

# 三明治 · 面包

[日] 竹野 豊子 编  
李京华 译

从基本技术到最新流行……



● "专业店"的首选，在平凡之中创新  
● 优雅和专业的味道是制胜的法宝

## 图书在版编目(CIP)数据

三明治·面包 / [日] 竹野 豊子编; 李京华译. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.1

(西餐教室)

ISBN 7-5019-3869-5

I.三... II.①竹...②李... III.①西餐-预制食品-制作②面包-食品加工 IV.①TS972.158  
②TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 094326 号

SANDWICH CHOURI PAN NO GIJUTSU KYOUHON

© TOYOKO TAKENO 2000

Originally published in Japan in 2000 by ASAHIYASHUPPAN CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

责任编辑: 国 帅      责任终审: 孟寿萱      封面设计: 赵小云  
版式设计: 王 欣      责任校对: 燕 杰      责任监印: 胡 兵

\*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010—65121390

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版      2003年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16      印张: 6

字 数: 144千字      印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-3869-5/TS·2304

定 价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4665

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010—65241695 传真: 010—85111730

西餐教室

三明治 · 面包

[日] 竹野 豊子 编

李京华 译

# 目 录

# CONTENTS

## 使用方面包制作最基本的大众三明治...4

鸡蛋三明治 / 金枪鱼三明治 / 西红柿三明治  
火腿三明治 / 什锦三明治 / 红烧鸡三明治  
猪排三明治 / 炸虾三明治  
蛋饼三明治 / 水果三明治

## 使用英国面包制作三明治...13

土豆沙拉三明治 / 嫩煎鱼三明治  
火腿黄瓜三明治 / 腊肉三明治

## 使用热狗面包、奶油卷等制作的调理面包...17

夹心热狗面包 / 夹心奶油卷  
夹心汉堡面包 / 帕克夹心圆面包

## 使用英国黄油甜松饼制作夹心面包...27

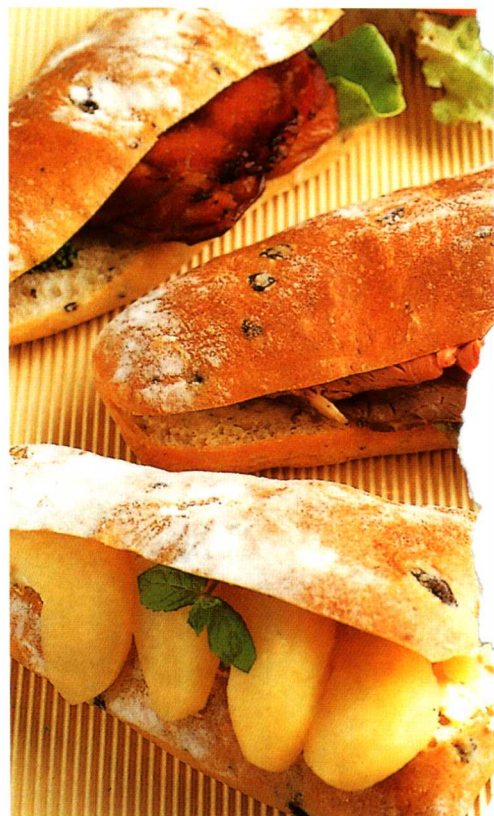
素面英国黄油甜松饼夹心面包  
核桃、芝麻英国黄油甜松饼夹心面包

## 使用羊角面包、丹麦面包制作夹心面包...30

咸味羊角夹心面包  
