

〔日〕旭屋出版 编 赵琪芸 译

最受中国人喜爱的

三
明
治



山东科学技术出版社
山东 w.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP)数据

最受中国人喜爱的三明治/〔日〕旭屋出版编;赵琪
芸译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2011
ISBN 978-7-5331-5738-8

I. ①最... II. ①日... ②赵... III. ①西餐-预
制食品-制作 IV. ①TS972.158

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第038434号

SANDWICH 176

© ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD. 2009

Originally published in Japan in 2009 by ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

图字: 15-2010-100

最受中国人喜爱的三明治

〔日〕旭屋出版 编
赵琪芸 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531)82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南继东彩艺印刷有限公司

地址: 济南市段店南路264号
邮编: 250022 电话: (0531)87160055

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 9

版次: 2011年6月第1版第1次印刷

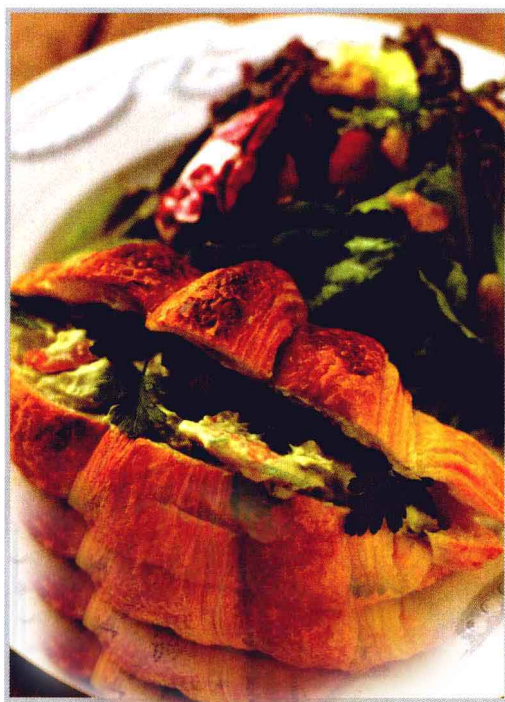
ISBN 978-7-5331-5738-8

定价: 36.00 元

最受中国人喜爱的三明治

176种特色三明治给你不同惊喜，
令你遍尝异国美味。

〔日〕旭屋出版 编
赵琪芸 译





内容简介

感谢你选择了《最受中国人喜爱的三明治》，本书是山东科学技术出版社近日推出的《最受中国人喜爱的西餐系列》丛书中的一种。

本书收录了176种选自日本55家三明治专卖店最热卖的三明治产品，这些三明治不仅包括了经典的西式口味、加工方法和原材料，还融入了许多由专卖店自己开发的特色口味和新工艺，显示出了店家所具有的创造性。这些三明治的制作工艺堪称兼收并蓄，在欧美原口味的基础上，又吸收了包括中国、埃及等亚非国家风味的特色原料和制作技巧。如今，三明治既是西方人最钟爱的传统食品，也成为中国人尤其是年轻人喜爱的快捷食品。

本书采用图文并茂的方式详细介绍了各种三明治的口味特色、制作原料配方和加工过程。讲解文字条理清楚，制作步骤简单明了；每个品种均附有彩色照片，印制精美；读者在学习制作美食的过程中，也得到了美的享受。

在编辑本书的过程中，深深体会到“读图时代”给我们带来的阅读新感受：文字上越来越通俗易懂，视觉上越来越轻松美观，书中传达的信息越来越容易被接受。相信当读者朋友们打开这本书时，一定会发出这样的感慨：美食可餐，秀图可享！





目 录

内容简介 / 3	贝果三明治 / 86
烤三明治 / 8	玛芬三明治 / 92
帕尼尼 / 25	口袋面包三明治 / 93
烤吐司三明治 / 30	单片三明治 / 95
汉堡 / 44	蔬菜三明治 / 98
热狗 / 52	炸排三明治 / 101
法国吐司+鸡蛋 / 57	鸡蛋三明治 / 106
意式拖鞋面包 / 60	BLT三明治 / 111
佛卡夏 / 66	火腿及其他三明治 / 114
长棍面包三明治 / 72	烟熏鲑鱼三明治 / 121
可颂三明治 / 79	水果三明治 / 123
法式乡村面包 / 83	其他三明治 / 125
丹麦面包三明治 / 84	三明治组 / 136

※ 书中刊载的菜单内容、数量，可根据制作需要加以调整。





Sandwich

烤三明治

烤三明治所具有的热乎乎的美味感觉深受大众的喜爱，丰富多变的食材搭配以及用三明治机制成的口袋形三明治则成为现今的主流。因为需要封口，因此，内装的食材须选择容易入口且不易变冷者为宜。

早安·意大利 Good Morning, Italian

此款三明治以多层火腿切片与大量蔬菜为主，自制的独家口味番茄酱是决定美味的关键。叠成山形的食材能呈现融合的完美口感，可搭配酸黄瓜食用。

材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

切片火腿15克

洋葱切成片，10克

青椒切成圈状，适量

综合奶酪30克 (※)

