

66款经典、精致、可口的三明治  
完美搭配29款特色抹酱  
面包、馅料和抹酱的完美融合

# 我爱三明治

*I Love Sandwich*

〔韩〕池银暎◎著  
卢珍◎译

〔韩〕尹景美◎摄

韩国最畅销  
三明治书

北京科学技术出版社



# 我爱三明治

*I Love Sandwich*

〔韩〕池银暎◎著    〔韩〕尹景美◎摄  
卢 珍◎译

 北京科学技术出版社

샌드위치가 필요한 모든 순간, 나만의 브런치가 완성되는 순간 ©2013 by Eun kyung Ji

All rights reserved.

Translation rights arranged by Recipe Factory

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2015 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

版权合同登记号 01-2014-3514

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我爱三明治 / (韩) 池银暻著 ; (韩) 尹景美摄 ; 卢珍译. — 北京 : 北京科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5304-7711-3

I. ①我… II. ①池… ②尹… ③卢… 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053462号

## 我爱三明治

---

作 者: [韩] 池银暻

译 者: 卢 珍

责任编辑: 程明翌

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 787mm 1/12

版 次: 2015年5月第1版

ISBN 978-7-5304-7711-3 / T · 815

摄 影: [韩] 尹景美

策划编辑: 刘珊珊

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 19

印 次: 2015年5月第1次印刷

定价: 49.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## 为大家奉上三明治与早午餐的烹饪秘籍

时间过得真快，离去年6月出版《我爱沙拉》已有将近一年的时间。在过去的一年里，承蒙广大读者的大力支持，《我爱沙拉》成为畅销书，我也因此感到无比幸福。沙拉向来广受人们的喜爱，因而《我爱沙拉》的版权成功出口到了中国。再次感谢喜爱《我爱沙拉》的广大读者朋友。

这一年，我每天都忙得不可开交。除了研究烹饪以外，我还为咖啡厅（或西餐厅）开发新菜谱。如今的咖啡厅已不再是单纯喝咖啡的场所，人们非常喜欢边喝咖啡边享受早午餐或一顿简餐，所以三明治、沙拉、早午餐等配方的开发

便成了当务之急。除此之外，我还为各种形式的派对设计菜谱并为各种酒宴提供相关的服务。工作中，三明治成了我的主攻对象之一。

有一次，一家意大利时装公司的董事长和几位员工到韩国分公司出差，由我负责筹备酒宴。我为十多名意大利人准备了两款意式三明治和一款沙拉，即用夏巴塔制作的卡普列赛三明治（第58页）、用佛卡夏制作的烤茄子三明治（第68页）以及芝麻菜松仁沙拉。虽然对我而言这几样都非常拿手，但它们毕竟是作为韩国人的我为意大利人制作的意大利食品，所以我不免有些紧张。想想看，如果意大利人给我做了一碗大酱



汤，我会做出怎样的评价呢？还好，那些意大利客人对我的作品非常满意。

当时我就决定，一定要出一本三明治食谱。三明治和沙拉一样是我非常熟悉的美食，我吃过很多款三明治，做过很多款三明治，也让很多人尝过我做的三明治。近来出现了很多三明治咖啡厅或三明治专卖店，可见三明治的人气之高，这也为我创作本书提供了一个很好的契机。如果大家学会了三明治的制作方法，就可以在家自己动手制作三明治，这无形中会为你减少不少的开支。再加上我教你的早午餐，你在家就可以如在高档咖啡厅般享用美食了。

本书介绍的三明治与早午餐如今都非常流行，而且非常适合在家里制作。我们可以利用大

型超市或百货店销售的肉制品、奶酪、芳香植物、调料、调味汁等制作各种三明治。考虑到很多食材不容易买到，书里还详细介绍了替代食材。

在这个微风拂面的季节，希望你能用自己制作的三明治与早午餐装点餐桌，或者在和煦的春光里，带上亲手制作的美食到郊外和朋友分享。

烹饪研究专家 池银暻  
2013年春



## basic guide

### 制作可口、精致三明治的基本功

- |    |                  |    |                 |
|----|------------------|----|-----------------|
| 4  | 阅读指南             | 16 | 本书中出现的鲜见食材      |
| 5  | 本书介绍的三明治         | 18 | 制作不同风味与功能的抹酱    |
| 6  | 三明治制作要领          | 22 | 适合与三明治和早午餐搭配的腌菜 |
| 8  | 怎样挑选制作三明治的面包     | 24 | 光盘行动！把剩面包利用起来   |
| 11 | 使三明治肉香四溢的肉制品     | 26 | 既养眼又方便的三明治包装方法  |
| 12 | 使三明治回味无穷的奶酪      | 28 | 新手计量指南及食材加工指南   |
| 14 | 常用于制作三明治的蔬菜与芳香植物 |    |                 |

