

自己动手做美味 三明治 · 汉堡包

西餐大厨倾情指导 500余幅高清图片 详细做法全图解

Sandwich&Hamburger

杨进书 魏勇健 双福等 编著

- 经典、创意、造型三明治 · 美味汉堡包
- 蔬菜、肉类、海鲜、面包合理搭配
- 快捷早餐，健康与美味
- 一本全收录



化学工业出版社

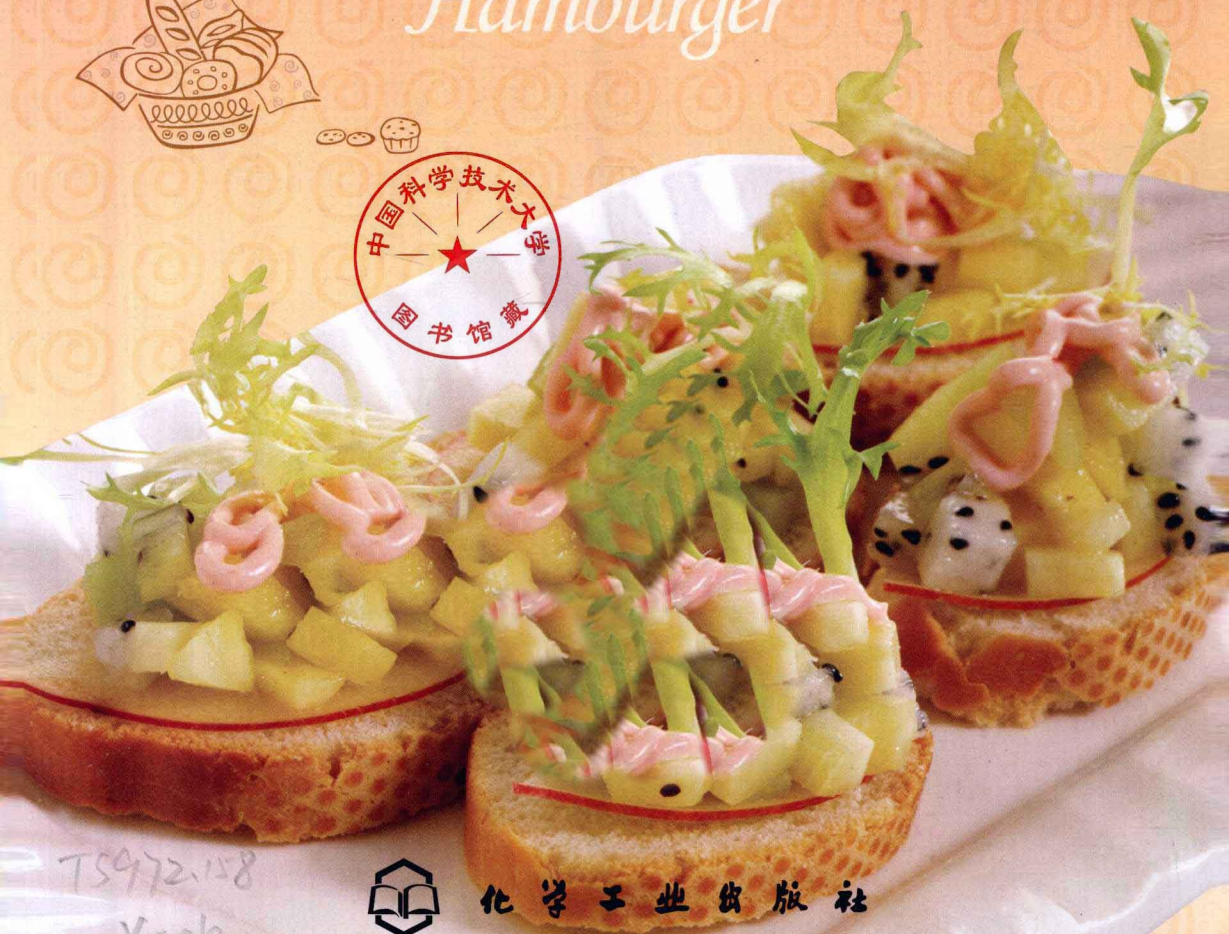
自己动手做美味

三明治 · 汉堡包

Sandwich &

杨进书 魏勇健 双福等 © 编著

Hamburger



T5972.158

Y206



化学工业出版社

· 北京 ·

美味又方便的三明治、汉堡包，自己动手做！

你是否经常为了早餐发愁？是否想享受到自己制作美食的快乐？那么这本书就是为了给你解决这些问题而诞生的，健康多姿的生活选择，简单快捷的美食享受，就是我们这本书的宗旨。