甜味羊角夹心面包 / 夹心丹麦面包

## 使用布尔、天然酵母面包制作夹心面包...35

布尔夹心面包 / 天然葡萄酵母夹心面包  
天然苹果酵母夹心面包



## 深受女性喜爱的意大利夹心面包...39

墨鱼墨夹心面包 / 巴尼尼 / 巧巴达夹心面包

## 土司三明治 热三明治...43

俱乐部三明治 / 土司三明治

法式土司三明治 / 克劳克穆修三明治

## PARTY 用三明治...48

用法国坎帕扭做的 PARTY 夹心面包

PARTY 三明治拼盘

三明治夹心的布尔面包

适合便利店出售的 PARTY 三明治



## 用于三明治的奶酪调味酱的制作方法...53

## 最受瞩目的健康三明治...54

芝麻面包三明治 / 麦胚面包三明治

黑麦面包三明治 / 黑糖奶油卷夹心

黑糖面包三明治 / 粗粮面包三明治

英国全麦面包夹心

## 今后的亮点 新式三明治...65

普莱森夹心面包 / 佳司库鲁特

夹心百吉面包圈 / 皮塔面包·印度式面包

夹心薄饼 / 夹心奶油条

荷兰格兰奇夹心面包

大理石面包



## 盒装三明治大荟萃...88

## 有关三明治·调理面包的常用语注解...92

# 使用方面包制作 最基本的大众三明治



## 适应日趋多样化的面包种类 在平凡之中创新

三角形的三明治，既便于看清里面的内容物，又便于单手拿着吃，对于买卖双方来讲，都不失为一种理想的形状。

近几年来在不经意间，方面包本身正在悄然地一点一点地发生着变化。因此，方面包的选择也顺理成章地成为影响三明治销售的一大因素了。

比如说，年轻人经常光顾的面包店，就应该把面包片切得厚一些，给人以量足的感觉。因此，使用的方面包应选择口感暄软，容易咀嚼的那种。而在油炸馅比较受欢迎的地区，选择比较有韧性的方面包，就很配油炸馅上浇的沙司。总之，应根据店铺所处的地理环境和位置，选择与之相匹配的方面包，这也是业内人士的一条共同经验。

## 大众三明治，口味才是制胜的法宝

鸡蛋三明治、火腿三明治、金枪鱼三明治和蔬菜三明治，是与地域无关，在任何地方都很好卖的一类三明治，在大大小小的各类商店都可以买得到。

正因为是哪里都可以买得到的三明治，所以我们有理由认为：是否能得到消费者的青睐，主要取决于它的口味。

因此，做到第一口就能让人感觉到“这里的金枪鱼三明治味道挺特别的嘛”，就显得很重要了。如果能在最普通的大众三明治上多下一点工夫，其它的调理面包和三明治就有希望获得成功了。

- 鸡蛋三明治
- 西红柿三明治
- 什锦三明治
- 猪排三明治
- 蛋饼三明治
- 金枪鱼三明治
- 火腿三明治
- 红烧鸡三明治
- 炸虾三明治
- 水果三明治

# 鸡蛋三明治

鸡蛋三明治，从一开始就受到了从儿童到老年各年龄段的人们的喜爱。蛋黄的黄颜色如何能漂亮地呈现在消费者的眼前，是影响销售的第一大因素，因此就要求鸡蛋不能煮得过头。煮过头的蛋黄看上去干巴巴的，颜色也不鲜亮。建议煮的时间最好控制在13分钟左右，关火以后要立即将鸡蛋放到流动水下彻底冲凉，这样蛋黄的颜色就会鲜艳、漂亮了。

此外，蛋黄酱的量也至关重要。放得太多会让人感觉嘴里黏黏糊糊的、不爽口，如果放得太少的话，又会使鸡蛋馅发散。另外，夏季为了使口感更加清爽，可以适当减少蛋黄酱的加入量，或代之以攒蛋黄酱。酷暑天还可以在蛋黄酱里加入少量的芥末，给人一种清凉的感觉，这也是促销的一个小窍门。

