香脆外皮篇



29.....	吮指原味鸡
29.....	和式炸鸡腿
	★炸鸡块 - 口感十足篇
30.....	吮指卡拉辣鸡
31.....	卡拉原味炸鸡块
31.....	辣辣鸡块
	★鸡翅 - 道地口味篇
32.....	纽奥良辣鸡翅
33.....	哈哈辣鸡翅
33.....	香炸脆鸡翅
	★无骨炸鸡 - 改良篇
34.....	鸡米球
35.....	麦可鸡块
36.....	柠檬炸鸡条
37.....	也是速食 - 副餐新美味
38.....	速食界的最佳配角 - 小兵立大功
	★也是速食 - 卷饼篇
40.....	新北京炸鸡卷饼
41.....	新墨西哥炸鸡卷饼
	★最佳配角 - 美式篇
42.....	炸薯条
	★最佳配角 - 台式篇
43.....	炸薯薯条
	★最佳配角 - 造型篇
44.....	炸薯球
44.....	炸薯饼
	★最佳配角 - 蔬菜篇
45.....	洋葱圈
46.....	加油站
	速食知多少





我的最爱

我也会和妈妈一起做速食

明净的用餐空间，一隅小朋友嬉戏的小园地，在这样氛围中交织成一幅愉悦轻松的休闲气氛。是的！速食店所营造就是这样的气氛，而这样的用餐空间，使得速食在食用时不知不觉中将美味大大地升级，也大大地满足了小朋友快乐用餐的心情。

现代人生得少，父母常会满足小朋友的要求，于是速食店成为小朋友热爱的场所，一边玩一边吃，大大提升小朋友的食欲。每每想要亲近陌生小朋友，只要问他们最爱吃什么速食？小朋友们总会掉入陷阱且打开说话开关滔滔不绝，可见速食对小朋友有种无法抵挡的特殊魅力。

本书介绍了所有小朋友最爱的速食，并集合数家具特色的速食料理做详细的介绍，一共分为三单元汉堡篇、炸鸡篇、也是速食篇。此次邀请有着多年西餐烹饪经验的董孟修师傅做此次料理的示范，希望能够提供大人与小朋友一起动手做速食的机会，运用简单的食材，简易的烹饪法操作，相信你一定会很有成就感的。此外内文也穿插几个速食信息的小单元，让你参考，了解各种速食不同的地方，加点创意及巧思让你的孩子能够从中爱上你做的速食料理。

进入本书前 你必须先了解……

在速食品中运用最多的料理方式为油炸，而在油炸烹饪中油温的掌握是相当重要的一环，因为掌握了油温等于掌握了美味，在此介绍测试油温的小秘诀，供你烹饪时做参考。

运用食材做测试如葱、面团……首先一定要注意水分有没有沥干，然后放入预热的油锅中，若放入沉下去没有任何反应为温油，油温约为 $120^{\circ}\text{C} \sim 150^{\circ}\text{C}$ ，此时勿将食材放入油炸，因为低温油会使食材过度吸油，炸出的成品会过于湿软且口感不佳。

若放入测试食材后，食材四周起小泡泡且慢慢浮上来为中温油，油温约为 $150^{\circ}\text{C} \sim 170^{\circ}\text{C}$ ，此时你可以将欲炸的食材准备好，可以进行油炸料理了。

若放入测试食材后，食材四周起许多小泡泡并很快地浮上来为高温油，油温约为 $180^{\circ}\text{C} \sim 200^{\circ}\text{C}$ ，此时你可以将需要油炸的食材放入，但记得要将火适度调小一些。

若放入测试食材后，锅中起很多大气泡且很快就变焦黑了，这就是对人体相当不健康的高温油，油温一定超过 200°C 以上，此时你应熄火且放入冷油降温。因为油品一旦加热至 200°C 以上就会产生变质，所产生的物质是对人体很不好的，所以掌控油的温度很重要。

口味测验 123

测出你最爱的速食

小朋友你最爱吃什么样的速食呢？炸鸡、汉堡、薯条……跟着我们做个小小的测验，以便你快速地去学习你最想吃的速食，准备好了吗？GO~
(注：——代表是，-----代表否)

