

吐司

好好吃



TOAST'S GOOD IDEA!



库克书屋 编著



最创意、最新式、最潮的吐司吃法，
彻底改变对吐司的刻板印象！

一片吐司的快乐能量



2



化学工业出版社

吐司

好好吃



库克书屋 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

经典早餐：吐司抹酱，你一定吃腻了吧，变个花样，本书教您绝对耳目一新的吐司吃法。本书分吐司夹馅、吐司点心、吐司料理三部分详细介绍近50种花样吐司的制作过程，其间还介绍基础吐司和趣味吐司制作方法。本书图文精美，创意新颖，带您体验吐司全新吃法，彻底改变对吐司的刻板印象！

图书在版编目（CIP）数据

吐司好好吃 / 库克书屋编著. —北京：化学工业出版社，2011.9

ISBN 978-7-122-11995-7

I. 吐… II. 库… III. 面包 - 制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第152569号

原繁体版书名：吐司好好吃 作者：库克书屋

本书中文简体字版由邦联文化事业有限公司授权化学工业出版社独家发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-5479

责任编辑：温建斌
责任校对：周梦华

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张6 字数162千字 2011年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录 Contents



吐司说说话 /2



吐司抹酱自己这样做 /5

使用黄油做出好吃抹酱 /6

香蒜黄油酱 /6

番茄罗勒黄油酱 / 香草黄油 / 香蒜抹酱 /7

椰子奶酥酱 / 芝麻花生酱 /8

百里香黄油酱 / 榛果巧克力酱 /9

使用奶油奶酪做出好吃抹酱 /10

蓝莓奶酪酱 /10

咖啡坚果抹酱 / 酸黄瓜鲔鱼酱 /11

樱桃奶酪酱 / 柠檬奶酪酱 / 芝麻奶酪酱 /12

奶酪豆腐酱 / 芦荟奶酪馅 /13

使用新鲜水果做出好吃抹酱 /14

桑椹果酱 /14

加州李子酱 / 甜蜜金橘酱 /15

菠萝果酱 / 橘子果酱 / 玫瑰苹果酱 /17

综合莓果果酱 /18

手工果酱的4步骤 /19

使用牛奶、沙拉酱做出好吃抹酱 /20

咖喱酱 /20

咖啡牛奶酱 / 桑椹沙拉酱 / 碎蛋沙拉酱 /21

【换个不同材料做做看】 /22

双酱厚片吐司 /22

水果吐司派 /23

法式鸡肉馅 / 咖喱香葱馅 /24

咖喱猪肉馅 /25

夹馅吐司动手做 /27

鲔鱼吐司杯 /28

鲜果三明治 / 鲔鱼三明治 /29

照烧猪排三明治 /30

鲔鱼口袋面包 / 芽菜三明治 /31

猪排三明治 / 香鸡排三明治 /33

鲜果双色三明治 /34

黄金法式三角总汇 /35

苹果咖喱口袋堡 /37

彩蔬三明治串 /38

野菜牛肉镶吐司 /39

塔塔海鲜三明治 /40

海洋鲷鱼堡 /41



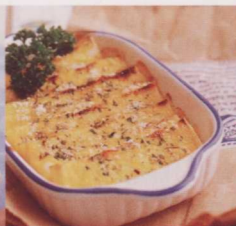


吐司变点心 /43



- 菠萝奶酪比萨 /44
- 培根奶焗吐司 /45
- 意式焗吐司 /46
- 意式番茄吐司 /47
- 奶香法式吐司 /48
- 蜂蜜法式吐司 / 法式吐司 /49
- 柠檬面包布丁 /50
- 香橙布丁吐司 / 西柚吐司布丁 /51
- 焗香橙吐司 / 香橙沙司的制作 /53

- 面包布丁 / 香草酱的制作 /55
- 肉桂糖吐司条 / 脆片巧克力球 /56
- 炸咖喱鲑鱼包 / 酸奶水果吐司派 /57
- 哈密瓜苹果六方烧 /59
- 香蕉奶油派 / 面包脆饼 /60
- 趣味吐司制作 / 小甜甜圣诞花圈 /61
- 边吃边认字的法式吐司 /62
- 充满爱意的果酱吐司 /63



吐司变料理 /65



- 炸吐司虾饺 / 吐司猪肉包 /66
- 吐司笋肉包 /67
- 吐司肉包 /69
- 蓝带猪排 /71
- 茴香烤肉派 /72
- 红烧狮子头 /75
- 焗烤浓汤酥盒 /77

- 白酒海鲜吐司砖 /78
- 吐司砖海鲜汤+面包脆饼 /81
- 欧式焗肉酱吐司面 /83
- 夏威夷蔬菜派 /84
- 地瓜奶酪盒 / 地瓜沙拉酱的制作 /87
- 好吃吐司自己动手做 / 山形吐司 /88
- 全麦吐司 / 葡萄干吐司 /92