## chapter 1

### 简单又好吃的基础三明治

- |    |             |
|----|-------------|
| 32 | 西洋南瓜桃仁三明治   |
| 32 | 鸡蛋三明治       |
| 34 | 俱乐部三明治      |
| 36 | 黄瓜三明治       |
| 36 | 蟹足棒三明治      |
| 38 | 金枪鱼三明治      |
| 40 | 土豆培根三明治     |
| 42 | 猫王三明治       |
| 44 | 菠菜炒蛋三明治     |
| 46 | 火腿奶酪三明治     |
| 46 | 芝麻菜帕尔玛火腿三明治 |
| 48 | 三文鱼奶油奶酪三明治  |
| 50 | BLTH三明治     |
| 52 | 路边摊吐司       |
| 54 | 炒洋葱热狗       |

## chapter 2

### 凉着也好吃的冷三明治

- |    |            |
|----|------------|
| 58 | 卡普列赛三明治    |
| 58 | 甜菜三明治      |
| 60 | 早餐三明治      |
| 62 | 越式猪肉三明治    |
| 64 | 烤鸡肉三明治     |
| 66 | 意大利腊肠三明治   |
| 68 | 烤茄子三明治     |
| 68 | 香辣蘑菇三明治    |
| 70 | 意大利青酱牛肉三明治 |
| 72 | 咖喱香鸡里脊肉三明治 |
| 74 | 三文鱼饼三明治    |
| 76 | 黄瓜虾仁三明治    |
| 76 | 鳄梨番茄三明治    |
| 78 | 墨西哥虾仁三明治   |
| 80 | 烤蔬菜照烧三明治   |

## chapter 3


### 趁热吃才好吃的焗烤三明治

- 84 香橙酱吐司
- 84 红薯焗烤三明治
- 86 戈尔根朱勒干酪核桃焗烤三明治
- 88 奶酪苹果酸辣酱烤三明治
- 90 牛肉蘑菇焗烤三明治
- 92 烤彩椒焗烤三明治
- 94 先生三明治  
(法式烤芝士火腿三明治)
- 94 夫人三明治  
(法式烤芝士火腿煎蛋三明治)
- 96 黑豆莎莎酱焗烤三明治
- 98 香辣菠菜焗烤三明治
- 100 烟花女焗烤三明治
- 102 意大利青酱虾仁焗烤三明治
- 104 炸鸡块焗烤三明治
- 106 泰式牛肉焗烤三明治
- 108 肉丸焗烤三明治

## chapter 4

### 适合家庭派对的开放式三明治

- 112 西班牙火腿奶酪卷开那批
- 112 苹果帕尔玛火腿开那批
- 114 烟熏三文鱼慕斯普切塔
- 116 凤尾鱼洋葱普切塔
- 118 小西红柿奶酪普切塔
- 118 无花果酱布里奶酪吐司
- 120 炒洋菇开那批
- 122 奶酪球开那批
- 124 巴萨米克香蒜普切塔
- 126 烤蔬菜开放式三明治
- 128 蟹足棒鳄梨三明治
- 130 奶油奶酪抹酱开那批
- 132 菠萝火腿奶酪开放式三明治
- 132 牡蛎酱炒虾仁开放式三明治
- 134 肉酱奶酪焗烤开放式三明治
- 136 鸡蛋烟熏三文鱼开放式三明治
- 138 比萨派对面包

A wooden cutting board is the central focus, with a pile of fresh green beans on the left. To the right, a small metal bowl contains a mix of nuts, with some scattered on the white wooden surface. A slice of bread is partially visible on the right. The background is a white wooden surface with some nut shells scattered around.