我是爱玩游戏的小朋友

我爱吃零食不爱吃饭

我最爱听故事了

我最喜欢酸酸甜甜的味道

我最喜欢香香脆脆的味道

只要我爱吃，外观漂不漂亮没有关系

我最喜欢吃肉

我最爱吃速食的副餐
(快去 42 页)



我最爱吃米汉堡
(快去 20 页)

我最爱吃炸鸡堡
(快去 12 页)



我最爱吃炸鸡
(快去 28 页)



我最爱吃汉堡
(快去 11 页)

速食排排站 运用材料大集合

★酸黄瓜

一般而言，酸黄瓜大量运用在西式烹饪的沙拉、热狗、汉堡、三明治及烧烤肉类等食物中，主要用以增添食物的口感，酸甜的滋味不仅提升了食物的味道，更大增加了食欲。



★蒟蒻凉拌面

是制作低脂美味的日式汉堡的主要食材，由于蒟蒻没有热量，所以怕胖的人可以尽情食用，此次制作的日式蒟蒻米堡就是运用这种素材，使用时只要将内附的酱汁与蒟蒻拌匀，再加上白芝麻即可夹入汉堡中。



★凉拌牛蒡丝

具有健康概念的牛蒡配上汉堡究竟会成就什么样的口味呢？这种具创意的做法你也可以试试看哦！此次凉拌牛蒡丝就运用在日式米堡中，速食也可以是很健康的。



★薯饼

最畅销的冷冻食品非薯类冷冻加工品莫属了，除了薯条外，冷冻食品厂商为了讨好小朋友，所以衍生了许多不同造型的薯类家族，造型上也花了不少功夫，有英文字母、各种几何图形、笑脸……各种选择。



★薯球

是薯类的衍生品之一，油炸后造型上很像某厂牌的零嘴，小巧可爱的造型让人忍不住一口接一口，这种油炸品最好油炸后尽速食用才会有最佳的口感喔！



★麦克鸡块

大家一定对此类炸鸡块不陌生吧！没错，在所有炸鸡种类中麦克鸡块最受小朋友欢迎，一般市售的冷冻鸡块在加工过程都已调味了，不用做室温下退冰的动作，只要以180℃油温入锅轻轻一炸，食用时不论是沾蕃茄酱或直接食用都很好吃。



★鸡块小不点

此类型的鸡块是某家知名速食炸鸡的创意变身作品，特色是于外裹上粉浆，所以食用时有香香脆脆的口感，聪明的冷冻食品厂商也仿此类型的炸鸡口感，不过在外皮上仍有些许的差距，食用时最好佐胡椒盐更能增添炸鸡的香脆美味。



★印度煎饼

想不到吧！印度煎饼也可以是速食的一种，为了创新与口味上的变化，速食店将炸好的鸡柳条以饼皮包裹，提供消费者多一项选择，现在你也可以在家以这种饼皮变化出不同口味的速食喔！





★圆形汉堡包

最常见的汉堡基本造型，有些传统市场有贩售，不过较少，可以跟面包店事先订购，烹饪前要从中间横切开，待入烤箱烘热，依自己喜好选择是否涂奶油，然后再夹入所需的材料。



★培根

一般常见于三明治中，煎好的培根撒上黑胡椒有着香脆的口感，不仅只适用于三明治中，用于汉堡面包也有相同的口感喔！

★生菜

叶质较软，颜色呈青绿色，常运用在沙拉的料理上，但夹入汉堡中也有较美的外观，使用时先洗净，用厨房纸巾将水分拭干再夹入，才会有较佳口感。



★长形热狗包

吃过美式热狗或潜水艇三明治吗？所运用的就是这种长形热狗包，一般超级市场都有售，有些已横切或直切了，甚至有些热狗包已在中间涂好馅料，所以选购时需注意视自己的需求购买，此次运用的热狗包在中间已涂上适当大蒜酱及奶油。



★热狗

长形面包夹上热狗就是大家所常见的热狗面包了，一般市售较常使用的内馅是牛肉及猪肉，而口味上也有众多变化，除了一般常见的原味口味外，还有辣味、黑胡椒……最近某些便利商店售有热狗中间内馅为奶酪，脆脆的肠衣配上内馅中央的香浓奶酪，呈现出独特的口感，真是午茶时止饿的最佳选择。



