

日本10家知名面包屋的100多款最新人气三明治

制作方法+面包配料

INDIVIDUAL SANDWICHES

最新人气三明治

(日)永濑正人 编著

张海燕 张译丹 译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

制 作 方 法
+
面 包 配 料

日本10家知名面包屋的100多款最新人气三明治



最新人气 三明治

(日)永濑正人 编著 张海燕 张译丹 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

HYOUBAN BAKERY NO SAISHIN NINKI SANDWICH

©ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD.2007

Originally published in japan in 2007 by ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

©2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本 DAIKOUSHA 公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版

简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2011 第 217 号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

最新人气三明治 / (日) 永濑正人编著; 张海燕, 张译丹译. —沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5381-7000-9

I. ①最… II. ①永… ②张… ③张… III. ①西餐—预制食品—制作

IV. ① TS972.158

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 109586 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 9

字 数: 150 千字

出版时间: 2011 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 9 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化 牟伟华

责任编辑: 盛 益

封面设计: 百朗文化

版式设计: 百朗文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7000-9

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7000

阿宾洋特面包房

- 法棍生培根三明治 6
- 紫苏鸡胸肉三明治 9
- 法棍奶酪火腿三明治 10
- 香肠法棍奶酪三明治 11
- 鹅肝酱三明治 13
- 松脆培根与土豆咸式可丽饼三明治 14
- 吞拿鱼汁叉烧肉三明治 16
- 圆饼三明治 17
- 肉末咖喱热狗三明治 18
- 豆子土豆法棍奶酪火腿三明治 21

弗尼尔面包房

- 法棍奶酪火腿三明治 23
- 味噌马苏里拉三明治 24
- 法棍烤培根三明治 25
- 布里欧修三明治 27
- 牛角面包三明治 28
- 日式海鲜沙拉三明治 29
- 佛卡夏三明治 (鲑鱼) 30
- 牛筋三明治 31
- 大叔三明治 (猪排三明治) 32
- 田园面包三明治 33
- 味噌猪排三明治 34

法棍面包房

- 烤牛肉三明治 36
- 蜜兰诺松塔三明治 37
- 芦笋生火腿三明治 38
- 白芦笋绿橄榄大虾三明治 39
- 茶树菇拌菜加腊香肠三明治 40

- 应季蔬菜与番茄三明治 41

成长面包房下鸭店

- 培根生菜番茄三明治 43
- 咸牛肉三明治 44
- 塞雷阿莱斯面包三明治 45
- 咸牛肉 (山形面包) 三明治 46
- 方形吐司三明治 47
- 法棍奶酪火腿三明治 48
- 法棍奶酪鸡肉三明治 49
- 腊香肠牛角面包三明治 50

蕾皮麦克面包房

- 尼斯沙拉法棍奶酪三明治 52
- 田园肉泥面包三明治 55
- 炸鹿肉饼汉堡三明治 56
- 小牛肉蛋黄酱牛舌三明治 59
- 酱鹅肝苹果法式布里欧修面包三明治 60
- 普罗旺斯风味鸡肉三明治 61
- 盐腌煮肉炖圆白菜三明治 62
- 鸡肝慕斯三明治 64
- 腌沙丁鱼与核桃油土豆浓汤三明治 65
- 扁豆虾仁三明治 66