吐司说说话

吐司是什么

外表金黄细致，内部纯白、柔软湿润，是美味吐司的不变定律。将面团滚揉成圆圆的小团放入不带盖的吐司模型中，制成的是英国风的双峰状山形吐司，也可将面团滚揉成长柱状，烤出来的就是半圆形的圆顶吐司；而最普遍的长方形吐司，如同美国普尔曼式卧车(Pullman)的形状，则是使用带盖模型制作。

吐司最为盛行的还是日本，日本人视其为米饭之外的第二大主食；此外，由于吐司味道单纯，因此也是判断一家面包店产品好不好吃的重点角色。

吐司怎么吃

吐司的平易近人，反应在料理运用上的丰富性，单纯涂上奶油烤至奶油熔化略带焦色最为美味，或切成1.5~1.7厘米厚的吐司片，做成各式各样的三明治、吐司料理或点心。切成

面包丁或制成面包屑做成酥炸品的面衣，或切割成盒状做成焗烤料理……即使是吐司边都能做最完美的利用，酥烤后单纯撒上糖粉就很好吃，就连烤焦了也可当成冰箱除臭剂。

吐司怎么存

吐司于常温下密封置于阴凉处约可保存3天，冷冻则为3个月，切勿冷藏保存，因为冷藏室会吸干面包中的水分，且冷藏室的异味也易吸附在吐司上，最好还是采取冷冻方式保存，延长面包保质期，也不易脱水变干硬。

食用前自冷冻室取出回温后，再放入已预热的烤箱中烤约2~3分钟，或用保鲜膜包起吐司，放入微波炉微波30秒，微波后需立即食用以免冷却后变干硬。

若吐司忘了密封，使吐司失去水分变得干硬，别急着丢弃，只要利用刨丝器刨成略带颗粒状的面包屑(不建议用果汁机打，会太细碎)，油炸食物时就很好用喔！

吐司种类

白吐司

属于软质面包，柔软、湿润，于常温下密封置于阴凉处约可保存3天，冷冻则为3个月。选购时以表皮色泽均匀，剖面纹理呈线状，且轻压富弹性的为佳；若侧面有凹陷，可能是发酵不完全。吐司滋味单纯的特性，反而使其在料理运用上变得丰富，可做成各式各样的夹馅三明治，也可烤成酥脆面包丁加在生菜沙拉里，或切割成盒状做成焗烤料理。

厚片吐司

约为接近一般薄片白吐司2片的厚度，为求食用时方便，多会在抹酱前用锯齿面包刀斜对角切割出刀痕，但吐司柔软的特性不仅切割时易压扁，也不容易涂抹，建议放入冰箱冷藏，让吐司稍微变硬，较易操作。多做成果酱、奶酥、香蒜等各种口味的厚片吐司，而吐司比萨也是咖啡馆中相当流行的美味。



About the Toast

吐司再利用

◎做成面包块

将吐司去边后，切成1厘米大小见方的面包丁，再放入烤箱中烤至金黄酥脆即成面包块，就可以用来放入浓汤内或搭配沙拉或做成奶酪火锅等食用。面包丁的大小最好一致，这样烤出来的颜色才能较为均匀。



◎做成面包屑

将吃不完的吐司放入烤箱中烘干后，取出用刨丝器刮成面包屑，可以用来作为油炸食物的外皮，相当酥脆好吃。例如：本书的蓝带猪排（P71）的制作。



厚片吐司

利用厚片吐司等切成4份的长条状，常用来蘸取汤品食用，而面包组织中的孔隙可吸取满满的浓汤美味。



全麦吐司

使用全麦面粉制成，也有使用白面粉添加胚芽、麸皮所制成的，口感粗糙，带有微微的酸味，含有比白吐司较多的膳食纤维、维生素E与锌、钾等矿物质。但考虑到口感，建议与白吐司混合搭配使用。





金棗果醬

Chinese date

吐司抹酱 自己这样做



Butter



黄油（Butter）是从牛奶中提炼出来的油脂，其中还有3.9%的脂肪、3.5%的蛋白质、4.9%的乳糖，其余的大多为水分，有无盐黄油、咸味黄油两种，制作吐司抹酱时需购买无盐黄油。由于黄油比其他油脂如酥油、玛琪琳的熔化温度较低，因此抹酱若无法一次使用完毕，可放入冰箱冷藏保存。

