

最好吃的100种三明治 日本新大谷酒店 监修 高莉 译

今天的三明治



今天的三明治

最好吃的100种三明治

日本新大谷酒店 监修 高莉 译



图书在版编目(CIP)数据

今天的三明治/日本新大谷酒店编著;高莉译.-海口:南海出版公司,2015.11
ISBN 978-7-5442-8086-0

I. ①今… II. ①日…②高… III. ①西式菜肴-预制食品-制作 IV. ①TS972.158

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第221506号

著作权合同登记号 图字:30-2015-047

Hontou Ni Umai Sandwich No Tsukurikata 100
Copyright © Hotel New Otani 2014, Printed in Japan
All rights reserved.

First original Japanese edition published by Hotel New Otani Co., Ltd., Japan.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Hotel New Otani., Ltd., Japan.
through CREEK & RIVER Co.,Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co.,Ltd.

今天的三明治

日本新大谷酒店 编著
高莉 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经销 新华书店

责任编辑 秦 薇
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印刷 天津市银博印刷集团有限公司
开本 787毫米×1092毫米 1/16
印张 8
字数 70千
版次 2015年11月第1版
2015年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5442-8086-0
定价 49.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目录

做出好吃的三明治 三明治的制作基础

- 6 面包
- 9 油脂
- 10 风味食材与乳酪
- 11 动手试作
- 14 切分

世界各地一直深受喜爱的味道 超好吃的三明治 王道篇

- 18 综合三明治
- 21 美国俱乐部三明治
- 22 B.L.T.三明治
- 23 金枪鱼三明治
- 24 炸牛柳三明治
- 25 牛排三明治
- 26 烟熏三文鱼三明治
- 27 鸡蛋三明治
- 28 蔬菜三明治
- 29 炸猪排三明治
- 30 雷本三明治
- 31 蒙特利尔烟熏牛肉三明治
- 32 烤牛肉三明治
- 33 土耳其三明治
- 34 牛肉汉堡三明治
- 35 卡普里意式三明治
- 36 极致胡萝卜三明治
- 37 诱人的黄瓜三明治
- 38 咬先生
- 39 咬太太
- 40 热三明治
- 41 白芦笋三明治
- 42 蔬菜丝三明治
- 43 班尼迪克蛋三明治

西餐厅的味道,妈妈的味道 怀旧风味的三明治

- 46 平民化的那不勒斯炒面三明治
- 47 炒荞麦面三明治
- 48 土豆沙拉三明治
- 49 蛋饼三明治
- 50 卡尔博纳拉风味三明治
- 51 火腿乳酪法式吐司
- 52 辣酱炒虾三明治
- 53 开放式肉酱三明治
- 54 五花肉蘑菇番茄咖喱风味三明治
- 55 夏威夷风味香松鲷鱼三明治
- 56 甜玉米饼三明治
- 57 炖猪肉三明治
- 58 炸炖牛肉三明治
- 59 腌牛肉洋葱三明治
- 60 炸肉饼三明治
- 61 炸虾三明治
- 62 炸千层火腿三明治
- 63 汉堡肉饼三明治
- 64 照烧鸡三明治
- 65 炸三文鱼三明治
- 66 鸡肉炒蛋三明治
- 67 龙田炸鸡三明治
- 68 炒牛蒡丝三明治
- 69 生姜煎猪肉三明治
- 70 鸡蛋豆芽三明治
- 71 猪肉香肠干咖喱三明治
- 72 煎辣洋葱三明治

