

日之简餐 · 三明治

坂田阿希子



人民美術出版社



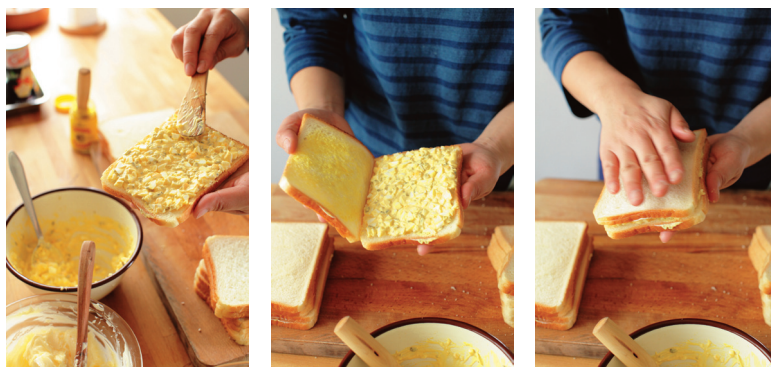
- 1 美味的**基本** 本书中所用的**面包** 4
- 2 美味的**基本** **面包厚度与馅料的关系** 6
- 3 美味的**基本** **面包夹馅料的顺序** 7
- 4 美味的**基本** **蔬菜的控水准备** 8
- 5 美味的**基本** **面包夹馅后的静置** 8
- 6 美味的**基本** **面包烘烤准备** 9
- 7 美味的**基本** **三明治的基本切法** 10
- 8 美味的**基本** **三明治的各种切法** 11
- 9 美味的**基本**
面包涂抹配料——黄油与蛋黄酱 12
- 10 美味的**基本** **手工自制蛋黄酱** 13
- 11 **鸡蛋三明治** 14
- 12 **熇糊蛋三明治** 16
- 13 **芝士三明治** 17
- 14 **火腿三明治** 18
- 15 **煎火腿三明治** 19
- 16 **炸火腿三明治** 20
- 17 **咸牛肉三明治** 21
- 18 **土耳其鳕鱼籽色拉三明治** 22
- 19 **金枪鱼三明治** 23
- 20 **和风金枪鱼三明治** 24
- 21 **日式鱼糕三明治** 24
- 22 **金平三明治** 25
- 23 **马铃薯色拉三明治** 26
- 24 **萨莫萨色拉三明治** 28
- 25 **通心粉色拉三明治** 29
- 26 **茄汁意粉热狗** 30
- 27 **炒面夹心面包** 31
- 28 **薯片三明治** 32
- 29 **独行菜单色三明治** 33
- 30 **芦笋单色三明治** 34
- 31 **生菜单色三明治** 35
- 32 **黄瓜单色三明治** 36
- 33 **胡萝卜单色三明治** 37
- 34 **什蔬色拉三明治** 38
- 35 **鲜虾鳄梨三明治** 39
- 36 **蟹肉鳄梨三明治** 40
- 37 **B.L.T 三明治** 42
- 38 **美式会所三明治** 44
- 39 **法式热三明治（咬先生）** 46
- 40 **法式鸡蛋热三明治（咬太太）** 48
- 41 **生咸火腿配小圆水萝卜三明治** 49
- 42 **热焙油浸沙丁鱼三明治** 50
- 43 **意式番茄布鲁斯凯塔三明治** 51
- 44 **英式烤牛肉三明治** 52
- 45 **煎牛排三明治** 53
- 46 **炸牛排三明治** 54
- 47 **炸猪排三明治** 56
- 48 **猪肉鲜蔬煎蛋三明治** 58
- 49 **鸡肉三明治** 60
- 50 **蒸鸡咖喱色拉三明治** 61
- 51 **中式味照烧鸡肉三明治** 62
- 52 **叉烧三明治** 63
- 53 **炸牛肉饼三明治** 64
- 54 **可乐饼三明治** 66
- 55 **炸鲜虾饼三明治** 68
- 56 **油炸干晒鲣鱼三明治** 70
- 57 **印度肉末咖喱面包** 71
- 58 **俄式炸包子** 72
- 59 **越式三明治** 74
- 60 **韩式烤牛肉三明治** 76
- 61 **土耳其风味鳕鱼三明治** 77
- 62 **鹰嘴豆泥三明治** 78
- 63 **中东法拉费三明治** 80