还有一点，虽说是非常简单的一个环节，但的确不容忽视——鸡蛋馅一定要以非常均匀的厚度夹在面包片之



间，否则吃的时候，拿在手里会有被挤出来的危险，弄得到处都是，很不雅观。

切记：吃起来不方便的东西，会被消费者自然而然地淘汰掉。

- 面包…1/12切片的方面包2片
- 材料…鸡蛋糊(参照下图)40g、欧芹10g
- 涂味品…黄芥末黄油(参照下图)3g
- 沙司…无

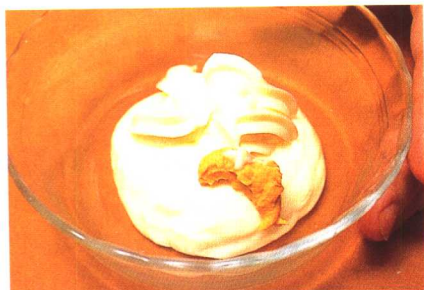
## ✓ 销售要领

1. 为了使蛋黄的颜色更艳丽，不要将鸡蛋煮过头。
2. 要根据季节的变化，改变蛋黄酱的用量，并对口味做少许调整。

### 黄芥末蛋黄酱的制作方法

#### 【材料】

蛋黄酱 100g、黄芥末 3g  
※使用软管装黄芥末时，黄芥末的用量为4g。



将蛋黄酱和黄芥末混匀，注意不能有黄芥末的疙瘩。夏季可以用绿芥末来代替黄芥末(参照第6页)。

### 鸡蛋糊的制作方法

#### 【材料】

煮鸡蛋 100g、黄芥末蛋黄酱(参照左边的介绍) 20g

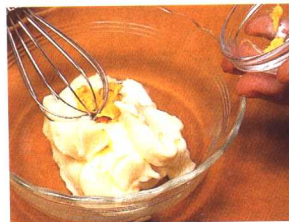
- 1 煮鸡蛋。鸡蛋要煮13分钟左右，然后放入冷水中冲凉、备用。
- 2 将煮好的鸡蛋用叉子捣碎，放入黄芥末蛋黄酱搅拌。



### 黄芥末黄油的制作方法

#### 【材料】

无盐黄油 100g、黄芥末 3g、盐 0.5g  
※使用软管装黄芥末时，黄芥末的用量为4g。  
※使用人造黄油时不必加盐。



- 1 黄油要在常温下放置一会，等变软了再加入黄芥末。
- 2 用打蛋器搅匀后加入食盐。使用人造黄油时不必加盐。

# 金枪鱼三明治

是鱼总会有其独特的腥味，金枪鱼当然也不例外。所以如何消除腥味就成为成败的关键之所在。腥味根据加工、生产厂家的不同而有所不同，所以事先一定要亲自品尝一下原材料的味道。将金枪鱼从罐头盒中取出后，用沸水烫一遍，控干水分后拌入蛋黄酱，即可除掉腥味，或者用高品质的色拉油重新调味，效果也不错。注意：金枪鱼在掺入蛋黄酱之前，一定要先用少许盐和胡椒粉充分腌渍。

剁碎的洋葱与金枪鱼从味觉上讲非常搭配，但因水分过多，容易给人以拖泥带水的感觉，不妨试试欧芹末。其实，芥末也能发挥非常好的抑臭除腥效果。

## ✓ 销售要领

1. 金枪鱼的腥味可以通过“去油”来消除。
2. 与金枪鱼搭配的材料，一定要选择水分少的东西。
3. 突出绿色的存在极为重要。

- 面包…1/12切片的方面包2片
- 材料…金枪鱼糊（参照下图）40g、生菜12g
- 涂味品…黄芥末黄油（参照第5页）3g
- 沙司…无



## 金枪鱼糊的制作方法

### 【材料】

金枪鱼 100g、绿芥末蛋黄酱 20g、盐 1g、胡椒 0.2g、欧芹末 2g



2 将前面腌渍过的金枪鱼放到多用巾上，轻轻地吸掉多余的油脂。

1 金枪鱼一定要去油。金枪鱼用沸水烫过之后，迅速地放入笊篱中沥水，加盐和胡椒进行腌渍。

3 在②中加入绿芥末蛋黄酱（见右）混匀，再加上欧芹末搅拌。

## 绿芥末蛋黄酱的制作方法

### 【材料】

蛋黄酱 100g、绿芥末 4g、盐 0.3g



蛋黄酱中加入绿芥末混匀，最后用少许盐调味。



# 西红柿三明治

现代人追求的是健康的生活方式，在吃的方面讲究的自然是健康食品，因此，这些年人们对蔬菜三明治的兴趣也就越来越浓厚了。对于蔬菜三明治，是否好卖在相当程度上取决于蔬菜的量是否充足。另外，西红柿鲜艳的红色和黄绿色蔬菜相互映衬，能使三明治看上去更加诱人。将西红柿切成适当的厚度，再加上生菜等绿色蔬菜的衬托，你会惊奇地发现，西红柿的颜色的确红得令你心动，记住不要忘记去除西红柿里的水分。