开放式三明治与三明治卷 能突出食材美味的简易三明治

- 74 油浸干番茄与菠菜三明治卷
- 76 鳕鱼子与土豆泥三明治卷
- 77 鳄梨番茄沙拉三明治卷
- 78 炸薯片三明治卷
- 79 北京烤鸭风味三明治卷
- 80 凯撒沙拉开放式三明治
- 81 火腿与卷心菜丝沙拉三明治
- 82 洋葱与凤尾鱼开放式三明治
- 83 炸虾与罗勒开放式三明治
- 84 鸡肉与辣奶油乳酪三明治
- 85 火腿乳酪千层糕三明治
- 86 鳕鱼子鸡蛋三色旗开放式三明治
- 87 熏火腿与芝麻菜三明治
- 88 双色甜椒三明治
- 89 鲜虾西蓝花芥末风味三明治
- 90 蘑菇菠菜开放式三明治
- 91 比萨三明治
- 92 意大利香肠与洋葱三明治
- 93 蔬菜豆腐味噌风味三明治
- 94 金枪鱼与秋葵蒜味三明治
- 95 西班牙蛋饼三明治
- 96 土豆培根可丽饼三明治
- 97 烧茄子番茄与金枪鱼尼斯风味三明治
- 98 洋葱培根法式咸派风味三明治
- 99 虾仁奥罗拉酱三明治
- 100 蘑菇茄子迷迭香三明治
- 101 白菜金枪鱼三明治
- 102 扁豆培根咖喱风味三明治
- 103 三文鱼番茄洋葱三明治
- 104 鸡胸肉与青紫苏叶芝麻风味三明治
- 105 土豆与凤尾鱼地中海风味三明治
- 106 三文鱼三明治
- 107 蟹肉芦笋三明治
- 108 意式辣酱斜管面三明治
- 109 芜菁日式千岛酱三明治
- 110 五彩三明治

连不嗜甜食的人也会爱上它们 甜点三明治

- 112 水果三明治蛋糕
- 113 巧克力奶油坚果三明治
- 114 草莓与马斯卡朋乳酪三明治
- 115 苹果肉桂开放式三明治
- 116 朗姆酒葡萄干黄油三明治
- 117 甜瓜三明治
- 118 桃子三明治
- 119 提拉米苏风味三明治
- 120 柠檬卡仕达酱三明治卷
- 121 花生酱与夏威夷果三明治配热香草酱
- 122 风味法式吐司
- 123 香蕉与红豆奶油三明治
- 124 栗子奶油三明治

本书使用说明

- 黄油，如无特别说明，请使用有盐黄油。
- 鸡蛋，如无特别说明，请使用大个儿鸡蛋（每个64~70克）。
- 面包糠，食谱里需要低温慢炸的请使用鲜面包糠，需要高温快炸的请使用干面包糠。
- 勾芡，可以使用马铃薯淀粉或者玉米粉，用马铃薯淀粉做芡汁，冷却后稠度会变稀，所以用量应多一些。
- 1大匙为15毫升，1小匙为5毫升，1杯为200毫升。

今天的三明治

最好吃的100种三明治

日本新大谷酒店 监修 高莉 译



新大谷酒店的美味三明治

三明治吃起来很方便，用一只手就能轻松拿着吃，搭配不同食材会呈现出丰富的变化，它已经成为现代人饮食生活中的代表性快餐。对于招待各国来客的高品质餐厅来说，三明治是菜单中必不可少的。

高品质餐厅的三明治也属于快餐，但对于食材的要求很高，面包与馅料必须搭配和谐，不过分突出任何一方，厨师要把制作三明治作为一项重要的烹饪工作来完成。这种面包最适合搭配什么食材？配合这些食材选择哪种面包最好？客人喜欢什么？充分考虑各种情况，把客人吃得高兴作为终极目标并据此调整烹饪方向，这就是新大谷酒店的三明治。

自开业以来，三明治就是菜单上的必备品，酒店内的各餐厅自不必说，送餐服务和酒会上也有客人点三明治。多年来，三明治一直深受大家喜爱。制作三明治不可或缺的面包是根据厨师的要求，由酒店的烘焙房（面包专用厨房）烘烤的，确保每天新鲜。并非所有面包都适合做三明治，要准备可以和优质食材完美搭配的好面包。