+Recipe

### 高热量超解馋炮弹三明治

- 141 蓝纹奶酪与炸薯条汉堡包
- 142 极品火腿奶酪塔三明治
- 144 培根肉饼花生酱汉堡包
- 146 香辣牛排三明治

## chapter 5

### 男女老少皆宜的特色早午餐

- 150 桃仁法式吐司
- 152 配里科塔奶酪与柚子酱的华夫饼
- 154 配无花果蜜饯的薄烤饼
- 156 蓝莓薄烤饼
- 158 牧羊人烤派
- 160 墨西哥乡村蛋饼
- 162 墨西哥牛肉夹饼
- 164 奶油焗烤粗管面
- 166 菠菜沙拉卷
- 168 鸡胸肉炖菜

rtily





## chapter 6

### 使早午餐更加丰盛的配菜

- 172 蒜香蘑菇奶油汤
- 174 大葱奶油汤
- 176 墨西哥香辣汤
- 178 番茄牡蛎汤
- 180 生菜苹果沙拉
- 180 圆生菜金枪鱼沙拉
- 182 蔬菜咖喱古斯古斯粉沙拉
- 184 什锦烤蔬菜
- 186 四季豆炒大蒜
- 188 楔形香辣土豆
- 190 唐辛子酱炸薯条
- 192 土豆薄烤饼
- 194 帕尔玛火腿杯蒸蛋
- 196 意式烘蛋饼
- 198 虾仁番茄煎蛋卷
- 200 水果蛋糕布丁
- 202 水果酸奶杯
- 204 芒果布丁
- 206 姜香巧克力水果火锅

+Recipe

### 适合搭配三明治和早午餐的自制饮料

- 209 摩卡咖啡和奶茶
- 211 苹果猕猴桃茶和五味子橘子茶
- 213 浓缩咖啡雪泥和黑芝麻豆奶拿铁
- 215 草莓冰茶和桃味印度酸奶
- 217 蓝绿色柠檬汽水和苹果芹菜莫吉托
- 219 迷你番茄汁和红葡萄酒水果潘趣酒
- 221 柚子马天尼酒和葡萄柚贝利尼

# 我爱三明治

*I Love Sandwich*


〔韩〕池银曛◎著    〔韩〕尹景美◎摄  
卢 珍◎译

 北京科学技术出版社



basic guide

# 制作可口、精致 三明治的基本功



要想在家自己动手制作一款诱人的三明治，该用什么样的面包呢？该抹什么酱料呢？该放什么馅料呢？它们之间又该如何搭配呢？如果这些问题一直困扰着你，那就和我一起去探寻它们的答案吧！

下面我会依次为你介绍制作三明治的面包、肉类、奶酪、蔬菜、调料和抹酱以及它们的搭配方法。但这些还远远不够。要想做出一款诱人的三明治，你还要学会它的切分和包装方法。如何包装才不会掉出馅料？如何利用吃剩的三明治？书中都有介绍，你一定不要错过哟。

# 阅读指南

本书介绍了近70款适合不同场合食用的三明治、10款作者精心研发的早午餐以及30余款与三明治搭配的配菜与饮料。配方中的大多数食材很容易买到，较难买到的食材我会介绍它们的替代品，这样你可以根据同一个配方做出传统与家常两种口味的美食。

## 1 餐品简介

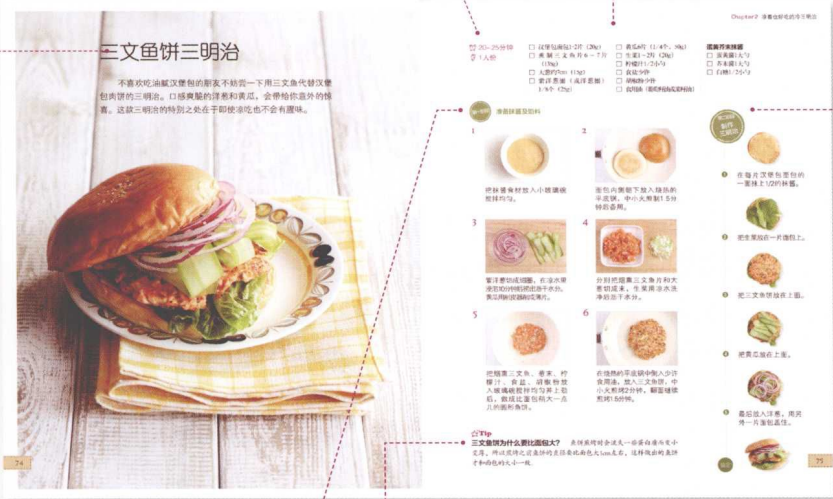
简单介绍每款美食的基本信息，包括名称由来、味道、营养信息、相应的配菜以及作者的经验之谈，建议大家制作前阅读一下。