用黄瓜或生菜做三明治时，夹馅里一定要搭配火腿，这样会给人营养均衡的感觉——不知道为什么，只放黄瓜或生菜的三明治总卖不出去。为了与切成薄片的火腿形成鲜明的反差，蔬菜的用量一定要充足，这是经验之谈。

对于蔬菜三明治来讲，蔬菜的新鲜度绝对是至关重要的一大因素。颜色不鲜亮或打蔫儿的蔬菜，会使顾客对你店的印象大打折扣。

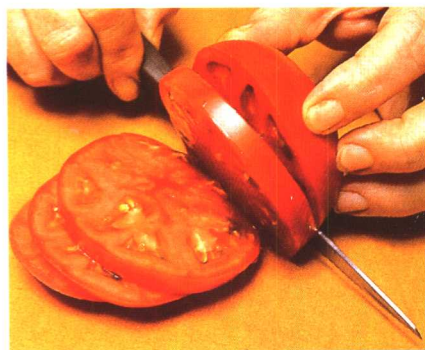


## ✓ 销售要领

1. 用西红柿的厚度体现出健康感。
2. 不要让西红柿的水分破坏面包的原始风味。
3. 选用成熟的西红柿，充分表现其水灵灵的一面。

- 面包…1/12切片的方面包2片
- 材料…7mm厚的西红柿切片2片(水分的处理见下)、生菜12g
- 涂味品…黄芥末黄油(参照第5页)3g
- 沙司…无

## 西红柿的准备



- 1 西红柿切片。厚度以口感最佳的7mm左右为宜。



- 2 在托盘里铺上一层多用巾，西红柿置于纸上，撒少许盐。

- 3 放置片刻，用纸巾吸掉渗出的水分。



## 火腿三明治

现在的主流是将优质火腿切得极薄，每两片面包之间只夹3片左右这样的火腿。火腿与切成细丝的圆白菜非常搭配，只可惜春天的圆白菜水分有些多，容易把面包沾湿，这是它的一大缺陷，这种情况下，不妨用火腿将圆白菜丝包裹起来。有些季节的圆白菜，叶子有些发硬，这时可以用加入盐和醋的沸水焯一下，做出另一种风格来。此外，还可以在其它各类型的生菜上下点工夫。

### ✓ 销售要领

1. 火腿一定要切得薄，与其用一片厚的，不如切成3片薄的。
2. 水分比较多的圆白菜，要用火腿包起来用。

- 面包…1/12切片的方面包2片
- 材料…薄切火腿14g、生菜12g、圆白菜丝25g、瓢橄榄1枚
- 涂味品…黄芥末黄油（参照第5页）3g
- 沙司…无

夹什么都行，但习惯上是将火腿、生菜和黄瓜作为固定组合夹在面包片之间。为了让夹馅看上去五颜六色，人们往往一股脑什么都想夹进去，结果馅的内容一多反而不好卖了。我认为还是将馅的材料控制在3~4种比较好。味道太重的菜最好不放，否则容易影响整体的协调性。



