

舌尖上的美食慰藉 • 美味的混搭料理

SANDWICH

自己动手做 美味三明治

[韩] 朴善熙 • 著 李花子 • 译



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

G L O B A L E S S E N T I A L F O O D · S A N D W I C H

舌尖上的美食慰藉 · 美味的混搭料理

SANDWICH

自己动手做美味三明治

〔韩〕朴善熙 著

李花子 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

샌드위치 三明治

Copyright ©2014, Park, Sun Hee (朴善熙)

All Rights Reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Henan Science & Technology Press in 2015 by arrangement with DoDo publishing Co.,Ltd. through Imprima Korea Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co.,Ltd.

韩国熊津出版社授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版本
版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2014—240

图书在版编目 (C I P) 数据

自己动手做美味三明治 / (韩) 朴善熙著 ; 李花子译. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5349-7757-2

I. ①自… II. ①朴… ②李… 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074314号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘 欣

责任编辑：张 培

责任校对：金兰苹

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 205 mm 印张：10 字数：200 千字

版 次：2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

CONTENTS

目录

5 • 序言

了解材料，做法自然简单



BASIC INGREDIENTS & KNOWHOW

材料和小诀窍

- 8 • 面包
- 10 • 蔬菜和水果
- 12 • 肉和蛋
- 13 • 肉制品
- 14 • 奶酪
- 16 • 海鲜
- 17 • 腌菜
- 18 • 抹酱和沙司
- 19 • 活用抹酱和沙司
- 20 • 自制抹酱和沙司
- 23 • 制作美味三明治的11个秘诀

SIMPLE & EASY SANDWICH BEST 5

5款最简单、易做的三明治

- 27 • 三文鱼白吉饼三明治
- 29 • 牛油果烤虾三明治
- 31 • 洋葱烤肠三明治
- 33 • 苹果布里奶酪帕尔玛森火腿三明治
- 35 • 炸虾三明治



WARM SANDWICH

热三明治

- 40 • 可芒贝尔蜂蜜三明治
- 43 • 玉米奶酪三明治
- 48 • 焦糖面包
- 50 • 糯米糕三明治
- 53 • 香蕉花生三明治
- 53 • 香榧酱三明治
- 58 • 蒜香长棍面包单片三明治
- 62 • 双重奶酪法式三明治（咬先生）
- 65 • 奶油沙司鸡肉三明治
- 69 • 香肠鸡蛋三明治
- 73 • 虾煎蛋卷三明治
- 77 • 墨西哥三明治虾卷
- 81 • 干番茄三明治
- 85 • 水溏蛋罗勒酱三明治
- 89 • 火腿芝士卷串
- 93 • 辣味玉米片芝士三明治
- 97 • 油炸奶酪三明治
- 101 • 照烧鸡肉三明治
- 106 • 烤肉茄子三明治
- 107 • 意式香醋洋葱牛排三明治
- 113 • 鸡肉卷三明治
- 117 • 炸猪排三明治



COLD SANDWICH

冷三明治

- 123 • 树莓马士卡彭三明治
- 123 • 枫糖奶油奶酪三明治
- 127 • 香蕉巧克力卷
- 127 • 冰淇淋三明治
- 131 • 南瓜吐司卷
- 135 • 萨拉米奶酪三明治
- 140 • 鸡蛋金枪鱼三明治
- 145 • 土豆沙拉三明治
- 149 • 虾芥末籽单片三明治
- 153 • 地中海式橄榄油奶酪三明治
- 157 • 小番茄三明治
- 157 • 卡布里三明治
- 161 • 水溏蛋虾仁三明治
- 165 • 土豆苹果三明治
- 169 • BLTA三明治
- 173 • 总汇三明治（俱乐部三明治）
- 177 • 芥末总汇三明治
- 181 • 越橘蜂蜜鸡肉卷
- 185 • 咖喱鸡肉三明治



WRAPPING & COOKING IDEAS

包装和边角料

三明治的包装

- 190 • 透明塑料袋和彩带
- 191 • 可以包装的餐巾纸
- 191 • 可当餐桌布的手帕
- 192 • 巧用烘焙纸、玛芬纸杯
- 192 • 用彩色胶带装饰的餐盒
- 193 • 花形纸垫和装饰带
- 193 • 方便的烘焙纸
- 194 • 巧用三明治专用包装盒
- 194 • 密封袋上作画
- 195 • 用纸杯装长条三明治
- 195 • 糖果状三明治包装

巧用面包边角

- 196 • 面包布丁
- 197 • 吐司条
- 197 • 面包干
- 198 • 芝士条
- 198 • 蜂蜜花生条
- 199 • 面包屑
- 199 • 吐司培根卷

