三文治快餐糕點

任穆蘭編著

萬里書店出版

Western Snacks and Desserts

三文治・快餐・糕點

任穆蘭編著

出 版 者：萬 里 書 店 有 限 公 司
香港鰂魚涌芬尼街2號D
電話總機：5-647511～4

承 印 者：金 冠 印 刷 有 限 公 司
香港北角英皇道499號六樓B座

定　　價：港 幣 二 十 二 元

版權所有＊不准翻印

（一九八六年一月第二次版）

前　言

早餐、下午茶點，或臨時小食，要求烹製簡便，而又兼色、香、味之精華。市面酒家餐館，外賣自多，但自己動手，既節約又增加情趣。何樂而不爲哉。

這裏介紹的是西式食品，包括三文治、快餐及糕點。書中依次分爲三文治、意粉、糕餅、凍品四大類120款。多數都比較容易製作。其中有些要花時間多一些，主要是考慮內容款式豐富之故。而且，事實上很多品種，也可作爲正餐。讀者可依時間充裕緊迫，或依不同場合而選製。有一些手續雖煩一點，但可預先製作冷藏保存，烹製前取出略作處理即成。

三文治是西式早餐、茶點、小食的得意之品，一般製作也比較簡便，因此這裏也選得最多。備好材料，晨起舞弄一會，便有可口之味，既可果腹，亦可快其食慾。郊外旅行，席地綠茵，把製好的材料略作處理，眼觀佳景，口啖美食，欣賞自己勞體勞心之收穫，勝似購於店舖商品多矣。

本書份量用公制。38克爲1司碼両，454克爲1磅，605克爲1司碼斤。不熟悉公制的，可依此數字轉換。又1杯約200c.c.；1湯匙約15c.c.，1茶匙約5 c.c.。

目 次

前　言…… 1

一、三文治 …… 6

普通三文治

乾酪香腸三文治……7

火腿三文治…… 7

熟蛋三文治…… 7

蛋蓉三文治……10

煎窩蛋三文治……10

蛋卷三文治……10

鱷梨蟹肉三文治……11

酸奶油蔬菜三文治……11

鮮酪番茄三文治……11

雙茄三文治……14

炸肉三文治……14

德克虎特三文治……14

薯餅三文治……15

牛排三文治……15

開三文治

鮭魚、凍釀鷄開三文治……15

蝦開三文治……18

鮑魚開三文治……18

帶子開三文治……18

炒蝦開三文治……18

鵝肝醬開三文治……18

煎魚肉開三文治……19

猪肉腸開三文治……19

煙肉開三文治……19

鷄肉開三文治……19

凍釀鷄開三文治……19

醃牛舌開三文治……22

烤鴨開三文治……22

烤鷄開三文治……22

烤牛肉開三文治……22

罐頭牛肉開三文治……22

焗蚩猪肉開三文治……23

猪油鷄肝開三文治……23

烤牛排開三文治……23

烤鵪鶉開三文治……23

大香腸開三文治……23

鱷梨開三文治……26

木瓜開三文治……26

炒茄開三文治……26

酸奶醃蘑菇開三文治……26

煙肉、猪兔肉蓉開三文治 ‥26

烤、煎、炸開三文治

火腿烤開三文治……27

燒鷄烤三文治……27

三文治伯爵的三文治……30

美國俱樂部三文治……31

法蘭西烤麵包三文治……34

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

炸三文治圈……34
煎三文治角……34
炸三文治盒……35
鋁箔烤三文治……38
漢堡包……38
熱　狗……38
花式三文治
果醬三文治排……39
蟹肉卷三文治……42
釀蝦三文治……42
西餅式卷三文治……43
蛋糕式三文治……43
長麵包三文治……46
美國三文治……46
拼盤三文治……47
馬鈴薯肉卷三文治……47
二、意　粉……50
拿波利意粉……51
維蘇威意粉……51
鳳尾魚意粉……54
法皇意粉……54
卓查拉意粉……54
椒茄意粉……55
核桃意粉……55
利古里意粉……55
烏欖意粉……58
臘肉意粉……58
杜蘇麗娜意粉……58
羅馬意粉……59
羊肉意粉……59
倫伯達意粉……59
故鄉意粉……62
加伐爾意粉……62
蛋卷式意粉……62
坎帕諾拉通心粉……63
拿波利通心粉……63
酪糊通心粉……66
咖喱酪糊意粉……66
三、糕　餅……67
薩伐連……67
巴　巴……70
奶油酥盒……70
檸檬卷筒蛋糕……70
法式小蛋糕……71
薩窩糕……71
乾酪酥盒……71
巴甸蛋團……74
黃梅蛋團……74
黃梅酥盒……74
葡萄乾蛋糕……75
蛋　筒……75
卷筒蛋糕……78
奶油糕卷……78
香蕉蛋糕卷……78
草莓餡餅……79
醬餡曲奇餅……79
諾曼底薄餅……82
檸汁薄餅……82
烤杏仁薄餅……82
蛋奶乳酪餅……83
奶凍水蜜桃蛋糕……83
凍布丁……86
橙汁蛋奶布丁……86
倫敦橋布丁……86
四、凍　品……87
香草蛋奶新地……87