在酒店的各个餐厅都可以品尝到多种三明治。即使菜单里没有客人想吃的，餐厅也会尽可能满足他们的需要。比如，酒店主楼的“SATSUKI”咖啡厅菜单里有一道综合三明治，主要食材有烤牛肉、鸡蛋、蔬菜、火腿片和乳酪，如果客人要求只放鸡蛋，厨师也会尽力呈上一碟美味的三明治。

本书整理了各种三明治制作技巧和食谱，有了它们，即使没有烹饪大师的经验和高超厨艺，也可以用超市买来的面包和普通食材做出媲美大酒店的美味三明治。动手之前，请务必熟读“三明治的制作基础”。

另外，本书介绍的三明治食谱用的都是普通方形白面包。

目录

做出好吃的三明治 三明治的制作基础

- 6 面包
- 9 油脂
- 10 风味食材与乳酪
- 11 动手试作
- 14 切分

世界各地一直深受喜爱的味道 超好吃的三明治 王道篇

- 18 综合三明治
- 21 美国俱乐部三明治
- 22 B.L.T.三明治
- 23 金枪鱼三明治
- 24 炸牛柳三明治
- 25 牛排三明治
- 26 烟熏三文鱼三明治
- 27 鸡蛋三明治
- 28 蔬菜三明治
- 29 炸猪排三明治
- 30 雷本三明治
- 31 蒙特利尔烟熏牛肉三明治
- 32 烤牛肉三明治
- 33 土耳其三明治
- 34 牛肉汉堡三明治
- 35 卡普里意式三明治
- 36 极致胡萝卜三明治
- 37 诱人的黄瓜三明治
- 38 咬先生
- 39 咬太太
- 40 热三明治
- 41 白芦笋三明治
- 42 蔬菜丝三明治
- 43 班尼迪克蛋三明治

西餐厅的味道,妈妈的味道 怀旧风味的三明治

- 46 平民化的那不勒斯炒面三明治
- 47 炒荞麦面三明治
- 48 土豆沙拉三明治
- 49 蛋饼三明治
- 50 卡尔博纳拉风味三明治
- 51 火腿乳酪法式吐司
- 52 辣酱炒虾三明治
- 53 开放式肉酱三明治
- 54 五花肉蘑菇番茄咖喱风味三明治
- 55 夏威夷风味香松鲷鱼三明治
- 56 甜玉米饼三明治
- 57 炖猪肉三明治
- 58 炸炖牛肉三明治
- 59 腌牛肉洋葱三明治
- 60 炸肉饼三明治
- 61 炸虾三明治
- 62 炸千层火腿三明治
- 63 汉堡肉饼三明治
- 64 照烧鸡三明治
- 65 炸三文鱼三明治
- 66 鸡肉炒蛋三明治
- 67 龙田炸鸡三明治
- 68 炒牛蒡丝三明治
- 69 生姜煎猪肉三明治
- 70 鸡蛋豆芽三明治
- 71 猪肉香肠干咖喱三明治
- 72 煎辣洋葱三明治

