

洋味儿

★ 快餐手册 ★

披萨 汉堡 三明治 沙拉 制作详解

河水洋洋 ○ 著

洋味儿

快餐手册

披萨 汉堡 三明治 沙拉 制作详解

河水洋洋 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

洋味儿快餐手册: 披萨汉堡三明治沙拉制作详解 / 河水洋洋著. -- 青岛: 青岛出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5552-4652-7

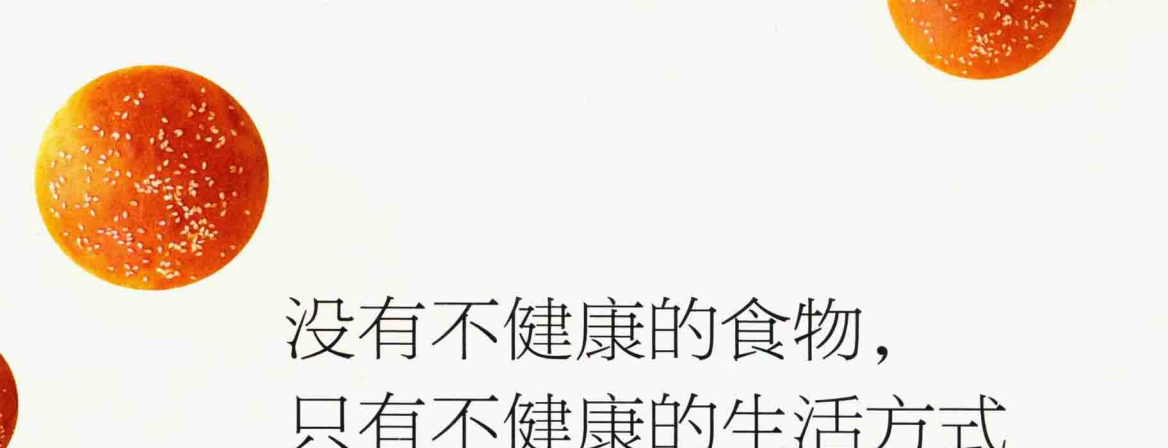
I. ①洋… II. ①河… III. ①西式菜肴—快餐—菜谱 IV. ① TS972.158

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 249617 号

书 名 洋味儿快餐手册——披萨汉堡三明治沙拉制作详解
著 者 河水洋洋
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 贺 林
装帧设计 任珊珊
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 17.25
字 数 150千
图 数 716幅
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-4652-7
定 价 48.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类



没有不健康的食物， 只有不健康的生活方式

提到洋快餐，大家都会不由自主地把它们与“垃圾食品”联系在一起。垃圾食品（Junk food）本身也是一个舶来品，最早出现在 20 世纪 50 年代。从 20 世纪 70 年代开始，伴随着全社会对肥胖问题的日益关注，渐渐成为一个非常流行的词汇。一般来说，垃圾食品具备其中一个或几个特征：高脂、高糖、高盐、高卡路里、低蛋白、低维生素、低矿物质。按照这个标准，许多洋快餐都不免落入垃圾食品的范畴，比如甜甜圈，再怎么折腾，也逃不出高糖高卡路里的框框，当然如果采用合适的馅料，汉堡、披萨和烙饼卷还是有机会挤入“健康食品”行列的。

垃圾食品的范畴很大，按照它的定义，许多传统食品也可以归入这个行列，比如上海早餐四大金刚——大饼、油条、糝饭团、豆浆，前三位自然是当仁不让，豆浆本身还算健康，可惜大家吃的时候经常要加盐加糖，所以也是晚节难保。肉包子，高脂高盐，没办法，平心而论，缺油少味的肉包子你想吃吗？要么咱们改吃豆沙包吧，一样，高糖高脂。更过分的是，中国人最重要的主食白米饭，蛋白质含量极低，成分几乎是淀粉，下肚后很快分解，导致血糖迅速上升，被认为是东亚人群容易罹患糖尿病的重要原因之一；北方的面食一族也不要得意，你钟爱的又香又软的精粉馒头比白米饭也强不到哪去，“难兄难弟”而已。

