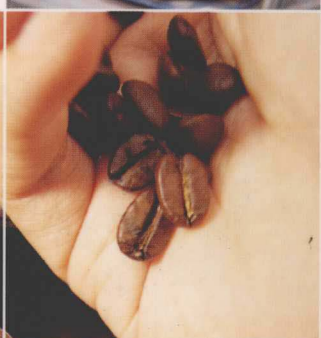




咖啡馆轻食

郑元魁 陈建智 著 | 精选

让生活匆忙、用餐时间不定的你，
能随时补充能量，有更清爽健康的时尚美味选择



*The Extra Flavors
in Coffeehouse*



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾邦联文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004第173号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

咖啡馆轻食精选/郑元魁, 陈建智著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4289-4

I. 咖... II. ①郑... ②陈... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第135706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25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 6

字 数: 153千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 韩延本 董 波

封面设计: 缘 舒

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪

定 价: 32.00元

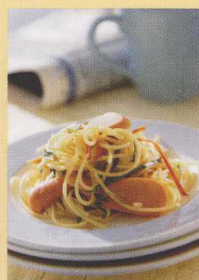
联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

TS972.12
23



咖啡馆

轻食精选

郑元魁 陈建智 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

作者序 1

“咖啡”这种饮料在近几年已完全融入了台湾人的日常生活中，在大街小巷中，随处可见林立的咖啡馆。而咖啡馆不只是提供一杯咖啡而已，也提供了人们心灵沉淀和思考的一个环境，许多上班族和业务员更是选在咖啡馆解决午餐和洽谈生意。

此书内容包含了三明治、比萨、咸派塔、沙拉、汤品、面饭、焗烤等，内容丰富且多变化，读者假如想开咖啡馆或者想在家中尝试自己下厨的乐趣，都可以在此书中找到最棒的内容，希望借此带给大家欢乐与满足。

最后感谢邦联文化及厨魁餐饮工作室各位同仁，正是由于他们的通力合作才完成此书。读者如有任何批评、指教，请赐电0938-976972，谢谢！

鄭元魁

作者序 2

咖啡馆这个名词已经深深地植入了我们的脑海中，因为大家逐渐习惯选择一个既可以喝咖啡又可以用餐的场所，来谈公事或作为好友见面聊天的地方。

况且现今的社会已转变为商业社会，人们较有休闲的时间与概念，而本书——《咖啡馆轻食精选》，就是教大家如何简单又快速地做出厨师能做出的美食佳肴，让你不用花大钱，也能跟三五好友在家中享受自身料理的成就感。而如果要自行创业，也可当做参考用书，本书所用的材料在各大超市或面包店就能买到，非常方便。