属于世界五大快餐的三明治、汉堡包，不仅可以作为外卖店的主打美食，也可以在家中亲手制作，当早餐食用。其实三明治、汉堡包有着更多的变化，合理的蔬菜、肉类、面包搭配可以提供丰富的营养。本书汇聚了人气爆红的80款三明治、汉堡包，分为经典三明治、创意三明治、造型三明治、美味汉堡包四大类，并讲述制作它们的技术窍门，指导你做出自己喜爱的美食。

图书在版编目（CIP）数据

自己动手做美味三明治·汉堡包 / 杨进书，魏勇健，
双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2011.8
（时尚美食馆）
ISBN 978-7-122-11768-7

I. 自… II. ①杨… ②魏… ③双… III. 西式菜
肴 — 预制菜品 — 制作 IV. TS972.158

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第131562号

责任编辑：李娜

统 筹：

摄 影：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：周梦华

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 6 字数 50 千字

2012年1月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

Part1 三明治&汉堡包入门



三明治&汉堡包身世揭秘	1
喷香的黄金衣——面包选择	2
诱人的夹层料——新鲜蔬菜、肉类	3
独特的夹层酱汁	4
三明治&汉堡包更美味的窍门	5



Part2 自己动手做经典三明治



蘑菇里昂那三明治	6	金枪鱼三明治	20
北极贝三明治	8	火腿番茄三明治	21
鸡肉混合三明治	9	蔬菜三明治	22
三文鱼三明治	10	乐吉斯三明治	23
培根三明治	11	火腿时蔬三明治	24
培根炒蛋三明治	12	肉松三明治	25
蟹肉三明治	13	蜜豆沙拉三明治	26
夏威夷贝三明治	14	芦笋三明治	28
猪肉三明治	15	鸡肉总汇三明治	29
火腿三明治	16	金枪鱼木瓜三明治	30
法式芝士三明治	18	蒜味肠三明治	31
法式三明治	19	牛肉三明治	32

Part3 自己动手做创意三明治



扇贝三明治	33	茄子三明治	44
银鳕鱼三明治	34	茭瓜三明治	45
鱿鱼三明治	35	蘑菇三明治	46
牡蛎三明治	36	水果色拉三明治	48
海虹三明治	38	荷兰豆沙拉三明治	49
蛤蜊三明治	39	香芹沙拉三明治	50
玉米肉松三明治	40	长豆三明治	51
小鱿鱼三明治	41	鱿鱼肠三明治	52
玉米肠三明治	42	迷你乳酪三明治	53
西蓝花三明治	43	意式三明治	54

Contents



Part4 自己动手做造型三明治



冰河世纪	55
帆船	56
海底总动员	58
毛毛虫	59
寿司三明治	60
蔬菜冰淇淋	61
小怪物	62



Part5 自己动手做美味汉堡包



混合肉汉堡	63
牛仔肉汉堡	64
混合蘑菇汉堡	65
鸡蛋汉堡	66
羊肉汉堡	68
羊排汉堡	69
兔肉汉堡	70
牛肉汉堡	71
鸡肉汉堡	72
海鲜混合沙拉汉堡	73
牡蛎海鲜汉堡	74
海鲜鱼肉肠汉堡	75
牡蛎汉堡	76
鲈鱼汉堡	78

红鲷鱼汉堡	79
鲍鱼汉堡	80
螃蟹汉堡	81
烤里脊汉堡	82
烟熏鸭胸汉堡	83
大虾汉堡	84
鸡肉肠汉堡	85
熏牛肉汉堡	86
鸡腿汉堡	88
烤肉汉堡	89
台湾小烤肠汉堡	90
香肠汉堡	91
猪排汉堡	92





