

Recipe Book

# 每日三明治

健康美味每一天

[日] 星谷菜菜◎著  
王添翼◎译

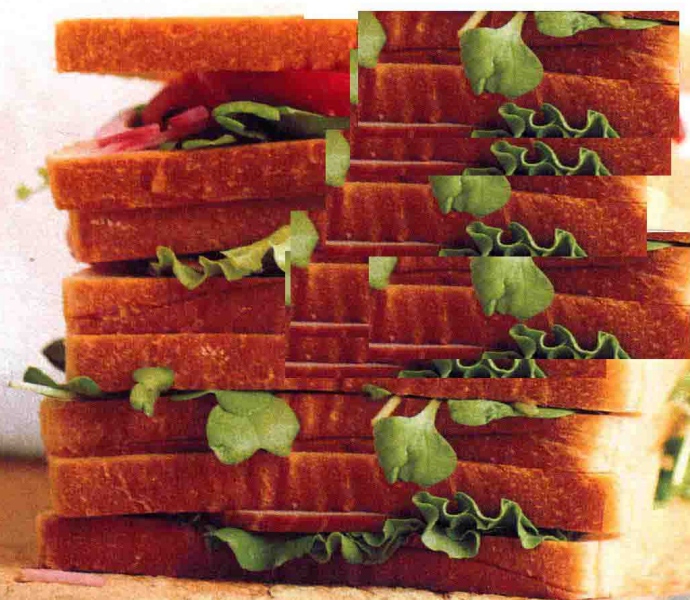


早、中、晚  
顿顿都能享用的  
三明治100款!

mini 食堂

# 每日三明治

[日] 星谷菜菜◎著 王添翼◎译



河北科学技术出版社

TITLE: [EVERYDAY SANDWICHES]

Copyright © NANA HOSHIYA 2014

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2015-076

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每日三明治 / (日) 星谷菜菜著 ; 王添翼译 . -- 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2016.1

ISBN 978-7-5375-8115-8

I . ①每… II . ①星… ②王… III . ①西式菜肴 - 快餐 - 食谱 IV . ① TS972.158

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 256683 号

## 每日三明治

[日] 星谷菜菜 著 王添翼 译



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 ( www.booklink.com.cn )

总 策 划：陈 庆

策 划：陈 辉

责任编辑：杜小莉

设计制作：柯秀翠

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 ( 邮编：050061 )

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 6

字 数 37 千字

版 次 2016 年 2 月第 1 版

2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

# C O N T E N T S

- P02 前言  
P06-07 三明治所用的面包  
P08 让三明治更美味的窍门

## PART 01

### P09 简单美味的基础三明治

- P10-11 001 鸡蛋三明治  
002 半熟煎蛋三明治  
P12-13 003 蛋卷三明治  
004 蔬菜鸡蛋三明治  
005 荷包蛋三明治  
P14-15 006 金枪鱼三明治  
007 金枪鱼芹菜三明治  
P16-17 008 法式经典三明治  
009 芥末金枪鱼三明治  
010 番茄金枪鱼三明治  
P18-19 011 火腿三明治  
012 意式腊肉洋葱火腿  
P20-21 013 炸火腿三明治  
014 黄油法棍三明治  
015 火腿无花果芝麻菜三明治  
P22 专栏 01 面包边的妙用

## PART 02

### P23 现做现吃的美味 早、午餐三明治

- P24-25 016 萨尔萨辣酱热狗三明治  
P26-27 017 蘑菇蛋卷三明治  
018 虾仁牛油果三明治  
P28-29 019 冲绳风三明治  
020 菠菜鸡肝三明治  
P30-31 021 莲藕扇贝三明治  
022 凤尾鱼蔬菜三明治  
023 海味卷饼三明治  
024 牛油果口袋饼三明治

- P32-33 025 意大利香醋羊栖菜三明治  
026 经典法式火腿干酪三明治  
027 法式烤培根三明治  
P34-35 028 韩式红椒烤肉三明治  
029 马苏里拉奶酪茄子三明治  
030 番茄培根煎蛋三明治  
031 烤旗鱼三明治  
P36 专栏 02 制作三明治的便利工具