- 64 自制法式熟肉酱三明治 82
- 65 肝泥酱三明治 84
- 66 三文鱼酱三明治 86
- 67 热焙芝士酱三明治 87
- 68 茄酱三明治 88
- 69 菇酱三明治 89
- 70 热狗 90
- 71 墨西哥香辣牛肉豆热狗 91
- 72 汉堡三明治 92
- 73 基本版汉堡包 94
- 74 芝士汉堡 95
- 75 培根煎蛋汉堡 96
- 76 萨尔萨汉堡 97
- 77 佐餐小食 薯条 98
- 78 佐餐小食 花样薯条 99
- 79 佐餐小食 薯片 100
- 80 佐餐小食 圆葱圈 101
- 81 佐餐小食 德国酸泡菜 102
- 82 佐餐小食 卷心菜色拉 103
- 83 佐餐小食 什锦酸泡菜 104
- 84 佐餐小食 腌泡水果 105
- 85 佐餐小食 自然派果酱 106
- 86 佐餐小食 油炸面包耳 107
- 87 什锦水果三明治 108
- 88 黄桃酸奶鲜奶油三明治 110
- 89 香蕉黑糖咖啡黄油三明治 111
- 90 苹果桂皮鲜奶油三明治 112
- 91 炼乳草莓面包 114
- 92 蜂蜜芒果三明治 115
- 93 自制醇香板栗奶油三明治 116
- 94 红小豆奶油草莓三明治 118
- 95 红豆沙黄油三明治 119
- 96 红豆沙面包卷 119
- 97 巧克力奶油桃仁三明治 120
- 98 黄油果酱三明治 121
- 99 花生柑橘双酱三明治 121
- 100 手工牛奶沙司三明治 122

食材索引 124

*本书的计量单位 1杯=200ml, 1大勺=15ml,
1小勺=5ml。

*食材加热时的火候如未特别提起, 均为中火。





美味的基础

本书中所用的面包

三明治是由面包及 Filling（馅料）制作而成的。

两者缺一不可，是美味三明治制作成功与否的基本条件。首先是面包，做三明治没有必须使用特定面包的这种局限性，只要选择你认为美味的即可。

下面，就来介绍一下本书中所使用的面包。

方形主食、山形主食

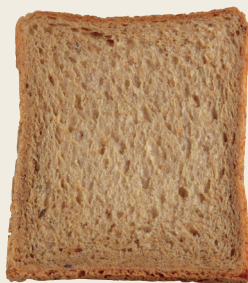
柔软且洁白的主食面包是本书中登场次数最多的。由面包模具加盖发酵烤制而成的是方形主食面包。没有加盖发酵烤制的则是山形主食面包。方形主食虽然因为加盖而使面团不能充分发酵膨胀，但其烤制后的口感却比山形主食更为细腻绵软。



主食面包

三明治专用主食（白·黑）

作为三明治专用而出售的切片主食面包，一斤约切成 12 片，每片大约厚 1cm。有白色的、茶色的，还有放了葛缕子的芳香茶色面包。本书中准备的是未切边面包，制作时需切边使用。



杂谷主食 桃仁主食

为了迎合近年来健康饮食，杂谷主食加香醇口感的核桃仁是赢得人气最高的桃仁主食。两者的口感都是属于日本主食面包独有的软糯类。



柔软型法式面包

形状与普通法式长棍面包相同，但是口感柔软香糯属于日式主食面包。常用于制作亚洲风味三明治。

法式长棍面包

法式长棍面包在法式面包中最具有代表性。酥脆的外皮与质朴的味道是它最大的特点。不同的烘焙坊烤制的法棍，它们的长短、粗细、花刀数目等不尽相同。一般是切斜片食用。还有像热狗面包般大小的小法棍，用它来制作三明治则更为便利。



法式乡村面包（下） 法式柔软型乡村面包（上）

由全麦粉或黑麦粉加入天然酵母发酵烘焙的法式乡村面包，柔软的口感和回荡在口中若有若无的酸味是它的特征。柔软型的法式乡村面包则不使用全麦粉或黑麦粉，水分较多，口感软糯无酸味是区别于普通法式乡村面包的最大特征。



