

Zai Jia Zuo San Ming Zhi

用一两种材料也能在短时间内完成的三明治

传授料理专家不外传的独门调味秘诀

- 跟味道淡淡的草莓酱、奶油说再见
- 掌握可以做出营养味美三明治的万能公式
- 在面包上按顺序放好材料便可完成

【韩】金恩敬●著 常洛闻●译

在家做

三明治



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家做三明治 / (韩)金恩敬著; 常洛闻译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5384-4541-1

I. 在… II. ①金…②常… III. 西餐—预制食品—制作 IV. TS972. 158

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第222080号

在家做三明治

S-book 3-1 력서리 샌드위치 © 2009 by Kim eun kyung

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by JiLin
Science & Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2228

【韩】金恩敬●著

常洛闻●译

助理翻译●朱银姬 马 赫 金丽娜 崔 城 曹 芳

责任编辑●崔 岩 解春谊

责任校对●李 萍

封面设计●一行设计 于 通

内文设计●吴凤泽 韩淑兰 韩志武 王 伟 李 璐

吉林科学技术出版社出版发行

社址●长春市人民大街 4646 号

邮编●130021

发行部电话 / 传真●0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-86037590

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印刷●延边新华印刷有限公司

16 开 710mm×1000mm

9 印张 118 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4541-1

定价●25.00 元



在家做 三明治



【韩】金恩敬●著 常洛闻●译



吉林科学技术出版社

目录 contents

常用的主流面包 6

夹馅前的涂抹食品 8

营养丰富的夹心材料 10

Part1 简单的三明治



火腿奶酪
三明治

14



熏肉鸡蛋
三明治

15



花生油
三明治

16



土豆沙拉
三明治

17



甘薯嫩南
瓜三明治

18



鲑鱼生菜
三明治

19



法式吐司
三明治

20



煎蛋
三明治

21



奶油干酪
三明治

22



香肠卷
三明治

23



开式
三明治

24



虾仁蟹味
三明治

25



水果罐头
三明治

26



番茄马苏里
拉三明治

27



金枪鱼辣白
菜三明治

28



土豆熏肉
三明治

29



苹果肉桂
三明治

30



鲑鱼奶油干
酪三明治

31



香蕉
三明治

32



菜苗蟹棒
三明治

33



萨拉米香
肠三明治

34



虾仁鳄梨
三明治

35



豆腐
三明治

36



火腿蔬菜
三明治

37



番茄黄瓜
三明治

38



草莓奶油干
酪三明治 39



双层奶酪
三明治 40



水果沙拉
三明治 41



热狗
三明治 42



鸡蛋花椰
菜三明治 43



男式
三明治 44



火腿鸡蛋
三明治 45



煎蔬菜
三明治 46



菠菜熏肉
三明治 47



奶油干酪
三明治 48



花生核桃
三明治 49



隧道
三明治 50



金枪鱼沙
拉三明治 51



鲑鱼
三明治 52



菠萝奶油干
酪三明治 53



熏肉番茄
三明治 54



芒果早餐
三明治 55



三段奶酪
三明治 56



黄瓜沙拉
三明治 57



鳄梨卷萨拉
米香肠三明治 58



芝麻菜
三明治 59



熏肉吐司
三明治 60



炒洋葱
三明治 61



黄桃
三明治 62



马苏里拉香
草三明治 63



土耳其火腿三明治 64



鲜奶油吐司三明治 65



秋刀鱼番茄三明治 66



荷兰豆鸡蛋三明治 67



炼乳草莓三明治 68



鱼籽三明治 69



菠萝橙子三明治 70



土豆鱼籽三明治 71



花生油草莓酱三明治 72



墨西哥辣味三明治 73

激活三明治味道的酱 75

剩余材料可以这样用 77

Part2 创意三明治



烤牛肉三明治 83



烤鸡腿三明治 85



烤肉三明治 87



鸡肉三明治 89



牛排三明治 91



B.L.T三明治 93



鱼排三明治 95



炸猪排三明治 97



烤鸡肉三明治 99



豆瓣比萨三明治 101



鸡排
三明治 103



炒蘑菇
三明治 105



鸡肉卷
三明治 107



干酪汉堡包
三明治 109



费城
三明治 111



辣虾
三明治 113



五段指状
三明治 115



蓝莓酱蛋
奶三明治 117



杏仁鸡肉
三明治 119



猪排
三明治 121



香牛肉
三明治 123



洋葱酱鸡
肉三明治 125



火腿奶酪圆
形糕饼三明治 127



瑞士奶酪干
贝肉三明治 129



火腿炒饭汉
堡三明治 131



咖喱虾
三明治 133



金枪鱼馅汉
堡三明治 135



咖喱鸡肉
三明治 137

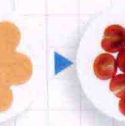
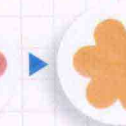