## PART 03

### P37 冷藏过后也很美味的 便当三明治

- P38-39 032 炸鱼排三明治  
P40-41 033 照烧鸡三明治  
034 番茄汉堡肉三明治  
035 菠菜鲑鱼酱三明治  
P42-43 036 咖喱蟹棒三明治  
037 奶油鱼籽三明治  
P44-45 038 肉末咖喱三明治  
039 烤南瓜奶酪三明治  
040 黄瓜酱鸡肉三明治  
041 牛蒡丝烤肉三明治  
P46-47 042 牛油果五香牛肉三明治  
043 枫糖南瓜三明治  
P48-49 044 酱猪肉卷心菜三明治  
045 紫甘蓝炸猪排三明治  
046 水芹奶油明太鱼籽三明治  
047 蔬菜风味凤尾鱼三明治  
P50 专栏 03 包装技巧

## PART 04

### P51 晚餐和零食用 美味可口三明治

- P52-53 048 多汁碎牛排三明治  
P54-55 049 印度烤鸡肉三明治  
050 民族风味虾酱吐司

- P56-57 **051** 风干番茄芝麻菜三明治  
**052** 茄子豆腐酱口袋饼
- P58-59 **053** 苹果鸡肝酱抹面包  
**054** 树莓烤牛肉三明治
- P60-61 **055** 意式番茄香醋三明治  
**056** 农夫奶酪萝卜丝三明治  
**057** 番茄牛油果沙丁鱼三明治
- P62-63 **058** 意大利腊肠朗姆葡萄酱抹面包  
**059** 扇贝橄榄酱抹面包  
**060** 香蕉蓝芝士抹面包  
**061** 生火腿蚕豆酱抹面包
- P64 **专栏 04** 适用于酒会的面包和面包酱

- 077** 黄瓜三明治  
**078** 帕尼尼  
**079** 沙丁鱼三明治
- P80-81 **080** 法拉费  
**081** 俄式薄煎饼  
**082** 吐司三明治  
**083** 烤猪肉三明治
- P82-83 **084** 青花鱼三明治  
**085** 丹麦三明治  
**086** 越南三明治  
**087** 生火腿沙拉酱三明治
- P84 **专栏 06** 旅行与三明治

## PART 05

- P65 馅料的无限美味  
**热乎乎**的精品三明治
- P66-67 **062** 扁豆芦笋三明治
- P68-69 **063** 墨西哥香肠三明治  
**064** 马苏里拉奶酪牛油果三明治
- P70-71 **065** 柚子胡椒口味大葱杏鲍菇三明治  
**066** 卡门贝尔奶酪苹果三明治  
**067** 咖喱卷心菜三明治  
**068** 日式屋台风三明治
- P72-73 **069** 玉米沙拉三明治  
**070** 火腿鸡蛋三明治  
**071** 菠菜鲑鱼三明治  
**072** 火腿卷心菜三明治
- P74 **专栏 05** 三明治与饮品的最佳搭配组合

## PART 06

- P75 尝遍特色味道  
**世界各地的**三明治
- P76-77 **073** 美式小酒馆三明治  
**074** 夏威夷汉堡  
**075** 墨西哥卷
- P78-79 **076** 德国香肠面包

## PART 07

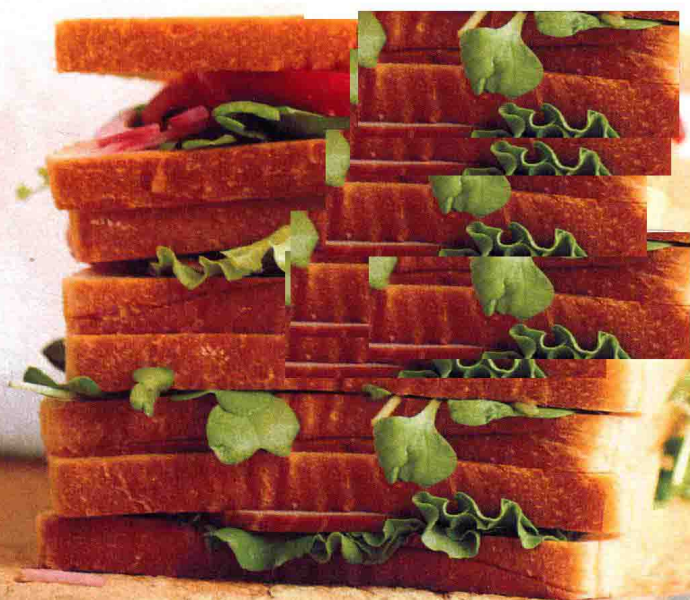
- P85 招待佳品  
**零食**三明治
- P86-87 **088** 鲜果三明治  
**089** 红豆奶酪芒果三明治  
**090** 甜土豆三明治
- P88-89 **091** 淡盐焦糖香蕉三明治  
**092** 法棍萨瓦兰  
**093** 柠檬包
- P90-91 **094** 巧克力草莓棉花糖三明治  
**095** 蓝莓巧克力豆三明治  
**096** 水果团子三明治
- P92-93 **097** 烤土司罐头桃三明治  
**098** 冰淇淋咖啡三明治  
**099** 炼乳柠檬三明治  
**100** 香橙甘纳许三明治
- P94 **专栏 07** 盛放三明治的容器
- P95 结束语