鲁克面包房

- 羊栖菜三明治 68
- 蟹味饼热狗三明治 69
- 土豆沙拉热狗三明治 70
- 金枪鱼热狗三明治 71
- 蟹膏沙拉热狗三明治 72

鸡肉奶油奶酪三明治 73

芥末鸡肉三明治 74

紫苏金枪鱼三明治 75

猪排奶酪三明治 76

甜辣煮牛蒡三明治 77

其高面包房

笛子面包火腿三明治和

笛子面包腊香肠三明治 79

无酵母面包三明治 80

佛卡夏三明治 81

沙丁鱼三明治 82

鳄梨芦笋三明治 83

法式吐司三明治 84

法式烤奶酪鸡肉三明治 85

水果三明治 86

五十铃面包房

日本黑毛牛排三明治 88

山形吐司三明治 89

牛角面包火腿三明治 90

健康三明治 91

蔬菜三明治 92

黄油法式面包三明治 93

田园风面包三明治 94

印度烤鸡肉三明治 95

元町炸肉饼三明治 96

培根生菜番茄三明治 97

方吐司面包房

蔓越莓田园面包三明治 99

大蒜金枪鱼三明治与番茄酱汁三明治
100

芋头照烧鸡块夏巴塔三明治 103

鲑鱼豆腐牛角面包三明治 105

热那亚风味法棍火腿奶酪三明治和传统
法棍火腿奶酪三明治 106

黑砂糖三明治 108

法棍火腿奶酪三明治 110

伊比利亚橡实香肠法棍奶酪三明治 112

勺子面包房

日式米曲面包三明治 114

黑胡椒牛肉三明治 115

烤鸡肉薄饼三明治 116

俱乐部三明治 118

口袋全麦面包三明治 121

蓝纹奶酪无花果柳木面包三明治 122

秋日三明治 123

蔬菜三明治 124

卡普列塞三明治 126

沙丁鱼番茄法式比萨饼 128

●面包配料 130

制 作 方 法

+

面 包 配 料

日本10家知名面包屋的100多款最新人气三明治



最新人气 三明治

(日)永濑正人 编著 张海燕 张译丹 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

HYOUBAN BAKERY NO SAISHIN NINKI SANDWICH

©ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD.2007

Originally published in Japan in 2007 by ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

©2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本 DAIKOUSHA 公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版

简体中文版本。著作权合同登记号：06-2011 第 217 号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

最新人气三明治 / (日) 永濑正人编著; 张海燕, 张译丹译. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5381-7000-9

I . ①最… II . ①永… ②张… ③张… III . ①西餐—预制食品—制作
IV . ① TS972.158

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 109586 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 9

字 数: 150 千字

出版时间: 2011 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 9 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化 牟伟华

责任编辑: 盛 益

封面设计: 百朗文化

版式设计: 百朗文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7000-9

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7000

阿宾洋特面包房

- 法棍生培根三明治 6
- 紫苏鸡胸肉三明治 9
- 法棍奶酪火腿三明治 10
- 香肠法棍奶酪三明治 11
- 鹅肝酱三明治 13
- 松脆培根与土豆咸式可丽饼三明治 14
- 吞拿鱼汁叉烧肉三明治 16
- 圆饼三明治 17
- 肉末咖喱热狗三明治 18
- 豆子土豆法棍奶酪火腿三明治 21

弗尼尔面包房

- 法棍奶酪火腿三明治 23
- 味噌马苏里拉三明治 24
- 法棍烤培根三明治 25
- 布里欧修三明治 27
- 牛角面包三明治 28
- 日式海鲜沙拉三明治 29
- 佛卡夏三明治(鲑鱼) 30
- 牛筋三明治 31
- 大叔三明治(猪排三明治) 32
- 田园面包三明治 33
- 味噌猪排三明治 34

法棍面包房

- 烤牛肉三明治 36
- 蜜兰诺松塔三明治 37
- 芦笋生火腿三明治 38
- 白芦笋绿橄榄大虾三明治 39
- 茶树菇拌菜加腊香肠三明治 40

应季蔬菜与番茄三明治 41

成长面包房下鸭店

- 培根生菜番茄三明治 43
- 咸牛肉三明治 44
- 塞雷阿莱斯面包三明治 45
- 咸牛肉(山形面包)三明治 46
- 方形吐司三明治 47
- 法棍奶酪火腿三明治 48
- 法棍奶酪鸡肉三明治 49
- 腊香肠牛角面包三明治 50

蕾皮麦克面包房

- 尼斯沙拉法棍奶酪三明治 52
- 田园肉泥面包三明治 55
- 炸鹿肉饼汉堡三明治 56
- 小牛肉蛋黄酱牛舌三明治 59
- 酱鹅肝苹果法式布里欧修面包三明治 60
- 普罗旺斯风味鸡肉三明治 61
- 盐腌煮肉炖圆白菜三明治 62
- 鸡肝慕斯三明治 64
- 腌沙丁鱼与核桃油土豆浓汤三明治 65
- 扁豆虾仁三明治 66