希望本书能够带你进入美食的殿堂。在此也要感谢厨魁餐饮工作室提供良好的场地与器具，还有蔚扬、淑婷、邦联文化、摄影师徐大哥等的通力合作与指导，使本书得以顺利面世。

陳建智

本书使用说明



23

菠萝烧肉潜艇堡

分量：6人份

原料：猪肉、洋葱、菠萝、饮料

店名：Jiu Jiu Cafe · 8888人爱咖啡、奶茶甜品

材料

调味料

做法

备忘录

口味变化

1 将菠萝用调味料腌约20分钟，再用少许油煎熟后取出，将腌汁倒入锅中煮滚，用淀粉水勾芡后即成菠萝酱。菠萝片对切，菠萝片等切3份，备用。

2 用面包刀将大等面包横剖开不切断，均匀抹上奶油后放入烤箱，以150℃烤约3分钟。

3 依序铺上菠萝生菜、紫甘蓝、里脊肉片、淋上菠萝酱，再铺上薯片、菠萝片、奶酪片即可。

备忘录

面包涂上奶油或黄油后烘烤，都有增加香味，防止面包吸到材料水分变软的作用。

菠萝堡口味变化

名称	材料	做法	备忘录
紫薯牛肉潜艇堡	1. 大等面包1个、紫薯黑胡椒牛肉片3片 2. 波士顿生菜1叶、薯片2片、紫苏1叶、洋葱圈3圈 3. 奶油、蜂蜜、法式芥末酱适量	将面包横剖开不切断，均匀抹上奶油后放入烤箱，以150℃烤约3分钟，取出，依序铺上波士顿生菜、黑胡椒牛肉、其余材料2，再抹上均匀的蜂蜜与芥末酱即可。	做此食品有许多种，可依照成本与售价选择。
奶酪培根潜艇堡	1. 大等面包1个、培根2片 2. 高汤2叶、奶酪片1片、洋葱丝少许、黑胡椒1片 3. 奶油适量、美乃滋适量	将面包横剖开不切断，均匀抹上奶油后放入烤箱，以150℃烤约3分钟，培根用少许油煎熟，取出面包，依序铺上高汤、培根，其余材料2，抹上美乃滋即可。	培根富含油脂，所以平时的用油量只要一点点就够了。
深海鲑鱼潜艇堡	1. 大等面包1个、鲑鱼片70克 2. 高汤1叶、洋葱丝少许、豌豆5颗、红心猕猴桃片1片 3. 奶油适量、法式芥末酱适量	将面包横剖开不切断，均匀抹上奶油后放入烤箱，以150℃烤约3分钟，生鲑鱼片用少许油，用大火两面多煎3分钟，取出面包，依序铺上高汤、鲑鱼片、其余材料2，抹上芥末酱即可。	鲑鱼建议选择腹内肉，油脂较丰富，比较好吃。

- ① 食谱名：是本道食谱的中文名称，可方便制作咖啡馆MENU。
- ② 分量：依本配方制作出来的分量，但会因个人食量不同而有出入。
- ③ 建议附餐：建议可用来搭配此道餐点的附餐，是依据口感、口味而选择，但仍然可视咖啡馆的营业状况或商圈及定价来评估。
- ④ 店家：这里列举的是出售与本道食谱相同或相似的咖啡馆，或者是之前曾经推出本道餐点的店家，但因咖啡馆会根据季节、时令不同而更换菜单，所以并不一定能品尝得到，仅提供信息以供参考。

- ⑤ 材料：制作此道餐点所需准备的材料及其分量。
- ⑥ 调味料：制作此道餐点所需准备的调味品及其分量。
- ⑦ 做法：制作此道餐点的详细烹调方法。
- ⑧ 备忘录：在材料或制作上必须提醒的重点以及告知特殊材料的购买地点。
- ⑨ 口味变化：替换主要口味材料，即可以相同形式制作的餐点变化，可自行选择适合出售与喜好的料理口味来制作。

本书使用计量单位换算

1杯=240毫升=16大匙
1大匙(T)=15毫升=3小匙
1小匙(t)=5毫升
1升=1000毫升
1千克=1000克
1斤=16两=0.6千克=600克
1两=10钱=37.5克

少许=略加即可，例如：盐、胡椒粉等调味料。
适量=在家制作可依个人口味或习惯增减分量；经营者则可以市场评估来制定分量，并适时调整。
高汤=居家料理可随喜爱口味选择大骨高汤、鸡高汤、牛高汤或素高汤；若没时间自己熬汤头，建

议可用市售高汤块、高汤罐头、鲑鱼粉、海苔香菇浓缩颗粒等代替。
淀粉水=使用淀粉水勾芡时，浓稠度可随己意调整，本书中所使用的粉水比例均为1:1。
* 本书所有生鲜食材请洗净后再料理。