Part1 三明治&汉堡包入门



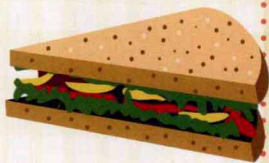
三明治&汉堡包身世揭秘

三明治

三明治是西方的一种基本食品，以两片面包夹几片肉和奶酪、各种调料而成，吃法简便，其历史几乎与面包一样古老，但命名却是13世纪的事情。

三明治本是英国东南部一个不大出名的小镇，镇上有位桑威奇伯爵约翰·蒙塔古，他吃喝玩乐，嗜赌如命，整日废寝忘食地玩桥牌。仆人很难服侍他的饮食，干脆将肉、蛋、菜夹在面包片中，让他拿在手上边赌边吃。蒙塔古伯爵大喜，顺口便将这种快餐叫做“三明治”，饿了就喊：“拿三明治来！”其他赌客也学伯爵的样子，省去进餐的工夫，保证赌事不间断地进行。随后，三明治名扬英伦三岛，传遍欧洲大陆。从此，夹馅面包片的食品，都被叫做“三明治”。

变化无穷的三明治，出现在西方所有食谱中，任何一种面包或面卷，任何一种便于食用的食品，都可制成三明治。在美国，小面包夹牛肉的“热三明治”是最常见的营养快餐；夹花生酱和果冻的三明治，是小学生的主要食品；还有夹鸡或火鸡肉片、咸肉、莴苣、番茄的“夜总会三明治”。在英国，用鱼酱、黄瓜、水芹菜、番茄夹在薄面包片中的三明治，是饮茶专用的。在北欧斯堪的那维亚诸国，三明治已无上面一层，而以精致的鱼、肉片和沙拉覆盖。在法国，制作三明治不用面包片，而用面包卷。



汉堡包

汉堡，也称汉堡包，被称为西方五大快餐之一。汉堡包一词为英语Hamburger的中文名，同时含有音译及义译的元素在内，有时也直接称为汉堡。

汉堡包原名来自于德国的城市汉堡市（Hamburg）。在英语里，Hamburger就是指“来自汉堡的”，可以是指汉堡包本身，或是包里面由牛绞肉或其他夹有牛绞肉做成的肉饼。这种肉饼，现时在汉语里普遍称之为汉堡排，而汉堡包则用来专指夹了汉堡排的圆包三明治。

原始的汉堡包是剁碎的牛肉末和面做成的肉饼，故称牛肉饼。古代鞑靼人有生吃牛肉的习惯，随着鞑靼人的西迁，先传入巴尔干半岛，而后传到德意志，逐渐改生食为熟食。德国汉堡地区的人将其加以改进，将剁碎的牛肉泥揉在面粉中，摊成饼煎烤来吃，遂以地名而称为“汉堡肉饼”。1850年，德国移民将汉堡肉饼烹制技艺带到美国。1932年有人将这种油炸牛肉饼夹入表面撒有芝麻的小圆面包中作为主食或点心食用，后来花样翻新，逐渐与三明治合流，将牛肉饼夹在一剖为二的小面包当中，所以得名汉堡包，意为有汉堡牛肉饼的面包。

1980年，随着美国的连锁速食店麦当劳在亚洲地区的推广，中文的汉堡包一词已经演化成为所有带有小圆面包做成的三明治的代称。



Sandwich & Hamburger



喷香的黄金衣

——面包选择

法棍面包：

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。



各种吐司：

是最常见的面包，从谷物面包到牛奶面包种类各式各样。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。吐司面包在温度高时较为松软好吃，低温的状态下会变硬，风味口感都会差很多。