鱿鱼
三明治 139



柚子膜鸡
肉三明治 141

受欢迎的三明治包装法 142

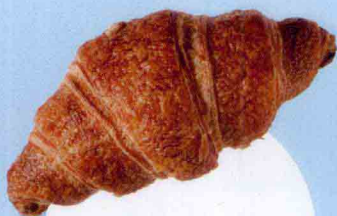


常用的主流面包



法 棍

外皮脆，里面软。因为面包的边很硬，所以形状不易改变。“夹馅”可以做成三明治。



法式面包

法国人常当早餐来吃。层层叠加的酥皮是它的特点，因为味道比较柔和，所以与其他很多材料搭配口感更好。



吐 司

是最常见的面包，从谷物面包到牛奶面包种类各不一样。与所有的佐餐材料都可以搭配，可根据个人口味不同加入营养、口感不同的材料，如果酱、奶油等。

汉堡面包

做夹馅三明治时用起来比较方便，跟不同调味品、菜叶、火腿搭配起来比较好。



英式松饼

在英国最具代表性的面包。为了方便与美式松饼相区别，所以称作英式松饼。跟清淡的夹馅材料比较好搭配，简单抹上酱或者奶油也很好吃。



橄榄油面包

抹上橄榄油后发酵的意大利面包，嚼起来很劲道。跟奶酪或者火腿之类的材料搭配更可口。



硬面包圈

味道比较清淡，所以最好与奶酪或者熏制鲑鱼、火腿等搭配，以卡路里低、消化快为特点。分为黑麦、蓝莓、洋葱等多种味道，可以根据个人口味的不同进行选择。



杂粮面包

是用燕麦片或者黑米、黑麦等多种杂粮做成的面包。特别是跟番茄、黄瓜等蔬菜搭配来吃比较好，与鸡蛋或者比萨奶酪等清淡材料搭配也不错。



早餐面包

味道比较清淡、柔软，抹上奶油或者酱吃起来比较方便。与生菜、黄瓜、卷心菜等蔬菜或奶酪、火腿等大部分夹馅材料混着吃尤为惬意。



意大利面包

意大利人普遍喜欢吃的面包，用烤炉或者烤架烤着吃。



软圆形糕饼

既薄又韧，一般用做卷三明治。放入各种佐餐材料之后，卷成卷饼或者放比萨奶酪后烤着吃。



夹馅前的涂抹食品



花生奶油

味道甜美而且香。涂抹食品本身自带的风味比较浓，可以跟香蕉或者鳄梨等热带水果很好的搭配。



奶油干酪

既柔软又滑润，抹在硬面包圈上吃味道更好。与生菜或者酸黄瓜片等一起使用会调出既凉爽又甜美的味道。



芥菜

带芥籽的芥末。跟法式芥菜或者第戎芥菜比起来有更强的刺激性味道，在夹肉三明治里使用起来更好。



罗勒香蒜

用新鲜的罗勒和奶酪、橄榄油、蒜等做成，所以作为各种三明治的调汁来使用是最好不过了。通常与熏制鲑鱼或者鸡胸肉等清淡的夹馅材料搭配。

辣根

呈白色，是西洋芥末菜的一种，主要与熏制鲑鱼一起食用。另外跟其他的海味搭配起来味道也很好。



第戎芥菜

作为在法国第戎做出的芥末，跟法式芥菜比，有其独特的味道。跟火腿或者香肠、夹肉三明治搭配起来风味独特。

原味酸牛奶

在北美和欧洲等地比较常用的调汁，常与土豆、葱、洋葱等蔬菜搭配。在用熏制鲑鱼的三明治里也经常用。