鲁克面包房

- 羊栖菜三明治 68
- 蟹味饼热狗三明治 69
- 土豆沙拉热狗三明治 70
- 金枪鱼热狗三明治 71
- 蟹膏沙拉热狗三明治 72

鸡肉奶油奶酪三明治 73

芥末鸡肉三明治 74

紫苏金枪鱼三明治 75

猪排奶酪三明治 76

甜辣煮牛蒡三明治 77

其高面包房

笛子面包火腿三明治和

笛子面包腊香肠三明治 79

无酵母面包三明治 80

佛卡夏三明治 81

沙丁鱼三明治 82

鳄梨芦笋三明治 83

法式吐司三明治 84

法式烤奶酪鸡肉三明治 85

水果三明治 86

五十铃面包房

日本黑毛牛排三明治 88

山形吐司三明治 89

牛角面包火腿三明治 90

健康三明治 91

蔬菜三明治 92

黄油法式面包三明治 93

田园风面包三明治 94

印度烤鸡肉三明治 95

元町炸肉饼三明治 96

培根生菜番茄三明治 97

方吐司面包房

蔓越莓田园面包三明治 99

大蒜金枪鱼三明治与番茄酱汁三明治
100

芋头照烧鸡块夏巴塔三明治 103

鲑鱼豆腐牛角面包三明治 105

热那亚风味法棍火腿奶酪三明治和传统
法棍火腿奶酪三明治 106

黑砂糖三明治 108

法棍火腿奶酪三明治 110

伊比利亚橡实香肠法棍奶酪三明治 112

勺子面包房

日式米曲面包三明治 114

黑胡椒牛肉三明治 115

烤鸡肉薄饼三明治 116

俱乐部三明治 118

口袋全麦面包三明治 121

蓝纹奶酪无花果柳木面包三明治 122

秋日三明治 123

蔬菜三明治 124

卡普列塞三明治 126

沙丁鱼番茄法式比萨饼 128

●面包配料 130

阿宾洋特面包房



松尾清史于20世纪30年代中期开设了阿宾洋特面包房1号店，现在还有1家同时设有餐厅的分店。松尾清史也被年轻面点师们奉为榜样，他一方面认为会有小孩独自来买三明治的“地区性店铺”应该是面包房的本来面貌，另一方面又非常重视创新面包的制作。他的店里摆放着用天然酵母和日本小麦等制作的不同类型的法棍三明治，并且分为有嚼劲的、松脆的和有酸味的等各具特色的不同种类。无论是较硬的还是较软的三明治，他都会根据面包的嚼劲与拉力选择配料进行组合，他甚至会计算方便食用的三明治尺寸，并观察味道与香气随时间流逝而产生的变化。



店铺信息

店主 松尾清史先生

●本店

电话 06-6835-3070

地址 大阪府丰中市新千里南町3-1-14

●分店

电话 072-725-8069

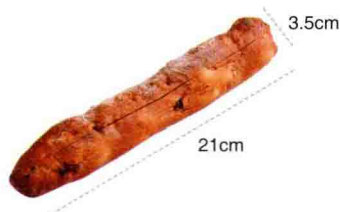
地址 大阪府箕面市牧落3-11-2

法棍生培根三明治 P.6
紫苏鸡胸肉三明治 P.9
法棍奶酪火腿三明治 P.10
香肠法棍奶酪三明治 P.11
鹅肝酱三明治 P.13
松脆培根与土豆咸式可丽饼三明治 P.14
吞拿鱼汁叉烧肉三明治 P.16
圆饼三明治 P.17
肉末咖喱热狗三明治 P.18
豆子土豆法棍奶酪火腿三明治 P.21