酱汁

自制番茄酱30克 (※)

抹酱

奶油适量

做法

1. 两片吐司涂上奶油，涂抹面合起备用。
2. 将一片吐司没涂奶油的那面按顺序放上番茄酱一大匙、切片火腿、洋葱、青椒、番茄酱另一大匙及奶酪，再将另一片吐司没涂奶油的一面朝内合上。
3. 用三明治机烤至金黄色。
4. 将烤好的三明治切成二等份，与切落的吐司边一同摆盘。

※ 使用切达、玛芝瑞拉、高达等三种奶酪，以1:1:1比例调配。

※ 番茄酱的做法 (容易制作的分量)

锅内放入番茄酱汁2升、新鲜番茄1个、番茄酱50毫升，小火炖煮，并加入盐、胡椒调味。



特制鲔鱼玉米 Tuna Corn Special

鲔鱼、玉米、美乃滋堪称最受欢迎的馅料组合，马铃薯的添加更是提高了营养价值。



材 料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

A | 鲔鱼罐头80克

玉米粒100克

美乃滋适量

盐、胡椒少许

煮鸡蛋切成片，1片

马铃薯煮熟后切丝，适量

综合奶酪30克

盐、胡椒少许

美乃滋少许

抹酱

奶油适量

做 法

1. 两片吐司涂上奶油，涂抹面合起备用。

2. 混合馅料A做成鲔鱼酱，马铃薯切成约5毫米方块。

3. 吐司没涂奶油的一面放上鲔鱼酱一大杯、马铃薯，撒上盐、胡椒。

4. 按顺序放上煮鸡蛋、美乃滋、奶酪，再将另一片吐司没涂奶油的一面朝内合上。

5. 用三明治机烤至金黄色。

6. 将烤好的三明治切成三等份，与切落的吐司边一同摆盘。

大力水手卜派 *Indian Popeye*

菠菜、培根、煮鸡蛋、加上融化的奶酪与咖哩酱汁的滑爽口感形成完美组合，实在是兼具多彩配色与均衡营养的佳品。



材料 (1人份)

面包
吐司2片

酱汁
咖哩酱(※) 2小匙

抹酱
奶油适量

馅料
煮鸡蛋切成片, 3~4片
培根1/3片
菠菜焯熟, 适量
综合奶酪30克

做法

1. 两片吐司涂上奶油, 涂抹面合起备用。
2. 培根煎至酥脆, 切成1厘米方块。
3. 吐司没涂奶油的一面按顺序放上咖哩酱1匙、菠菜、培根、煮鸡蛋、咖哩酱1匙、奶酪等馅料, 再将另一片吐司没涂奶油的一面朝内合上。
4. 用三明治机烤至金黄色。
5. 将烤好的三明治切成二等份, 与切落的吐司边一同摆盘。

※ 一般使用自制咖哩酱。



美式黑胡椒 *American Black Pepper*

调味料中常见的黑胡椒, 可以增添三明治的辛香口感, 最适合搭配红酒、啤酒。这是一款能完全展现自制水煮牛肉特色的美味。

材料 (1人份)

面包
吐司2片

馅料
自制水煮牛肉(※) 20克
高麗菜切成丝, 适量
综合奶酪30克
粗粒黑胡椒1小匙

抹酱
奶油适量

做法

1. 两片吐司涂上奶油, 涂抹面合起备用。
2. 高麗菜撒上少许盐备用。
3. 将一片吐司按顺序放上高麗菜、水煮牛肉、黑胡椒、奶酪, 再将另一片吐司没涂奶油的面朝内合上。
4. 用三明治机烤至金黄色。
5. 将烤好的三明治与切落的吐司边一同摆盘。

※ 自制水煮牛肉的做法

用压力锅将牛肉煮软。店内利用熬煮高汤的牛肉来制作。

干烧虾仁 Hot Shrimp Meat

将中式烹饪的代表作干烧虾仁加入三明治实为挑战之举。在品尝虾仁香辣酱汁的时候，其“热辣”口感非常诱人。

材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

大虾仁3个

洋葱切成丝，适量

高丽菜适量

辣酱、美乃滋各适量

盐、胡椒各少许

色拉油适量



做法

1. 平底锅倒入油烧热，放入虾仁与洋葱拌炒，再用盐、胡椒调味。
2. 将一片吐司上按顺序放上美乃滋、高丽菜、步骤1的馅料、辣酱，再合上另一片吐司。
3. 用三明治机烤约1分钟。