## 什锦三明治

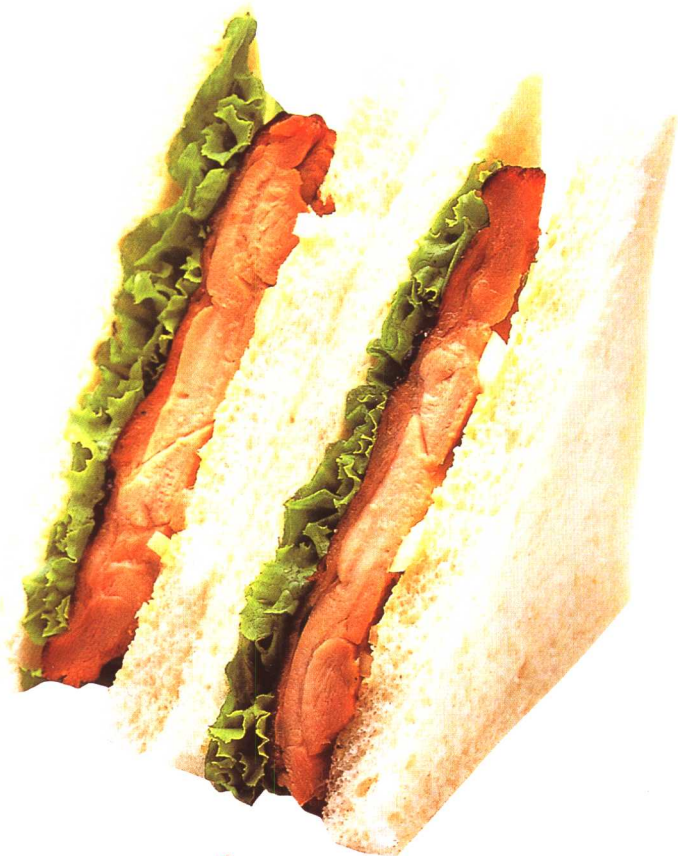
### ✓ 销售要领

1. 尝试与传统作法不同的组合方式。
2. 即使是“什锦”，材料也应控制在4种之内。
3. 火腿不应与鱼之类的动物性材料组合在一起。

- 面包…1/12切片的方面包2片
- 材料…薄切烤火腿1片（30g）、生菜10g、3mm厚的西红柿切片3片（参照第7页的“西红柿的准备”）、3mm厚的黄瓜片（水分的处理参照第7页）
- 涂味品…黄芥末黄油（参照第5页）3g
- 沙司…无

# 红烧鸡三明治

最大程度地发挥红烧沙司那又甜又辣的特点是关键之所在。鸡肉要浸在足量的红烧沙司中慢慢煎熟，蔬菜则使用在水里去过味儿的洋葱，不过有些人不太喜欢洋葱刺鼻的气味，这种情况下可以改用生菜、茼蒿等青菜。



## ✓ 销售要领

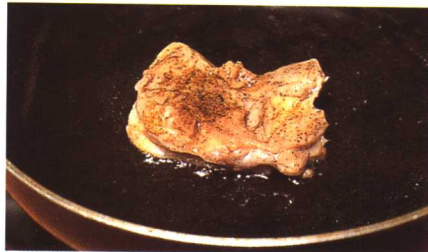
1. 注意材料的选择，不要影响红烧沙司的味道。
2. 冬季可以适当增加沙司的甜度。
3. 通过辣椒、芝麻的运用，表现出沙司的个性。

- 面包…1/8切片的方面包2片
- 材料…红烧鸡肉80g、洋葱丝（过水、挤干后的）13g、欧芹10g
- 涂味品…蒜蓉黄油10g
- 沙司…无

## 红烧鸡肉的制作方法

### 【材料】

鸡腿肉80g、盐2g、胡椒0.02g、色拉油15ml、料酒5ml、酱油10ml、水20ml



- 1 鸡肉表面涂少许油，蘸上盐和胡椒，放入涂过油的平底煎锅内，从带皮的一面开始煎。



- 2 鸡皮部分煎成焦黄色之后，放入调味料和水。



- 3 盖上锅盖，文火焖3~3.5分钟。



- 4 揭开锅盖，收汁。鸡肉上的水气可以用纸巾吸干。

## 收尾工作



可以撒上芝麻、辣椒粉，也可以撒罗勒、青紫苏等。红烧汁里加入辣酱油或黄酱也不错。

# 猪排三明治

这种三明治在老年人看来不免有些奢侈,而对年轻人来讲则显得十分实惠。猪排的厚度决定着三明治的价格,即使是肉质有些硬的廉价猪肉,在用等量的蛋黄和小麦粉和成的混合物中放置4~6小时后,也会变得柔嫩而美味。经过这样处理的猪肉,在裹面包渣之前不必再蘸打散的蛋黄,只蘸点水就可以了。

