

极简慢享西餐



开放式 三明治

[法] 萨布里拉·弗达-诺尔 著

[法] 阿基科·伊达 摄影

吴江龙 译



中国轻工业出版社

面包



抹酱



新鲜果蔬



其他食材

前言

所谓开放式三明治，就是将面包以及各种既好看又美味的食材组合在一起制作而成的一种小点心，用来代替单调的薯片、橄榄、花生开胃饼干。开放式三明治口味及颜色丰富，制作方法多样，在一顿美味而且均衡的晚餐中可以起到开胃的作用；同时，开放式三明治还可以用来作为一顿简易方便的早餐以及在外出野餐时食用。

面包

如今，我们可以选择由各种各样的谷物磨成的粉制作的面包：小麦、斯佩耳特小麦、黑麦、卡姆小麦、藜麦、玉米、板栗等；还可以选择各种各样的口味：干果味、谷物味、橄榄味等。

抹酱

为了使面包变得更加柔软、美味，我们可以在面包上涂抹黄油、橄榄油、奶酪以及其他在商店买得到的或根据本书提供的食谱自己在家制作的抹酱，如茄子酱、塔普纳德酱（一种普罗旺斯调味品，由橄榄、刺山柑花蕾、大蒜及鲱鱼混合制作而成）、肉酱等。

其他食材

其他食材是指一些特点鲜明且美味的食材（鱼、肉、奶酪等），这些食材在大部分情况下往往决定着开放式三明治的味道。

新鲜果蔬

这些新鲜的果蔬能给开放式三明治带来一丝清新的感觉，并赋予其清脆、辛辣以及酸爽的口感。在选择果蔬时，应优先选择当季的果蔬。

调味料及浇头

为了让开放式三明治锦上添花，我们可以单独添加橄榄油或其他调味油，如榛子油、芝麻油等；还可以将这些调味油和醋、香醋、柠檬汁或一些粉末状香料混合后使用。我们还可以在开放式三明治上添加一些干果（杏仁、榛子、松子等）以赋予其香脆的口感。最后，还可以撒上少许盐和黑胡椒碎调味。

目录

制作之前.....	6	孔泰奶酪, 干果和香菜.....	38
如何制作开放式三明治.....	6	圆白菜, 胡萝卜和布里奶酪.....	40
所需物品.....	7	布里奶酪和黄油, 松露.....	42
面包、抹酱.....	8	戈贡左拉马斯卡彭混合奶酪和核桃.....	43
其他食材.....	9		
奶酪类	10	肉食类	44
布拉塔奶酪, 西红柿和蜂蜜.....	12	卡尔帕乔, 切达奶酪和洋葱.....	46
布鲁斯奶酪, 薄荷和松子.....	14	火腿, 西葫芦和香蒜酱.....	47
卡蒙贝尔奶酪, 苹果和核桃.....	16	无花果, 火腿和核桃奶油.....	48
绵羊奶酪和樱桃果酱.....	17	鸡肉, 牛油果酱和圣女果.....	50
山羊奶酪, 开心果和蓝莓.....	18	火腿, 洋蓟心和罗勒叶.....	52
山羊奶酪, 西葫芦和洋葱.....	20	(鸭、鹅) 胸脯肉和苹果.....	54
菲达奶酪, 薄荷和柠檬.....	22	西红柿火腿配面包.....	56
马苏里拉奶酪, 菠菜和百里香.....	24	五成熟烤牛肉和芝麻菜.....	58
马苏里拉奶酪和芝麻菜拌松露油.....	26	卡尔帕乔, 刺山柑花蕾和帕尔玛奶酪.....	60
梨, 罗克福奶酪和榛子.....	28	鹅肝和烤芒果.....	62
山羊奶酪, 苹果和枫糖.....	29	栗子泥和火腿.....	64
瑞布罗申奶酪, 李子干和猪肉.....	30	香煎牛肉.....	66
山羊奶酪, 圣女果和萨尔萨青酱.....	32	烟熏(鸭、鹅)胸脯肉和玉米糊.....	68
布拉塔奶酪, 特雷维索红菊苣和意大利黑醋.....	34	鸡肉和小南瓜.....	70
西葫芦和猪肉.....	36	火鸡, 苹果和咖喱.....	72
		熟肉酱和刺山柑花蕾沙司.....	74