开放式三明治与三明治卷 能突出食材美味的简易三明治

- 74 油浸干番茄与菠菜三明治卷
- 76 鳕鱼子与土豆泥三明治卷
- 77 鳄梨番茄沙拉三明治卷
- 78 炸薯片三明治卷
- 79 北京烤鸭风味三明治卷
- 80 凯撒沙拉开放式三明治
- 81 火腿与卷心菜丝沙拉三明治
- 82 洋葱与凤尾鱼开放式三明治
- 83 炸虾与罗勒开放式三明治
- 84 鸡肉与辣奶油乳酪三明治
- 85 火腿乳酪千层糕三明治
- 86 鳕鱼子鸡蛋三色旗开放式三明治
- 87 熏火腿与芝麻菜三明治
- 88 双色甜椒三明治
- 89 鲜虾西蓝花芥末风味三明治
- 90 蘑菇菠菜开放式三明治
- 91 比萨三明治
- 92 意大利香肠与洋葱三明治
- 93 蔬菜豆腐味噌风味三明治
- 94 金枪鱼与秋葵蒜味三明治
- 95 西班牙蛋饼三明治
- 96 土豆培根可丽饼三明治
- 97 烧茄子番茄与金枪鱼尼斯风味三明治
- 98 洋葱培根法式咸派风味三明治
- 99 虾仁奥罗拉酱三明治
- 100 蘑菇茄子迷迭香三明治
- 101 白菜金枪鱼三明治
- 102 扁豆培根咖喱风味三明治
- 103 三文鱼番茄洋葱三明治
- 104 鸡胸肉与青紫苏叶芝麻风味三明治
- 105 土豆与凤尾鱼地中海风味三明治
- 106 三文鱼三明治
- 107 蟹肉芦笋三明治
- 108 意式辣酱斜管面三明治
- 109 芜菁日式千岛酱三明治
- 110 五彩三明治

连不嗜甜食的人也会爱上它们 甜点三明治

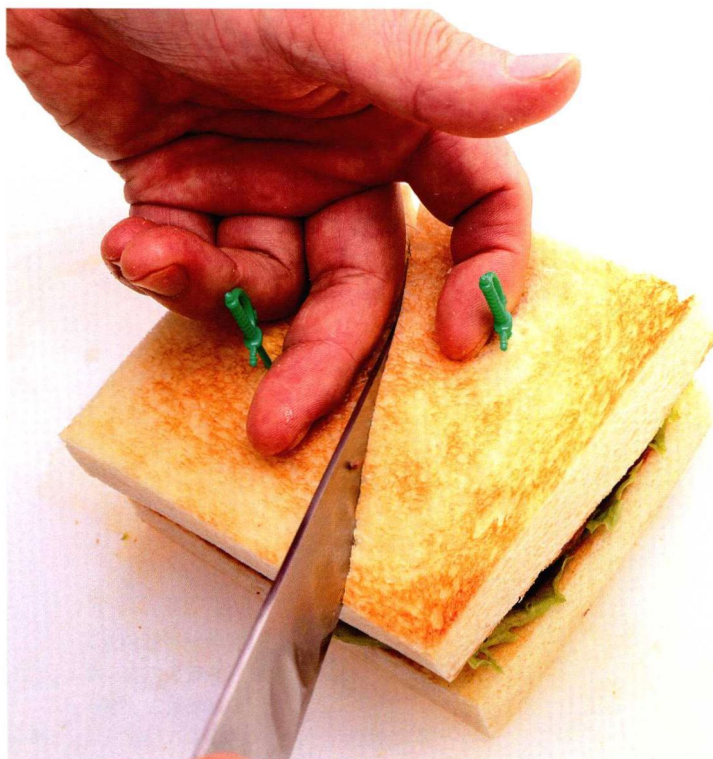
- 112 水果三明治蛋糕
- 113 巧克力奶油坚果三明治
- 114 草莓与马斯卡朋乳酪三明治
- 115 苹果肉桂开放式三明治
- 116 朗姆酒葡萄干黄油三明治
- 117 甜瓜三明治
- 118 桃子三明治
- 119 提拉米苏风味三明治
- 120 柠檬卡仕达酱三明治卷
- 121 花生酱与夏威夷果三明治配热香草酱
- 122 风味法式吐司
- 123 香蕉与红豆奶油三明治
- 124 栗子奶油三明治

本书使用说明

- 黄油，如无特别说明，请使用有盐黄油。
- 鸡蛋，如无特别说明，请使用大个儿鸡蛋（每个64~70克）。
- 面包糠，食谱里需要低温慢炸的请使用鲜面包糠，需要高温快炸的请使用干面包糠。
- 勾芡，可以使用马铃薯淀粉或者玉米粉，用马铃薯淀粉做芡汁，冷却后稠度会变稀，所以用量应多一些。
- 1大匙为15毫升，1小匙为5毫升，1杯为200毫升。