SANDWICH



G L O B A L E S S E N T I A L F O O D · S A N D W I C H

舌尖上的美食慰藉 · 美味的混搭料理

SANDWICH

自己动手做美味三明治

〔韩〕朴善熙 著

李花子 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

CONTENTS

目录

5 • 序言

了解材料，做法自然简单

1 BASIC INGREDIENTS & KNOWHOW 材料和小诀窍

- 8 • 面包
- 10 • 蔬菜和水果
- 12 • 肉和蛋
- 13 • 肉制品
- 14 • 奶酪
- 16 • 海鲜
- 17 • 腌菜
- 18 • 抹酱和沙司
- 19 • 活用抹酱和沙司
- 20 • 自制抹酱和沙司
- 23 • 制作美味三明治的11个秘诀

SIMPLE & EASY SANDWICH BEST 5

5款最简单、易做的三明治

- 27 • 三文鱼白吉饼三明治
- 29 • 牛油果烤虾三明治
- 31 • 洋葱烤肠三明治
- 33 • 苹果布里奶酪帕尔玛森火腿三明治
- 35 • 炸虾三明治

2 WARM SANDWICH 热三明治

- 40 • 可芒贝尔蜂蜜三明治
- 43 • 玉米奶酪三明治
- 48 • 焦糖面包
- 50 • 糯米糕三明治
- 53 • 香蕉花生三明治
- 53 • 香榧酱三明治
- 58 • 蒜香长棍面包单片三明治
- 62 • 双重奶酪法式三明治（咬先生）
- 65 • 奶油沙司鸡肉三明治
- 69 • 香肠鸡蛋三明治
- 73 • 虾煎蛋卷三明治
- 77 • 墨西哥三明治虾卷
- 81 • 干番茄三明治
- 85 • 水溏蛋罗勒酱三明治
- 89 • 火腿芝士卷串
- 93 • 辣味玉米片芝士三明治
- 97 • 油炸奶酪三明治
- 101 • 照烧鸡肉三明治
- 106 • 烤肉茄子三明治
- 107 • 意式香醋洋葱牛排三明治
- 113 • 鸡肉卷三明治
- 117 • 炸猪排三明治



COLD SANDWICH

冷三明治

- 123 • 树莓马士卡彭三明治
- 123 • 枫糖奶油奶酪三明治
- 127 • 香蕉巧克力卷
- 127 • 冰淇淋三明治
- 131 • 南瓜吐司卷
- 135 • 萨拉米奶酪三明治
- 140 • 鸡蛋金枪鱼三明治
- 145 • 土豆沙拉三明治
- 149 • 虾芥末籽单片三明治
- 153 • 地中海式橄榄油奶酪三明治
- 157 • 小番茄三明治
- 157 • 卡布里三明治
- 161 • 水溏蛋虾仁三明治
- 165 • 土豆苹果三明治
- 169 • BLTA三明治
- 173 • 总汇三明治（俱乐部三明治）
- 177 • 芥末总汇三明治
- 181 • 越橘蜂蜜鸡肉卷
- 185 • 咖喱鸡肉三明治



WRAPPING & COOKING IDEAS

包装和边角料

三明治的包装

- 190 • 透明塑料袋和彩带
- 191 • 可以包装的餐巾纸
- 191 • 可当餐桌布的手帕
- 192 • 巧用烘焙纸、玛芬纸杯
- 192 • 用彩色胶带装饰的餐盒
- 193 • 花形纸垫和装饰带
- 193 • 方便的烘焙纸
- 194 • 巧用三明治专用包装盒
- 194 • 密封袋上作画
- 195 • 用纸杯装长条三明治
- 195 • 糖果状三明治包装

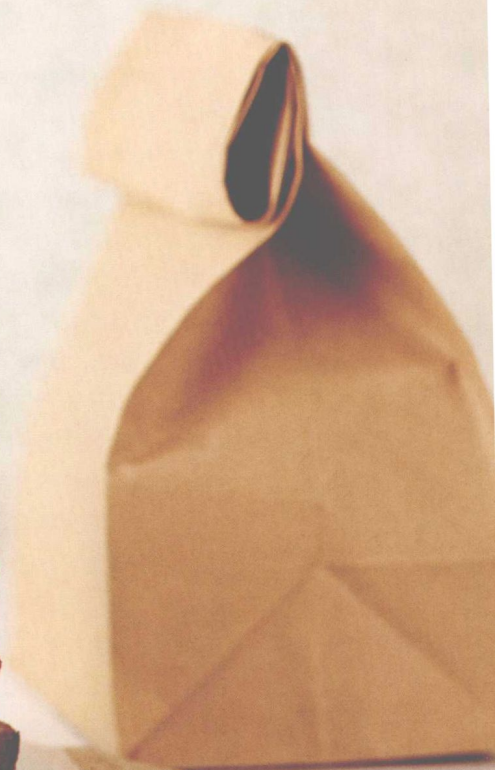
巧用面包边角

- 196 • 面包布丁
- 197 • 吐司条
- 197 • 面包干
- 198 • 芝士条
- 198 • 蜂蜜花生条
- 199 • 面包屑
- 199 • 吐司培根卷