★萝蔓莴苣

通常使用在沙拉上，单价较高，著名的“凯撒沙拉”就是用这种莴苣为主要食材，由于食用有脆的口感，所以用在汉堡的内馅中也很适合喔！此次示范的清香柠檬鸡腿堡就是使用萝蔓莴苣。



★汉堡排

市售有许多各式各样的加工冷冻汉堡肉排，常见有牛肉、猪肉，甚至有虾肉、鱼肉……的确省了不少家庭主妇的烹饪时间，不过购买时请仔细阅读制作日期及保存时限，切勿因为懒而忽略了，因为制作任何料理，食材新鲜是很重要的哦！



★西生菜

由于脆脆的口感，最常使用在汉堡中了，让汉堡更能提供更多的营养，选购时记得选择头部摸起来比较坚实，颜色脆绿的为最佳，吃起来也有较脆甜的口感喔！



美味汉堡肉排

& 凉拌牛蒡丝

D · I · Y · 大 · 公 · 开

汉堡肉排是决定汉堡美味的关键之一，而凉拌牛蒡丝亦是制作日式米汉堡的创意材料之一，学好这两道基本料理相信你一定会使你的速食成品更添不同巧思及创意喔！虽然市售汉堡排等的冷冻加工品很方便，也不会一次购买过多造成食材的浪费，不过偶尔自己动手做做看也是不错喔！这里告诉你如何制作美味汉堡肉排与有健康概念的凉拌牛蒡丝，带着你的小朋友动手做美味吧，你一定会很有成就感的。

美味汉堡肉排

【材料】

猪绞肉……………100g

生粉……………1小匙

蛋……………1颗

【调味料】

盐……………适量

糖……………适量

酱油……………适量



1



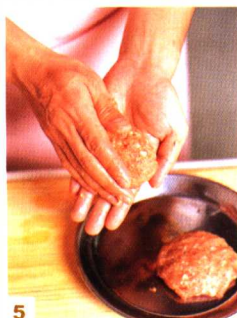
2



3



4



5



6

【做法】

1. 猪绞肉放入盆中，加入所有调味料拌匀，用手以顺时针方向进行甩打，加入生粉，蛋打散成蛋液倒入盆中，用手充分拌匀备用。

2. 以两手先做成圆球状，再压成圆饼状整形即可。待制作汉堡时，将汉堡肉排以小火翻煎两面至表面呈焦黄状夹入汉堡中。

凉拌牛蒡丝

【材料】

牛蒡……………1/4根

水……………适量

【调味料】

盐……………适量

糖……………适量

黑芝麻……………适量

白芝麻……………适量

香油……………适量



1



2



3



4



5



6

【做法】

1. 牛蒡洗净沥干水分，以刀背去皮，使用削皮器以削皮的方式，将牛蒡削成薄片状，泡入清水中备用。

2. 取一平底锅倒入水，放入做法1的牛蒡丝煮至水开，捞起沥干水分，加入所有调味料充分拌匀，放入冰箱冷藏30分钟至入味即可。

【你知道吗】使用刀背去皮的过程中，切勿削太厚，因为靠近皮的地方是最具营养价值的，另外牛蒡丝泡水的用意是防止牛蒡变黑。

汉堡堡

撼动人心的快速美食

汉堡起源于中世纪，德国汉堡城（Hambur）的商人到 Baltic 地区买卖交易时，一直习惯带着生肉饼裹腹，而后改用烤熟的肉取代，德国的水手将这种吃法传入英国及美国，并称为汉堡。汉堡肉饼经由大量的德国移民传到美国，成为当时流行的餐点。

1904 年，在美国密苏里州圣路易市的国际博览会的会场上，由于参观的人潮渐多，厨师们忙得不可开交，干脆把汉堡肉饼、洋葱薄片和芥末一起夹入圆面包里贩卖。没想到竟然大受欢迎，获得空前的成功，成为现今流行的汉堡包。