可乐饼 Korokke

可乐饼三明治充满了怀旧风味。可乐饼刚起锅的酥脆口感最让人难以抗拒，大量的高丽菜丝与猪排酱成为不可或缺的搭配。

材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

可乐饼 ※1个

高丽菜切成丝，适量

猪排酱、洋芥末各适量

做法

1. 将一片吐司上按顺序放上可乐饼、洋芥末、猪排酱后，再合上另一片吐司。
2. 用三明治机烤约1分钟。

※ 这里使用的是自制可乐饼。



三种奶酪 Three Kinds of Cheese

制作时为求凸显三种奶酪各有的不同口感，刻意降温不让奶酪融化，让三明治更能符合“三种奶酪”的名称。



材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

综合奶酪(※) 适量

做法

1. 将一片吐司按顺序放上三种奶酪后，再合上另一片吐司。
2. 用三明治机烤约1分钟。

(※ 参考第8页)

热狗鸡蛋 Hot Dog & Egg

三块大热狗加上荷包蛋，营养可以得满分！加入适量高丽菜丝所产生的清脆口感也很棒。

材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

热狗3条

鸡蛋1个

高丽菜切成丝，适量

洋芥末、番茄酱各适量

色拉油适量

做法

1. 平底锅热锅后倒入油，煎好荷包蛋，热狗也煎熟备用。
2. 将一片吐司按顺序放上高丽菜丝、热狗、洋芥末、番茄酱、荷包蛋后，再合上另一片吐司。
3. 用三明治机烤约1分钟。





巧克力香蕉 *Chocolate & Banana*

这是厚切香蕉与香浓巧克力酱完美结合的“点心系”三明治，浮现出的是小朋友们争相品尝的可爱温馨画面。

材料 (1人份)

面包
吐司2片

馅料
香蕉1/2条

酱汁
巧克力酱适量

做法

1. 香蕉切成2厘米宽。
2. 将一片吐司放上香蕉、巧克力酱后，再合上另一片吐司。
3. 用三明治机烤约1分钟。

年糕红豆 *Glutinous Rice Cake & Red Bean Paste*

该组合深受30岁以上女性欢迎。年糕烤软后与面包组合出的独特口感与香味，让人回味无穷。

材料 (1人份)

面包
吐司2片

馅料
年糕1块
红豆馅适量

做法

1. 将年糕切成三等份或四等份，用烤箱烤软。
2. 将一片吐司放上年糕、红豆馅后再合上另一片吐司。
3. 用三明治机烤约1分钟。



碎肉罐头佐酪梨夏威夷风味烤三明治

Canned Meat & Avocado Hot Sandwich

碎肉罐头与酪梨搭配的口感着实令人惊喜。为考量口味均衡，采用低盐碎肉罐头，佐以生菜色拉、薯条和洋葱圈食用。



材 料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

碎肉罐头切成8毫米厚片，1~5片

酪梨1/4个

番茄切成片，1片

洋葱切成丝，适量

粗粒黑胡椒少许

酱汁

美乃滋、番茄酱各1大匙

抹酱

奶油适量

做 法

1. 平底锅热锅后不用放油，直接煎碎肉酱切片。酪梨去皮除籽后切成5毫米宽的长条备用，洋葱放入耐热容器用微波炉加热1分钟。

2. 将美乃滋与番茄酱混合搅拌作为调酱。

3. 将一片吐司涂上薄薄的奶油，按顺序放上碎肉酱切片、洋葱、番茄、酪梨，并淋上酱汁。

4. 合上另一片吐司后，用三明治机烤约3分钟。切成二等份摆盘，最后再撒上黑胡椒。

水煮牛肉墨西哥辣酱烤三明治 Hot Sandwich with Beef & Mexican Chilly Sauce

这是取材于老牌咖啡馆烤三明治的做法，充足的高丽菜丝搭配水煮牛肉的简单风味，深受中老年男性青睐。

材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

水煮牛肉50克

高丽菜切成丝，20克

盐、胡椒各少许

粗粒黑胡椒少许

酱汁

莎莎酱2大匙

抹酱

奶油适量



做法

1. 平底锅热锅后不用放油，直接将牛肉炒至略干，再用盐、胡椒调味。
2. 将一片吐司抹上薄薄的奶油，按顺序放上牛肉、高丽菜、莎莎酱。

3. 将另一片吐司合上，用三明治机烤约3分钟。切成二等份，摆盘时撒上黑胡椒。

鲔鱼泡菜奶酪烤三明治 Hot Sandwich with Tuna, Pickle & Cheese

将泡菜特有的酸辣与奶酪巧妙结合的出色馅料，造就了充满创意的美味作品。考虑到不同人群的口感，尽量不要选择过辣的泡菜。

材料 (1人份)

面包

吐司2片

馅料

韩式泡菜40克

鲔鱼30克

披萨用奶酪丝20克

葱花少许

粗粒胡椒少许

抹酱

奶油适量

做法

1. 鲔鱼去油备用。
2. 将一片吐司抹上薄薄的奶油，按顺序放上鲔鱼、泡菜、奶酪。
3. 合上另一片吐司，用三明治机烤约3分钟。切成二等份摆盘，再撒上葱花、黑胡椒。