甜辣椒番茄酱

比一般的辣椒番茄酱有更浓的甜味。在虾或者鸡胸肉、鲑鱼等本身味道不浓的夹馅材料中使用。



蛋黄酱

味道甜美、柔和，多在以肉类或者蔬菜类为加入材料的夹馅三明治里使用。也可与奶油干酪或芥菜等其他调汁一起使用。

草莓酱

可用在所有三明治制作过程中，在水果或蔬菜的夹馅三明治里更常用。



墨西哥辣味调汁

稍辣又带有刺激性的味道，所以在做辣三明治时使用为最佳。在调汁上面放意大利白干酪奶酪烤，会使口感更协调。

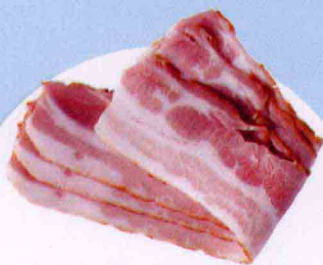


番茄酱

作为经常使用的番茄酱，跟香肠或者火腿、奶酪等搭配起来比较好，也可以跟芥菜或者蛋黄酱一起充当调味品。



营养丰富的夹心材料



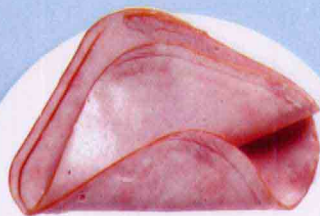
牛肩肉

用牛的肩膀肉做成的火腿，跟一般的猪肉火腿比起来既韧又香。跟第戎芥菜或者法式芥菜、辣根搭配在一起吃味道更好。



萨拉米香肠

猪肉里放盐或香料晒干制成，是意大利式的香肠，作料的咸味特别浓。若是口味重的话，在沙拉与三明治里可以加入。



熏肉

是将猪的五花肉部位用烟熏制而成，在各种料理中都可以使用。可在锅里跟鸡蛋一起煎来做成三明治，或者与土豆或菌类一起使用也很好吃。

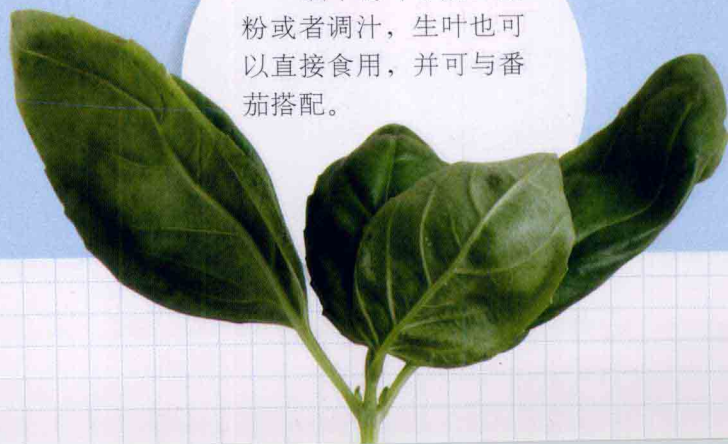


去骨火腿

加工猪大腿肉做成的火腿，含有丰富的蛋白质和脂肪。与黄瓜、洋葱、生菜等搭配鲜香可口。

罗勒

晒干的叶子加工成粉或者调汁，生叶也可以直接食用，并可与番茄搭配。





鸡胸肉

在口味清淡的三明治里经常使用。还可根据口味的不同，与酸酸的橙汁或者辣椒番茄酱等一起享用。



香肠

用猪肉和牛肉混着熏制的香肠，多用于做热狗。



红洋葱
比一般的洋葱甜味更重，所以多用于沙拉或者三明治里。一般用在牛排或者鸡胸肉、烤肉等肉类三明治。



红卷心菜

有能促进食欲的色感，一般用作装饰。与带有柔软味道的奶油干酪或者原味酸牛奶等调汁搭配起来比较好。



熏制鲑鱼

以特有的风味跟柔软的味道与硬面包圈搭配起来比较好。做成三明治时与洋葱、原味酸牛奶油、奶油干酪一起使用，用罗勒或者柠檬汁搭配，会消除腥味而使味道更香。



生菜

作为洋生菜的替代品普遍用于各种三明治。

part 1

简单的三明治

在忙碌的早晨或者感到饿时，或当做午后点心来吃三明治的人越来越多了，但还是以火腿或者奶酪、鸡蛋为夹心材料的常规三明治较为普遍。此时在三明治里加上调汁或者是自己喜欢的添加料，便能做出更有食欲的三明治。下面介绍了对烹饪不在行的人也能做出来的简单的三明治。只要把材料放到三明治上，再抹上调汁就能出乎意料地做出适合自己口味的三明治。