做出好吃的三明治

三明治的制作基础



面包

普通方形面包

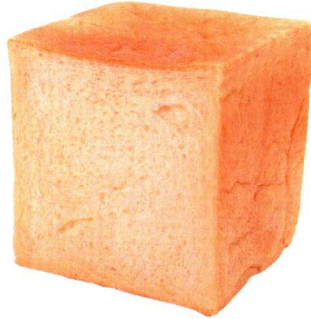
本书用的都是普通的方形面包。如何根据馅料选择面包的厚度，保留面包边还是去掉，是否需要烤一下，如何切分，这些在食谱中都会一一说明。

我们首先要考虑三明治的整体感觉、口感，以

及口味的和谐。另外，每个人对食物的偏好不同，要根据个人喜好选择。

新大谷酒店用的面包都是由烘焙房（面包专用厨房）统一烤的，由于各餐厅的需要不一样，因此专供三明治用的面包就有好几种。

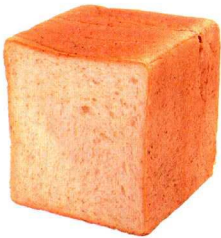
本书中使用的面包



三明治面包

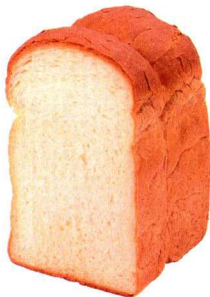
最常用的三明治面包。

其他常用面包（部分）



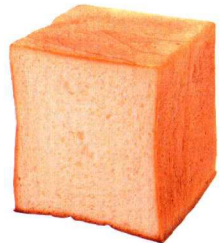
全麦面包

面粉中保留了小麦麸皮、胚芽和胚乳，营养价值高，是一种健康食品，颇受欢迎。另外，由于用的是全粒小麦，所以与普通面包相比，口感和风味更独特。



英式面包

与普通方形面包不同，烘烤时模具不需要加顶盖，所以顶部会像山峰一样隆起。



精制面包

加入了大量鲜奶油、砂糖和黄油，面包组织更绵密、味道更香。由于水分相对少一些且含糖量高，所以成品的颜色比普通面包稍深。

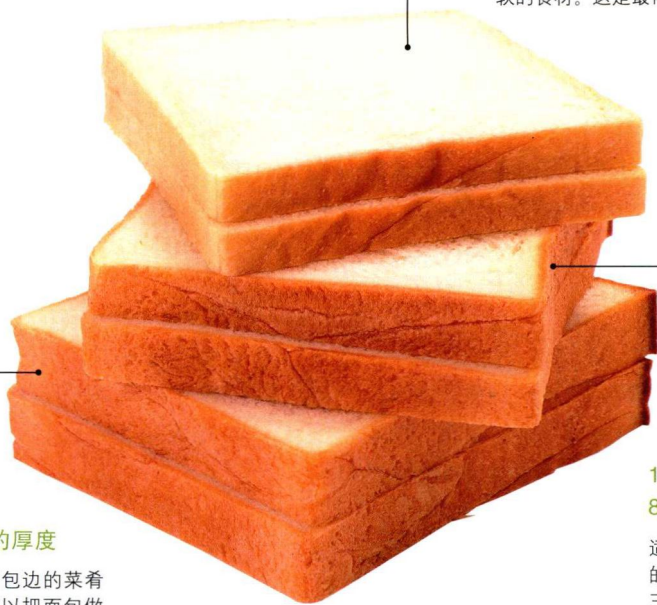
如何选择面包

本书根据厚度将面包分成3种。选择标准就是面包与不同食材搭配的和谐程度。最薄的面包约1.25厘米厚，用它做成的三明治注重面包与馅料的

整体感与协调感，直到最后一口都很完美；最厚的面包约2厘米，存在感不输于馅料，可以充分发挥“容器”的作用；厚度1.5厘米的面包则处于二者之间。

1.25厘米厚： 一般三明治面包的厚度

本书中的三明治需要切掉面包边的比较多。这种面包适用于做想要保留薄片食材口感的三明治，例如夹有蔬菜、火腿、乳酪的三明治，还有土豆沙拉、蛋黄酱虾或甜点类的三明治，搭配口感柔软的食材。这是最常用的面包。