潜水艇面包

潜水艇面包加入的是牛奶及蛋清，洁白柔软，口感细腻。清爽的食用感是它的特征。可以根据自己喜好的厚度切开，用于制作三明治。



布里欧修面包

大量使用黄油、鸡蛋，并用牛奶代替水制成的法国糕点面包。适用于制作水果、奶油馅料的三明治。



日本纺锤面包

纺锤面包很久以前就活跃在日本学校供餐中，是有着质朴味道的软面包。由于它比热狗面包大，更容易夹住馅料，所以最适于制作家常式三明治。



皮塔饼

皮塔饼是中东地区最具代表性的平烤面包，内呈空洞状。在其空洞内填入馅料制作三明治。平常市面出售的有薄饼、厚饼、芝麻饼等。



热狗面包、汉堡面包

用于制作热狗或汉堡的面包分别被称为热狗面包和汉堡面包。这两种面包不仅可以夹香肠、肉饼，还可搭配以油炸或煎烤等方式加工的各种肉类料理。



奶油面包卷

奶油面包卷是用黄油、牛奶、砂糖等制作而成带有淡淡甜香、口味柔和的面包。形状有面团发酵后面棒压平拉长，再卷起烤制而成的卷形，以及把发酵面团直接团起烤制而成的圆形。





美味的基础

面包的厚度与馅料的关系

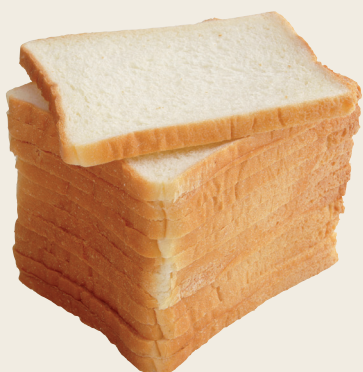
想要制作美味的三明治，掌握面包与馅料的比例很重要。

馅料过少，面包过厚，反之，馅料过多，面包过薄，都会使三明治的口味大打折扣。

让我们从食用时的最佳口感着眼，看看哪种厚度的面包最适合。

12片切片

12片切片一斤的主食面包，大约每片厚约1cm。通常作为三明治专用面包。常搭配火腿片、薄片芝士、生菜等薄片状的食材或简单质朴的馅料。也常用于制作三层重叠三明治。



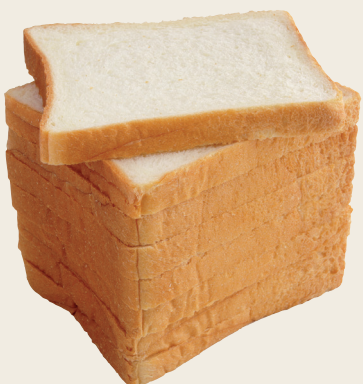
P14 鸡蛋三明治



P17 芝士三明治

8片切片

8片切片一斤的主食面包，大约每片厚约1.5cm。常以马铃薯色拉、焗糊蛋、英式烤牛肉等比较清淡的主菜为馅料。若使用口味较重的主菜为馅料的时候常常保留面包耳。



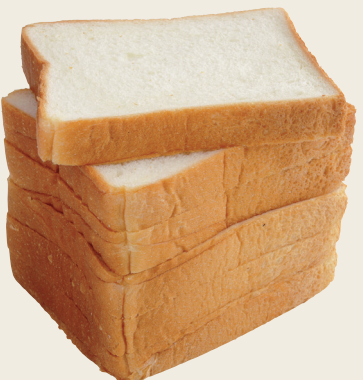
P52 英式烤牛肉三明治



P60 鸡肉三明治

6片切片

6片切片一斤的主食面包，大约每片厚2cm。常用于搭配牛排、炸猪排等比较厚重的食材，也常用于制作口感软糯的法式热三明治。



P54 炸牛排三明治



P68 炸鲜虾饼三明治

3

美味的基础

面包夹馅料的顺序

同样的馅料，以不同的顺序涂抹夹层，就会产生不同的口味，这种现象会令人惊奇。另外，为了避免馅料的溢出、馅料水分浸湿面包等不必要的失败过程，也最好提前规定好馅料的涂抹夹层顺序。