目录

Contents

- 2 作者序
- 3 本书使用说明
- 6 “Light” 新生活主张
轻食风潮无国界，咖啡馆轻食轻松做



CHAPTER 1 组合丰富的麦香风味

- 照烧猪排三明治.....10
- 鲑鱼吐司杯.....13
- 烟熏法兰克福吐司卷.....13
- 黄金法式三角总汇.....14
- 鲜果双色三明治.....15
- 双酱厚片吐司.....16
- 苹果咖喱口袋堡.....17
- 白酒海鲜吐司砖.....18
- 欧风手工面包三明治.....21
 - ├ 乡野青蔬起司口味
 - └ 田园火腿里脊口味
- 丹麦可颂三明治.....23
 - ├ 鲑鱼蛋沙拉口味
 - └ 水果青蔬素口味

- 菠萝烧肉潜艇堡.....25
 - * 口味变化 / 紫苏牛肉潜艇堡 · 奶酪培根潜艇堡 · 深海鲑鱼潜艇堡
- 双茄肉酱帕里尼.....26
- 辣味海鲜薄片比萨.....28
- 法式烧比萨.....30
- 自选开放式三明治.....31
- 培果堡.....33
 - ├ 法式鸡肉馅
 - └ 芦荟乳酪馅
 - * 口味变化 / 鲑鱼奶酪培果堡 · 烟熏火鸡培果堡 · 花生奶酪培果堡
- 蔬菜丹麦烧饼.....34
- 蔬菜素酥饼.....35
- 中东羊肉袋饼.....36
- 墨西哥牛肉塔可.....39
- 奶酪蔬果墨西哥卷.....39
- 优格火腿薄饼.....40
- 法式蘑菇派.....42
- 培根菠菜塔.....44
- 鸡肉派酥盒.....45
- 法式咸泡芙.....46
- 冰淇淋水果松饼.....47

- 彰显夹馅美味的16种面包48
- 附加餐点的组合制作52



CHAPTER 2 自然健康的田园滋味

主厨凯撒沙拉·····	56
田园暖沙拉·····	58
泰式牛肉沙拉·····	59
和风鸡肉沙拉·····	60
鲜鲑鱼水果沙拉·····	62
意式野菜熏鸡沙拉·····	64
番茄牛肉汤套餐·····	66
南瓜火鸡面包汤盒·····	68
蛤蜊巧达汤佐大蒜面包·····	70
奶油浓汤酥堡·····	71
让沙拉与汤更丰富的配角·····	72
为面包抹上美味的酱料·····	73

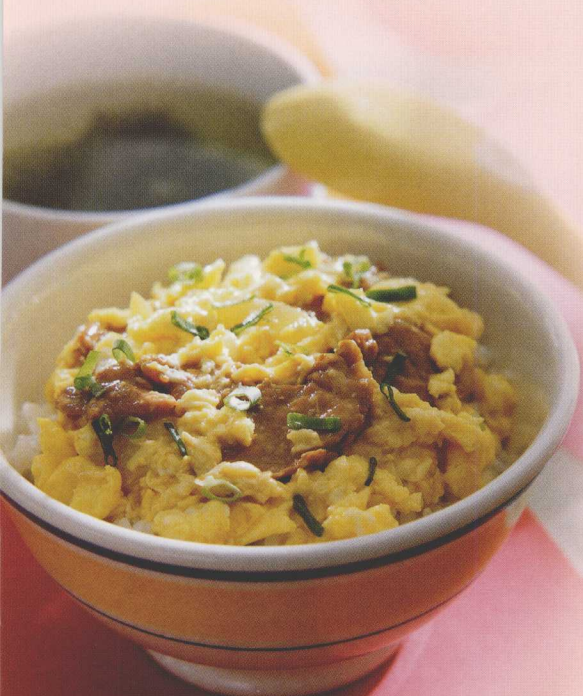


CHAPTER 3 一皿单纯的面饭美味

鲜虾芦笋番茄面·····	74
德国香肠辣酱面·····	76
焗烤菠菜千层面·····	77
焗培根鸡肉通心面·····	78
鲑鱼蛋沙拉冷面·····	79
白汁野菇炖饭·····	80
青酱海鲜焗饭·····	82
青蔬南瓜焗饭·····	84
南洋咖喱饭·····	85
双料鲜味烩饭·····	86
意式坚果香饭·····	88
意式肉酱香饭团·····	90
墨式香橙米卷·····	92
姜汁猪肉蛋饭·····	93
寿喜烧牛肉米汉堡·····	95