## 2 制作时间及分量

标明制作时间和分量。普通三明治以“个”为单位，开放式三明治和早午餐以“人份”为单位。要想增加分量，按比例增加食材的用量即可，制作时还应注意火候的控制。

## 3 食材用量及替代食材

本书尽可能使用方便购买的肉制品、奶酪、酱汁等食材。对于一些不容易买到的食材，会介绍相应的替代食材，因此你可以根据一个配方做出传统和家常两种口味的美食。每种食材的重量与手测分量都会明确标出，非常简单明了。



## 4 第一阶段

为了提高效率，制作过程分为两个阶段。第一阶段介绍抹酱与馅料的制作方法。

## 5 小贴士

说明制作过程中的难点，介绍鲜见食材和可替代食材以提高食材利用率。

## 6 第二阶段

三明治配方中详细介绍制作方法，早午餐配方中详细介绍摆盘技巧，配菜配方中详细介绍搭配方法。

# 本书介绍的三明治

三明治的分类方法很多，本书将其分为将馅料夹在两片面包之间的封闭式三明治以及将馅料放在一片面包上的开放式三明治。封闭式三明治又分为可以直接食用的冷三明治和需要加热食用的焗烤三明治。下面我们一起来看看它们各自的特点。

## 1. 冷三明治



凉着吃也非常好吃的冷三明治适合在郊游时或工作间隙食用，它的特点是即使做好后放置一段时间也不会影响口感和味道。制作这种三明治时，最好使用水分不多的火腿、奶酪和较硬的蔬菜作为馅料。如果使用肉类（包括海鲜）做馅料，我们需要把味道调得重一点儿以保证冷食的口感。抹酱应该使用多油的蛋黄酱和黄油等，这样可以防止馅料里的水分进入面包而使之变软。

## 2. 焗烤三明治

这是非常适合做早午餐或正餐的三明治，食用前需要加热。这种三明治做好后要像制作法式吐司那样放在平底煎锅中煎烤。你可以做好后直接煎烤食用，也可提前做好，食用的时候再煎烤。用纸把三明治包起来煎烤可以避免在加热的过程中面包糊掉或馅料流出来。

**☆Tip** 我们把夹入奶酪再煎烤的三明治称为帕尼尼，你也可以将1人份的法棍侧切后放入馅料进行煎烤。



## 3. 开放式三明治

把馅料放在一片面包上制作而成的三明治叫作开放式三明治。这种三明治看起来很像一道菜，非常适合招待客人或当作加餐。喝啤酒或葡萄酒时还可以把它当作下酒菜或前菜。

**☆Tip** 我们把一口大小的开胃菜称为开那批，它以面包片或饼干为底托，上面放有少量馅料。

**☆Tip** 有一种意大利风味的开放式三明治叫作普切塔，它的做法是在切好的面包片上放蒜蓉和黄油，烤酥后把馅料放在上面。



# 三明治制作要领

- 1 柔软的馅料搭配柔软的面包，筋道的馅料搭配筋道的面包。

选择三明治面包的时候要综合考虑馅料的味道、质感和水分等因素。若使用鸡肉、牛肉等筋道耐嚼的食材做馅料，应该搭配夏巴塔或法棍。如果馅料是柔软的泥状食材，那么应该搭配吐司或软质面包。这是因为我们吃三明治的时候最好能够同时嚼烂馅料和面包。如果馅料是鸡蛋，面包是法棍，就会造成鸡蛋已经咽下去了而坚韧的法棍还没有嚼烂的情况，这样三明治的口感自然就变差了。

- 2 面包最好先烤一下，这样吃起来更香，而且不容易潮湿。

即使是做冷三明治，也最好把面包烤一下再用。虽然不同种类的三明治口感不同，但多数情况下将面包烤一下会使其口感更佳。尤其是白吐司，烤一下后香味可迅速变浓郁。在烤的过程中面包会流失一些水分，这样即使馅料含水量较多，做好的三明治也不会潮乎乎的。



