

*Filet
mignon*

สูตรเด็ด

เมนู

สเต็ก

ทำขายง่าย

ได้กำไร



ศิลปะการทำสเต็กที่คุณต้องรู้ และสูตรน้ำราดสเต็ก
สารพัดเมนูทั้งสูตรดั้งเดิมและประยุกต์
สนุกกับเมนูสเต็กไทยและนานาชาติ ทำกินทำขายได้
รสชาติมาตรฐานแห่งความอร่อย

พจน์ วิเศษจุมพล

Filet mignon





สูตรเด็ด เสิร์ฟ ง่ายๆ ได้กำไร

พจน์ วิเศษจุมพล

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พจน์ วิเศษจุมพล.

สูตรเด็ดเมนูสเด็ก ทำขายง่าย ได้กำไร.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.
112 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-616-15-0462-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ
พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร
วิงไพร สีสังข์
ชาวลิต พรหมกิตติวงศ์
สุรรัตน์ เซ็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์
มะ-จั่ง
Moo-wan
บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.paillinbooknet.com E-mail : info@paillinbooknet.com

ISBN 978-616-15-0462-5



9 786161 504625

ราคา 109 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

คำนำ สำนักพิมพ์

สติก

ได้รับการกล่าวขวัญว่าเป็นราชันย์แห่งเนื้ออย่าง ซึ่งเสน่ห์ของสติกนั้นอยู่ที่การเลือกใช้เนื้อส่วนต่างๆ ของวัวมาปรุง เพราะเนื้อแต่ละส่วนของวัวนั้นจะมีรสชาติที่แตกต่างกันออกไป และกรรมวิธีการปรุงก็ให้ความอร่อยและความนุ่มที่แตกต่างกันออกไปด้วย



ดังนั้น สติกจึงได้รับความนิยมกันมากปัจจุบันนี้ ดูด้วยจากธุรกิจร้านสติกที่เปิดขายกันเยอะมาก แถมราคาก็ไม่แพง ที่นี้คุณผู้รักการทานสติกอยากจะลองทำทานกันเองที่บ้านบ้างรึเปล่า แถมบางทีทำเก่งต่อยอดทำขายเปิดเป็นร้านขายสติกเองเลย เป็นอาชีพเสริมจากงานประจำเพิ่มรายได้ให้กับคุณอีกทาง

“สูตรเด็ดเมนูสติก ทำขายง่าย ได้กำไร” ได้เสนอเมนูไว้หลากหลายพร้อมวิธีการทำไม่ยากอย่างที่คิด อธิบายขั้นตอนการทำอย่างละเอียด ลองศึกษาตามตำรานี้ดูแล้วคุณก็จะรู้ว่าการทำอาหารฝรั่งนั้นง่ายแค่นี้เดียว

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ



ในสมัยก่อน

การกินของเด็กนั้นถือว่าเป็นวัฒนธรรมการกินที่หรรษาของคนชนชั้นไฮโซ ซึ่งในหลายๆ ท้องถิ่นหลายๆ ชนชาติก็มองเช่นนั้น การปรุงสเด็กเองที่บ้าน หรือการออกไปตามภัตตาคารเพื่อบริโภคสเด็กนั้น ก็ถือกันว่าเป็นการแสดงไลฟ์สไตล์หรือการใช้ชีวิตในวิถีรูปแบบของคนรวยๆ ที่มีรสนิยมการกินดีๆ นั่นเอง



มาถึงสมัยปัจจุบัน การกินสเด็กกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้นไม่จำเป็นต้องมีพิธีรีตอง ไม่จำเป็นต้องแต่งตัวดีๆ ไปนั่งมาดหมูในร้านดีๆ ไม่ต้องใช้เงินทองมากมาย เพราะสเด็กเริ่มขายอยู่ทั่วไปทั้งร้านเล็กร้านน้อยใหญ่แม้แต่ริมบาทวิถี ในราคาแสนย่อมเยา