再来说说所谓的“健康食品”。同样以米为例，在古代，制米技术不发达，小户人家只能吃到糙米，更底层的人甚至只能靠麸皮来果腹——现在这两样都是备受追捧的健康食品，而大富之家吃的却是经过抛光的精制白米这样的“垃圾食品”，因为只有他们才吃得起。可是，并没有证据表明平民百姓比高官巨贾们更加健康长寿，究其原因，大概是因为贫困阶层无力选择其他食物来源，蛋白质和脂肪摄入不足。回到现代，发明方便面的日本企业家安藤百福活到 97 岁，他说自己的长寿秘诀就是每天吃自己研制的鸡味泡面，可惜安藤先生没说除了泡面之外他还吃些啥。肯德基的创办人山德士上校为了验证最佳配方，炸鸡没少吃，后来一样活到 90 岁。相反的例子也不少，摇滚

明星猫王普雷斯利，非常喜欢吃各种垃圾食品，而且到了令人不可思议的地步：他钟爱的一款三明治里面有 1 磅培根、1 瓶花生酱和 1 罐葡萄酱，他曾经与另外 4 个朋友一口气吃掉了 22 个这种三明治。暴饮暴食的结果就是他在 42 岁的时候因为心脏病发作英年早逝。通过这些例子，洋洋想表明一个观点，没有一种食物绝对健康，也没有一种食物是绝对有害的。为了维持正常机能，人类需要摄入多种碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，摄入这些成分太多或太少都会导致许多问题，均衡饮食和有克制的生活才是健康之道。**一句话，没有不健康的食物，只有不健康的生活方式。**

在不少发达国家，快餐都与肥胖联系在一起，同时也与贫困密切相关。高盐高脂高糖的快餐食用后迅速带来一种生理上的饱胀感和心理上的满足感，让人们得以舒缓经济压力带来的苦闷。此外，因为是工业化生产，快餐的单价相对便宜，自己下厨做饭费时费力也省不了多少钱，只有中产阶级才有闲情逸致享受在家吃饭的种种乐趣。当你一日三餐都在快餐厅里度过的时候，根本就不可能获得均衡的营养来源。当你依靠食物来填补内心空虚的时候，肥胖是必然结果。所以，**洋快餐引起的种种健康问题，实质上还是一个生活方式问题，是一个社会经济问题。**

许多妈妈担心自己的孩子迷上洋快餐，把它们当成洪水猛兽，避之唯恐不及，这样做可能会适得其反：心理专家的研究表明，人类的天性就是喜欢那些被禁止的东西，偷尝禁果带来的乐趣要超过禁果本身。所以，面对洋快餐不妨轻松一点，偶尔带他们去尝尝，让小家伙们产生一种“洋快餐不过如此”的印象。只要不是经常去快餐厅，偶一为之对健康并没有不利影响，而且可以让孩子们用轻松的眼光看待这些洋快餐，对心理健康反而有利。当然，父母们自己也要好好钻研厨艺，给孩子们烧出美味的饭菜，洋快餐的魅力自然也就烟消云散了。

一个更有效的办法是，爸爸妈妈们亲自动手给孩子们制作那些经典的洋快餐。商业化快餐为了适合工业化生产，满足存储以及运输的要求，并且可以在店里迅速组装起来，所以在风味和口感上必然做出一些牺牲，更不必说种类繁多的各色添加剂。家庭制作就不存在这些问题，所以完全可能做得更好吃，更有营养。一旦孩子们在自己家里品尝到了惊艳的洋快餐，外面的餐厅就变得黯然失色，完全失去了吸引力。当小伙伴们提议去某家快餐店大快朵颐的时候，你家的孩子可以很自豪地说，我妈（我爸）做得比那里好吃多了！

怎么样？咱们动手吧！

河水洋洋
澳大利亚墨尔本

关于本书的计量单位

无论中餐还是西餐，都需要对食材和烹调过程进行精确计量，只有这样才能保证每道菜肴的一致性，才能对菜肴的成分和烹调参数进行精细调整，确保尽善尽美。

传统上，许多菜谱使用体积计量，比如，一杯、一茶匙等等，精确程度有限，特别是对于颗粒或者粉状的食材，比如同样的一杯面粉，筛过的和未筛过的，压实的和蓬松的，就有很大的差别，更不必说不同国家对“杯”的定义还不一样，比如在美国，一杯等于 227 毫升，在澳洲一杯等于 250 毫升，某些地方一杯则等于 240 毫升。如果通过重量来计量就可以避免这些分歧，100 克面粉在世界上任何地方的定义都是一样的，所以本书绝大多数食材都是采用重量计量。现在，高精度的数字厨房电子秤已经非常普及，价格便宜，使用也非常方便。