2厘米厚： 6片装面包的厚度

适于做保留面包边的菜肴类三明治。可以把面包做成口袋状。可以用来做那不勒斯炒面三明治或炒荞麦面三明治。

1.5厘米厚： 8片装面包的厚度

适于做馅料和面包用量相当的三明治。本书中的炸牛柳三明治、炸猪排三明治、蛋饼三明治和龙田炸鸡三明治等就用了这种面包，口感厚实。

【常用面包的种类】

5片装(2.5厘米)

6片装(2厘米)

8片装(1.5厘米)

12片装(1厘米)

※以上为一般规格。店铺和所用模具不同，面包片厚度也不一样。

面包对整体风味的影响

除了前文介绍的，还有很多种面包可以用来做三明治，比如添加了黑麦的黑麦面包、汉堡面包、羊角面包、英式松饼、法国长棍面包和奶油面包等。不同的面粉、盐、水和酵母等基础原料按不同的配比可以做出各种面包，增加黄油、牛奶、蛋和砂糖比例，调整烘烤方法等，都会改变面包的口感和风味。

我们要学会选择和馅料搭配最得当的面包，呈现出最佳风味。在家做三明治可以根据面包选择适

合的馅料和食谱。比如，要做咸味三明治，与其用乳酪等较咸的食材，不如做以蔬菜为主的 B.L.T. 三明治（培根 + 生菜 + 番茄）。一起来寻找风味和谐的组合吧。

本书中的班尼迪克蛋三明治（第 43 页）用的是普通三明治面包，为了避免黏稠的荷兰酱流下来，可以改用英式松饼，也可以用黑麦面包，增添黑麦的独特风味。

面包需要烤吗

做三明治要注意馅料和面包的整体感，根据食材的味道，有时面包不需要烤，切去面包边就可以了。

比如，鸡蛋三明治（第 27 页）和黄瓜三明治（第 37 页）就选用了最普通的 1.25 厘米厚的三明治面包。

面包双面都要烤还是只烤一面

B.L.T. 三明治用生冷食材做馅料，龙田炸鸡三明治用的是热的食材，这样的面包要双面烤，双面烤的面包可以带来酥脆的口感。而做炸猪排三明治

时，面包片内侧就不需要烤了，保留松软质地，便于吸收酱汁。吸收了酱汁的面包有一种独特的风味。

面包边要切掉吗

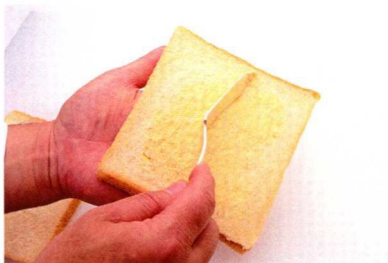
这个问题要结合食材的特点考虑。如果面包边的香味，或者小麦和黑麦的风味可以提升口感，就保留面包边。如果是口感柔软的鸡蛋三明治，或者

馅料是蟹肉等值得细细品尝的食材，那么去掉面包边更有助于提升整体口感。

油脂 黄油、蛋黄酱等

黄油等油脂类原料很重要吗

在面包上涂抹黄油主要是为了让面包表面形成一层油膜，并非只能用黄油，也可以将有盐黄油与西式芥末酱混合用来涂抹面包，每片面包涂3~4克。炸猪排酱和番茄酱不含油脂，也可以直接涂在面包上。



黄油

除甜点三明治外，通常选用有盐黄油，也可以加入西式芥末酱或者日式芥末酱做成芥末黄油。



蛋黄酱



蛋黄酱



辣蛋黄酱

— Tips!