SANDWICH



SANDWICH



序言

了解材料，做法自然简单

三明治，是在两片面包之间夹入火腿、奶酪和蔬菜等食用的简餐。不同的材料组合会搭配出不同的口味和款式，可谓变化无穷。三明治最大的优点在于制作过程简单，谁都可以轻松制作。它可作为早午餐或简易便当、孩子的点心等食用。除了这些用途之外，本书在主材和做法方面提供了更多花样，制作出了含营养餐、主食、简单的下酒佐餐或精美的待客餐等丰富的三明治食谱。

书中介绍了在制作三明治之前所需的材料，如三明治基础面包，新鲜的蔬菜，增加芳香风味的奶酪，分量充足、嚼劲十足的肉类和海鲜，鲜美的手工酱和沙司等。以这些材料为基础，在掌握每种材料特点和味道的情況下，研制出最美味的搭配组合，做出最好的三明治。此外还将原属西方料理的三明治，与日式、韩式、墨西哥式等配料、调料和料理相结合，制作出全新口感的三明治。

拿在手中就能轻松填饱肚子的三明治，满足了忙碌的生活和工作需求。包装简单，用来当作各种场合食用的便当，也是不错的尝试。同时，根据不同年龄层，区分材料和口感，可制作适合各种人群的三明治。

书中的配料表：分量为1人份。计量基准1杯为（C）200毫升，1大匙为（T）15毫升，1小匙（t）为5毫升。

料理排列：以难易度区分。对料理不够熟练的朋友，在各类别的前部分挑选容易制作的三明治，排列越靠后的三明治，制作难度越高。

叶类蔬菜：根据个人喜好准备蔬菜。圆生菜、长叶莴苣、苦苣等蔬菜口感清脆，给沙拉增添新鲜感的同时，还可防止面包吸收水分。可根据个人喜好，用这些蔬菜替代配料表中指定的蔬菜。

书中的图片：值得一试的三明治，用图片介绍给大家。书中的三明治种类很多，逐个试作也不轻松，本书收集了许多人的意见，精选一致认为好吃的三明治拍摄图片，务必试试看。

包装和边角料的活用：用面包边角料制作的创意料理和三明治的包装方法，增强了本书的实用性。利用制作三明治时切下来的边角料和用后剩下的一两片吐司，制作出另一款小点心的配方，以及后期为美化精心制作的三明治所需的、简单又高贵的包装方法，全部公开。





1

BASIC INGREDIENTS & KNOWHOW

和 料 材 窍 诀 小

三明治是由各种材料组合在一起完成的。面包为基础材料，主材料有新鲜的蔬菜，口感柔滑的奶酪，品种丰盛、营养丰富的肉类和海鲜。只要掌握各种材料的用法和适当的调味秘诀，三明治的“组合”会变得十分简单。



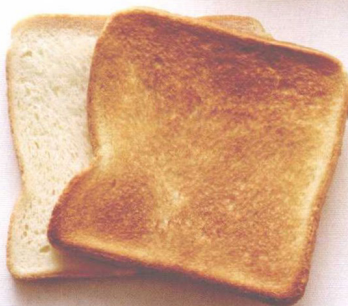


Bread 面包



夏巴塔面包（意式面包）

夏巴塔在意大利语里的意思是“拖鞋”，因其外形扁平而得名。夏巴塔面包口感清淡，内芯柔软湿润，具有很多气孔。可用馅料填满内芯。在制作口感清淡的三明治时，可使用夏巴塔面包。



吐司面包

制作三明治最常用的方形面包。一般有奶酪吐司、牛奶吐司、黑麦吐司、玉米吐司和小米吐司等。用大米制作的吐司与用麦子制作的吐司相比，颜色较白，柔软，更有韧性。



谷物面包

在面粉中加入多种谷物制作而成的面包，有嚼劲且有谷物的幽香味。有暗黄色和深褐色两种。想要突显面包的香味和色彩时，可使用谷物面包。

虎皮面包

虎皮面包有两种，一种是长条形的，通常称作热狗面包，另一种是圆形的早餐包。热狗面包的质感类似于汉堡包，早餐包的质感则比汉堡包柔软。虎皮面包主要的用途为切半后填入馅料。