咖啡蛋奶新地……87
草莓奶泡凍……90
草莓冰糕……90
烤草莓雪糕……90
葡萄酒冰糕……91
黃梅巴伐羅亞……94
葡萄酒巴伐羅亞……94
香草香精巴伐羅亞……94
朱古力巴伐羅亞……95
白婦人橙杯奶凍……98
牛奶凍……99
牛奶啫哩……99
瑞士生果啫哩……99
蛋糊白球……101

一、三文治

三文治，簡單說就是夾肉麵包，源出於十八世紀的英國肯特州的桑德威治伯爵（Sandwich）蒙塔古。據說他最愛吃麵包夾烤牛肉，以後便流傳開來。事實上夾肉麵包存在很久的了，只不過因蒙塔古而得名。中譯音“三文治”，因其夾成三塊，取天、地、人三文之謂也。以後三文治發展了很多款式、夾肉、魚、菜、蛋皆能稱之。而取消上面一塊麵包的，則叫開三文治。一般，三文治指兩塊方包夾菜餚，但原個麵包切開來夾，仍不失其定義，故漢堡包、熱狗等也可歸爲三文治。

下面三文治的份量，便因繁簡而有多有少，未必只供一客量。自製時可按比例加減。

三文治用麵包可以很多種，這裏主要用方包，有些則用到法式長圓麵包、麥包、黑麵包等。

三文治例用黃油（牛油），蓋保持其內水分並調合百味也。黃油加其他醬料或材料混成的品種很多，後面在使用時予以說明。

方包可用原塊，也可切作對角三角形、或長短形、方形、小三角形等。按材料及愛好而定。

乾酪香腸三文治

材料　方包 6 塊；芥醬黃油適量；香腸 4 片，乾酪 4 片，煙鮭魚肉 2 塊；青瓜半條；沙律菜 2 塊；番茄 1 個。

製法　① 6 塊方包塗芥醬黃油。　②一組兩塊麵包夾香腸與乾酪。　③一組麵包夾煙鮭魚與切薄的青瓜。　④最後一組夾沙律菜、番茄片。沙律菜先用兩手拍平。　⑤疊齊三份三文治，切去麵包皮（留着也可以），並隨意切什麼形狀。

注　芥醬黃油是淡黃油調以適量芥醬。乾酪俗稱芝士，品種頗多，有軟、有硬、有粉狀，等等。

火腿三文治

材料　方包 4 塊；芥醬黃油適量；火腿 4 片；西生菜少許；青瓜 $\frac{1}{2}$ 條；配菜（西生菜、洋芫荽、酸青瓜與洋葱）適量。

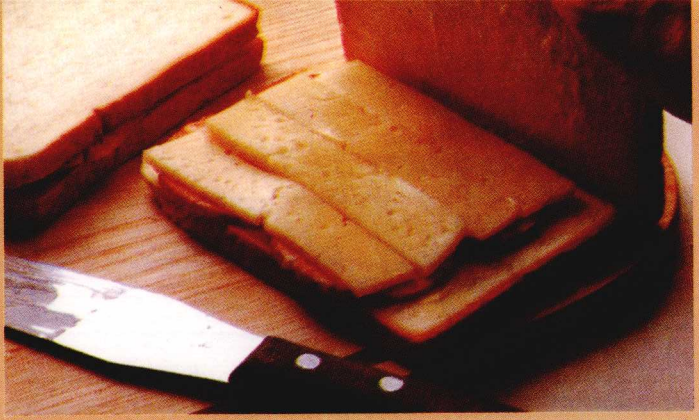
製法　①在方包上塗芥醬黃油。　②一組方包夾火腿、青瓜；另一組夾火腿與西生菜。　③兩組三文治疊齊，切去皮。　④盛於碟，加配菜。