看到这里对于汉堡你是不是想更进一步了解呢？你是不是也想学学这快速的美食呢？

接下来跟着我们进入各式汉堡料理的世界吧！



卡滋鸡腿堡

【材料】

A. 清腿肉……………1只
低筋面粉……………适量
炸油……………适量
汉堡面包……………1个
西生菜丝……………100g
洋葱切圈……………3片
美乃滋……………适量

B. 盐……………适量
玉米粉……………2大匙
奶酪粉……………1/4小匙
糖……………适量
水……………适量
蛋……………2颗
色拉油……………1大匙

【调味料】

粗黑胡椒粉……………适量
盐……………适量

【做法】

1. 将材料B的盐、玉米粉、奶酪粉、糖混合均匀，加入水拌成糊状后，打入蛋，倒入色拉油搅拌均匀，即为面糊备用。
2. 清腿肉洗净，沥干水分，均匀沾裹做法1的面糊后，再沾一层低筋面粉。
3. 热锅，倒入炸油烧至180℃，慢慢放入做法2的清腿肉炸至表面呈金黄色，捞起沥干油脂，即为鸡腿排备用。
4. 汉堡面包横切，放入烤箱以120℃烤30秒钟至热，取出后依序放入炸好的鸡腿排，撒上粗黑胡椒粉、盐，加上西生菜丝、洋葱切圈、挤上美乃滋，最后盖上层汉堡面包即可。

★何谓清腿肉★是指已去好骨头的鸡腿肉，购买时只要跟鸡肉贩说要清腿肉且不需加以说明，鸡肉贩就会自动给已处理过后的鸡腿肉。

★何谓炸油★一般而言炸油亦指大豆色拉油，通常用于餐饮业中，由于发烟点较高（指加热至冒烟的温度）约在245℃，是很适合用于油炸烹饪中，所以在油炸时一定要选择发烟点较高的油，因为油品一旦加热高于发烟点就会产生不好的质变，对健康是很不利的喔！目前

也有市售炸油啰！

★哪里买汉堡包★有些传统市场有卖，大部分中间已做切开处理并有1/5相连，食用方便。

另外你可以向面包店事先订购，通常订购的汉堡包中间都是没有切开的，你可待烘烤时再切开，这种汉堡包的好处是你可以自由变化做成单层汉堡或双层汉堡喔！



香 香 堡

【材料】

市售汉堡肉排……………2片
奶油……………适量
汉堡面包……………1个
生菜……………2片
奶酪片……………1片
蕃茄片……………4片
酸黄瓜片……………2片
市售千岛酱……………适量

【调味料】

粗黑胡椒粉……………少许

【做法】

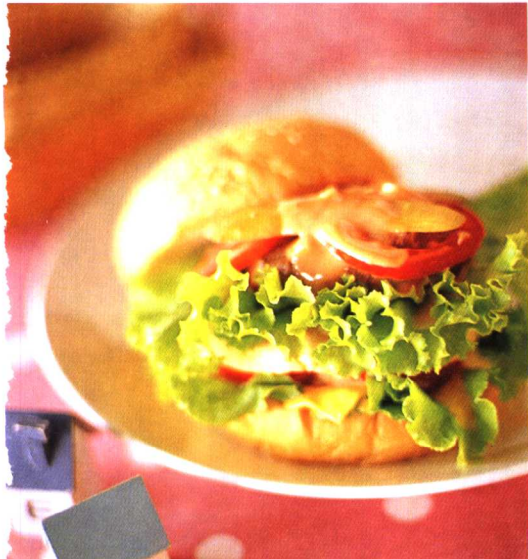
1. 平底锅放入奶油，以小火将汉堡肉排煎熟，煎的过程中加入粗黑胡椒粉调味备用。
2. 汉堡面包从1/3处横切2刀成两层，放入烤箱以120℃烤约30秒至热，取出后第1层底层依序放生菜1片、奶酪片、做法1的汉堡肉排1片、蕃茄片2片，淋上千岛酱；第2层依序放其余的生菜、汉堡肉排、酸黄瓜片、蕃茄片，再淋上千岛酱，最后盖上层汉堡面包即可。

注：本书中常用的计量单位换算：

1杯=16大匙=240ml

1大匙=3小匙=15ml

1小匙=5ml



柠檬鸡腿堡

【材料】

A. 柠檬……………1/2 个	B. 盐……………适量
清腿肉……………1 只	糖……………适量
炸油……………适量	奶酪粉……………1/4 小匙
长型面包……………1 个	低筋面粉……………适量
萝蔓莴苣……………1 片	玉米粉……………2 大匙
洋葱切圈……………适量	柠檬皮末……………5 g
低筋面粉……………适量	水……………适量
美乃滋……………适量	蛋……………2 颗
	色拉油……………1 大匙