B.L.T 三明治

涂抹芥末蛋黄酱

除了芥末蛋黄酱之外，黄油、芥末黄油、蛋黄酱等，都在面包与馅料之间起到一个壁垒的作用。它们不仅增加了三明治的风味，更是起到了防止馅料水分进入面包的作用。



放置生菜

考虑到咬食三明治时的张口幅度与其他食材的配合比例，将生菜切丝置于面包片上。也可根据自己的喜爱将生菜手撕小片。生菜一定要彻底控水（请参照 P8）。其他的叶菜也同样适用。



放置番茄片

番茄切成 5mm 厚的圆片，吸除多余水分排列在生菜上面。番茄片末端重叠放置可有效防止番茄滑动溢出面包片，方便最后改刀装盘。黄瓜、鳄梨等切薄片使用的食材也用这种方法。



放置培根

B.L.T 三明治美味的关键在于煎烤得干香、浓郁、酥脆的厚切培根。为了突出这种干香酥脆的口感，培根一定要置于最上层，尽量避免与蔬菜水分的接触。最后，上面再放置一片涂抹了芥子蛋黄酱的面包片，一款美味的 B.L.T 三明治就大功告成了。



4

美味的基础

蔬菜的控水准备

时间不会带走美味，这就是三明治的魅力所在。

要做到这一点的必备条件就是蔬菜的提前准备——控水。

如果蔬菜残留水分就会使面包黏腻难吃，再充分美味的馅料也孤掌难鸣做不出真正美味的三明治。特别要注意的是像生菜、卷心菜等叶菜类。

彻底地擦去水分这道小程序，决定了三明治的口味。



生菜切丝或是手撕小片后放入盛有水的容器中，使其清脆爽口。



把切丝的生菜捞至控水篮中控去水分。



把手撕小片的生菜放入蔬菜脱水器中充分地脱水。



最后用厨房纸巾擦去残留水分。番茄、黄瓜、圆葱等切薄片的食材也同样要用厨房纸巾擦干。

5

美味的基础

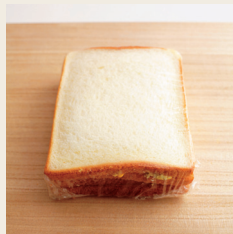
面包夹馅后的静置

面包夹馅后不要急于切割、改刀。

稍微放置一会儿，让面包与馅料充分贴合，这样在改刀切割的时候更为容易。改刀后也不易散开，便于装盘及品尝。



方法1：用手轻压住使其静置贴合，然后再改刀切割。



方法2：用保鲜膜包裹至食用之前，食用之前再改刀切割。当制作后不立即食用时也适用于此方法。



美味的基础

面包烘烤准备

制作三明治的面包可根据自己的喜好选择烘烤或不烘烤。

烘烤的时候可以双面焦香，也可单面酥脆。

不管哪种，都是烤去面包表面的水分，而促生出焦香酥脆的口感。

本书中依据馅料的食材而决定面包烘烤与否。

双面烘烤

面包两片并列放入烤箱或面包烘烤机内烘烤。这样双面都可烤成酥脆的金黄色。常用于搭配较硬食材的馅料、湿润的馅料。在想要突出三明治体积感或需要其酥脆口感时使用。



P25 金平三明治



P56 炸猪排三明治

单面烘烤

两片面包上下重叠放入烤箱烘烤。重叠面包只是使上下两面受热烤至金黄酥脆，里面仍是细糯绵软。可同时拥有酥脆与软糯口感的时候或是想让馅料与面包紧密贴合的时候使用。



P19 煎火腿三明治



P42 B.L.T 三明治



美味的基础

三明治的基本切法

面包与馅料重叠贴合之后就是改刀切割了。

虽然说三明治的制作算是基本完成，但切割这最后一道工序却是无比重要的。

锋利的厨刀，一气呵成地切下。

平整光洁的切面也会给美食增色不少。

厨刀与面包切刀

你是不是认为切三明治要用面包切刀呢？其实，平常用的厨刀才是最好的选择。面包切刀是波浪刀刃，有时会使夹层的某些食材移位。所以，推荐使用刀刃较长的锋利厨刀。但是，在切割用烘烤面包制作的三明治，或是法式长棍面包等外皮松脆的面包时，使用面包切刀可以减少外力对面包的压迫，保持面包的酥脆松软。