熟蛋三文治

材料　方包 2 塊；蛋 3 個；青瓜 $\frac{1}{2}$ 條；蛋黃醬適量；辣椒粉少許。

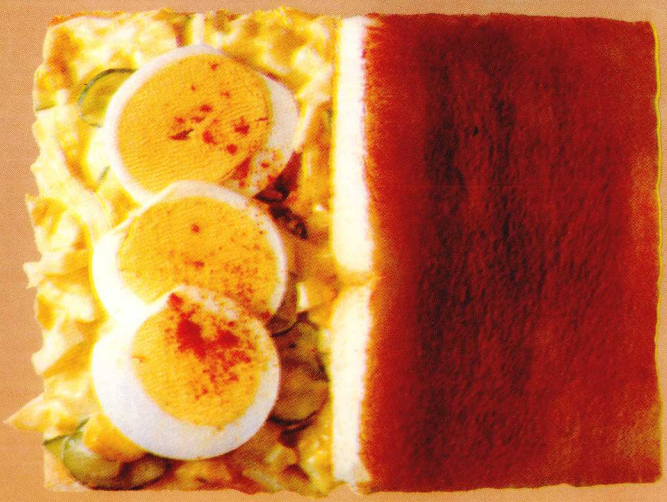
製法　①方包烤成黃褐。　②把蛋煮熟，去殼，1 個切片，兩個切條。　③青瓜切片，盛於碗，與蛋條混和，調入蛋黃醬。　④把③置烤麵包上，加蛋片，撒辣椒粉，夾好，切去包皮。