当然，世事无绝对，市场上主流厨房秤的最小分度值是 1 克，对于比较轻或用量极少的食材就无能为力，这时量勺又开始展现优势。常用的量勺有两种，茶匙（Teaspoon）和汤匙（Tablespoon），一茶匙等于 5 毫升，一大匙等于 15 毫升。市场上可以买到整套的量勺，包括 1/8 茶匙、1/4 茶匙、1/2 茶匙、1 茶匙、1 大匙，使用非常便利，也是厨房必备小工具之一。本书中轻的食材，比如现磨黑胡椒、白胡椒粉等就采用茶匙进行计量。此外，2 克以下的少量食材，也是利用茶匙计量。



序言 / Preface

- IV 没有不健康的食物，只有不健康的生活方式
XII 关于本书的计量单位

第一篇

心胸宽广汉堡包 / Hamburgers

汉堡包几乎就是美式快餐的代名词。本章，洋洋从面粉和水开始教你制作弥漫着麦香、松软可口的汉堡面包，配上或是香辣过瘾或是鲜嫩多汁或是回味悠远的各色馅料，让你将一场饕餮盛宴轻松把握在双手之间……



- 3 汉堡面包 / Hamburger Buns
9 牛肉芝士汉堡 / Cheeseburger
15 肯德基香辣鸡腿堡 / KFC Fried Chicken Burger
19 照烧鸡腿汉堡 / Teriyaki Chicken Burger
23 英式麦芬 / English Muffins
27 猪柳蛋麦满分 / Sausage & Egg McMuffin[®]
31 烟肉蛋麦满分 / Bacon & Egg McMuffin[®]

第二篇

秀外慧中三明治 / Sandwiches



摇滚巨星 Warren Zevon 临终前留下肺腑之言：“好好享受每一只三明治！”它可不是仅仅让上班族们充饥果腹而已，制作精美、配料考究的三明治绝对让你上瘾，吃起来容易，停下来难。这里的每一款经典三明治都是精准调味与均衡配料的完美结合……

- 35 俱乐部三明治 / Club Sandwich
- 39 培根生菜番茄三明治 / BLT Sandwich
- 43 鸡蛋三明治 / Egg Sandwich
- 47 吞拿鱼三明治 / Tuna Salad Sandwich
- 51 烟熏三文鱼手指三明治
Smoked Salmon Finger Sandwich
- 55 热狗 / Hot Dog
- 59 热狗面包 / Hot Dog Buns

第三篇

内藏乾坤烙饼卷 / Wraps



最具中国风的洋快餐！然而制作完美烙饼卷的锦囊妙计却藏在地球的另外一端。松软柔韧的烙饼，风味万千的馅料，让我们一起探索其中的奥秘吧……

- 63 墨西哥烙饼 / Tortilla
- 67 肯德基老北京鸡肉卷
KFC Beijing-Style Chicken Wrap
- 71 麦当劳香辣脆鸡卷
Crispy Chicken & Spicy Mayo McWrap™
- 75 麦当劳慢炖牛排卷 / Steak & BBQ McWrap®
- 79 鸡肉牛油果卷 / Chicken & Avocado Wrap

第四篇

欢乐开怀披萨饼 / Pizza



美食评论家 Matt Preston 说：“天下没有难吃的披萨，也没有好吃的猪肺汤。”和洋洋一起亲手制作各种“如雷贯耳”的经典美味披萨，从意式到美式，从薄底到厚底，配上眼花缭乱的馅料，让我们一起打造披萨的终极幻想！

- 82 披萨基础 / Pizza Basics
- 87 玛格丽塔披萨 / Margherita Pizza
- 91 夏威夷披萨 / Hawaiian Pizza
- 95 肉食爱好者披萨 / Meat Lovers' Pizza
- 99 必胜客铁盘超级至尊披萨
Deep Pan Supreme Pizza
- 103 烤鸡肉披萨 / BBQ Chicken Pizza
- 107 大西洋珍鲑披萨 / Smoked Salmon Pizza
- 111 意大利辣肠披萨 / Pepperoni Pizza