加热厨刀的刀刃

当用厨刀切割三明治时，顺利的入刀手感是最为理想的。所以，最好把厨刀的刀刃在炉灶的明火上加热一下使用。加热的厨刀切割三明治可以防止馅料粘刀，切面干净美观。也可用热水浸泡刀刃来代替明火加热。



切割三明治

首先，要把面包四周的边，也就是面包耳切掉，然后，用手轻按固定三明治，刀刃前倾切下，慢慢向后拖动将其切开。每切一次，用干净的厨巾擦拭刀刃后，再进行下一次切割。



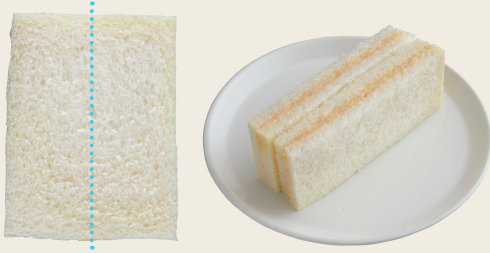
8

美味的基础

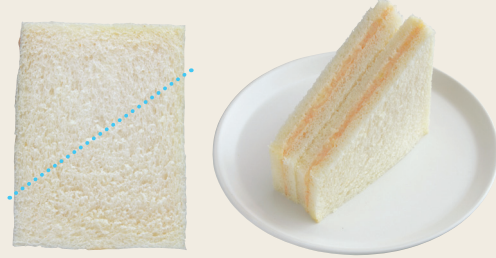
三明治的各种切法

当把美味付诸视觉变化时，需要我们了解的是三明治各种各样的切割方法。不仅是便于食用，餐具、心情、装点搭配等，这些也都是值得我们去尝试的。

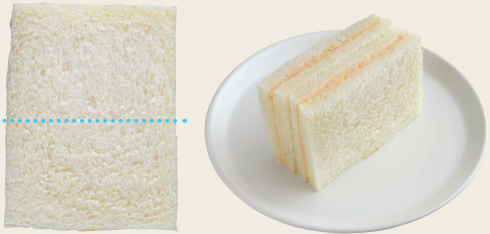
纵向切割二等分



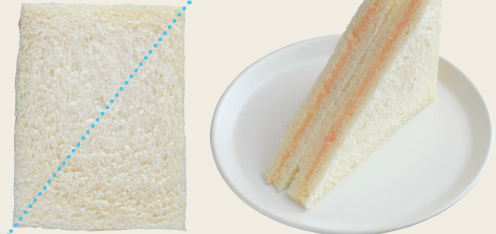
斜向切割二等分



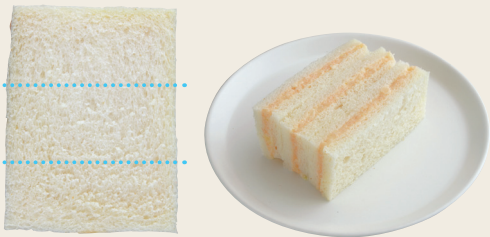
横向切割二等分



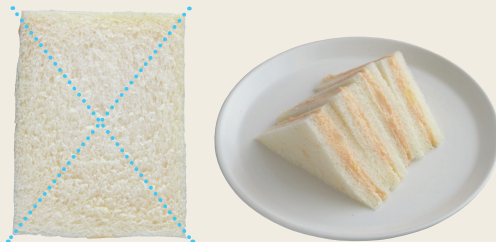
对角线切割二等分



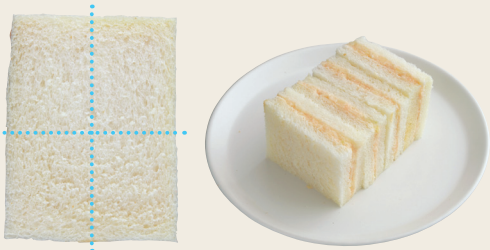
横向切割三等分



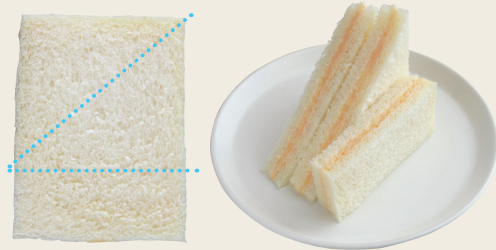
两对角线切割四等分



纵横十字切割四等分



下方 $\frac{1}{3}$ 处横向切割剩余部分对
角线切割，共三份



9

美味的基础

面包涂抹配料——黄油与蛋黄酱

面包在夹入馅料之前，首先要涂抹黄油或蛋黄酱，这是三明治制作的基础。它们不仅提升了三明治的口味，更是起到了隔离馅料水分、油分浸入面包的作用。并且，在不弄湿面包的前提下，扮演了面包与馅料黏合剂的角色。这里介绍一下本书中所使用的黄油与蛋黄酱。