* 口味变化 / 照烧鸡肉米汉堡 · 烧烤猪肉米汉堡



“Light”

轻快的料理手法、保有自然原味的调味、精致巧薄的分量、食用上的轻巧适口——代表着“轻食”轻松享用的“Light”生活主张。

新生活主张

●轻食风潮无国界●

现代人的生活总是匆忙急促，即使到了中午用餐的时间，也常常只能随便找个东西垫垫肚子，这时候，吃的东西主要都是简单易得的，像美国人就时常选择一个苹果加一份花生酱三明治打发中餐，到晚上八九点才会正式用餐。像这样简单的餐点，其实就是“轻食”精神的源头，所以，轻食其实指的就是简单快速的餐点，它能让你在正餐的时间以外，迅速补充体力，为你注满动力的来源。

全世界各地都有以当地文化所呈现各式各样的轻食风貌，像法国的可丽饼、美国的热狗面包、意大利的比萨、日本的寿司等，不过于繁复的烹调，展现自然新鲜的美食味觉。因此，轻食的内容是多变化的，随着风土人情而不同，但相同的是，它同时满足了人们追求便利与爱好美食的需要。

刚开始，“轻食”只是各店家中少部分的出售种类，甚至只是附加餐点，渐渐地，健康主义抬头，不仅连锁快餐店如麦当劳、肯德基将沙拉、墨西哥卷等列入正式餐点中，以潜艇堡、培果、墨西哥卷为主要出售餐点的店家也一一开张，甚而如印度飞饼、沙威玛、焗起司洋芋、松饼、可丽饼等摊车也在台湾越来越流行且多元。

●轻食vs咖啡馆●

你可以在咖啡馆里尝到以烘焙面包制成的轻食，如“STARBUCKS”的熏鸡薯泥塔、哈密瓜鲜果塔、海鲜三明治，“西雅图”的鸡肉贝果堡、芙蓉火腿彩卷饼，“丹堤”的叉烧罗勒，“罗多伦”的起司燕麦吐司、“真锅”的日式姜烧肉排三明治等，也可以吃到足够饱腹的沙拉与浓汤，如“咖啡玺果”的烟熏鸡肉凯撒沙拉、奶油番茄浓汤，“伊是”的高纤沙拉、“怡客”的鲜果优酪沙拉；甚至，你也可以在这里点用洋食馆所提供的意大利面、焗烤，如“咖啡玺果”的意式辣味海鲜凉面、野菇鲜蔬焗饭，“KOHKAN咖啡馆”的爱琴海蔬菜面、咖喱焗饭等。

由此可见，在咖啡馆的轻食菜单中，最常见的为面包三明治类、意大利面类、饭类、焗烤类、汤类、沙拉类不等。其中以第一种的变化最多，制作的时候也不需要专业繁复的设备和手续，可说是咖啡馆提供轻食菜单的基本菜色，因此，各家也就大同小异，只在面包种类的选择上、夹料的搭配上、酱料的口味上多加变化而已。意大利面类与饭类则取经于意式与日式餐厅，这些面饭类主食与中午商业简餐的不同点在于：制作时间较短，

供应方式为单点，且分量通常也较商业简餐少一些，让过了正餐时间却仍未填饱肚子的顾客，有了轻便的餐点选择。而且只要上咖啡馆就能够吃到这些料理，却同时能享受到咖啡馆的悠闲轻松气氛，难怪获得许多年轻人的认同与喜爱。至于汤类和沙拉类也都是以一份餐食足量的分量供应，取材丰富又时髦，同时，因为此类料理热量较低，因此，也受到都会仕女的青睐，像和凤鸡肉沙拉、番茄牛肉汤套餐等，不仅仅是一种轻食，而且也代表着咖啡馆与潮流的时尚象征。