第五篇

自由自在酥皮派 / Pastries



咬一口，是酥得掉渣的饼皮，再咬一口，是浓香四溢的内馅。酥皮派就是快餐店里的坏小子，可以让你放下矜持，抛开优雅，大快朵颐，欲罢不能……

- 115 澳洲牛肉馅饼 / Meat Pie
- 121 香酥牛肉饺 / Beef Empanadas
- 125 茴香猪肉香肠卷
Pork & Fennel Sausage Rolls
- 129 菠萝派 / Pineapple Pie
- 133 葡式蛋挞 / Portuguese Custard Tarts
- 139 红豆派 / Adzuki Bean Pie

第六篇

琳琅满目小吃铺 / Snacks



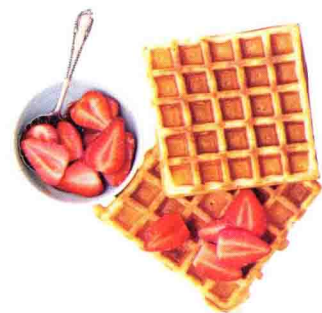
让小朋友们撒泼耍赖、撕心裂肺，让大朋友们爱恨交加、难舍难分！和洋洋一起征服那些看似高不可攀的难关吧！怎样让炸鸡外皮香辣酥脆，内里鲜嫩多汁？怎样让薯条做出脆皮效果？怎样让土豆泥香浓幼滑……

- 144 肯德基炸鸡 / KFC Fried Chicken
- 150 肯德基劲爆鸡米花 / KFC Popcorn Chicken[®]
- 153 原味韩式炸鸡 / Korean Fried Chicken
- 157 日式炸鸡 / Kara-age
- 161 炸鸡排 / Chicken Schnitzel
- 165 澳洲乡村烤鸡
Aussie Country Style Roast Chicken
- 171 宜家瑞典肉丸 / Swedish Meatballs
- 175 日式可乐饼 / Korokke
- 179 炸薯条 / French Fries
- 183 鸭油迷迭香烤薯角
Duck Fat & Rosemary Roasted Potato Wedges
- 187 土豆泥 / Mashed Potato
- 191 洋葱圈 / Onion Rings
- 195 香蒜面包 / Garlic Bread
- 199 照烧鸡翅 / Teriyaki Chicken Wings

第七篇

浓情蜜意甜点屋 / Desserts

宠爱自己！没有什么能像甜点一样给不安的内心带来抚慰，给苦闷的灵魂带来愉悦。它比上帝公平，它比佛祖慈悲。这些快餐店里的小精灵，简单朴实却充满魔力，曲奇、司康、华夫、草莓冰淇淋，让日子天天都过得难忘……



- 205 蓝莓麦芬 / Blueberry Muffins
- 209 华夫 / Waffles
- 213 原味司康 / Plain Scones
- 217 树莓杏仁费南雪蛋糕
Raspberry & Almond Financiers
- 221 草莓冰淇淋 / Strawberry Ice Cream
- 225 香草冰淇淋 / Vanilla Ice Cream
- 229 巧克力熔岩曲奇 / Chocolate Cookies

第八篇

神清气爽沙拉吧 / Salads

一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩，洋快餐的最佳拍档就是蔬果沙拉。洋洋和你一起从沙拉酱开始制作各种经典沙拉，开启健康和美味的魔法盒……



- 235 华道夫沙拉 / Waldorf Salad
- 239 凯撒沙拉 / Caesar Salad
- 245 土豆沙拉 / Potato Salad
- 249 油醋汁鲜蔬沙拉
Green Salad with Classic Vinaigrette
- 253 鲜虾芒果沙拉 / Prawn & Mango Salad
- 257 完美水果沙拉 / Perfect Fruit Salad

第一篇 心胸宽广汉堡包

Hamburgers

汉堡包几乎就是美式快餐的代名词。本章，洋洋从面粉和水开始教你制作弥漫着麦香、松软可口的汉堡面包，配上或是香辣过瘾或是鲜嫩多汁或是回味无穷的各色馅料，让你将一场饕餮盛宴轻松把握在双手之间……





