

06

杨桃文化·新食谱系列

30种吐司创意变化

30场精彩绝伦的吐司变身秀

张瑞文(台湾)著 汕头大学出版社

启动吐司与你的美味关系

超值价
15元



精彩绝伦的吐司变身秀

图书在版编目(CIP)数据

30种吐司创意变化 张瑞文著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003.8

(新手食谱书系)

ISBN 7 81036 550 9

I. 3 0... II. 张... III. 吐司 配方 - 食谱 IV. TS972.12.

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

30种吐司创意变化

作 者: 张瑞文

责任编辑: 蒋基敏

封面设计: 郭 炜

责任编辑: 姚慧慧

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754 2903126 0754 2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河区北路177号祥龙花园祥龙阁
2205室

电 话: 020 85250482 邮编 510075

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2003年7月第1版

印 次: 2003年7月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 15.00元

ISBN 7 81036 550 9 TS·34

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





关于本书及作者

张瑞文，毕业于日本新宿調理专门学校，拥有調理师执照，曾在日本浅草桥杯石料理餐厅担任料理人，回国后曾担任太平洋 SOGO 京“日本料理店”的料理人，以及江户日本料理餐厅的外场副理，目前任职于某五星级饭店的甜点研发部门，同时也在杨桃烹饪学校担任讲师，并于快乐厨房杂志发表各种美食专题。

瑞文老师投身餐饮业多年，内外场经验丰富，只要一提到美食便热爱，正因为这份热忱与执着，瑞文老师不断地在烹饪的领域中充实自己，尤其日本料理及点心烘焙更是她的最爱，对瑞文老师来说，每一道精致小巧的艺术品，透过烹饪者的巧思，呈现出独特的魅力，并带给人们视觉、嗅觉与味觉兼具的三重享受。

在本书中，瑞文老师为大家示范 30 种不同风情的创意吐司料理，相信你一定能从中感受到吐司惊人的可塑性。欢迎你与我们一同加入吐司料理的异想世界，让深藏不露的吐司发挥最极致的潜力，也为你我的生活营造出更多的情趣与创意。

吐司创意变化



目录

吐司创意变化

CONTENTS

4 导读
开创吐司的无限可能

6 *How to Bake Toast*
美式山景吐司

8 **目录** TOPPING

10 **第一篇**
吐司龙门宴

11 养生吐司春卷
12 凤尾吐司虾片
13 黄金虾球
14 蜜汁火腿
15 月见吐司

16 **第二篇**
吐司联合国

17 和风滑溜三明治
18 法式草莓吐司
18 法式枫糖浆吐司
19 法式巧克力吐司
20 日式炸猪排三明治
21 欧风棺材板
22 西班牙蛋卷吐司
24 印度咖喱鱼排三明治
25 地中海渔汤吐司
26 美式牛肉起司餐
26 意大利焗海鲜方块砖
27 和风牛蒡烧肉吐司

28 **第三篇**

吐司嬉游记

- 29 鸡肉沙拉口袋饼
- 30 果冻三明治
- 31 腰带吐司卷
- 32 风车苹果派、草莓红豆派
- 33 寿司三明治

34 **第四篇**

吐司下午茶

- 35 串烧三明治
- 35 杏仁香蕉卷
- 36 吐司水果布丁
- 37 综合吐司茶点
- 38 彩色吐司卷
- 40 双味吐司比萨
- 41 吐司水果派
- 42 吐司手卷
- 43 蜜汁鸡丁吐司饺
- 43 酥炸奶酪盒

44 **创意吐司卷**

风味独特的市售吐司

46 **吐司小百科**



导读 开创吐司的无限可能

Introduction 的无限可能

吐司是平民美食界的百变天后，因为它不但物美价廉，更是可塑性极高的食品，无论是宴会用的佳肴，亲子同乐的点心，轻松愉悦的下午茶，或是出外踏青的野餐盒，吐司都能恰如其分地派上用场。