如此多元而丰富，制作的方式却不繁复，即使没有餐馆厨房的专业设备，也能做出一道道轻食美味，这使得有兴趣开咖啡馆的人容易入门，也让喜欢到咖啡馆的客人更有口福，惊喜于有除了蛋糕之外的更多餐点选择，这使得逗留在轻声乐扬、灯光柔和温暖、充满咖啡香味的咖啡馆，在饮用一杯香浓咖啡的同时，也能无时无刻品尝到各式美食。看来这股咖啡馆的轻食风，不仅是另一个强力吸引人们上咖啡馆来坐坐的主因，也渐渐成为现代人的新生活时尚了。



● 轻食vs价格 ●

自从咖啡由贵族才能享用的高级饮料，变成现今大众的日常饮料，它被赋予的精神形式上的意义，很可能要比实际上的饮用意义要多得多。在它象征着人文文化气息的背后，愈来愈多的人喜欢到咖啡馆享受那一种特别悠闲轻松的氛围。不过，这也同时表示在平日、节假日的早上、中午、下午、晚上，都会有人在咖啡馆里留连忘返，而他们主要并不是要来用餐的。也因为这个与餐馆不同的差异点，使咖啡馆卖起轻食来是再适合不过了。所以，咖啡馆除了可以在非正餐时间也带给客人“吃”的便利之外，同时还能以此为特色招揽客人再度上门，从这点来看，轻食有着为咖啡馆加分的效果！

有别于正式提供餐食的餐馆而言，咖啡馆的消费走的是中低价位。在饮料方面，目前以连锁店较为平价，一杯咖啡平均单价约为35~120元，而独立的咖啡馆则较高，以50~200元之间不等。以这样的分类现况来说，在轻食的售价上也是反映着差不多的情况。不过，以平均价而言，三明治和汉堡类的轻食餐点单点约在50~90元上下，如果结合成套餐，因为包括了饮料及配菜，所以约需120~160元左右。意大利面的价格单点约在120~180元不等，大多视搭配的食材而定，如果是再组合汤或沙拉、面包和饮料的套餐，则需150~280元不等。而汤类和沙拉类则比较单纯，即便是搭成套餐后的价差也不会太大，整体而言，套餐组合多在100~150元左右。

咖啡馆所提供的轻食内容，必须考虑到其主要消费顾客群是年轻人、学生、上班族等，所以为了能吸引这些人成为常客，除了在口味上仍需不断研发创新之外，价格上也必须平易近人，才不至于对经常消费的人造成经济上的负担，而裹足不前。

● 咖啡馆的营业时段 ●

早餐与早午餐

早餐的时候多以提供面包类的轻食为主，如三明治、汉堡、培果、厚片吐司等，而这些早餐内容多会搭配蛋类，如太阳蛋、欧姆蛋等作为副菜，并加上一杯咖啡或果汁作为早餐内容的完美结束。但由于面包类的轻食制备最容易，而且顾客的接受度也最高，在这个时段提供的餐点也会有一部分成为全天候供应的餐食内容。所以在早餐以外的时段，想要在咖啡馆吃到三明治是一件容易且平常的事。

另外，值得一提的是介于早餐和午餐的早午餐时段，通常也就是早上10点到下午1点的时候，这是因为都市中的人通常不易早起，当他们进入咖啡馆时，可能要接近中午了，而且马上要处理公务，因此，便会将早餐和午餐合并为一餐，而吃得丰盛一些，因而产生了早午餐。相较于早餐，早午餐的内容会多一些，如潜艇堡、墨西哥饼等，内容有轻量的主食、新鲜生菜和肉类等食材，或者也有咖啡馆自11点起便开始提供的简餐类、面食类等，分量较多，可以让人精神饱满地工作，直到晚餐时刻，再踏进咖啡馆来为止。