烤猪肉和绿豆糊	76	茄子酱和蔬菜拼盘	128
猪肉丁, 洋葱和乐芝士奶酪	78	白扁豆酱和西红柿干	130
海产类	80	鹰嘴豆泥和萨尔萨西红柿辣酱	132
沙丁鱼, 西红柿和大蒜	82	香辣西红柿	134
鹰嘴豆泥, 金枪鱼和芝麻	84	橄榄酱, 西红柿和山羊奶酪	136
鲑鱼酱和醋栗	86	胡萝卜酱和生菜头	138
金枪鱼酱和蚕豆	88	法式吐司和蘑菇	140
三文鱼酱和菠菜	90	甜椒, 鲜奶酪和莴笋	142
新鲜三文鱼和牛油果	92	橄榄油, 西红柿和芝麻菜	144
烟熏三文鱼, 希腊酸奶和刺山柑花蕾	94	内酯豆腐, 榛子和毛豆	146
塔拉马鱼子酱, 小红萝卜和水芹	96	芝麻酱, 牛油果和豆腐	148
金枪鱼和西红柿干	98	黄瓜和芒果奶油	150
希腊酸奶黄瓜酱和虾	100	蘑菇, 大蒜和生姜	152
烟熏三文鱼和豌豆酱	102	底料	154
马斯卡彭奶酪和烟熏鳕鱼	104	金枪鱼酱	156
红扁豆酱和鳕鱼	106	胡萝卜酱	157
奶油鳕鱼酪, 榛子和芝麻菜	108	特制黄油	158
烤墨鱼和甜椒酱	110	印度酸辣酱	159
西葫芦和圣雅克扇贝	112	甜椒酱	160
烟熏金枪鱼和鲜奶酪	114	芝麻菜酱和开心果	161
炒螃蟹和茄子酱	116	特制鹰嘴豆泥	162
三文鱼和黄瓜	118	香草酸奶	163
蔬菜类	120	鸡肉酱	164
茄子酱, 山羊奶酪和香草	122	松脆浇头	165
咖喱苹果泥和里科塔奶酪	124	索引	
洋葱酱, 大蒜和帕尔玛奶酪	126		



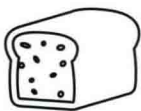
如何制作开放式三明治

想要制作美味的开放式三明治，请按照以下步骤进行操作。这些步骤适用于大部分开放式三明治，甚至有些食谱更为简单。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

6 选择自己喜欢的面包，并把它切成片。

面包的种类在食谱中有标注，但您也可以根据面包店老板的推荐来选择，给自己留下充分的想象空间。对于某些食谱，需要把面包片放到烤面包机中烘烤，让它们变得松软、带有烘烤面包特有的味道。