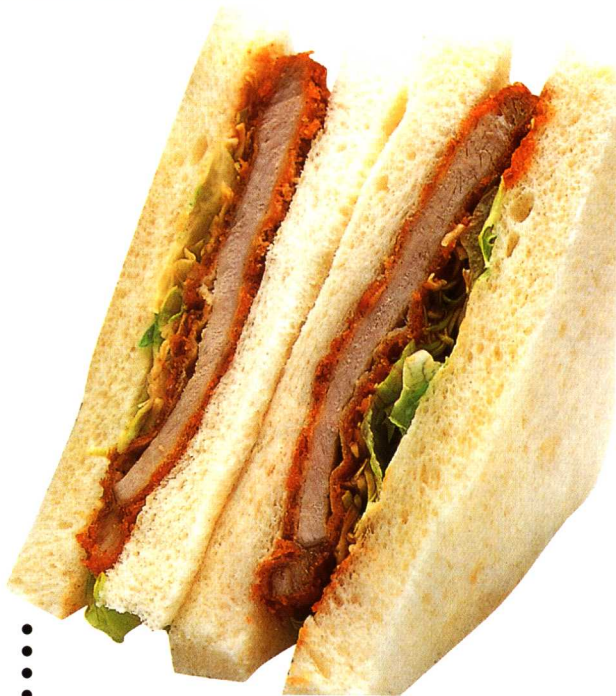
与猪排搭配的蔬菜,可以说非圆白菜莫属。值得注意的是,圆白菜丝要尽量切得细一些,粗丝会掩盖猪排的香味,所以叶梗的部位一定要横着切。摆放圆白菜丝的时候要注意覆盖整片面包,以便吸收沙司中的水分。

猪排三明治是否好卖关键在于沙司的调制上。近来泥状、甜味的沙司比较受欢迎。不过,要想做到别出心裁,还是应该根据四季的变化调整口味,努力做出自己的特色和风格,这样也许会更有吸引力。

## ✓ 销售要领

1. 猪排的厚度要从切面上充分地表现出来。
2. 圆白菜一定要尽可能地切细,以利于吸收沙司的水分。
3. 猪排沙司要做出个性来。

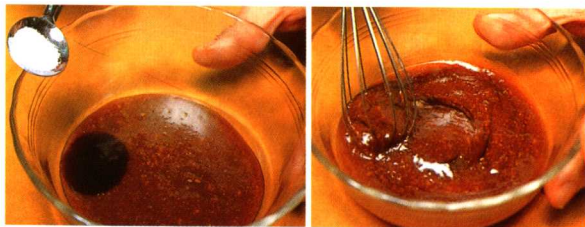
- 面包…1/8切片的方面包2片
- 材料…猪排(1cm厚)120g、生菜15g、圆白菜丝30g
- 涂味品…黄芥末黄油(参照第5页)3g
- 沙司…猪排沙司(见右)20g



## 猪排沙司的制作方法

### 【材料】

芝麻猪排沙司 70g、猪排沙司 30g、盐 0.5g



在现成的“芝麻猪排沙司”中加入普通的猪排沙司,只需将这两种现成品做一下混合,就可以很容易地做出地道的猪排沙司了。最后用盐调味。

## 猪排的摆放方法



能够最大程度地展现猪排的切面的地方,就是最佳的摆放位置。只要能使猪排的切面看上去又大又厚实,就可以给人以豪华、奢侈的感觉。

# 炸虾三明治

作为夹馅材料的虾,在入锅油炸之前应比普通的炸虾腌得更咸一些,否则会被沙司的酸味所掩盖,而吃不出虾的鲜味来。与猪排一样,摆放夹馅的时候,要注意将内容物充分地暴露于三明治的切面上。

- 面包…1/8切片的方面包2片
- 材料…炸虾1条(30g)、芦笋2根(用盐水焯过的)、奶油生菜10g
- 涂味品…黄芥末黄油(参照第5页)3g
- 沙司…炸虾用蛋黄沙司