### 本书规则

大勺=15毫升、小勺=5毫升。盐的用量是使用味道较刺激的粗盐时的用量。在用盐时请根据个人口味适度调节。黄油均使用含盐黄油。如果用量中的糖没有特殊规定种类，请您随意使用家庭常用的白糖即可。芥末酱可自由选用颗粒芥末酱或者芥末膏。“适宜”则为“需要放入适当的量”，“适量”为“推荐加入”（但有无均可）。微波的加热时间参考为600瓦的微波加热环境。文内沙拉菜为圆生菜、小白菜或其他用来做沙拉的大叶蔬菜。

# 每日三明治

[日] 星谷菜菜◎著 王添翼◎译



河北科学技术出版社

## 前言

很久以前，有一位英国的贵族Sandwich伯爵非常热衷于卡片游戏，于是他便命人为他制作出一种用单手也可享用的面包夹菜食品。据说这就是“Sandwich”——三明治的由来。

自三明治问世后，这种食品流传了很多年，现在已是全球周知的食物。

虽然经历过无数次味道、形状上的变化，但是“材料简易、食用方便”的特性从Sandwich伯爵发明它的时候起，始终未变。

在制作三明治时，我始终秉承“简易、便捷”的关键点。

少油、少黄油，保证营养平衡。

在制作过程中、食用时以及食用后都能感受到健康。

这就是我一直追求的自制三明治。

除此之外，在制作之前思考“何时”、“何地”、“和谁”享用也很关键。

有时选择现做现吃的热乎乎三明治，有时选择稍加冷藏会更美味的便当三明治。

午饭时间选择可以大口吃个痛快的大块三明治；亲朋聚会时则选择方便食用的切块三明治。

一切都是那么简单。

只要想象一下食用者的笑容，菜品自然就会在脑海中浮现出来。

本书以早餐、午餐、晚餐、零食为分类，提供给大家一些参考用的三明治菜品。

好了，接下来我们就一起走进三明治的世界吧！





# C O N T E N T S

- P02 前言  
P06-07 三明治所用的面包  
P08 让三明治更美味的窍门

## PART 01

### P09 简单美味的基础三明治

- P10-11 001 鸡蛋三明治  
002 半熟煎蛋三明治  
P12-13 003 蛋卷三明治  
004 蔬菜鸡蛋三明治  
005 荷包蛋三明治  
P14-15 006 金枪鱼三明治  
007 金枪鱼芹菜三明治  
P16-17 008 法式经典三明治  
009 芥末金枪鱼三明治  
010 番茄金枪鱼三明治  
P18-19 011 火腿三明治  
012 意式腊肉洋葱火腿  
P20-21 013 炸火腿三明治  
014 黄油法棍三明治  
015 火腿无花果芝麻菜三明治  
P22 专栏 01 面包边的妙用

## PART 02

### P23 现做现吃的美味 早、午餐三明治

- P24-25 016 萨尔萨辣酱热狗三明治  
P26-27 017 蘑菇蛋卷三明治  
018 虾仁牛油果三明治  
P28-29 019 冲绳风三明治  
020 菠菜鸡肝三明治  
P30-31 021 莲藕扇贝三明治  
022 凤尾鱼蔬菜三明治  
023 海味卷饼三明治  
024 牛油果口袋饼三明治