☆黄芥末黄油由150克有盐黄油和10克西式芥末酱混合而成。此外还有其他口味组合。

- 黄油 × 芥末籽酱
- × 日式山葵酱（即常见的绿芥末）
- × 西式山葵酱
- × 辣椒酱

— Tips!

☆各种组合都很美味！

- 蛋黄酱 × 意大利黑醋
- × 味噌
- × 意大利欧芹、细叶芹等香草
- × 咖喱粉
- × 辣椒粉

酱汁



猪排酱



番茄酱

也可以将日式中浓沙司^①与英国辣酱油^②按4:1的比例混合，代替猪排酱。

搭配肉类等味道浓郁的馅料时，番茄酱非常重要。

芥末酱



芥末酱
(法式芥末酱)

做汉堡或热狗等美式风味时的必需品。



芥末籽酱

与经过细致研磨的黄芥末酱不同，它带有一种特别的酸味，搭配食材时要特别留意。

①日式调味料，可用酱油、蚝油混合代替。

②Worcester sauce，也称伍斯特沙司，一种英国调味料，味道酸甜微辣，主要用于肉类和鱼类的调味。

风味食材与乳酪

酸黄瓜、腌续随子、橄榄、凤尾鱼、乳酪

能增添酸味、咸味或突出食材风味的原料

风味食材能去腥、突出原料的美味，隐藏在层层叠叠的食材中。这里介绍的风味食材比较容易买到，只要加一点就可以做出媲美酒店餐厅的味道，请尽量准备。与蛋黄酱搭配味道层次更丰富。



酸黄瓜



腌续随子^①



橄榄（黑、绿）



凤尾鱼

乳酪片和奶油乳酪

在家做三明治常用乳酪片，本书中用到的乳酪以格鲁耶尔乳酪（瑞士乳酪）和车达乳酪（美国乳酪）为主。根据食材的风味和色泽选择。奶油乳酪可以混合香辛料、香草、蒜和姜等，呈现出不同的风味。



格鲁耶尔乳酪

（风味醇厚，口味温和）



车达乳酪

（全脂熟成乳酪，细腻温和）



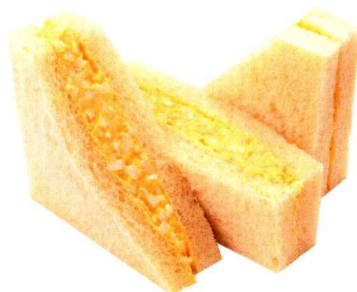
奶油乳酪

（味道清淡，柔软细腻）

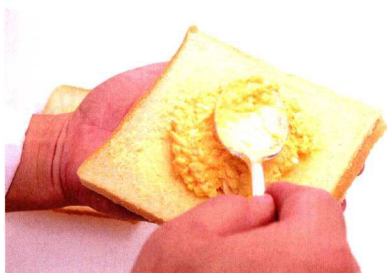
^①一种腌制的绿色心型花蕾，黄豆粒大小。生长在地中海的石壁山坡或者墙上，味道有点酸、咸。在西餐中经常用来搭配鱼类、肉类。