黄油

置于室温，使其变软使用。

芥末黄油

芥末（英国芥末）1大勺 + 黄油 4大勺
*若使用日本芥末的话，芥末（日本芥末）2小勺 + 黄油 4大勺

芥子蛋黄酱

法国芥子酱 1大勺 + 蛋黄酱 4大勺

蛋黄酱

可根据自己的喜好准备，更推荐手工自制（做法参照 P13）。

芥末蛋黄酱

芥末（英国芥末）1大勺 + 蛋黄酱 4大勺
*若使用日本芥末的话，芥末（日本芥末）2小勺 + 蛋黄酱 4大勺

蒜泥蛋黄酱

蒜泥 1/4小勺（大约 1/3瓣蒜）+ 蛋黄酱 4大勺

芥末与芥子

本书食谱中经常出现的“芥末黄油”“芥末蛋黄酱”中所使用的都是英国芥末。与法国芥末不同，英国芥末拥有跟日本芥末极其相似的颜色和香气。本书中所使用的柯尔曼品牌芥末酱俨然成为了英国芥末的代名词。穿透鼻腔入脑的辛辣跟浓厚的回味是它最大的特征。日本芥末也可代替英国芥末使用，但由于日本芥末比英国芥末更为辛辣，所以应适当减少用量。



本书中出现的“芥子蛋黄酱”中所使用的是法国芥子酱。它没有冲鼻入脑的辛辣味，略带甜酸柔和的口感是其特色。而咀嚼有声的芥子粒仿佛就是美味音乐中的重音符号。挑选时可根据自己的喜好选择品牌。



10

美味的基础

手工自制蛋黄酱

蛋黄酱的主要材料有蛋黄、醋、食用油。因为这都是厨房的必备之物，所以当需要的时候就可以信手制成。手工自制蛋黄酱跟市面出售的蛋黄酱不一样，没有冲鼻的酸气，口感温润。制作完毕放入保存容器中，可置于冰箱冷藏保存2~3周。除了用于三明治外，还可用于拌制色拉等其他料理。

材料 / 便于使用分量

- 蛋黄 2个
- 盐 1小勺
- 胡椒粉 少许
- 白葡萄酒醋 2小勺
- 花生油 (或是色拉油) 120ml
- 橄榄油 80ml
- 砂糖 1/2小勺
- 柠檬汁 1 1/2小勺