## 炸虾用蛋黄沙司的制作方法

### 【材料】

蛋黄酱100g、砂糖10g、盐1g、胡椒0.08g、洋葱末(过水、挤干后的)20g、煮鸡蛋的碎末20g、醋5ml

- 1 在蛋黄酱中加入砂糖,用搅蛋器搅打成搅蛋黄酱(参照第38页“鱼用蛋黄沙司的制作方法”)。
- 2 在□中加入其它的材料混匀。



## 销售要领

1. 炸虾要纵切,使切面尽可能大地展现在顾客眼前。
2. 虾在下油锅之前,一定要比普通的炸虾下料重一些。

# 蛋饼三明治

即使是在炎热的夏季,摊熟的蛋饼作为材料也会给人以非常卫生的感觉。烹调时最重要的是不要把蛋饼摊成西式煎蛋卷的样子,而应做成中式的厚蛋饼。



## 销售要领

蛋饼的黄色可以用绿色蔬菜加以衬托。

- 面包…1/12切片的方面包2片
- 材料…煎蛋饼(见下)25g、生菜12g
- 涂味品…黄芥末黄油(参照第5页)3g
- 沙司…无

## 煎蛋饼的制作方法

### 【材料】

鸡蛋100g、海带汤20ml、酱油3~4ml、砂糖3g、色拉油适量

- 1 将鸡蛋搅打均匀后,加入海带汤、酱油和砂糖继续搅打。
- 2 平底煎锅中倒入少许色拉油,将□也倒入其中,煎成8mm厚的蛋饼即可。

# 水果三明治

一般来讲,水果三明治属于高级三明治。但它是为数不多的几种能体现季节性的三明治品种之一,而且摆在货架上可以营造出色彩绚丽的活泼氛围。比方说夏天用菠萝,冬天用草莓,总之,可以随着季节的变化而变化。搅奶油在水果三明治中的应用由来已久,然而因为夏季不大受欢迎,用蛋糕用奶油替代,效果也非常好。另外,为了中和水果的酸味,使用口味偏甜的膏状甜奶酪也不错。草莓馅三明治一向好卖,不过,通过努力,在奶油上多下工夫,可以增加受欢迎的品种。

## ✓ 销售要领

1. 使用应季的水果体现季节感。
2. 使用蛋糕用奶油有助于夏季的销售。
3. 口感柔软的面包最配水果。

- 面包…1/8 切片的方面包 2 片
- 材料…菠萝罐头 30g、猕猴桃 40g
- 涂味品…膏状甜奶酪(见下) 20g
- 沙司…无



## 蛋糕用奶油的制作方法

### 【材料】

鲜奶油 50g、蛋奶羹 50g、白兰地 2ml



在蛋奶羹里少量分次加入鲜奶油搅拌均匀,用白兰地调味。

## 膏状甜奶酪的制作方法

### 【材料】

膏状奶酪 100g、砂糖 30g

- 1 膏状奶酪要用搅蛋器搅软。
- 2 在①中少量分次加入砂糖,充分地搅打。

## 蛋奶羹的制作方法

### 【材料】

牛奶 100ml、砂糖 20g、蛋黄 20g、薄力粉 16g

- 1 牛奶加热至将要沸腾,关火备用。
- 2 在大一点的碗里放入蛋黄和砂糖,搅打至完全成为白色。
- 3 将薄力粉放入②中,继续搅打。
- 4 在③中加入第①步骤中热好的牛奶,注意要一点一点地放进去。
- 5 将整个大碗放在热水中继续搅打至薄力粉变硬,注意中间不要有停顿。

# 使用英国面包

## 制作三明治



### 香脆的外皮可以使你的三明治别有风味

英国面包的来历与发祥地无关,据说最早的时候是被美国早期的开拓者们所喜爱,并在美国推广开来的。

不过,至今在英国的一流餐厅里,能否将这种面包切得薄厚均匀,仍是衡量厨师技能高低的一大标准。

英国面包可以说是面包的原始形态。因此,尽管外形各式各样,但里面的内容应该是一致的。只是,在用这种面包做三明治的时候是连皮一起做的,这是它的一大特点。英国面包在烤制的时候皮是暴露在火上烘烤的,因为能直接接触到火,所以不仅闻起来诱人,吃起来也非常香。来买这种面包的人多半是被皮的香味所吸引,因此,如何更好地发挥皮的优势就显得至关重要了。在制作三明治的过程当中,如果夹馅的材料需要配合使用蛋黄酱,一定要注意不要过量,以免使水分增多,影响皮的香、脆特色。

### 充分发挥英国面包的高级感并将它商品化

不知为什么英国面包总有一种比普通面包更高级的感觉。因此,用这种面包加工成的三明治,在普通的24小时便利店里是很难见得到的,倒是在咖啡店或大百货店里人气很旺。总之,根据地理环境的不同,它的销售情况也会有不同的表现。另外,这种面包还因外表比较漂亮而深受女性消费者的喜爱。