午餐与晚餐

基本上，咖啡馆的午餐和晚餐内容往往是大同小异的。这段重要的用餐时间，主要是提供可以吃得比较饱的面饭类，且会以排餐、套餐方式供应，这些餐点也提供了汤或沙拉、饮料，甚至还有面包，餐食内容十分丰富完整，而且，咖啡馆的套餐装盘也相当用心精致，让客人在用餐的同时也取悦了视觉感受，完全吻合了咖啡馆卖食物也卖气氛的特质。

在午餐和晚餐的时间里，除了上述的商业套餐之外，还可以点用特殊的浓汤和沙拉套餐。咖啡馆所提供的汤类套餐是以材料较为丰富、汤质较为浓稠的汤品作为主食，再佐以面包食用，像是奶油浓汤酥堡、面包汤盒等，不论单喝或用面包蘸着吃都各有风味，而且既能暖胃，又有饱足感；若是夏天热到觉得胃口不佳，或是想减轻肠胃的负担，也可以点用沙拉套餐，这类沙拉套餐不单单只有生菜淋上淋酱而已，而是有较多的分量和食材，搭配适合的酱汁，调配出赏心悦目的彩色沙拉，如凯撒沙拉、泰式牛肉沙拉等，既能吃到蔬菜，也能吃到肉类，可以提供身体足够的营养，热量也较低，堪称是爱美人士的最佳选择了。如果以上的组合仍嫌分量太多，还可以单点一些面包类和三明治类，再加上沙拉和饮料，相信也是不错的选择！

午茶

午茶时间可说是咖啡馆的黄金时段，在还没有提供琳琅满目的菜单内容之前，这是咖啡馆惟一主要提供轻食的时间。不管是商务人士洽谈，还是约几个好友茶叙，或只是一个人轻松的休闲，咖啡馆都是最好的去处，所以一到下午2~5点的时间，咖啡馆便会供应松饼、蛋糕、派、饼干和一些简单的三明治轻食，给来这里享受午茶时光的人们搭着咖啡一口一口地享用。

目前，咖啡馆在午茶时段提供的轻食内容愈来愈有特色了，除了是要独家，而且有市场区隔性的点心之外，最重要的还是本身要够好吃，才能容易受到顾客青睐与喜爱。更有甚者，这些点心也许还会决定顾客是否愿意来消费，使得点心

的重要性非比寻常。所以我们见到像是双酱厚片吐司、法式烧比萨、咸泡芙等有创意的茶点，便都是往这个方向演进的午茶轻食，而这也显然是咖啡馆提供午茶轻食点心的必然趋势了。

晚茶

过了晚餐时间，咖啡馆里仍是不寂寞。有些人约了朋友来聊天，也有些人到这里看看书报，或者有人很晚才下班，正拖着疲惫脚步走进咖啡馆想吃点什么东西，这时，咖啡馆仍是提供咖啡等饮料，但一些分量较充足的套餐型态的餐点已经卖完了，所以会转以类似午茶的菜单内容供餐。





● 咖啡馆轻食轻松做 ●

目前，咖啡馆所提供的轻食餐点，看起来虽然既精致又漂亮，但是基本上，这些菜色的材料都很简单，也都很容易烹调制备，而且这些餐点的制作与料理方式都是可以使用简单的烹调设备完成的。

以鲜虾芦笋番茄面来说，可以使用在一般超市就买得到的意大利面条，再到市场上挑选足量的，新鲜结实又肥美的明虾或草虾，去壳后和芦笋分别汆烫，以略带温和酸甜味的意大利面用番茄酱汁在平底锅中以微火烧至入味，再和事先煮好的意大利面条拌匀、盛盘，就完成了这一道拥有美丽色彩，令人食指大动的简单面食。或是看起来好像做法相当繁复的白酒海鲜吐司砖，其实也只是以1/4条的整条白吐司挖出一个中空的洞，表面四周蘸裹蛋汁后，用平底锅煎至定形，再填入用白酒奶油酱炒好的海鲜料和冷冻三色蔬菜丁，撒上起司粉，送入小烤箱烤至起司融化就完成了。