菠萝包：

是源自香港的一种甜味面包，据说是因菠萝包经烘焙过后表面金黄色、凹凸的脆皮状似菠萝而得名，做汉堡包时可使用，可夹入不同的调味品、蔬菜、火腿等。



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，以热量低、消化快为特点。





诱人的夹层料

——新鲜蔬菜、肉类

球生菜：又称西生菜、圆生菜，以新鲜嫩叶供食，质地柔嫩。

洋葱：肉质柔嫩，汁多辣叶淡，品质佳，适于生食，国人常惧怕其特有的辛辣香气，而在国外它却被誉为“菜中皇后”，营养价值非常高。



甜椒：是非常适合生吃的蔬菜，并且营养丰富，在西餐中常用做配菜。购买时选择外皮紧实、表面有光泽的甜椒为好。

黄瓜：脆嫩可口，适合生吃。



胡萝卜：肉质细密，质地脆嫩，有特殊的甜味，并含有丰富的胡萝卜素。



木瓜：作为水果食用的木瓜实际是番木瓜，果皮光滑美观，果肉厚实细致、香气浓郁、汁水丰多、甜美可口、营养丰富。

橙子：颜色鲜艳，酸甜可口，夹在三明治或汉堡包中，可以增加甜美味道。



各种肉类：三明治或汉堡包的主要材料，火腿类可以直接使用，生肉需要煎、炸、烤后使用，可以根据个人口味选择。



各种河海鲜：是对肉类三明治或汉堡包的一种创新，河海鲜类味道鲜美，胆固醇含量低，会更健康一些。





独特的夹层酱汁



蛋黄酱

蛋黄酱的色泽淡黄，柔软适度，呈黏稠态，有一定韧性，清香爽口，回味浓厚，以蛋黄酱为基本原料，可以调制出名目繁多的美食。蛋黄酱具有重要的隔水效果，将面包与馅料的水分隔离，这是因为蛋黄酱的油性可以阻止过多的水分沾到面包上。

千岛汁



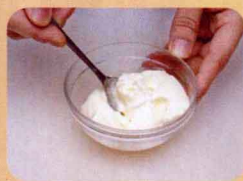
原料：

蛋黄酱、番茄沙司、鸡尾洋葱末、大蒜末、酸黄瓜末、柠檬汁各适量，盐、糖各少许。

特点：

千岛汁中加入了鸡尾洋葱末、大蒜末、酸黄瓜末、柠檬汁等，味道更加醇厚，各种材料的用量可以根据自己的口味调整。

制作：



1. 将蛋黄酱加入小碗中。



2. 加入番茄沙司。



3. 加入鸡尾洋葱末、大蒜末、酸黄瓜末。



4. 加入柠檬汁、盐、糖。



5. 搅拌均匀即可。



三明治&汉堡包更美味的窍门

1. 制作三明治与汉堡包的面包需要先涂抹黄油，然后放入预热好的烤箱中烘烤。涂一层薄薄的黄油使三明治的味道更加香浓。



2. 如果想将三明治或汉堡包作为便当携带食用，可选择一些不容易流汁的馅料，或者将馅料与面包分放，吃时再夹入；或者多抹一些酱料，用蛋黄酱的油性隔开与水分的接触面积。