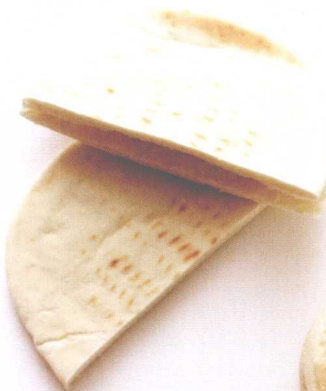
百吉饼（硬面包圈）

圆圆的、外形像甜甜圈的百吉饼，表面坚硬，内芯柔软。在制作三明治时，可将厚实的百吉饼切半使用。馅料越单一，越能嚼出面包的韧性。



口袋面包

是希腊、以色列、叙利亚等中东地区普遍食用的扁圆形薄面包。口感清淡的口袋面包不含砂糖和黄油，由上下两片组成，从中间切开，就可以加入馅料制作三明治。



英式玛芬

玛芬是英国的主要早餐。在英国直接称为玛芬，为了与美式玛芬区分，在此称为英式玛芬。可以将英式玛芬切半后，加入火腿和奶酪，制作成口感清淡的三明治食用。



牛角面包

是加满奶酪烘焙后，厚厚的奶酪层会散发幽香的面包。牛角面包本身就很好吃，可不抹果酱或奶油奶酪。

牛角面包主要用于制作口感柔软的三明治。



佛卡夏面包

是在面粉中加入橄榄油、香草搅拌，制成面团之后经过发酵，用橄榄或香草、葱等进行装饰后，再用烤箱烘焙的意大利面包。口感柔软，直接食用也很美味。

法式长棍面包

表面发硬，内芯柔软，具有韧性。越嚼越清淡、芳香，只涂抹奶酪也非常好吃。长棍面包可斜切成片，制作单片三明治；也可以挖空面包芯制成三明治。



多提亚（玉米粉圆饼、墨西哥玉米饼）

将玉米粉揉成一个粉团，擀成薄圆片后烘烤即成，是一种类似于我国小麦煎饼的墨西哥食品。将肉、蔬菜、沙司酱加入多提亚中卷成一个圆卷食用。加入材料卷成圆卷或包起来，就成了方便拿在一只手上食用的三明治。