使用黄油做出好吃抹酱



香蒜黄油酱



❖ 材料

黄油	25克
蒜头	1瓣
香菜	少许
红椒粉	少许
盐	少许

❖ 作法

- 1 黄油放入容器中后，放入微波炉中微波30秒至熔化，再将蒜头、香菜洗净后切末放入拌匀。
- 2 继续放入盐、红椒粉拌匀即可。

番茄罗勒黄油酱



❖ 材料

黄油	100克
番茄	1/2颗
新鲜罗勒叶	3片
蒜头	1颗
胡椒盐	少许

❖ 作法

- 1 黄油放置室温软化，加入胡椒盐调味拌匀，备用。
- 2 番茄切细丁；罗勒叶洗净沥干水分后切碎；蒜头去薄膜拍碎切末；再将前3项材料一起加入作法1中拌匀即可。



香草黄油



❖ 材料

黄油	200克
罗勒末	2小匙
蒜泥	1小匙
意大利综合香料	1/2小匙
盐	1/2小匙

❖ 作法

黄油放置室温回软后，将所有材料拌匀即可。

香蒜抹酱



❖ 材料

黄油	200克
蒜泥	2大匙
香芹粉	少许
盐	少许
粗黑胡椒粉	少许

❖ 作法

黄油放置室温回软后，将所有材料拌匀即可。



椰子奶酥酱



❖ **材料** 黄油100克、鸡蛋2个、糖粉100克、奶粉20克、椰子粉100克

❖ 作法

- 1 黄油放置室温软化后，将糖粉过筛加入拌匀，再加入奶粉拌匀。
- 2 鸡蛋打散，分次加入作法1中拌匀，再加入椰子粉拌匀即可。

芝麻花生酱



❖ **材料** 黄油100克、糖粉60克、花生(去皮)100克、黑芝麻粉80克

❖ 作法

- 1 黄油放置室温软化后，将糖粉过筛加入拌匀。
- 2 将花生放入烤箱中以150℃烤约8分钟至熟，取出擀碎后放入作法1中拌匀。
- 3 继续放入黑芝麻粉搅拌均匀即可。



吐司变好吃

百里香黄油酱除可当面包抹酱外，也可作为海鲜、肉类等酱料使用，其做出来的分量约为1250克，可放入冰箱冷冻3个月或冷藏5~7天。

做好的榛果巧克力酱以隔温水保温的方式来保存，可避免巧克力酱太快凝固。



百里香黄油酱



❖ **材料** 黄油450克、大蒜瓣600克、干燥百里香2大匙、洋葱100克、红椒粉1小匙、盐30克

❖ 作法

- 1 黄油放置室温软化；大蒜瓣、洋葱拍扁；备用。
- 2 将所有材料放入食物调理机中搅打均匀即可。

榛果巧克力酱



❖ **材料** 黄油20克、无糖榛果酱60克、苦甜巧克力100克

❖ 作法

- 1 苦甜巧克力切碎，备用。
- 2 无糖榛果酱、黄油放入容器中，以隔水加热的方式煮至黄油熔化后，再加入作法1切碎的巧克力，继续隔水加热，拌匀至熔化即可。



ream cheese



奶油奶酪（Cream cheese）是用牛奶制成的新鲜奶酪，还加了鲜奶油和其他混合物，拥有浓郁乳香和细致、滑润的质感，呈淡乳白色，水分较多，乳脂肪占45%，一般烘焙材料店都有卖。为了易于操作，可切成小块放置室温下回软，或隔水加热软化，开封后非常容易吸收其他味道而腐坏，所以要尽快用完。

使用奶油奶酪做出好吃抹酱



蓝莓奶油酱



❖ 材料

奶油奶酪 30克
 蓝莓果酱 10克

❖ 作法

- 1 奶油奶酪放入容器中，放入微波炉中微波30秒至熔化。
- 2 将蓝莓果酱与奶油奶酪拌匀即可。

咖啡坚果抹酱



❖ 材料

奶油奶酪	80克
杏仁碎	20克
细砂糖	20克
即溶咖啡粉	1包
热开水	50毫升

❖ 作法

- 1 将奶油奶酪放置室温软化；杏仁碎放入烤箱中，以150℃烤约8分钟至熟后，取出放凉备用。
- 2 将细砂糖、咖啡粉用热开水调匀后，再加入奶油奶酪、杏仁碎拌匀成稠状即可。



酸黄瓜鲭鱼酱



❖ 材料

奶油奶酪	80克
水煮鲭鱼(罐头)	50克
酸黄瓜碎	20克
胡椒盐	少许

❖ 作法

- 1 奶油奶酪放置室温软化；水煮鲭鱼挤干汁液后弄碎。
- 2 将所有材料一起调拌均匀即可。





樱桃奶酪酱



❖ 材料

奶油奶酪	120克
蜂蜜	20毫升
新鲜樱桃	10颗

❖ 作法

- 1 樱桃洗净，去籽切小丁。
- 2 将奶油奶酪放置室温软化，加入蜂蜜拌至光亮，再加入樱桃丁拌匀即可。



吐司变好吃

樱桃奶酪酱除了可作为吐司的抹酱之外，亦可搭配硬面包圈作夹馅，口感也很好。

柠檬奶酪酱



❖ 材料

奶油奶酪	80克
细砂糖	20克
柠檬汁	1大匙
柠檬皮屑	少许

❖ 作法

奶油奶酪放置室温回软，加入细砂糖拌至光亮，再加入柠檬汁拌匀后，将柠檬皮屑加入略拌匀即可。

芝麻奶酪酱



❖ 材料

奶油奶酪	100克
细砂糖	10克
黑芝麻粉	10克

❖ 作法

奶油奶酪放置室温回软，加入细砂糖拌至光亮，再加入黑芝麻粉拌匀即可。