由上述两个为例，可以发现，想要制作出和咖啡馆的轻食菜单一样的美食，其实一点都不困难。只要使用的材料新鲜，料理的步骤正确、卫生，就能轻松地做出一道和咖啡馆菜色媲美的轻食美味！

● 孵化一个咖啡梦 ●

你发现了吗？各式各样有特色的咖啡馆纷纷出现了。从有固定店家地址的咖啡馆，到行动式的咖啡餐车；从都会繁华的商圈地段，到山中与蓝天白云为伍的小伞亭，只要有一台咖啡机，一些新鲜炒焙的咖啡豆和洁净的水，再加上一只纸杯、一粒奶球、一包糖和一支搅拌棒，喝咖啡也可以是随意随兴的享受，当然，如果能够再加上一份精心制作的三明治，或是一份简单的水果松饼，那就更好了！而你是否也曾经梦想过，你就是那位带给大家悠闲午后时光的重要咖啡煮手，也是那个微笑着把轻食点心端给客人的老板呢？

想要经营一间有自己风格的咖啡馆，除了要能煮出美味的咖啡，泡出一壶好喝的茶之外，店里所提供的轻食餐食内容也愈来愈重要了。这是因为有愈来愈多的连锁咖啡馆开始提供这些精美的轻食以及许多独营的咖啡馆开始在开发轻食菜色里下苦心，并努力研发出专属于该店特色的轻食点心，因而也渐渐带动光顾咖啡馆的人，有了把咖啡馆当成一个复合式提供餐食地点的认知和概念。因此，本书搜集了数道较具有代表性，容易制作以及比较受到大众接受与好评的轻食食谱，希望读者们可以从中学到制作咖啡馆轻食的窍门和创意。我们相信，有心开店的人不但能让自己的咖啡梦成真，而且也能让喜爱咖啡馆的人能够有更多更好的选择，而这也是我们这群喜欢咖啡馆的人所最衷心也最开心的期望，你说是吗？

Chapter 1

组合丰富 的 麦香风味

照烧猪排三明治

* 分量：1人份

* 建议附餐：千岛沙拉、饮料

* 店家：UCC Cafe、森林餐宴

材料

白吐司3片
猪里脊肉片...1片(约100克)
莴苣2叶
番茄片2片
小黄瓜片6片

调味料

1 酱油1/2大匙
蚝油1大匙
二砂糖1 1/4大匙
香油1小匙
水350毫升
2 淀粉水.....15毫升
3 美乃滋(或奶油).....适量

备忘录

* 可将腌过猪肉片的照烧酱再加热过，淋上少许在猪排上，滋味比较浓郁。

* 吐司也可不烘烤上色；分切三明治时，可先用牙签叉住，并将手掌朝下弓起，轻按压住吐司边角再切，这样不会把吐司压扁了。



做法

- 1 将调味料1拌匀煮滚后，加入淀粉水勾芡，即为照烧酱。
- 2 猪里脊肉片放入照烧酱中浸泡腌制约20~30分钟，取出用少许油煎熟备用。
- 3 白吐司放入烤面包机中烤热后取出，每一片选一面均匀抹上美乃滋(或奶油)，取一片白吐司，涂美乃滋(或奶油)面朝上，铺上莴苣、番茄片，盖上另一片吐司，再铺上小黄瓜片、猪排，盖上第三片，稍微压紧后用面包刀将吐司边切除，再对切成长方形的2等份即成。





鲔鱼吐司杯

- * 分量：1人份
- * 建议附餐：油醋沙拉、饮料
- * 店家：艾凡里、阳台

材料

- 1 白吐司……………2片
- 2 油渍鲔鱼……………70克
- 烫熟四季豆……………50克
- 洋葱末……………15克
- 圣女小番茄……………4个
- 红心橄榄……………1个
- 橄榄油……………5毫升