- P32-33 025 意大利香醋羊栖菜三明治  
026 经典法式火腿干酪三明治  
027 法式烤培根三明治  
P34-35 028 韩式红椒烤肉三明治  
029 马苏里拉奶酪茄子三明治  
030 番茄培根煎蛋三明治  
031 烤旗鱼三明治

P36 专栏 02 制作三明治的便利工具

## PART 03

### P37 冷藏过后也很美味的 便当三明治

- P38-39 032 炸鱼排三明治  
P40-41 033 照烧鸡三明治  
034 番茄汉堡肉三明治  
035 菠菜鲑鱼酱三明治  
P42-43 036 咖喱蟹棒三明治  
037 奶油鱼籽三明治  
P44-45 038 肉末咖喱三明治  
039 烤南瓜奶酪三明治  
040 黄瓜酱鸡肉三明治  
041 牛蒡丝烤肉三明治  
P46-47 042 牛油果五香牛肉三明治  
043 枫糖南瓜三明治  
P48-49 044 酱猪肉卷心菜三明治  
045 紫甘蓝炸猪排三明治  
046 水芹奶油明太鱼籽三明治  
047 蔬菜风味凤尾鱼三明治

P50 专栏 03 包装技巧

## PART 04

### P51 晚餐和零食用 美味可口三明治

- P52-53 048 多汁碎牛排三明治  
P54-55 049 印度烤鸡肉三明治  
050 民族风味虾酱吐司

- P56-57 **051** 风干番茄芝麻菜三明治  
**052** 茄子豆腐酱口袋饼
- P58-59 **053** 苹果鸡肝酱抹面包  
**054** 树莓烤牛肉三明治
- P60-61 **055** 意式番茄香醋三明治  
**056** 农夫奶酪萝卜丝三明治  
**057** 番茄牛油果沙丁鱼三明治
- P62-63 **058** 意大利腊肠朗姆葡萄酱抹面包  
**059** 扇贝橄榄酱抹面包  
**060** 香蕉蓝芝士抹面包  
**061** 生火腿蚕豆酱抹面包
- P64 **专栏 04** 适用于酒会的面包和面包酱

- 077** 黄瓜三明治  
**078** 帕尼尼  
**079** 沙丁鱼三明治
- P80-81 **080** 法拉费  
**081** 俄式薄煎饼  
**082** 吐司三明治  
**083** 烤猪肉三明治
- P82-83 **084** 青花鱼三明治  
**085** 丹麦三明治  
**086** 越南三明治  
**087** 生火腿沙拉酱三明治
- P84 **专栏 06** 旅行与三明治

## PART 05

- P65 馅料的无限美味  
热乎乎精品三明治
- P66-67 **062** 扁豆芦笋三明治
- P68-69 **063** 墨西哥香肠三明治  
**064** 马苏里拉奶酪牛油果三明治
- P70-71 **065** 柚子胡椒口味大葱杏鲍菇三明治  
**066** 卡门贝尔奶酪苹果三明治  
**067** 咖喱卷心菜三明治  
**068** 日式屋台风三明治
- P72-73 **069** 玉米沙拉三明治  
**070** 火腿鸡蛋三明治  
**071** 菠菜鲑鱼三明治  
**072** 火腿卷心菜三明治
- P74 **专栏 05** 三明治与饮品的最佳搭配组合

## PART 06

- P75 尝遍特色味道  
世界各地的三明治
- P76-77 **073** 美式小酒馆三明治  
**074** 夏威夷汉堡  
**075** 墨西哥卷
- P78-79 **076** 德国香肠面包

## PART 07

- P85 招待佳品  
零食三明治
- P86-87 **088** 鲜果三明治  
**089** 红豆奶酪芒果三明治  
**090** 甜土豆三明治
- P88-89 **091** 淡盐焦糖香蕉三明治  
**092** 法棍萨瓦兰  
**093** 柠檬包
- P90-91 **094** 巧克力草莓棉花糖三明治  
**095** 蓝莓巧克力豆三明治  
**096** 水果团子三明治
- P92-93 **097** 烤土司罐头桃三明治  
**098** 冰淇淋咖啡三明治  
**099** 炼乳柠檬三明治  
**100** 香橙甘纳许三明治
- P94 **专栏 07** 盛放三明治的容器
- P95 结束语