- 3 根据面包的质感选择抹酱，并将其均匀地涂抹在面包上。

抹酱不仅能够提味儿，而且能防止面包潮湿。尤其是在面包上涂抹油脂含量较高的抹酱，会使表面形成一层薄膜，有效防止水分进入面包。所以又薄又软的面包最好使用黄油、蛋黄酱和奶酪等油脂含量较高的抹酱。相反，如果使用咀嚼时间相对较长的法棍或硬质面包，则应该使用富含水分的抹酱，如番茄沙司或意大利罗勒青酱等，这样可以使面包变柔软。

- 4 使用不同的抹酱能让三明治的味道更加丰富。

即使是相同的三明治，使用不同的抹酱，味道也会产生很大的变化。说起三明治抹酱，很多人都会想到蛋黄酱或黄油，其实我们有很多种抹酱可供选择，如用蛋黄酱、奶酪、番茄沙司、意大利罗勒青酱等制作的特色抹酱以及果酱和酸辣酱等。使用不同口味的抹酱可以让三明治的味道更加丰富。

抹酱的简介参见第18页。



- 5 水分较多的馅料应该尽可能地减少水分再使用。

新鲜的叶菜需提前用凉水浸泡，浸泡后用蔬菜脱水器沥干或用厨房纸巾吸干水分再使用，这样可以使口感更加爽脆。生洋葱要切成细丝并在凉水里浸泡10分钟，然后捞出沥干再使用。这样不仅可以减轻洋葱的辣味，还能减少其中的水分，使其更加适合制作三明治。使用熟洋葱时，可以放入少量食盐和胡椒粉炒至褐色，这样不仅能减少水分，还能使其更有滋味。番茄也是制作三明治时经常使用的食材，但它水分较多，非常容易使面包潮湿，因此我们需要先把番茄切成厚0.8cm的片，放在厨房纸巾上，然后撒上盐，这样不仅能有效减少番茄中的水分，还能使它的味道更加浓郁。

- 6 熟食要放凉后使用。

用熟肉等熟食制作三明治馅料时，要放凉再使用，否则残余的热量会使三明治中的蔬菜发蔫，失去爽脆的口感。

- 7 做焗烤三明治时，最好使用常温的面包和馅料。

用平底煎锅煎烤三明治时，如果使用冷藏过的面包和奶酪，就会出现面包都快糊了，可奶酪还没完全熔化的情况。所以冷藏过的面包和馅料要提前取出，恢复常温再使用。只有这样，三明治的口感才能达到最佳状态。


- 8 如果制作焗烤三明治时没有帕尼尼煎板，可以用宽铲或小平底锅代替。

帕尼尼专卖店制作焗烤三明治时一般都会使用帕尼尼煎板。帕尼尼煎板是一种带手柄且平板上有沟槽的厨具，本书中介绍的焗烤三明治大都需要用它来制作。制作时把三明治放入平底煎锅，然后把加热过的帕尼尼煎板放在三明治上。因为煎板本身有一定的重量，所以把煎板放在三明治上有助于热量传导，使奶酪熔化得恰到好处。如果家里没有这种工具，那么煎烤的时候可以用宽宽的铲子轻轻按压三明治，待一面焦黄后翻面煎烤，这样可以使三明治里的馅料充分吸收热量。你也可以把小平底锅里外都擦干净，热锅后把三明治放入平底煎锅，然后把小平底锅的锅底压在三明治上，烤完一面后将三明治翻面继续煎烤（第29页）。

★帕尼尼煎板和平底煎锅可以在专卖店或网店购买。





A close-up photograph of a single slice of a soft, golden-brown loaf of bread. The bread is cut in half, revealing a porous, airy interior. A thick, smooth layer of pale yellow butter is spread across the top surface of the slice. To the right of the bread, a butter knife with a dark wooden handle and a metal blade is visible, with a small amount of butter smeared on its blade. The entire scene is set against a light-colored, textured wooden background.

## 怎样挑选制作三明治的面包

对三明治而言，面包相当于外衣，需要和馅料搭配使用。面包会影响三明治的整体风味。如今市面上的很多种面包都可以制作三明治。吐司、法棍、贝果和羊角面包等比较容易买到，夏巴塔、佛卡夏、酸面团面包等则需要在规模较大且较专业的面包店购买。