一提起吐司，大部分的人都会立刻联想到三明治，不过，我们期许这本书能颠覆吐司的传统形象，带给你更惊艳的感受。如果你喜爱精致高雅的美食，可以试试“凤尾吐司虾片”，展开的虾尾与油白方整的吐司西装交相辉映，就像穿着燕尾服的绅士，文质彬彬的模样绝对能捕获所有宾客的目光；如果你厌倦中规中矩的作风，不妨将吐司当成画布，恣意地铺撒上自己喜欢的食材，相信你也可以成为艺术大师毕加索，烤出外形抢眼又深具个人特色的“吐司比萨”；如果你向往优雅从容的生活，那么你一定要试试“法式枫糖浆吐司”，用蛋汁裹住吐司，再以奶油煎出金黄色的外衣，食用前淋上琥珀色的枫糖浆，仿若一幅讲究光影变化的印象派画作，流露出说不尽的梦幻与浪漫；而如果你秉持着勤俭持家的信念，舍不得丢掉变于变硬的吐司，可以让“黄金虾球”来解决你的烦恼，用虾泥和猪绞肉做成丸子，沾上切成小丁的干烘吐司后炸至金黄，乏人问津的硬吐司立刻翻身一变成餐桌上的万人迷……

由于吐司料理的失败率较低，因此即便是新手上路，也能透过本书的指导获得宽泛的信心和乐趣，虽然本书的篇幅有限，仅能列举出较具代表性的30道吐司食谱，但是只要你发挥巧思，以本书为跳板，将不同的食材和做法重新排列组合一番，绝对能延伸出更多意想不到的美味。

总之，丰富的吐司变化能带给你不同的用餐情趣，欢迎你用游戏般的心情来尝试书中的食谱配方，希望本书是一个开端，能够启动你无限的创造力，并发挥艺术家的实验精神，以本书为基础，研发出更多关于吐司的创意美食。



How to Bake Toast

英式山型吐司

分量: 2条
模型尺寸: 20 × 10 × 10厘米

材料 Ingredients

- | | |
|--------|-------|
| 1. 干酵母 | 15克 |
| 温水 | 100ml |
| 2. 细砂糖 | 30克 |
| 盐 | 15克 |
| 水 | 370ml |
| 奶粉 | 30克 |
| 高筋面粉 | 745克 |
| 3. 奶油 | 30克 |

做法 Method



1 将材料1放入碗中用汤匙拌匀后，静置5分钟，酵母溶液会发酵涨得比原来高些。

吐司属于软质面包，最常被用来制作三明治。与追求平整的吐司，是使用一种加盖的方形烤模所制作出来的「Pullman」的美式面包，原味且口感细腻，并搭配各式抹酱。而山型吐司则属于英式面包，是外表金黄，顶部有凸起的麦麦吐司，原来是使用一种名为「提恩」的模型所烘烤而成，因此也称为提恩面包。英国盛产小麦，因此白面包种类非常多，而美国盛产谷类，因此吐司面包也多添加全麦、燕麦等一同制作。

吐司是软质面包的一种，主要由高筋面粉、酵母、糖、蛋、水制作而成，组织松软，通常体积大重量轻，刚烤出炉后不能马上分切，必须待凉至室温后，用面包刀进行分切工作。这是因为刚出炉的吐司含有许多水分，容易让面包刀及吐司沾黏，在切的过程中，也会因为切割时的挤压破坏吐司组织，使得吐司中间的孔洞密合，组织也就变硬变脆了。这样一来，不仅外表及口感都会变差，分切时一定要等到吐司凉至室温左右才能分切。

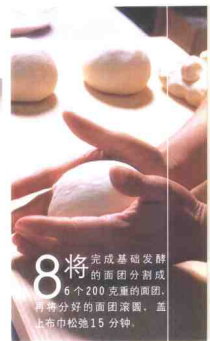


2 将材料2中的高筋面粉或粉筛，再将其余材料2及材料1的酵母溶液往中间倒入。



3 将 做法2 用橡皮刮刀辅助，
揉拌成粗糙的面团。

再 将奶油加入面团中，需要揉搓一段时间奶
油才会完全与面团融合，可不断将面团于工
作台面上用打，以利面团出筋，揉搓成面团光滑
不黏手即可。



5 要 判断面团是否完成，只要
面皮能撑开成不易破裂的
角膜，即表面筋已形成。

6 将 揉好的面团滚圆后置于抹
油的容器中，盖上保鲜膜以
防止表面干裂，再于室温中静置
60~90分钟，进行基础发酵。

7 大 约60~90分钟后，面团会
膨胀成原来体积的2倍大，
此时可用手指在面团上轻戳出
一个凹洞，若凹洞能维持原状不回
弹也不陷下，即表示发酵完成。

8 将 完成基础发酵
的面团分割成
6个200克重的面团，
再将分好的面团滚圆，盖
上布巾松弛15分钟。



9 用 手掌轻拍
打松弛过的
面团，把气体挤
压出来。

10 再 用刮面棍滚面
团由中间往两
侧拉长。

11 接 着将面团卷起，
盖上布巾再松弛
15分钟。

12 松 弛后的面团再重
复一次拍打、杆
长、卷起的步骤。



13

将 面团卷好，每3个为一组放进烤模
中，表面先刷一层蛋汁，再放入烤
箱或其它不通风的密闭容器中进行40分
钟的最后发酵，约40分钟后，面团膨胀
至烤模的9分满，即表示最后发酵完成。