### 本书规则

大勺=15毫升、小勺=5毫升。盐的用量是使用味道较刺激的粗盐时的用量。在用盐时请根据个人口味适度调节。黄油均使用含盐黄油。如果用量中的糖没有特殊规定种类，请随意使用家庭常用的白糖即可。芥末酱可自由选用颗粒芥末酱或者芥末膏。“适宜”则为“需要放入适当的量”，“适量”为“推荐加入”（但有无可）。微波的加热时间参考为600瓦的微波加热环境。文内沙拉菜为圆生菜、小白菜或其他用来做沙拉的大叶蔬菜。

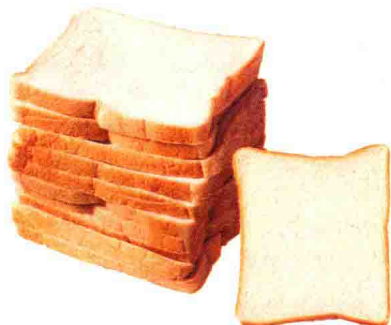
## 三明治所用的面包

“在面包中加入馅料”除此之外一切皆为自由发挥——这就是三明治。

只要掌握了面包的特质，做出来的三明治也可以美味倍增。

下面我们来学习一下面包的种类吧。

### 切片面包



#### 特点

用于制作三明治的首选面包。口感松软，去边、不去边、直接食用、烘烤后食用等多种处理方式能够做出不同的口感。本书基本使用10片装切片面包制作三明治，有些夹入煎炸类馅料的菜品使用6片装或8片装面包片。

#### 使用方法窍门



不同的切割方式能够做出多种花样，因此关于切割方式并没有特别固定的套路，可根据馅料、盘子风格自由操作。

### 法棍面包



#### 特点

这种面包来源于法国。表皮焦脆，含油量少，易变干。适用于水分、油分较多的馅料，这一点是切片面包无法比拟的。馅料的水和油会被法棍面包充分吸收，很易于食用，适合制作便当三明治。将面包切成小块，涂上馅料便可做成零食三明治，非常方便。

#### 使用方法窍门



将法棍纵切时，切口稍偏斜，深深切入。这样可以更方便夹入馅料。

### 面包圈



#### 特点

面实，口感厚实，适用于搭配口味浓郁、酱状的馅料。同时也很适合夹入蔬菜，制作美式三明治。

## 英格兰松饼



### 特点

烘烤之后外焦里嫩。切成2半夹入馅料可做成类似汉堡的三明治,也可将单片抹上馅料,做成单层三明治。

### 使用方法窍门



①切开时不要用刀,用叉子扎入,之后沿边掰开才是正确的操作方法。



②切好后用双手掰开。中间的断面凹凸不平,馅料的味道可以浸到松饼上。口感独特。

## 玉米粉圆饼



### 特点

墨西哥、美国地区常见的食品,制作原料为玉米面粉。由于很薄,适用于主吃馅料的时候食用。做便当时,把馅料和圆饼分开装,吃的时候再夹在一起。

### 使用方法窍门



卷馅料时,把底部的两边折进去再卷这样馅料不容易掉出来。

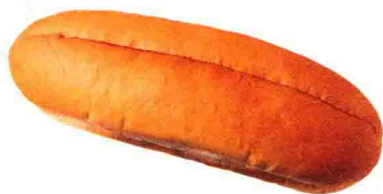
## 口袋饼 (也叫口袋面包)



### 特点

中东地区经常食用的面包。中空结构,切成2半后形成口袋状,夹入馅料食用。切片面包和法棍面包不好夹的馅料均可用口袋饼来解决。

## 热狗面包



### 特点

市面上常见的面包。款式经典,味道朴实,与肉类馅料是绝佳搭配。

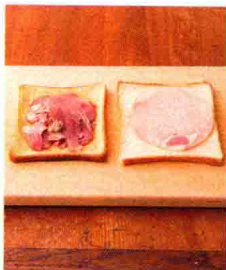
## 让三明治更美味的窍门

正因为简单,所以才能千变万化。

特别推荐6种制作窍门。

只要改变这一小步,三明治的美味便会出现质的飞跃!