在面包片上涂上一层抹酱。

这样做可以突出其柔软或酥脆的口感。在底料这一章，集中介绍了很多抹酱的配方，可以根据这些配方自己动手制作。



在面包片上添加特定的食材。

例如鱼、肉、奶酪等。



添加新鲜食材。

水果、蔬菜或其他。



添加一种（或几种）独特的食材。

这些食材能给面包片带来一种特别的味道或使其质地变得特殊（柔软、辛辣、酥脆等）。



添加调味料

（可以只简单地添加盐和黑胡椒碎，也可以添加沙司、萨尔萨辣酱或酸醋沙司等）。



对于某些食谱，还需将面包片放到烤架上烘烤。

这样做可使面包片上的奶酪融化并呈焦黄色，或者微微烘烤使上面的肉类中的脂肪融化成汁，渗透到面包片中。



根据客人的喜好，可将开放式三明治整片呈上或切成2~4块供客人食用。



所需物品

烹饪工具



一把切面包的小刀，刀片不能太厚也不能太薄（5mm~1cm），以便能切出漂亮的面包片。

一把用来切西红柿和柑橘的水果刀。

一把刀尖处为圆形的小刀或者一把小抹刀，用来涂抹抹酱。

一个蔬菜切割器，以便将果蔬切成精致、规则且漂亮的薄片。

一个奶酪刨丝器。

一个食品搅拌机，用来搅拌将要涂抹在面包上的底料。

一把能剁能切的大菜刀。

对于某些食谱，还需要准备一个带烤架的烤炉、放在烤炉中的烤盘以及烘烤纸。

柑橘类水果的 去皮



柑橘类水果的香味主要集中在果皮里，因此，需要精细地将果皮剥下来。剥皮的时候只需剥掉果皮表面有颜色的部分即可，因为里边的白色部分味道非常苦。

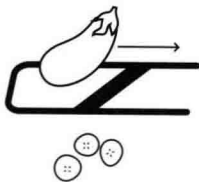
在选择纯天然柑橘类水果后，将其冲洗干净，然后可以在以下3种方法中任选一种对其进行去皮处理：

一使用剥橙器；

一用削皮刀将柑橘类水果的果皮削下来，然后用一把尖锐的小刀纵向将果皮切成非常薄的薄片；

一用奶酪刨丝器将果皮刨成丝。

如何正确地对食材进行切割



首先要注意的是，在大多数情况下，我们在品尝三明治的时候都是用手指。因此，所选的食材必须易于切割及食用，且不至于使面包片变得太过累赘或者在食用时食材掉落。

用蔬菜切割器将**未经处理的蔬菜**切成精致的薄片，对长条形的蔬菜如西葫芦、胡萝卜等则可借用锋利的小刀或蔬菜削刀进行切割。

对于火腿、三文鱼等，则最好切成小块，或者根据面包片的尺寸切成薄片。

奶酪可以多放点，但不要将面包片本身的味道掩盖。处理时，将奶酪用刨丝器刨成奶酪丝，然后将其放到火上烘烤。烤的时候要注意观察那些比较大块、融化得比较慢的奶酪，直到其融化并变成焦黄的奶油状。

为了使壳类干果（松子、杏仁、核桃、榛子、开心果）的味道更加浓烈，我们可以用一种非常简单的方法将其翻炒一下。

1. 将选好的干果放入一个大平底锅中，平底锅的底要厚。

2. 将其放到火上用中火翻炒，翻炒的过程中要有规律地晃动平底锅，让干果在锅内不断滚动，使其均匀受热，直到干果慢慢变成金黄色为止。

3. 待干果冷却下来，然后粗略地将其碾碎，就可以使用了。

对于某些干果如榛子、杏仁等，我们可以在其冷却之后先将其放到手掌心里揉搓，以去掉它们的果皮，然后再将其碾碎。

面包、抹酱

杂粮面包



法式乡村面包



马斯卡彭奶酪



牛乳奶酪



全麦面包



白面包



豆腐



橄榄油



水果面包



黑麦面包



里科塔奶酪



卡姆小麦面包



山羊奶酪



黄油



其他食材



开心果及松子



熏制盐



松露



豆芽



布拉塔奶酪



芝麻酱



茄子酱



杏仁酱



无花果



烟熏火腿



鱼子酱



烟熏（鸭、鹅）胸脯肉



榛子油



奶酪类

在任何季节，在面包片底料中，有一种非常珍贵且美味的食材：奶酪。它是制作各种味道鲜美、开胃、清淡及提神的开放式三明治的美味食材。适合于夏季食用的奶酪有：布拉塔奶酪、布鲁斯奶酪、鲜山羊奶酪；适合在冬季食用的奶酪有：瑞布罗申奶酪、罗克福奶酪或奶油状的软山羊奶酪等。