14 烤 箱先预热至180℃，
再将烤模放入，烤约
40分钟即可。



美乃滋+三岛香松
美乃滋与三岛香松的日式风味，
组合成营养又可口的开胃点心。



香蒜 美乃滋与三岛香松的日式风味，组
合成营养又可口的开胃点心。



草莓果酱
心形吐司抹上草莓果酱，
酸酸甜甜的滋味就像恋爱的
感觉般令人陶醉。

吐司 vs. TOPPING

白净的吐司只要切割成个人喜欢的形状，再搭配不同的调味粉或抹酱，随意地加以排列组合一番，便能衍伸出各式各样赏心悦目且引人垂涎的基本变化。

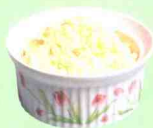
除了抹酱的单纯吃法之外，将吐司如核果般做成巧克力球的夹心馅，或是油炸成棒状饼干，也是简单变化吐司的美味吃法喔！

材料

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 糖粉……………80克 | 1. 奶油先放在室温中回软。 |
| 盐……………1小匙 | 2. 将1料先搅拌均匀，加入 |
| 奶油……………100克 | 蛋拌匀，再加入奶粉拌匀 |
| 2. 蛋……………20克 | 即可。 |
| 奶粉……………100克 | |

作法

1. 奶油先放在室温中回软。
2. 将1料先搅拌均匀，加入蛋拌匀，再加入奶粉拌匀即可。



奶油奶酪
菱形吐司搭配奶油与奶酪片，
是让人吮指回味的小零嘴。

奶酪

早上拿个吐司配个早餐牛奶，
简单又营养的人气吃法。

匈牙利红椒粉+海苔粉

咸香的吐司配上红椒粉与海苔粉调味，
身临其境真如来到匈牙利。

花生

早上拿个吐司配个早餐牛奶，
简单又营养的人气吃法。



坚果酒香巧克力

「材料」

白吐司2片、苦甜巧克力90克、综合坚果20克、兰姆酒1大匙

「做法」

1. 将苦甜巧克力切成细碎状，以小火隔水加热至巧克力融化。
2. 吐司先去边，每片各剪成4等份的圆片，共计8小片，放入烤箱烤酥，再将吐司的两面都沾满融化的巧克力。
3. 将综合坚果及兰姆酒加入融化的巧克力中拌匀。
4. 以做法2中的吐司做基底，再将做法3中的材料摆在吐司上堆成圆球形，依序做好8颗巧克力球，放凉至凝固状即可。

双色巧克力球

橘香白巧克力

「材料」

白吐司2片、白巧克力90克、综合水果干、20克、橘皮香甜酒1大匙

「做法」

1. 将白巧克力切成细碎状，以小火隔水加热至白巧克力融化。
2. 吐司先去边，每片各剪成4等份的圆片，共计8小片，放入烤箱烤酥，再将吐司的两面都沾满融化的白巧克力。
3. 将综合水果干及橘皮香甜酒加入融化的白巧克力中拌匀。
4. 以做法2中的吐司做基底，再将做法3中的材料摆在吐司上堆成圆球形，依序做好8颗白巧克力球，放凉至凝固状即可。

「贴士」融化巧克力时一定要隔水加热，且温度不能过高，否则巧克力的品质会变坏。

芝麻树枝棒

白吐司(未切割)1/2条、融化奶油、适量黑芝麻适量、白芝麻适量

将白吐司顺着较长的一侧切下2片长方形吐司(约15×10×1cm)，每片再纵切成5等份的细长形吐司棒，共计10条。

用剪刀将吐司棒的两侧交错剪开成树枝状。

剪好的吐司棒全部涂上一层融化奶油，其中5条撒上白芝麻，另5条洒上黑芝麻，再将做好的吐司芝麻棒一起放入烤箱，烤至金黄酥脆状即可。

「贴士」烤好的芝麻棒趁热食用口感更佳，下次可换成南瓜、橙子皮等果味。



第一篇 吐司龙门宴

感受美食拉拢人心
的神奇魔力

餐 桌是五族融合的最佳场所，本篇为你网罗了中华美食界的各路好汉，有来自广东的“凤尾吐司虾片”、发迹于四川的“月见吐司”、祖籍湖南的“蜜汁火腿”，以及流行于台湾的“黄金虾球”及“吐司养生春卷”。在人情味越来越淡薄的今日，你是否经常怀念起昔日乡村中左邻右舍一起办桌的热闹场面？不妨试试本篇中的配方，邀集亲朋好友办一场宾主尽欢的筵席，尽情地感受美食拉拢人心的神奇魔力。