动手试作

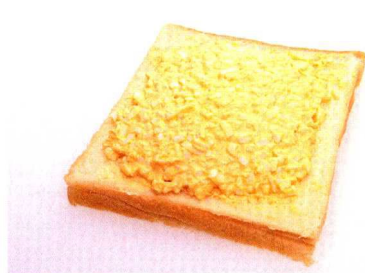
简单而富有饱足感的三明治
以鸡蛋三明治为例了解制作技巧



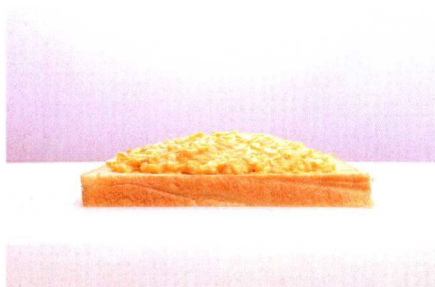
※ 请参考本书第 27 页的食谱



把鸡蛋沙拉盛在面包中间，向四周推开。



选用鸡蛋沙拉或者果酱等软质馅料时，最好切去面包边。



要突出量足的感觉可以在中间多放一些。



切面包边时要用手掌压着。



馅料厚度与面包相当或者更厚一些。

叠放顺序

不要随意叠加 叠放顺序很重要

本书中的三明治都需要搭配面包，因此，按顺序把食材叠放好、盖上面包、切开这一系列步骤非常关键。要切得漂亮，除了刀工，食材叠放的顺序也很重要。虽说只要把食材叠放好，三明治就基本完成了，但如果能在叠放顺序上多用点心思，那么成品的味道和口感都会有所不同，外观也更漂亮。

下面解释一下为什么专业厨师要按照一定的顺序叠放食材。

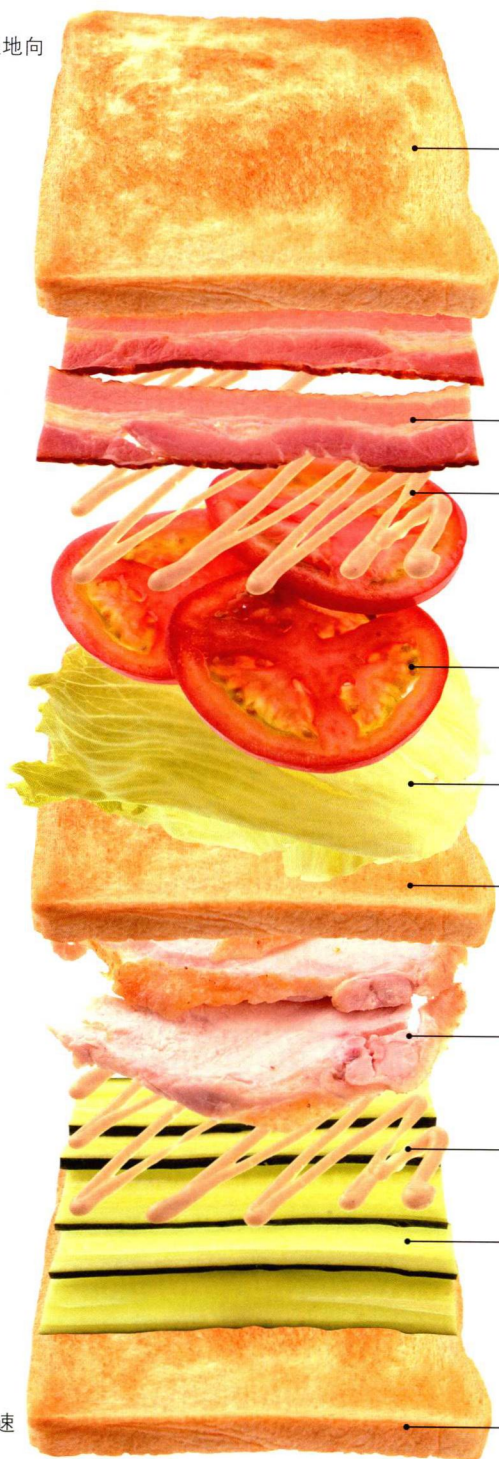
美国俱乐部三明治 叠放顺序(右)

这是一道很受欢迎的三明治，用了3片双面烘烤的面包。一次可以吃到2种不同口味，正是这款三明治的魅力所在。

— Tips!

☆番茄切的时候容易变形，要放在上方，而大力按压也不会散的肉要放在下方。切的时候，从顶部下刀时要尽量轻一些，切到底部时，已经不会影响到其他食材了，可以用力一刀切到底。

刀要轻轻地向下切



刀要用力地、快速切下