เมื่ออาหารจานพิเศษอย่างสเต็กเขยิบมาใกล้
ชีวิตวิถีชีวิตของชาวบ้านทั่วๆ ไปมากขึ้น ร้านขายสเต็กจึงเกิดขึ้นมากมาย
และอย่างรวดเร็วในแต่ละตรอกซอกซอยราวกับเป็นร้านอาหารตามสั่ง
ก็ไม่ปาน

แต่ก่อนหลายๆ คนอาจคิด
ว่าการทำอาหารฝรั่งเป็นเรื่องไม่
ง่าย ที่แท้แล้วไม่ยุ่งยากอย่างที่คิด
คุณสามารถทำสเต็กจานหนึ่งโดย
ใช้เวลาเพียง 10-15 นาทีเท่านั้น คู่
มือเล่มนี้รวมสูตรเฉพาะเมนูสเต็ก
ให้คุณได้ฝึกมืออย่างสนุกก่อนจะ
คิดการใหญ่ เปิดขาย หรือทาน
กันในบ้านสำหรับวาระโอกาสดีๆ
ต่อไป



พจน์ วิเศษจุมพล



สารบัญ



รู้จักสเต็ก ก่อนอร่อยกับสเต็ก	11
สเต็กฟิเลมยอง	15
ฟิเลมยองสไตล์อิตาเลียน	16
สเต็กหมู	17
สเต็กเนื้อกระเทียม	19
ทีโบนสเต็ก	21
เปปเปอร์สเต็กแบบทอด	22
เปปเปอร์สเต็กแบบจีน	25
เชอร์ลอยน์สเต็กกับเกรวี่เห็ด	27
ฟิเลมยองแบบย่าง	
หรือเชอร์ลอยน์สเต็กกับซอสโรสแมรี่	28
บาร์บีคิวสเต็ก	32
เชอร์ลอยน์สเต็กอบ	34
สเต็กเนื้อแกะ	
หรือแลมป์ชอป (Lamp chops)	35

สเต็กไก่ทอด	36
สเต็กปลาแซลมอนอบ	38
เปปเปอร์สเต็กหัวหอมกับข้าว	40
นวยอร์คสตริปสเต็ก	43
พอร์คชอปหรือสเต็ก กับน้ำไซเดอร์	44
สเต็กแบบอิตาเลียนหรือพอร์คชอป	45
สเต็กปลาอย่าง	46
สเต็กปลาอบสมุนไพร	48
สเต็กปลากับซิงและถั่วเหลือง	50
สเต็กแบบสวิส	52



ซิคเก้นแฮมซูพริม	54
สเต็กแบบทอดกับสมุนไพร	55
สเต็กหมูกับน้ำเกรวี่	56
London Broil Steak	57
สเต็กปลากับเห็ด	58
สเต็กปลาแบบไทย	60
สเต็กเบ็ด	62
สเต็กเทนเดอร์ลอยน์กับบลูชีส	63

สเต็กหมูสูตรอเมริกัน	64
สเต็กปลาทูน่าย่าง	66
สเต็กไก่ทอดกับเกรวี่ไส้กรอก	68
สเต็กคันทรีหัวหอม	70
สเต็กไก่สูตรชาวใต้	72
สเต็กปลาแซลมอนอบไวน์ขาว	74
สเต็กปลาแซลมอนเทรียกกี	75
บาร์บีคิวแซลมอนสเต็ก	76
สเต็กรสจัดกับทาโก้	77
สเต็กสันคอคัวร์สเผ็ด	79
เปปเปอร์สเต็กแบบเผ็ด	80
สเต็กไก่ แบบลาว	82
สเต็กปลาแซลมอน	
ราดซอสไวน์ขาวกับผักรวม	84
ปลาแซลมอนย่างราดซอสซาลซา	86
เปเปอร์สเต็กซอสทูน่ามายองเนส	88
สเต็กปลาอินทรี	90



สแต็กตับวัว	92
สแต็กไก่	95
สแต็กป้านกัอน	97
สแต็กหมูซอสมะเขือเทศ	99
สแต็กแซก	101
สแต็กเทรียก	103
สแต็กปลาซอสไข่กุ้งวาซาบิ	105
สแต็กปลา	107
สแต็กหมู บราวน์ซอส	108