布拉塔奶酪, 西红柿和蜂蜜	12
布鲁斯奶酪, 薄荷和松子	14
卡蒙贝尔奶酪, 苹果和核桃	16
绵羊奶酪和樱桃果酱	17
山羊奶酪, 开心果和蓝莓	18
山羊奶酪, 西葫芦和洋葱	20
菲达奶酪, 薄荷和柠檬	22
马苏里拉奶酪, 菠菜和百里香	24
马苏里拉奶酪和芝麻菜拌松露油	26
梨, 罗克福奶酪和榛子	28
山羊奶酪, 苹果和枫糖	29
瑞布罗申奶酪, 李子干和猪肉	30
山羊奶酪, 圣女果和萨尔萨青酱	32
布拉塔奶酪, 特雷维索红菊苣和意大利黑醋	34
西葫芦和猪肉	36
孔泰奶酪, 干果和香菜	38
圆白菜, 胡萝卜和布里奶酪	40
布里奶酪和黄油, 松露	42
戈贡左拉马斯卡彭混合奶酪和核桃	43

布拉塔奶酪，西红柿和蜂蜜

12



4人份

材料

法式乡村面包4片

橄榄油4汤匙

布拉塔奶酪1份

蜂蜜4咖啡匙

普罗旺斯香料1咖啡匙

西红柿12个

盐和黑胡椒碎各适量



做法

- ① 在每片面包上淋上1汤匙橄榄油。
- ② 将布拉塔奶酪切成8小块，在每片面包上放置2块布拉塔奶酪，浇1咖啡匙蜂蜜，放上3个西红柿，并撒上普罗旺斯香料。
- ③ 将其放到烤架上烘烤5分钟。
- ④ 在食用之前撒上盐和黑胡椒碎调味即可。

布鲁斯奶酪，薄荷和松子



6人份

材料

新鲜薄荷枝4根

布鲁斯奶酪或布鲁西欧奶酪（一种由羊奶乳清制作而成的奶酪，原产于法国科西嘉岛）250克

全麦面包6片

蜂蜜6咖啡匙

橄榄油6咖啡匙

松子6咖啡匙

盐及黑胡椒碎各适量

最佳制作时期：
5月~9月



15

做法

- ❶ 将新鲜的薄荷叶取下、切碎。
- ❷ 将准备好的奶酪抹在每片面包上，然后在上面淋1咖啡匙蜂蜜和1咖啡匙橄榄油，撒上薄荷叶碎及松子。
- ❸ 在食用之前撒上盐和黑胡椒碎调味。

卡蒙贝尔奶酪，苹果和核桃

最佳制作时期：
10月~次年3月



16

4人份

材料

苹果1个
卡蒙贝尔奶酪1份
黄油4块
法式乡村面包4片
核桃仁8块
盐及黑胡椒碎各适量

做法

- ① 将烤箱预热至180度。
- ② 将苹果切成12个小块，放到一个盘子里，盖上烘焙纸放入烤箱中，烤15分钟后取出。
- ③ 将卡蒙贝尔奶酪切成12个小块。在每片面包上放1块黄油、3块卡蒙贝尔奶酪以及3块烤熟的苹果，然后将面包放到烤架上烤5分钟。
- ④ 放上核桃仁，撒上盐和黑胡椒碎后即可食用。

绵羊奶酪和樱桃果酱

最佳制作时期：
全年



17

4人份

材料

樱桃果酱4汤匙

烘烤过的法式乡村面包4片

绵羊奶酪125克（伊拉堤干酪，依托其奶酪）

1咖啡匙埃斯佩莱特辣椒粉

做法

- ① 在每片面包上涂抹1汤匙樱桃果酱，将奶酪刨成丝或用刀切成小块，然后覆盖在面包片上。
- ② 撒上埃斯佩莱特辣椒粉后即可食用。