Vegetable & Fruit 蔬菜 and 水果

卷心菜

在油炸类、肉类等口感有点油腻的食物中，加入切成细丝的卷心菜，不仅能减轻油腻感，卷心菜清脆的咀嚼感也可提升食物的口感。卷心菜的甜味与含水果的三明治十分搭配。



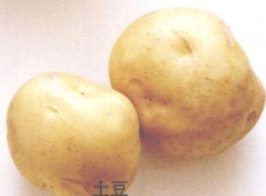
芝麻菜

略带苦涩口感的芝麻菜，外形类似萝卜缨，主要用来制作沙拉。在制作三明治时最好加入芝麻菜，与芳香的奶酪相搭配。芝麻菜用于长面包时，无须切断，可直接食用。



土豆

煮熟后捣成泥，与洋葱、黄瓜等蔬菜和火腿混合，制作成沙拉，作为三明治馅料非常不错。将土豆切成圆形薄片，用黄油煎烤之后，与培根、奶酪等搭配制成三明治，也很美味。



菌菇类

主要用于温热的三明治。制作成烤肉三明治也非常合适，将菌菇用薄油轻炒，再加入莫扎瑞拉奶酪，可品尝到筋道的嚼劲和清淡、幽香的口感。



樱桃萝卜

是属于根菜类的圆形小红萝卜，无须去皮，直接切成薄片，可用于装饰三明治。



黄瓜

黄瓜特有的清脆口感和香气，与油炸类或含有蟹肉的馅料非常搭配。加入黄瓜可制作出口感清新的三明治。

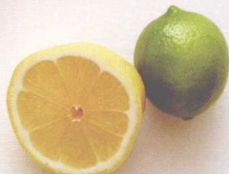


甜南瓜

南瓜中甜味最强的甜南瓜，去籽之后蒸熟、捣成泥，与坚果类或水果干混合，可制成口感柔滑的三明治馅料。常用于制作孩子的营养点心或老人食用的三明治。

柠檬、酸橙

将柠檬或酸橙榨汁，可用于制作抹酱或沙司。将柠檬或酸橙加入以虾、蟹肉为主材料的三明治中，会散发出非常清香的味道。柠檬和酸橙也活跃于墨西哥三明治的制作中。



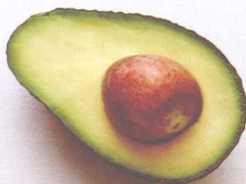
南瓜

小南瓜或西葫芦，经过煎烤或翻炒后，可作三明治材料使用。制作以肉类和菌菇为材料的三明治时，可加入小南瓜或西葫芦，起到口感互补的作用。



茄子

将切薄的茄子烘烤后夹入三明治中，制作热三明治。将烤好的肉、洋葱和茄子一同加入三明治中，美味加倍。



牛油果

越嚼越芳香的牛油果可切成薄片夹入三明治中。可选用轻熟的牛油果制作三明治，也可选用熟透的牛油果捣碎后制作抹酱。

叶子菜

长叶莴苣、芥菜叶等叶子菜，除提升三明治美感之外，更重要的是，这些材料可以防止水分渗入面包。与羽衣甘蓝等厚叶片相比，挑选薄叶片会更方便食用。



番茄

可增添美味和营养的番茄能与各种材料的味道相融，更能提升其清爽的口感。在制作美式炒鸡蛋时，加入番茄一同翻炒后，夹入吐司片中，简单的早餐就搞定了。



圆白菜

爽口且提升新鲜感的圆白菜，与众多蔬菜十分搭配，是制作三明治的明星材料。火腿奶酪三明治中，只加入圆白菜，口感和风味也会更加丰富。



洋葱

与鲜肉类或肉类加工食品、海鲜、油炸类等各种材料都能搭配，作为常用的三明治材料非常活跃。由于紫色洋葱的甜味较重，色泽丰富，因此制作强调色彩感的三明治时，最好选用紫色洋葱。



香草

虽然不常用于制作三明治，但以煎鸡蛋为馅料的三明治中，加入香草会提升其香味。捣碎的香草常用于制作抹酱。

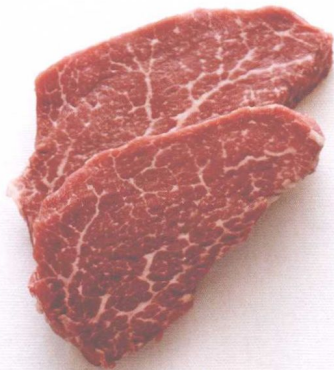




Meat & Egg 肉和蛋

牛里脊

制成烤牛排，与奶酪、蔬菜、沙司一同加入面包中，分量充足的三明治晚餐就完成了。牛里脊与炒菜搭配，又是另一款三明治。



鸡胸肉

减肥人群和对三明治的热量有所顾忌的朋友，可使用清淡的鸡胸肉制作三明治。将鸡胸肉切成薄片加调料煎烤，或将煮熟的鸡胸肉一条条撕开，与沙司混合，做成三明治。搭配蔬菜做成的三明治，是小朋友最爱的点心。



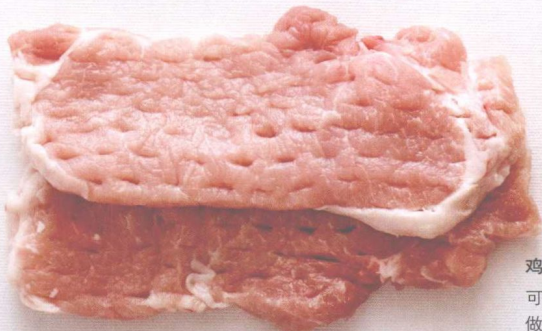
牛肉

将烤肉专用牛肉切薄片，经翻炒之后加入三明治中。将蔬菜和牛肉专用烤肉调料翻炒，或用辣味调料一起翻炒，味道一流。只放奶酪或只放洋葱都很好吃。



猪里脊

作为三明治材料的猪肉，最好选用脂肪较少的里脊肉。用里脊肉制成炸猪排，夹入面包之间，上面放上卷心菜丝和炸猪排沙司，孩子们最爱的三明治就做成了。将猪里脊用辣味调料煎烤后与蔬菜搭配，味道也不错。



鸡腿肉

鸡腿肉脂肪含量适中，因表面带皮，经烤或炸之后，味道比鸡胸肉更香。烤鸡腿可与沙司和蔬菜搭配，制成三明治。



鸡蛋

可煮熟或做成水溏蛋，捣碎后添加到沙司中，也可做成煎鸡蛋放入三明治中，一个营养丰富的三明治就完成了。给正在生长期的孩子们食用的三明治，可多使用鸡蛋。