根据馅料,选择烘烤  
或者直接食用



这种选择基本上可以根据个人口味和喜好来判断。但是味道较强、素材多样的馅料更适合搭配烤过的面包。外焦里软的口感和烤面包的香味可以提升三明治的可口度。

冰水泡叶菜,更加新  
鲜可口



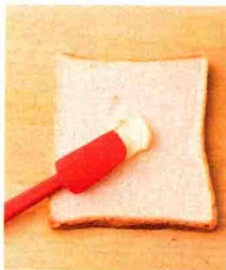
圆生菜、卷心菜、沙拉菜等在冷水中浸泡10分钟可以提鲜。之后需要把水彻底沥干净(推荐使用笊篱或洗菜篮P36)。

蔬菜需要彻底沥干水



水分是面包的敌人。除了叶菜,黄瓜、洋葱、番茄等蔬菜也需要用厨房用纸擦掉水分才好。

少许油分可成为防水  
保护膜



在面包上薄薄地涂抹一层黄油或奶油,可形成油膜,防止蔬菜、馅料的水分浸入面包。尤其在制作冷藏用的三明治时,此工序极为重要。

保鲜膜与屉布防止  
干燥



面包干燥后会变形、失去味道,因此在放置时请用保鲜膜或屉布盖住防止干燥。包装便当时推荐用蜡纸。

立着刀身切面包



切三明治时,单手按住三明治,另一只手尽量保持刀身立起,这样可避免面包被切烂。另外,在切三明治之前用刀蘸一下热水,可以防止馅料粘在刀刃上。

Everyday Sandwiches

PART

01

*Basic Egg, Tuna, Ham  
Sandwich Recipe*

## 简单美味的基础三明治

鸡蛋、金枪鱼、火腿是大众最爱的3种馅料。

材料方便购买，使用范围也广。

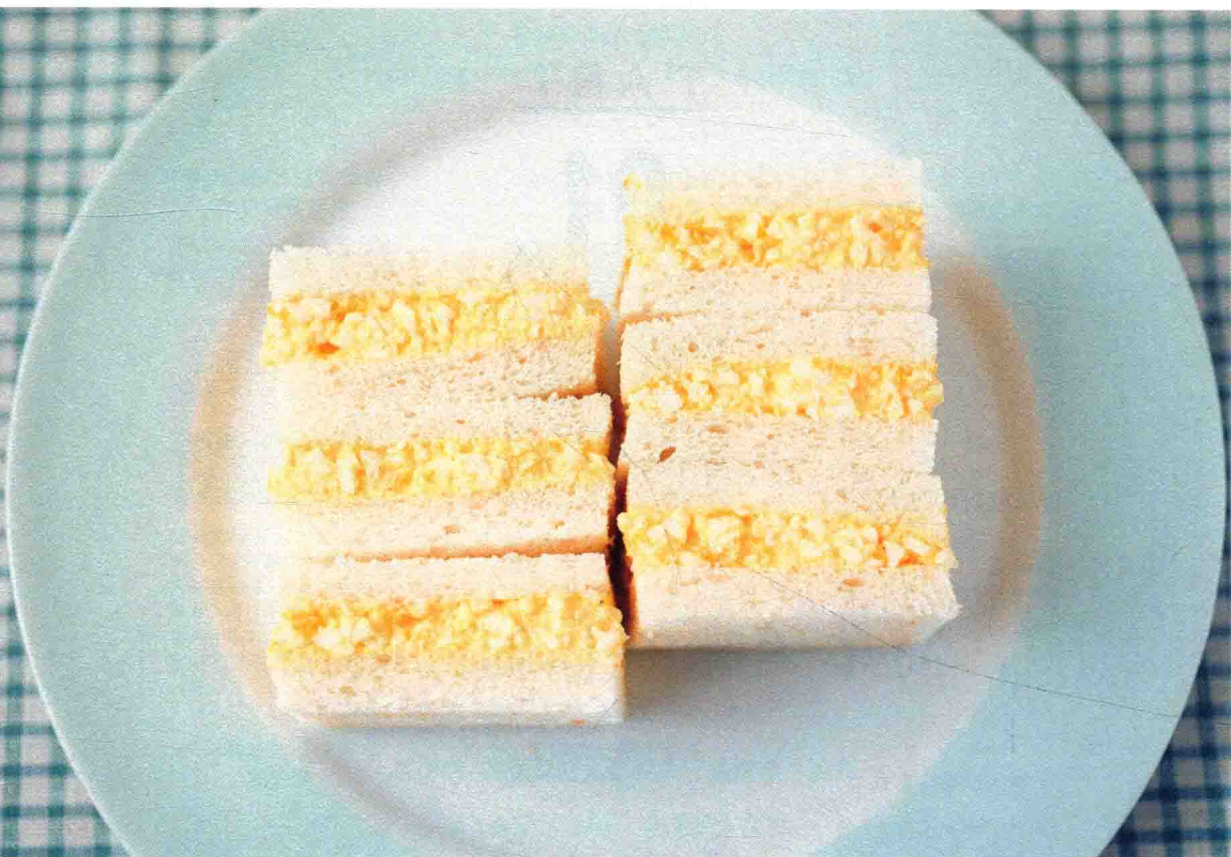
在此，特别为大家介绍多种基础三明治款式。

同时为有制作三明治基础的朋友们提供一些进阶版的菜品。

# EGG SANDWICH

鸡蛋三明治

Basic & Arrange Recipe



## 001 Egg sandwich

### Basic ▶ 鸡蛋三明治

煮鸡蛋时间不要过长，在口感柔滑的鸡蛋中加入少量蛋黄酱和牛奶。这种清淡爽滑的馅料让你充分享受鸡蛋最原本的味道。

#### 材料（2人份）

切片面包…………… 4片  
鸡蛋…………… 2个  
蛋黄酱…………… 1大勺  
牛奶…………… 2小勺  
盐、胡椒…………… 各适量