【调味料】

粗黑胡椒粉……………适量	盐……………适量
--------------	----------

【做法】

1. 柠檬挤汁；将材料 B 的盐、糖、奶酪粉、低筋面粉、玉米粉、柠檬皮末混合均匀，加入水调成糊状后，打入蛋，倒入色拉油充分搅拌均匀，即为面糊备用。
2. 清腿肉洗净，沥干水分，加入做法 1 的柠檬汁微腌 5 分钟，均匀沾裹做法 1 的面糊，再沾一层低筋面粉备用。
3. 热锅，倒入炸油烧至 180℃，慢慢放入清腿肉炸至表面金黄色，捞起沥干油脂，即为鸡腿排备用。
4. 长型面包横切放入烤箱以 120℃ 烤 30 秒至热，取出后放入炸好的鸡腿排，撒上调味料，依序放入萝蔓莴苣、洋葱切圈、挤上美乃滋，最后盖上层面包即可。



辣辣鸡腿堡

【材料】

A. 清腿肉……………1 只	B. 脆炸粉……………4 大匙
面包粉……………适量	低筋面粉……………适量
炸油……………适量	生粉……………1 大匙
汉堡面包……………1 个	水……………适量
生菜……………1 片	蛋……………1 颗
市售塔塔酱……………适量	

【调味料】

辣椒粉……………适量
胡椒盐……………适量

【做法】

1. 将材料 B 的脆炸粉、低筋面粉、生粉混合均匀，加入水调成糊状后，打入蛋充分搅拌均匀，即为面糊备用。
2. 清腿肉洗净，沥干水分，撒上辣椒粉后，均匀沾裹做法 1 的面糊，再沾裹一层面包粉备用。
3. 热锅，倒入炸油烧至 180℃，慢慢放入清腿肉炸至表面呈金黄色，捞起沥干油脂，撒上胡椒盐，即为鸡腿排备用。
4. 汉堡面包横切，放入烤箱以 120℃ 烤 30 秒至热，取出后底层依序放入做法 3 的鸡腿排、生菜，淋上塔塔酱，最后盖上层汉堡面包即可。



蜜汁鸡堡

[材料]

A. 清腿肉……………1只	B. 市售蜜汁烤肉酱…适量
蒜……………1粒	蕃茄酱……………1小匙
汉堡面包……………1个	糖……………1小匙
西生菜……………适量	酱油……………适量
洋葱切圈……………3片	米酒……………适量
美乃滋……………适量	水……………200ml

[做法]

1. 清腿肉洗净，沥干水分；蒜切碎备用。
2. 取一平底锅，将所有材料B及蒜末放入以中火煮滚，加入清腿肉略煮3分钟，放入烤箱以170℃烤15分钟，即为鸡腿排备用。
3. 汉堡面包横切，放入烤箱以120℃烤30秒至热，取出后底层依序放入做法2的鸡腿排、西生菜、洋葱切圈，挤上美乃滋，最后盖上上层汉堡面包即可。

香鸡堡

[材料]

A. 去骨鸡胸肉…1/2份	B. 脆炸粉……………4大匙
面包粉……………适量	低筋面粉……………适量
汉堡面包……………1个	生粉……………1大匙
炸油……………适量	水……………适量
生菜……………1片	蛋……………1颗
蕃茄片……………2片	
酸黄瓜片……………1片	[调味料]
市售塔塔酱…适量	胡椒盐……………适量

[做法]

1. 将材料B的脆炸粉、低筋面粉、生粉混合均匀，加入水调成糊状后，打入蛋充分搅拌均匀，即为面糊备用。
2. 去骨鸡胸肉洗净，沥干水分，均匀沾裹做法1的面糊后，再沾一层面包粉备用。
3. 热锅，放入炸油烧至180℃，慢慢放入鸡胸肉炸至表面呈金黄色，捞起沥干油脂，趁热撒上胡椒盐，即为鸡排备用。
4. 汉堡面包横切，放入烤箱箱以120℃烤30秒至热，取出后底层依序放上炸好的鸡排、生菜、蕃茄片、酸黄瓜片，淋上塔塔酱，最后盖上层汉堡面包即可。