养生吐司春卷



全麦吐司	4片
自信芽	60克
紫色高丽菜	1/4颗
小黄瓜	1条
苹果	1/2颗
美乃滋	适量
芝麻粉	适量
花生粉	适量
糖粉	适量
葡萄干	适量
香菜	4株
寿司竹帘	1张
保鲜膜	4张

01

- 将吐司去边，表面涂上一层美乃滋备用。
- 紫色高丽菜切丝，小黄瓜去心后切丝，苹果切条状备用。
- 将寿司竹帘摊开，铺上保鲜膜，放上吐司，再依序将葡萄干、紫色高丽菜丝、小黄瓜丝、苹果条铺在吐司上。
- 依个人喜好酌量洒上芝麻粉、花生粉、糖粉，再放上葡萄干，然后依照卷寿司的方式将吐司卷起。
- 吐司卷好后，可扣紧保鲜膜左右突出的部分帮助固定。
- 取下保鲜膜，在吐司卷的正中间系上香菜叶即可。



02 凤尾吐司虾片

材料

白吐司……………4片
草虾……………8只
蛋白……………2个
山药泥……………50克
低筋面粉……………1大匙
美乃滋……………少许
海苔……………1片
黑芝麻……………少许

调味料

酒……………1小匙
盐……………1小匙
胡椒粉……………1/2小匙
生粉……………2/3大匙

做法

- 1 先将吐司去边，每片对切成2片长方形吐司备用。
- 2 草虾去头及外壳，仅留尾部的壳，剥去肠泥后，加入所有调味料拌腌10分钟。
- 3 蛋白用打蛋器打至发泡状后加入山药泥及低筋面粉拌匀。
- 4 腌好的草虾用纸巾拭干水分，再从腹部剖开但不要切断，使虾身可对半摊平备用。
- 5 每片吐司上先涂抹少许做法3的蛋白泡，再放上草虾（腹部朝上），再将蛋白泡涂满在草虾及吐司上，仅露出虾的尾部。
- 6 热油锅，再将处理好的吐司轻轻投入，有虾的部分先朝下，油炸片刻后翻面，待两面炸至微黄即可捞起。
- 7 炸好的凤尾吐司虾片，先涂上少许美乃滋，再贴上海苔（剪成领结状）及黑芝麻装饰即可。



黄金虾球



00

白吐司……………4片
虾仁……………300克
肥肉……………80克
荸荠……………100克

000

酒……………少许
盐……………少许
胡椒粉……………少许
生粉……………1小匙

000

将吐司切成小方丁，放至干燥备用。
将虾仁、肥肉、荸荠剁碎后拌匀，再放入所有调味料一起拌匀成虾泥。
将虾泥捏成球状，沾上吐司丁，依序完成所有虾球。
热油锅，以中火将虾球炸至金黄色后捞起沥干油分即可。

04

蜜汁火腿

备注：本菜谱原料可在先将吐司去皮，再切好于平底锅中煎至两面焦黄一点，接着再煎即可。
 对于购买折成半的火腿，放入电饭锅中蒸熟即可，不必去皮。

材料 Ingredients

白吐司	12片
金华火腿	600克
红枣	150克
香菜叶	适量

调料 Seasoning

1. 桂花酱	2小匙
蜂蜜	2小匙
碎冰糖	150克
酒酿(或米酒)	2大匙
2. 热水	120克
3. 生粉	1小匙
水	1大匙

做法 Method

- 火腿去除外面风皮，刷洗干净，放在盘中用电饭锅蒸熟（约30分钟）。
- 将蒸熟的火腿切成长8厘米、宽4厘米、厚0.2厘米的长方形薄片，整齐地排在中型汤碗中，再铺上洗净的红枣，并加入拌匀的调味料1，放入锅中蒸2小时。
- 蒸好的火腿先将汤汁滤出备用，火腿则倒扣在大盘上。
- 将汤汁倒出约1杯左右，放入小锅内加热，加入拌匀的调味料2煮至浓稠即为蜜汁酱。
- 将所有吐司去皮，每片对切成2片长方形吐司，中间夹入淋上蜜汁的火腿，再以香菜叶做装饰即可。