调味料

- 奶油……………适量

做法

- 1 油渍鲔鱼滤除油分，四季豆切小丁，番茄对切，红心橄榄切圆片，备用。
- 2 将处理好的材料2混合拌匀，即为鲔鱼馅，备用。
- 3 用面包刀将吐司边切除，均匀抹上奶油，放入直径约8厘米的圆形中空慕斯模中，调整好形状后放入烤箱，以180℃烤约7分钟至酥。
- 4 将鲔鱼馅放入吐司杯中即成。

备忘录

吐司烤至酥脆才能定形，不易塌陷。



烟熏法兰克福吐司卷

- * 分量：1人份
- * 建议附餐：洋芋沙拉、饮料
- * 店家：阳台

材料

- 1 白吐司……………1片
- 烟熏早餐肠……………1条
- 鸡蛋……………1个
- 2 莴苣……………1叶
- 萝蔓生菜……………1叶
- 小黄瓜丝……………20克
- 罐头玉米粒……………15克

调味料

- 美乃滋……………1大匙
番茄酱……………1小匙

做法

- 1 平底锅倒入少许色拉油烧热，放入烟熏早餐肠煎热后取出，再将鸡蛋打散成蛋液后倒入平底锅中煎成蛋皮，备用。
- 2 将白吐司均匀抹上美乃滋及番茄酱，依序放上蛋皮、材料2及烟熏早餐肠，再将吐司两个对角往中心卷起，交接处用牙签固定即可。

备忘录

可在蛋液中加入少许淀粉，煎出来的蛋皮比较不易破，质地也比较紧密。

材料

- 1 白吐司.....1片
- 鸡蛋.....1个
- 2 莴苣.....2叶
- 番茄片.....1片
- 火腿.....1片
- 培根.....1片
- 水煮蛋.....1个

调味料

- 1 细砂糖.....1小匙
- 盐.....1/2小匙
- 2 美乃滋.....适量

做法

- 1 平底锅倒入少许色拉油烧热，放入火腿片、培根煎熟；水煮蛋切片备用。
- 2 将蛋加入调味料1混合打匀后倒入浅盘中，将白吐司放入蛋液中浸泡后，将沾有蛋液面朝下放入平底锅中煎熟后取出。
- 3 在吐司上依序铺上番茄片、水煮蛋片、培根、火腿、莴苣，并挤上美乃滋，然后将吐司对折后用牙签固定，再用面包刀对切成2等份即可。



* 分量：1人份

* 建设附餐：干岛沙拉、烤薯条、饮料

* 店家：Daily、KOHIKAN咖啡馆

黄金法式三角总汇

备忘录

分切时要选用锯齿状面包刀，切的时候要一口气往下以拉锯的方式切到底，切口才会漂亮，手也不可太用力压，否则易变形。



备忘录

火腿乳酪起司口味的做法：将奶油乳酪60克拌软后，再加入细砂糖1大匙、火腿丁30克、盐1小匙混合拌匀后夹入吐司中即可。细砂糖也可换成等量的果糖或蜂蜜。

鲜果双色三明治



✳ 分量：1人份

✳ 建议附餐：薯球、香酥马芝拉条、饮料 ✳ 店家：Bakku、Fiona's Cafe

材料

白吐司……………2片
全麦吐司……………1片
猕猴桃……………1/2个
爱文芒果……………1/2个
草莓……………3个
动物性鲜奶油 ……50毫升

做法

- 1 猕猴桃、芒果去皮，草莓去蒂，均切成1厘米小丁备用。
- 2 动物性鲜奶油放入干净无油分的钢盆中，以打蛋器打至七分发(把打蛋器拉起时仍有流性，滴落的痕迹会先呈现隆起状再慢慢消失)，与水果丁混合拌匀，即为水果奶油馅。
- 3 用面包刀将吐司边切除，夹入水果奶油馅，再斜切成2等份即完成。