#### 制作方法

- ① 烧开热水，加入少量食盐，轻轻放入生鸡蛋。火候调节至鸡蛋在沸水中稍稍摇动的程度，煮10分钟。然后在冷水中去壳。
- ② 将去壳的煮鸡蛋放入碗里，用打蛋器搅碎。加入蛋黄酱、牛奶搅拌。之后放入盐、胡椒调味。
- ③ 在2片面包片上各摆上步骤②，再分别跟另2片面包片夹紧，2份三明治就做好了。

#### 要点



加入牛奶可以让碎鸡蛋黏稠，这样即使放入少量的黄油也不会使鸡蛋沫太松散。

## 002 Over-easy egg sandwich

### Arrange ▶ 半熟煎蛋三明治

外焦里嫩的切片面包搭配鲜脆的圆生菜，  
还有半熟鸡蛋的简单组合。

加上诱人食欲的咖喱味。

味道绝妙，口感十足。

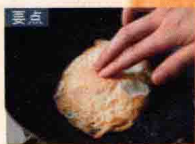
#### 材料 (2人分)

切片面包	4片
色拉油	1小勺
鸡蛋	2个
A	
蛋黄酱	2小勺
伍斯特酱	小半勺
咖喱粉	¼小勺
圆生菜	2片

#### 制作方法

① 平底锅中加入色拉油，中火加热。打入鸡蛋（让蛋黄在蛋清中心位置）。盖上锅盖，小火煎1分半钟，翻面再煎1分半钟。轻轻戳蛋黄部分，确认有弹性则关火。

② 稍稍烘烤面包，将充分搅拌过后的A涂在上面，并加入圆生菜叶和步骤①的煎蛋。



煎蛋太硬或太软都会使口感下降。为了让中间半熟，则需要双面煎。煎蛋过程中请随时确认蛋黄的状态。





## 003 Omelet sandwich

### Arrange ▶ 蛋卷三明治

蛋卷在半熟时夹入面包即可自然成形，面包也会被自然加热，简直就是天然天成的菜品。  
为了提升柔软的口感，建议去掉面包边。



#### 材料 (2人份)

切片面包	4片
鸡蛋	2个
牛奶	50毫升
盐、胡椒	各少许
黄油	7克

#### 制作方法

- ① 在碗中打入鸡蛋，加入牛奶、盐、胡椒，轻度搅拌。
- ② 高火加热平底锅，让黄油融化后倒入步骤①的半成品。从锅边开始搅拌，待鸡蛋半熟时关火，之后用饭铲把鸡蛋按成一块，切成2等份放到面包上。
- ③ 用屉布或保鲜膜包裹，放置1分钟后切块食用。

#### 要点



一定不要让鸡蛋全熟。半熟状态下的炒蛋可以通过夹入面包自动成形。