注　蛋黃醬俗稱美蓉醬，瓶裝出售。

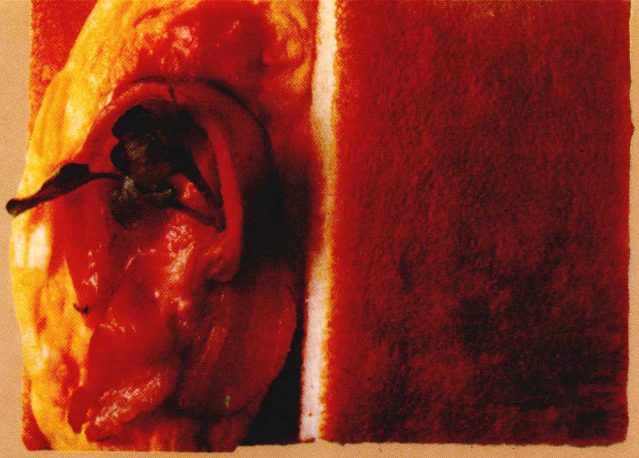


乾酪三文治

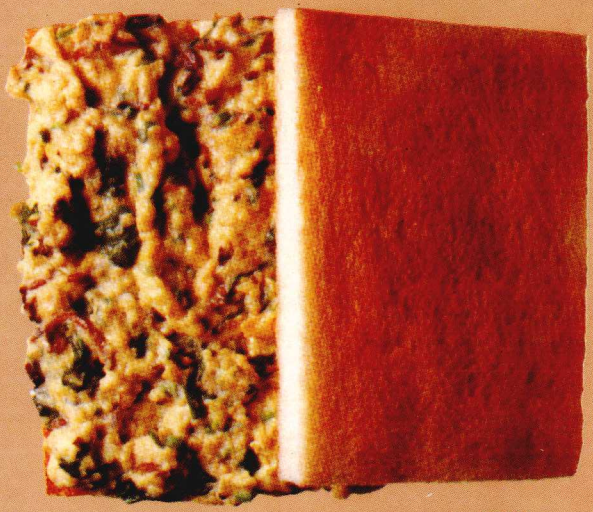
火腿三文治



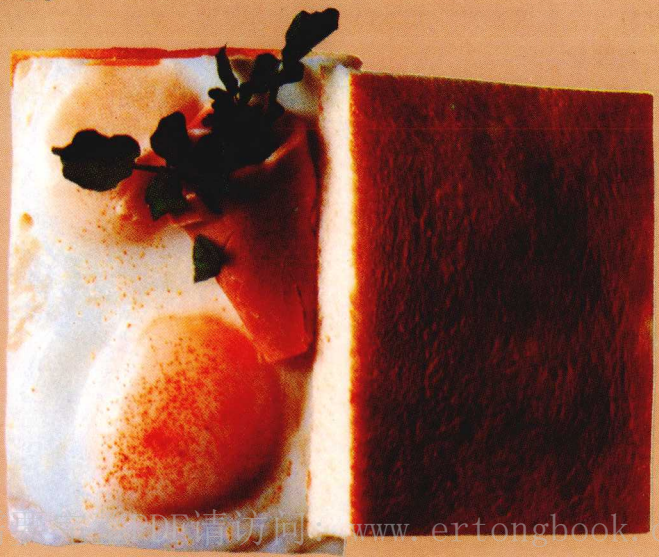
熟蛋三文治



蛋卷三文治



蛋蓉三文治



煎窩蛋三文治

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

蛋卷三文治

材料　方包 2 塊；蛋 2 個；沙律油、黃油適量；鹽少許；臘肉 1 塊；西洋菜、茄汁適量。

製法　①方包烤過，去皮。　②打散蛋，加鹽調勻，不打泡。　③落沙律油於煎鍋，流勻熱透，倒起，加黃油，熔透，倒入蛋液，搖動鍋，用叉扒開蛋，半熟，離火，用叉翻成蛋卷，輕拋翻轉，略加火，整形。　④煎脆臘肉。　⑤置蛋於麵包上，酹茄汁，加臘肉、西洋菜，夾好。

蛋蓉三文治

材料　方包 2 塊；蛋 2 個；菠菜30克；蘑菇 ½ 個；黃油 4 湯匙；鮮奶油或牛奶50c.c.，鹽、胡椒粉少許。

製法　①麵包烤過。　②把蛋打散。　③切碎菠菜、蘑菇，以黃油炒之，加鹽、胡椒粉調味，倒入蛋液及鮮奶油，用木杓攪拌，成爲蛋蓉，半滑半結便離火。　④把烤麵包夾蛋蓉，去皮。

注　鮮奶油俗稱鮮忌廉，有盒裝筒裝。

煎窩蛋三文治

材料　方包 2 塊；蛋 2 個；沙律油適量；火腿 1 塊；西洋菜、辣椒粉、鹽、胡椒粉少許。

製法　①麵包烤過。　②打蛋於碗。燒熱煎鍋，落油，倒入蛋齊煎，加鹽、胡椒粉，贊水，蓋蓋略焗至面上半生熟。　③把蛋置麵包上，撒辣椒粉，加火腿與西洋菜，夾好，去皮。

鱷梨蟹肉三文治

材料　方包 2 塊；鱷梨 1 個；蟹爪 3 隻；圓蘿蔔 1 個；蛋黃醬適量；西生菜 2 塊。

製法　①鱷梨去皮、籽，切 2 毫米片。　②煮蟹爪，剝殼取肉，圓蘿蔔切片。　③把①②置碗中，醃以蛋黃醬。　④麵包塗蛋黃醬，鋪西生菜，放上③，夾好，去皮。

注　蟹爪需用大的，否則用蟹鉗一兩個。

鮮酪番茄三文治

材料　方包 2 塊；黃油、蛋黃醬適量；番茄 2 個；鮮乳酪 1 湯匙；葱茸少許；硬乾酪碎適量；欖 2 個；芥蘭花適量；鹽少許。

製法　①番茄泡一下熱水，剝皮，切粒。　②碗中置番茄、鮮乳酪、葱茸、硬乾酪粒、橄欖片、芥蘭花碎，混和。　③麵包塗黃油、蛋黃醬，夾入②之料，切去皮。

注　鮮乳酪（cottage cheeze）是種未發透的軟乾酪，質地鬆，未壓實者。

酸奶油蔬菜三文治

材料　方包 2 塊；黃油、蛋黃醬適量；蘑菇 3 個；青瓜 $\frac{1}{2}$ 條；紫蘇碎、葱少許；乳酪 1 小塊；酸奶油 2 湯匙；鮮奶油 2 湯匙；西生菜 2 塊；檸檬汁、辣椒粉、鹽少許。