火腿奶酪三明治

材料：面包2片，火腿薄片1片，奶酪薄片2片，蛋黄酱2大勺，芥末1小勺。

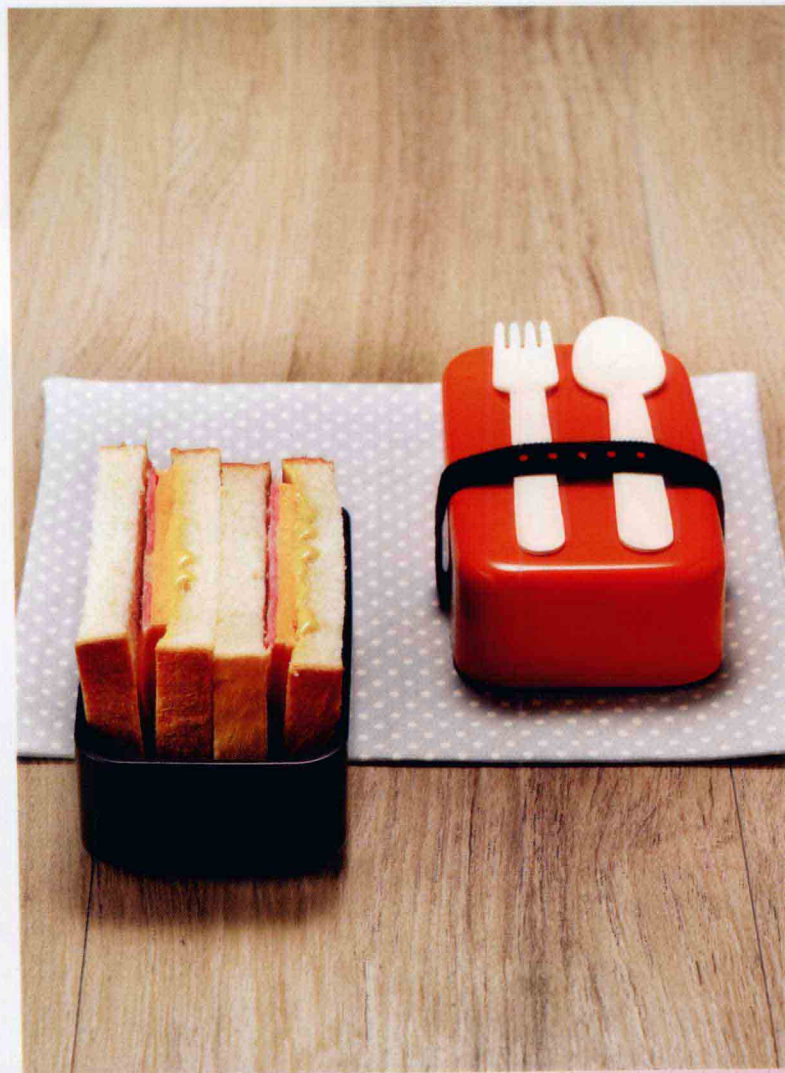
做法：

1.准备软面包。

2.蛋黄酱跟芥末混合在一起抹在面包的一面。

3.将2片奶酪薄片叠在一起放到第2片的面包上面，上面再放火腿薄片。

4.两片面包夹心合起来，后切成两半。



熏肉鸡蛋三明治

材料：谷物面包2片，熏肉5片，鸡蛋1个，碎洋葱1大勺，蛋黄酱1大勺，芥末1小勺，盐、胡椒粉各少许。

做法：

1. 谷物面包放在烤面包器里烤至变黄。

2. 鸡蛋煮熟后剥皮再捣碎，与碎洋葱一起放到碗里，再放蛋黄酱、芥末、盐、胡椒粉搅拌。

3. 熏肉以1cm厚度切开后放在锅里烤，然后用厨房用纸挤去油。

4. 在1的谷物面包里抹上2的鸡蛋后放3的熏肉，之后用另一片面包盖好。