3. 夹在三明治与汉堡包中的生菜叶要沥干水分，可用厨纸把菜叶擦干，这样才不会把面包片给浸湿。同样，番茄、青瓜等蔬菜在洗干净后，都要用厨纸擦干后才能往里面夹。



4. 番茄需要选择水分合适的品种，购买时可挑选看起来熟、摸起来略硬的番茄，这样的番茄做馅料不容易沾湿面包。



5. 做三明治时，酱料尽量避免挤在刀痕处，否则三明治横切面会因为沾满酱料而不好看，酱料藏在三明治中，才会既好看又好吃。



6. 如果想要减少脂肪和热量的摄入量，可以多用蔬菜，少用奶酪、培根和奶油调味品。也可用一些番茄酱或醋来代替蛋黄酱或油。

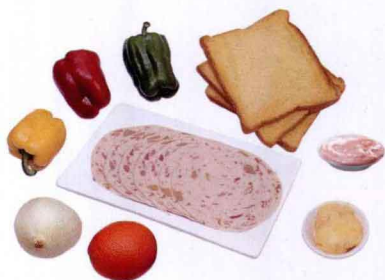


Part2 自己动手做经典三明治

Sandwich

蘑菇里昂那三明治





【材料】

黄吐司、蘑菇里昂那、青椒、红椒、黄椒、洋葱、橙子、黄油各适量。

【酱料】

千岛汁适量。

【制作】



1. 将黄吐司叠在一起，用切刀修去硬边，再对切成两半。



2. 将切好的黄吐司抹匀黄油放入预热好的烤箱中烘烤至金黄，取出。



3. 将蘑菇里昂那切成细丝，橙子切成薄片。



4. 青椒、红椒、黄椒、洋葱分别切成细丝。



5. 将蘑菇里昂那丝、橙子片、青椒丝、红椒丝、黄椒丝、洋葱丝摆在黄吐司上，挤上千岛汁即可。



【早餐物语】

黄吐司色泽金黄，口感酥香味浓，配合蘑菇里昂那的浓郁味道，是早餐的绝佳选择。





【早餐物语】

北极贝细嫩鲜香，木瓜香甜可口，海鲜与水果搭配可以提供更丰富的营养。

北极贝三明治

【材料】

葡萄吐司、北极贝、洋葱、木瓜、番茄、黄油各适量。

【酱料】

千岛汁适量。



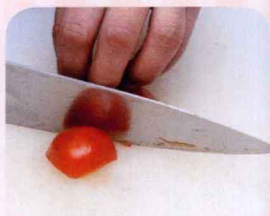
【制作】



1. 将葡萄吐司叠放在一起，用切刀修去硬边，沿对角线切成三角形。



2. 将木瓜去皮去籽，切成小方块。



3. 将洋葱去皮，切丝；番茄洗净，切成薄片。



4. 将切好的葡萄吐司抹匀黄油放入预热好的烤箱中烘烤至表面金黄，取出。



5. 将木瓜块、番茄片、北极贝、洋葱丝放到吐司上，挤千岛汁即可。



鸡肉混合三明治

【材料】

法棍面包、鸡肉、黄椒、青椒、红椒、豆芽、胡萝卜、芦笋、黄油各适量。

【酱料】

千岛汁适量。



【制作】



1. 将豆芽洗净煮熟，切断；青椒、黄椒、红椒洗净切薄片。



2. 将胡萝卜去皮切片；将法棍面包平切开抹匀黄油，放入预热好的烤箱中烘烤至金黄。



3. 将芦笋洗净切段，放入开水中烫熟；鸡肉洗净煮熟，捞出撕丝。



4. 在一半法棍面包上依次摆上红椒、黄椒、青椒、胡萝卜片、豆芽、芦笋、鸡肉。



5. 挤上千岛汁，放上另一半法棍面包，装盘即可。



【早餐物语】

鸡肉家常易见，并且口感细腻，是做三明治的绝佳材料之一，这款三明治还搭配以各种蔬菜，营养更加丰富。

【早餐物语】

三文鱼肉的细嫩有口皆知，制作成三明治后，色泽艳红，造型喜人，口感方面也绝不逊色于作生鱼片直接食用。



三文鱼三明治

【材料】

全麦吐司、三文鱼肉、球生菜、红椒、洋葱、黑胡椒碎、黄油各适量。

【酱料】

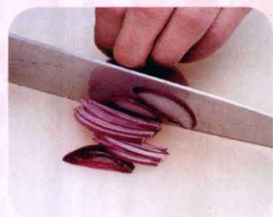
千岛汁适量。



【制作】



1. 将红椒洗净切碎；球生菜撕碎。



2. 将黄瓜切片；洋葱切碎。



3. 将全麦吐司抹匀黄油，放入预热好的烤箱中烘烤至表面金黄，取出修去硬边，对切成两半。



4. 将吐司摆入盘中，依次摆放球生菜、红椒碎、洋葱碎、黄瓜片、三文鱼肉。



5. 撒上黑胡椒碎，挤上千岛汁即可。

培根三明治

【材料】

鸡蛋吐司、培根、球生菜、洋葱、青椒、红椒、黄瓜、橙子、火龙果、黄油各适量。

【酱料】

千岛汁适量。



【制作】



1. 将青椒、红椒、洋葱、球生菜洗净切丝，黄瓜、橙子、火龙果切片。



2. 将培根装入烤盘，放入烤箱烤至变色。



3. 将鸡蛋吐司抹匀黄油放入预热好的烤箱中烘烤至表面金黄，取出修去硬边，对切成两半。



4. 将吐司摆入盘中，依次摆放橙子片、火龙果片、黄瓜片、青椒丝、红椒丝、洋葱丝、培根。



5. 挤上千岛汁即可。

【早餐物语】

培根作为西餐常用材料，经过烘烤后，色泽油润，口感咸香，会带给你不同的味觉享受。



【早餐物语】

培根炒蛋三明治简单易做，营养丰富，配合一杯牛奶充当早餐，绝对属于老少皆爱的美味。



培根炒蛋三明治

【材料】

鸡蛋2个，葡萄吐司、培根、红椒、黄油各适量。



【制作】



1. 将培根切成小块，红椒洗净切丁。



2. 将鸡蛋加少许水打散，搅成蛋液。



3. 将平底锅内注入少许橄榄油，放入蛋液炒成块，再加入培根翻炒均匀。



4. 将葡萄吐司抹匀黄油，放入预热好的烤箱中烘烤至金黄色，取出修去硬边，对切成两半。



5. 将吐司摆入盘中，依次摆上炒好的培根鸡蛋、红椒碎即可。