製法　①蘑菇切片，灑檸檬汁；青瓜去皮切 1.5 毫米片，用鹽出水，洗淨。　②碗中置①及紫蘇碎、葱碎，灑檸檬汁，加入酸奶油、鮮奶油混和，撒入辣椒粉，加乳酪。　③麵包塗黃油、蛋黃醬，鋪西生菜，上放②，夾好，去皮。

注　乳酪是未成熟的軟身乾酪。

鱷梨蟹肉三文治

鮮酪番茄三文治

酸奶油蔬菜三文治

德克虎特三文治

雙茄三文治

炸肉三文治

德克虎特三文治

材料　方包 2 塊，洋葱、辣椒、番茄、鱷梨、薰猪肉、鳳尾魚、酒浸沙丁魚、葱碎適量。

製法　①把材料適當切細小。　②夾入麵包之中。

注　其實這種三文治是最普通的，用什麼材料都成。西生菜、青瓜、火腿、熟蛋、乾酪、罐頭肉、蛋黃醬、茄汁以及餸頭餸尾，都可夾在一起。

酒浸魚製法　把魚起肉，撒鹽醃 1小時，擦蒜。在器皿中鋪洋葱片，排好魚，再排洋葱片，灑檸檬汁，注酒醋過面，浸 30分鐘。

雙茄三文治

材料　方包 2 塊；茄子½個；番茄 1 個；硬乾酪 1 塊；鮮乳酪少許；洋芫荽碎；沙律汁、鹽、胡椒粉少許。

製法　①先將麵包烤過。　②茄子切片，醃以鹽、胡椒，用網烤之，灑沙律汁（以醋、沙律油、鹽、胡椒粉製）。　③番茄泡熱水、剝去皮，切塊。④在烤麵包上置茄子、番茄、洋芫荽碎、鮮乾酪、硬乾酪條，送入上火的烤爐中稍焗一下，待乾酪軟，夾好。

炸肉三文治

材料　方包四塊，茄汁、芥醬適量；洋葱片10克；洋芫荽碎少許；酸椰菜 5 克；猪腰肉 210 克；蛋 1 個；麵粉、麵包糠、鹽、胡椒粉適量。

製法　①用胡椒、鹽給猪肉醃味，順次沾麵粉、蛋液、麵包糠，送油鍋炸至轉色。　②麵包烤過，塗茄汁，排洋葱，其上塗芥醬，撒洋芫荽碎，再放炸肉及酸椰菜，夾好，去皮。可拌以番茄吃。

牛排三文治

材料　方包 2 塊，芥醬黃油適量；牛肉 110 克；洋葱 $\frac{1}{2}$ 個；西洋菜 2 塊；辣根碎、黃油、沙律油各適量；鹽、胡椒粉少許；配菜（馬鈴薯 $\frac{1}{2}$ 個；圓蘿蔔 1 個）。

製法　①牛肉用鹽、胡椒粉醃味，以沙律油煎至兩面轉色，中間半熟。②洋葱切片用黃油炒熟。　③麵包烤過，塗芥醬黃油，夾入牛肉、洋葱、西洋菜、辣根碎，去皮切作三份。盛於碟，拌以炸薯片及切花的圓蘿蔔。

薯餅三文治

材料　方包 2 塊；薯仔 3 個；牛奶50c.c.；黃油 50 克；蛋 1 個；牛油炒冬菇粒少許；葱、沙律油、鹽、胡椒粉適量，芥蘭花 6 個；洋葱 $\frac{1}{4}$ 個；鹽少許。

製法　①把薯仔煮熟，去水，在鍋中炙乾，取出，搗爛成蓉。　②碗中置薯蓉、牛奶、黃油、蛋液、鹽、胡椒，調和，加葱碎、冬菇和勻，揑成恰當大小圓餅。　③煎鍋中以沙律油煎薯蓉成餅。　④灼熟芥蘭花。　⑤洋葱切片。　⑥麵包烤過，鋪洋葱，放芥蘭花和薯餅夾好。

鮭魚、凍釀鷄開三文治

材料　方包 1 塊；菊苣 2 塊；鮭魚肉 1 塊；黃油適量；凍釀鷄 1 塊；洋葱片少許；酸青瓜 1 個。

製法　①方包切皮，烤過；　②麵包上鋪菊苣、黃油炒過的鮭魚、凍釀鷄、洋葱片、酸青瓜。

注　菊苣是比利時產品，代用西生菜亦可。凍釀鷄製法見第19頁。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com