汉堡面包

Hamburger Buns

说到美式快餐，大家的第一印象就是汉堡包。伴随着全球化进程，美式快餐征服了大半个世界，吃汉堡几乎成了美国生活方式的代表，不管是有着几千年美食文化的中国，还是恒河岸边的印度；不管是羊背上的国家澳大利亚，还是戈壁滩上的国家蒙古，都能在大大小小的快餐店里看到各种各样或是咧嘴而笑，或是张牙舞爪的汉堡包，等着你去享用。汉堡包刚刚进入中国的时候，浑身上下闪耀着迷人的光华，请人吃顿汉堡包绝对是一件挺有面子的事儿。如今已经大不相同，少了一些明星般的盛气凌人，多了一些邻家大叔一般的谦和朴实。当然，汉堡包还是那个汉堡包，只是大家的生活水平和视角不一样了。

大家对汉堡包的印象大多来自麦当劳、肯德基这些大型快餐连锁店，其实许多餐馆也制作一些非常考究的汉堡包，更贵，当然也更好吃。不少美国大厨都是精于此道，也难怪澳洲名厨 Dan Hong 说，美式烹饪艺术的灵魂就是把垃圾食品演绎得美轮美奂，到了令人叹为观止的程度。2006 年的美国喜剧电影《粉红豹 III》里，斯蒂夫·马丁饰演的法国探长本来对汉堡包嗤之以鼻（法国人嘛），去美国办案的时候，尝了一口之后却惊为天物，回国的时候还在口袋里偷偷塞了四只准备路上解馋，结果在机场安检的时候闹出不少笑料。

下面，洋洋就说一说如何从头开始制作出这样惊艳脱俗的美味汉堡包。

第一步自然是面包开始。动手之前，咱们得先说个故事（跟洋洋学做菜真好，一路上都有故事相伴，哈哈）。话说，美国犹他州有位叫做大卫·威博（David Whipple）的先生，1999年的时候，为了给别人展示酶的作用机理，他在当地麦当劳买了一只汉堡包，放在大衣口袋里。这只汉堡包也真的很争气，威博先生拿着它用了一个多月，愣是一点没坏。很快冬天过去了，他的大衣被收进衣柜。两年以后，威博太太发现了口袋里的汉堡包，她很惊讶地发现，汉堡居然一点变化都没有，看起来就跟刚买来一样。于是夫妇两人决定把实验做下去，一直到了2013年，这只放了14年的汉堡依然是一副青春永驻的样子。说到这里你也猜得八九不离十了，是的，起作用的正是面包和肉饼里的防腐剂。所以，想吃真正无添加健康的美味汉堡包，就必须从面粉开始。

用于制作汉堡包的面包质地必须松软，一来吃起来口感好，二来咬的时候也不容易把夹在当中的蔬菜和酱料挤出来。这个面团不但可以用来制作汉堡包，整成长条形后还可以用来制作热狗。其实，就算什么都不夹也非常好吃，松软香甜，正是大家所喜欢的旧时传统面包的味道。

食材清单

★
8只

- 1) 水……………225克，室温
- 2) 干酵母……………7克
- 3) 普通面粉……………100克 + 350克
- 4) 鸡蛋……………1只 + 1只
- 5) 黄油……………40克，提前加热化开
- 6) 白糖……………40克
- 7) 盐……………6克
- 8) 葡萄籽油……………5克，防粘。也可以用其他颜色和味道都比较淡的植物油，比如花生油。
- 9) 牛奶……………15克
- 10) 白芝麻……………5克

制作方法



为了让面包松软，必须增加面团的含水量，这样又软又湿的面团很难用手揉，所以最好请厨师机（Stand Mixer）或者面包机代劳，不然那些黏糊糊、湿答答、剪不断理还乱的面团会把你弄疯的。首先将 225 克水、7 克酵母和 100 克面粉放进厨师机的大碗里面，用蛋叉仔细搅拌均匀。



静置 15 分钟后面糊变成泡沫状，体积有所膨胀，就是图 2 的样子。



在面糊里加入 1 只打散的鸡蛋、40 克化开的黄油、40 克白糖和 6 克盐，用蛋叉仔细搅拌均匀。



然后加入剩余的 350 克面粉，用硅胶铲大致混合一下。



给厨师机装上和面钩，用低速揉面，揉大约 15 分钟后，面团变得非常柔软而且有弹性。揉面的过程中需要不断观察，如果发现面团粘在碗壁上，就把厨师机先暂停一下，用硅胶铲把面团刮下来拢成一团后接着再揉。



面团揉好之后进入发酵过程。另取一只大碗，倒入 5 克葡萄籽油，用刷子在碗壁上涂抹均匀。