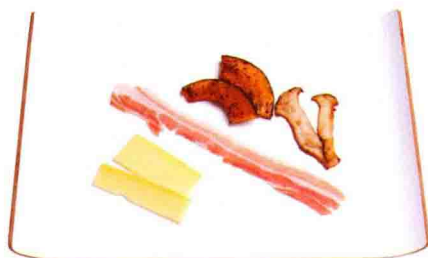
法棍生培根三明治

这款三明治组合了南瓜、生培根与意大利黑醋调味的杏鲍菇，将甜味、辣味与酸味协调地综合到了一起，加上添加了干果的面包，口感十分丰富。

要点 能与培根搭配的甜味蔬菜有很多，这款三明治用的是南瓜。



混合味道法棍 ◆ 配料→ P.131



● 材料

混合味道法棍 1 个
橄榄油 适量
生培根 1 片
南瓜 30 克
杏鲍菇 13 克
格鲁耶尔干酪 20 克
意大利黑醋 适量
盐和胡椒粉 各少许

● 准备工作

1. 将南瓜切薄片，放入热锅中煎熟，撒上盐和胡椒粉调味。
2. 将杏鲍菇撕成小片，放入热锅中煎熟，撒上盐和胡椒粉，淋上意大利黑醋。

● 最后加工

将混合味道法棍切开，均匀地涂上橄榄油，夹入杏鲍菇片、南瓜片、格鲁耶尔干酪和生培根即可。





紫苏鸡胸肉三明治

这款三明治在马苏里拉奶酪、紫苏和番茄的固定搭配中夹入了鸡肉，还将个头较大的法棍换成了田园面包。

要点 冷却鸡胸肉时，应在白汤中直接加冰水，以免鸡胸肉散掉。

2



田园面包 ◆ 配料→ P.131



●材料

田园面包 1/8 个
芥末油 适量
紫苏酱拌鸡胸肉 38 克
马苏里拉奶酪 28 克
番茄 45 克
紫苏叶 1 片

●准备工作

1. 紫苏酱拌鸡胸肉的做法：将 35 克鸡胸肉放入白汤中，文火煮 4~5 分钟，熄火后直接在白汤中加入冰水，待其冷却后捞出鸡胸肉，切成小块，加入 3 克紫苏酱拌匀。
2. 将番茄切薄片。

●最后加工

将田园面包切成 2 片，涂上芥末油，铺上番茄片，夹入鸡胸肉、马苏里拉奶酪和紫苏叶，切成扇形即可。

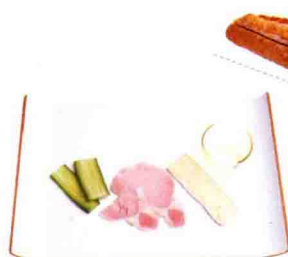
法棍奶酪火腿三明治

将刚出炉的面包与奶酪、火腿简单地组合在一起，即为基本款奶酪火腿三明治。也可用嚼劲十足的田园面包代替混合味道法棍。

要点 要从斜上方切开面包，然后在两面涂上芥末油。



3



混合味道法棍

◆ 配料 → P.131

● 材料

混合味道法棍 1 个

芥末油 适量

奶酪 25 克

火腿 20 克

黄瓜片 15 克

盐和橄榄油各少许

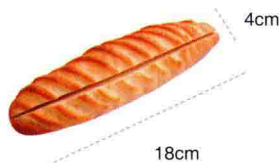
● 最后加工

将混合味道法棍切开，涂上芥末油，夹入奶酪、火腿和黄瓜片，淋上橄榄油，撒入少许盐即可。

香肠法棍奶酪三明治

香肠煎至半干，就会拥有香浓的味道，加上干番茄的酸味与奶酪的咸味，口感十分丰富。

要点 以味道的协调性为选择食材的出发点。



布里面包 ◆配料→ P.131



●材料

布里面包 1 个
香肠 50 克
格鲁耶尔干酪 10 克
干番茄 10 克
散叶生菜 10 克
奶酪酱 15 克

●准备工作

1. 在香肠上撒上盐和胡椒粉，用橄榄油煎至半干。
2. 奶酪酱的做法：将 15 克卡门培尔干酪隔水加热至软化，淋入少许橄榄油，搅匀即可。

●最后加工

将面包切开，涂上奶酪酱，铺上散叶生菜，放入干番茄、格鲁耶尔干酪和香肠夹好即成。

4