因此在材料的选择上,为了与面包本身的高级感相呼应,应比普通的三角形三明治更讲究一些。比如说,将蛋黄酱(涂料)换成蛋黄沙司,或将火腿换成煎得脆脆的腊肠等等,也就是说只需要在材料上稍微下点工夫,就完全可以树立起它的“高级”形象来。

- 土豆沙拉三明治
- 嫩煎鱼三明治
- 火腿黄瓜三明治
- 腊肉三明治

# 土豆沙拉三明治

土豆沙拉与英国面包非常相配。不过，看似普通的土豆沙拉，制作起来还是与一般的有所不同，需要格外注意水分的控制。

蛋黄酱放得过多，会给人以黏黏糊糊的感觉，英国面包特有的又香又脆的皮将无用武之地，所以做沙拉的时候一定要注意减少蛋黄酱的用量，将土豆煮面，尽可能地减少水分。

另外，黄瓜要用盐腌至吃起来咯吱咯吱响的程度，这也是非常关键的，因为这种口感与土豆非常配。还需注意的一点就是：土豆沙拉中的盐分和胡椒的量不宜过多，因为黄瓜里也放了盐。



## ✓ 销售要领

1. 土豆沙拉中的水分一定要控制好。
2. 黄瓜要用盐揉搓，使口感更有柔韧性。
3. 蛋黄酱适合与酸味浓的东西搭配使用。

- 面包…1/8切片的英国面包2片
- 材料…土豆沙拉（见下）50g
- 涂味品…黄芥末黄油（参照第5页）3g
- 沙司…无

## 土豆沙拉的制作方法

### 【材料】

土豆100g、黄瓜30g、胡萝卜30g、火腿(1cm见方)10g、盐1g、胡椒0.08g、蛋黄酱20g



1 土豆去皮、切块，下锅煮面。



2 黄瓜切成薄片，撒上盐揉搓，使水分渗出来。胡萝卜切成半圆形的薄片，稍煮一下，注意时间的掌握，不宜煮软。火腿切成1cm见方的块。然后将它们全部倒入□中的大碗里与煮面的土豆混合。



3 放入蛋黄酱混匀。请注意这时的土豆块不要碾得过碎，否则就没有嚼头了。



# 嫩煎鱼三明治

箭鱼、鳕鱼等肉质发白的鱼均适用，只是需要根据定价来决定采用哪种鱼。油脂含量比较少，吃起来干巴巴的鱼，煎的时候要多放一些油。这时盐分不宜多，胡椒可适当多放。

相反，油脂含量较高的鱼应该用不粘锅来煎，因为这样可以少用油，另外这时候盐要适当多放一点。

最后一点，因为鱼有着独特的腥味，可以用胡椒、罗勒、芹菜末或欧芹末等香味非常浓的作料来掩盖，这道程序是必不可少的。顺便说一句，番茄沙司也能中和鱼的腥味。

## 西红柿蛋黄沙司的制作方法



将番茄酱和蛋黄酱混匀，然后放入洋葱末和煮鸡蛋末一起搅拌均匀。

### 【材料】

番茄酱 50g、蛋黄酱 50g、煮鸡蛋碎末 20g、洋葱末 20g、白兰地 1ml、盐 1g、胡椒 0.08g、砂糖 2g

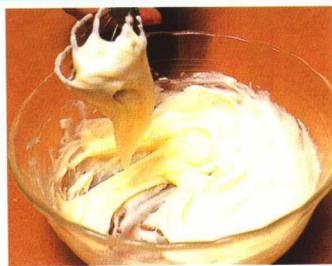


## 搅蛋黄酱的制作方法

### 【材料】

蛋黄酱 100g、砂糖 3g

将蛋黄酱和砂糖混合，搅打成均匀的糊状物。



## ✓ 销售要领

1. 根据鱼的油脂含量的多少决定煎烤的方法。
2. 为了抑制鱼肉的腥味可酌情使用胡椒等香料。
3. 西红柿蛋黄沙司比起蛋黄酱更有助于去腥。

- 面包…1/8 切片的英国面包 2 片
- 材料…嫩煎鱼(煎的时候要撒上盐和胡椒) 55g、洋葱丝(过水、挤干后的) 25g
- 涂味品…搅蛋黄酱(见上) 8g
- 沙司…西红柿蛋黄沙司(见上) 30g