1
将蛋黄放入容器内，用打蛋器充分搅拌。



2
加入盐、胡椒粉、白葡萄酒醋搅拌均匀。



3
边搅拌边将花生油以细线状逐渐倒入。



4
接着同样边搅拌边将橄榄油以细线状逐渐倒入，使其充分乳化。



5
加入砂糖、柠檬汁调味，可以根据自己的口味进行调节。



6
再次充分搅拌至黏稠状时，手工蛋黄酱就制作完成了。





鸡蛋三明治

和丰富的酸黄瓜为伴的鸡蛋色拉与绵软蓬松的主食面包层叠在一起，深受大家喜爱的味道就跃然而出了。

芥子黄油在此制作过程中画上了重彩的一笔。

材料 / 2 材料 / 2 人量

主食面包（12 切片）8 片

鸡蛋色拉

鸡蛋 4 个

酸黄瓜 6 根

盐、胡椒粉 适量

蛋黄酱 6 大勺

芥末黄油 5 ~ 6 大勺

☑ 芥末黄油做法请参照 P12。

1 首先制作鸡蛋色拉。水煮鸡蛋，要煮得硬一些。剥壳后，将蛋黄、蛋白分开，分别切碎。酸黄瓜也同样切碎。

2 将 1 的食材放入容器中，加入盐、胡椒粉、蛋黄酱搅拌均匀。

3 面包两片一组，单面涂抹芥末黄油，再将 2 的馅料放置后夹在一起。

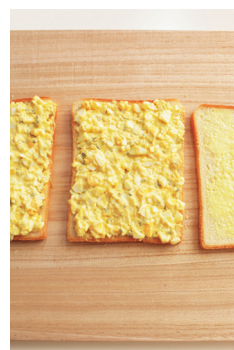
4 用保鲜膜包裹好稍稍静置一下。然后切去面包边缘部分改刀装盘。放上适量的欧芹（食材分量以外）作点缀。



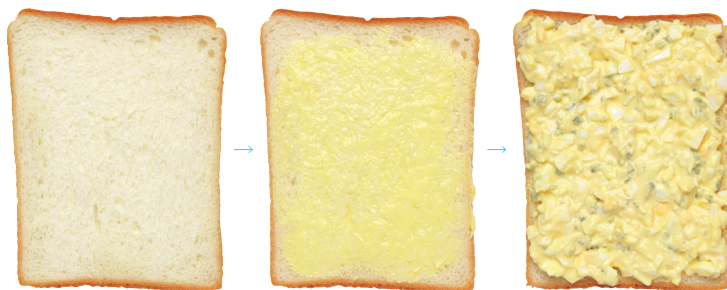
煮鸡蛋的蛋黄与蛋白分离后分别切碎。分离后的蛋白比不分离更容易切碎。



蛋黄、蛋白、酸黄瓜放入容器，加盐、胡椒粉、蛋黄酱调味。



把鸡蛋色拉均匀平摊于面包片上。注意平摊至面包边缘。





12

焗糊蛋三明治

这是有着松软柔和口感的鸡蛋三明治。

鸡蛋混合着牛奶，在强火与快手搅拌的双重洗礼下，升华成半熟状态。

迅速离火是其成功关键，牛奶替换成鲜奶油也是不错的选择哦。



材料 / 2 人量

主食面包（8切片）8片

焗糊蛋

鸡蛋 4个

盐 $\frac{2}{3}$ 小勺

胡椒粉 少许

牛奶 1大勺

黄油 2大勺

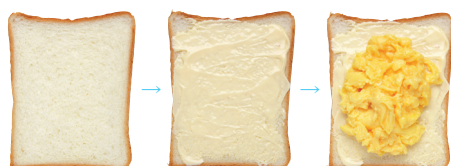
蛋黄酱 5大勺

1 首先制作焗糊蛋。将鸡蛋打入容器中搅散，加入盐、胡椒粉、牛奶搅拌均匀。

2 黄油放入平底锅内融化。将1倒入锅内，开大火快速不停搅拌，呈半熟状态时迅速离火。

3 面包两片一组，单面涂抹蛋黄酱，再将2的馅料放置后夹起。

4 用手轻压，使其静置贴合后，切去面包边缘，改刀装盘。



13

芝士三明治

单用芝士作馅料的简单三明治。

使用两种不同的芝士与面包，从和谐中感受食材个性的滋味。

无论哪种与芥末蛋黄酱都是绝配。

材料 / 2 人量

主食面包（12 切片）4 片

主食面包（12 切片、黑色）4 片

芥末蛋黄酱 4 大勺

切片芝士 4 片

切片车打芝士 4 片

☑ 主食面包（12 切片、黑色）最好选择带有葛缕子的芳香茶色面包。

☑ 芥末蛋黄酱做法请参照 P12。

1 黑、白主食面包分别分成两片一组，单面涂抹芥末蛋黄酱。

2 白色主食内夹入两张切片芝士，黑色主食内夹入两张切片车打芝士。

3 用手轻按三明治使其静置贴合后，切去面包边缘，改刀装盘。

